

LIIKUNTA

Säännöllinen liikunta - Fyysisen ja henkisen terveyden osatekijä

Liikuntalaki 1§

- Lain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua, sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla.

Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävästä kehitystä.

Säännöllinen liikunta

Pientää

- ennenaikaisen kuoleman vaaraa
- vaaraa kuolla sydäntautiin
- aivohalvauksen kehittymisen vaaraa
- diabeteksen kehittymisen vaaraa
- korkean verenpaineen kehittymisen vaaraa
- paksusuolisyövän ja rintasyövän kehittymisen vaaraa
- lihomisen vaaraa

Edistää

- Psyykkistä hyvinvointia

Auttaa

- alentamaan korkeaa verenpainetta
- hankkimaan ja säilyttämään terveet luut ja lihakset
- painonhallinnassa

Koskenvuo K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2003.

Liikunnan sairauksia ehkäisevät vaikutukset

Aktiivisesti liikkuvien

- vaara sairastua verenkiertoelinten sairauksiin tai lihoa ylipainoisiksi on noin puolet pienempi ja
- vaara sairastua verenpainetautiin, aikuistyyppin diabetekseen ja paksusuolisyöpään on useita kymmeniä prosentteja pienempi kuin vähän liikkuvien.

Koskenvuo K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2003.

Liikkuminen

- Vuonna 2008 vapaa-ajan liikuntaa ilmoitti harrastavansa vähintään 30 minuuttia vähintään kahdesti viikossa 67 % miehistä ja 73 % naisista.
- Vuonna 2008 työmatkoillaan käveli tai pyöräili päivittäin vähintään 15 minuuttia miehistä 31 % ja naisista 40 %.
- Eläkeikäisistä 65-84-vuotiaista miehistä 65 % ja naisista 61 % ilmoitti kävelevänsä vähintään neljä kertaa viikossa ainakin puoli tuntia.
- Aikuisista 35 – 40 % ja lapsista 50 -60 % liikkuu riittämättömästi, aikuisikäisistä vähiten 30-45 -vuotiaat

Helakorpi S, Paavola M, Prättälä R, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystiettyminen ja terveys, kevät 2008. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2009.

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Hakamäki, M., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. Liikuntatutkimus vähäisen liikumisen syistä aikuisväestön arjessa. Likes-tutkimuskeskus. 2009.

KTL. Eläkeikäisen väestön terveystiettyminen ja terveys keväällä 2005 ja niiden muutokset 1993-2005. Kansanterveystietoksen julkaisuja B 1/2006

Liikuntasuositukset

Aikuiset

- Vähintään 30 minuuttia kestävä, reipasta liikuntaa päivittäin. Aktiivisuus voidaan jakaa lyhyemmiksi esim. 10 minuutin jaksoiksi.
- Painon nousun ehkäisy: suositeltava liikunnan määrä 60 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa (esim. reipas kävely) päivittäin.

Lapset ja nuoret

- Vähintään tunti monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa päivittäin. Voidaan jaksottaa.
- Mahdollisimman monipuolista liikuntaa

Alle kouluikäisten liikuntasuosituksset

MÄÄRÄ

-Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.

LAATU

-Lapsen tulee saada harjoitella päivittäin liikunnallisia perustaitoja monipuolisesti.

YMPÄRISTÖ

-Pois liikunnan esteet

-Turvallisen liikunnan opettaminen

YHTEISTYÖ

-Lasten kanssa toimivat aktiiviseen ja vastavuoroiseen yhteistyöhön lasten vanhempien kanssa.

Liikkuvatko suomalaiset tarpeeksi?

- Eurooppalaisessa vertailussa suomalaiset aikuiset kuuluvat aktiivisiin.
- Suomalaisten nuorten aktiivisuus on kuuden Euroopan maan vertailussa vähintään keskitasoa.

Mutta

- Valtaosa väestöstä liikkuu liian vähän: kolmasosa lapsista ja nuorista, kaksi kolmasosaa työikäisistä ja eläkeikäisistä noin puolet.
- Liikunnan puute on yksi kansansairauksien riskitekijä.

Liikunta - terveyden ylläpitäjä

- **Säännöllinen fyysinen aktiivisuus välttämätöntä lasten normaalille kasvulle, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolle, lihasvoimalle, notkeudelle ja liikunnallisille taidoille.**
- **Tuki- ja liikuntaelimestön harjoittaminen tärkeää vanhuksille toimintakyvyn ylläpidossa**
- **Liikunnan harrastaminen suositeltavaa raskauden ja imetyksen aikana**
- **Terveelliset liikuntatottumukset edistävät terveyttä, ehkäisevät useita kansantauteja ja lisäävät toimintakykyä.**
- **Väestön riittävä liikunta → kustannussäästöjä sairaanhoitoon**

Aromaa A, Huttunen J, Koskinen S, Teperi J. Suomalaisten terveys. 2005.

Liikuntapiirakka

Riittäväällä liikunnalla vältetään fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveysriskit.

Riittävän liikunnan perustaso viikossa:

- 30 minuuttia päivässä kohtuullisesti rasittavaa perusliikuntaa, esim. työmatkaliikunta, kotityöt, pihatyöt väh. 10 minuuttia kerrallaan.

Tai

- 2-3 tuntia viikossa täsmäliikuntaa, joka kehittää jotakin tiettyä terveyskunnan osa-aluetta (esim. uinti, pyöräily, hiihto, kuntosaliharjoittelu).

Näistä kummastakin osasta voi koota viikottaisen liikkumisannoksen. Jo puolet piirakasta on hyvä aloitus!

Ihannetaso sisältää sekä perusliikunnan että täsmäliikunnan osuuden.

UKK-instituutti. Terveysliikunnan suositus. Liikuntapiirakka. 2004.

Liikuntapiirakka

UKK-instituutin liikuntapiirakka perustuu 1990-luvun alussa syntyneeseen terveyskuntokäsitteeseen.

Terveyskunto = Fyysisen kunnon tekijät, joilla yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn.

Terveyskunnot osa-alueet :

- Kestävyys (aerobinen kunto)
- Liikkeiden hallinta ja tasapaino (motorinen kunto)
- Tuki- ja liikuntaelimestön kunto (lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus)
- Paino ja vyötärön ympäryys

Terveysliikunta = Fyysinen aktiivisuus, joka turvallisesti ylläpitää tai parantaa terveyskuntoa

UKK-instituutti. Terveysliikunnan suositus. Liikuntapiirakka. 2004.
Fogelholm M, Vuori I. (toim.) Terveysliikunta. Duodecim, UKK-instituutti. 2005

2009 Päivitetty liikuntapiirakka

- **UKK-instituutti päivitti liikuntapiirakan vastaamaan uusittua aikuisten (18—64-vuotiaat) terveysliikunnan suositusta. lihaskunnan merkitystä korostettiin, ja kestävyyskuntoa kehittäväälle liikkumiselle asetettiin viikoittainen kokonaisu aika rasittavuuden mukaan:**
 - **Terveyttä edistää reipas kestävyystyyppinen liikkuminen, jota pitäisi kertyä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia. Vaihtoehtoisesti rasittavampaa kestävyysliikuntaa ainakin 75 minuuttia.**
 - **Liikkumisen voi jakaa useammalle päivälle viikossa. Se on suositeltavaakin. Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.**

Viikollainen LIIKUNTAPIIRAKKA



UKK-instituutti. Liikuntapiirakka 2009. <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>