

JAN VAPAAVUORI
& MINNA PAAJANEN

PYSY LIIKKEELLÄ

TAMMI



AKTIIVISEMPI ARKI,
KESTÄVÄMPI YHTEISKUNTA

JAN VAPAAVUORI
MINNA PAAJANEN

PYSY LIIKKEELLÄ

AKTIIVISEMPI ARKI,
KESTÄVÄMPI YHTEISKUNTA



tammi

80 VUOTTA

HELSINKI



© Jan Vapaavuori, Minna Paajanen ja Tammi 2023

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-6088-4

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Alkusanat.....	7
1 KUN MAAILMAN MUUTOS VEI MEILTÄ JALAT ALTA – LIKKUMATTOMUUDEN SYVEMPI OLEMUS.....	13
Mistä puhumme, kun puhumme liikkumattomuudesta? ...	15
Liikkuminen ja laiskuus ihmisen lajityypillisinä piirteinä ..	19
Tavallinen päivä vuonna 2023.....	24
Liika istuminen heikentää terveyttä.....	27
Moni luulee liikkuvansa, mutta mittarit osoittavat toisin ...	29
Kuinka paljon ja miten tulisi liikkua?	34
Suosituksia noudatetaan heikosti, ja rapakunto yleistyy	37
Liikkumattomuutta ei ratkaista liikunnalla.....	42
2 LIIKE ON ELÄMÄÄ JA ELÄMÄ ON LIIKETTÄ	53
Pikkulapsille liikkuminen on luontaista ja mukavaa	58
Nuoruus nielaisee tuhansia askeleita	71
Lukiolaiset liikkuvat kaikista vähiten.....	86
Työelämän rakenteet korostuvat aikuisiässä	94
Miksi minä enää liikkuisin?	102
3 HELPOMPI ELÄMÄ EI TARKOITA PAREMPAA ELÄMÄÄ.....	111
Elintaso sairastuttaa.....	113
Myös mielenterveys koetuksella	118
Pelissä ainutkertaisen elämän laatu	121

4	LIIKKEEN LOPPU JA SEN LÖYTYMINEN UUDESTAAN – MINNAN TARINA.....	127
5	LIIKKUMATTOMUUDEN YHTEISKUNNALLINEN HINTALAPPU	135
6	KOKO SYSTEEMIN TULEE MUUTTUA – MITÄ VOIMME OPPIA SIITÄ, MITÄ ON JO TEHTY?	145
	Kuinka tuupata ihmisiä liikkeelle?	146
	”Arkiympäristö saa sohvaperunankin liikkeelle”	151
	Ympäristö- ja ilmastotyö esimerkkinä systeemisel- tekemiselle	155
	Liikunnallakin on oma merkityksensä liikkumattomuuden vähentämisessä.....	158
	Liikkuminen koko yhteiskunnan asiana.....	163
	Koko kaupunki voi edistää liikkumista – case Helsinki liikkuu	169
	Kävelyn lisääminen on tavoittavin keino vähentää liikkumattomuutta.....	175
7	MIKSI KÄVELEN NIIN PALJON? – JANNEN TARINA	183
8	IDEA LIIKKUVAMMASTA SUOMESTA	189
	Tarvitsemme arkiliikkumisen kunnianpalautuksen	192
	Suomi liikkeelle koko kansakunnan voimin	196
	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen on yhteiskuntavastuullista toimintaa.....	202
	Myös liikuntajärjestelmämme on viritettävä uudelleen	205
	Liike on ilo eikä uhraus.....	207
	Lähdeviitteet.....	211

ALKUSANAT

Tämä ei ole kirja liikunnasta. Tämä kirja kertoo jokapäiväisestä elämästä ja siitä, kuinka pienikin liike voi tehdä siitä monin verroin parempaa.

Ihmiset eivät useinkaan osaa tunnistaa liikkumisen merkitystä itselleen ja hyvinvoinnilleen. Uskomus, jonka mukaan vain urheilusuoritukset ylläpitävät hyvää terveyttä, on myös valitettavan yleinen. Kun ihminen oivaltaa, miten liikkuminen osana tavallista arkea on itse asiassa edellytys hyvälle elämälle, hänen käytöksensä muuttuu. Siinä ei ole kyse vain eikä edes ensisijaisesti liikunnasta tai urheilusta, sillä liike on paljon näitä laajempi ilmiö ja samalla elintärkeä osa arkea. Toivomme, että tämä kirja saa mahdollisimman monen ihmisen ajatukset asettumaan sellaiseen asentoon, joka saa heidät liikkeelle.

Tapasimme ensimmäisen kerran alkusyksystä 2011 tul-tuamme tahoillamme valituiksi valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajaksi ja pääsihteeriksi. Olemme niistä ajoista alkaen olleet vakuuttuneita siitä, että liikkumattomuus on merkittävin liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun kytkeytyvä yhteiskunnallinen ongelma, ja olemme pyrkineet eri rooleissa ratkomaan tai ainakin lievittämään tätä suurta systeemistä haastetta.

Moderni yhteiskunta ohjaa kiihtyvällä tahdilla kohti passiivista elämäntapaa. Ihmisten liikkuminen on maailman muutoksen myötä notkahtanut tasolle, joka koettelee vakavasti heidän terveyttään, mielenterveyttään, hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Samalla se aiheuttaa merkittäviä kustannuksia sekä heikentää yhteiskunnan toimintakykyä ja kriisinkestävyyttä.

Tapasimme syksyllä 2022 noin 11 vuotta ensitapaamisemme jälkeen. Totesimme, että liikkumattomuuskeskustelu on ottanut monia askeleita eteenpäin – niin ymmärryksen, lisääntyneen toiminnan kuin aiheetta koskevan julkisen keskustelun osalta. Ihmisten liikkumisessa ei sen sijaan ollut tapahtunut mainittavaa muutosta. Ilmiö tunnetaan edelleen huonosti, ja suoranaisia väärinkäsityksiä ilmenee runsaasti. Työ liikkumisen edistämiseksi on vasta aluillaan. Tämän kirjan kirjoittaminen kumpusi tuolloisista keskusteluistamme.

Muutos parempaan edellyttää ymmärrystä siitä, mistä oikein on kysymys. Liikkumattomuus alkaa olla terminä tuttu. Se, mitä käsitteellä tarkoitetaan, vaihtelee silti jonkin verran. Osa viittaa liikkumattomuudella paikallaanoloon eli ennen kaikkea istumiseen, makuulla olemiseen tai paikallaan seisomiseen. Toinen tyypillinen tapa ymmärtää liikkumattomuus on tarkoittaa sillä vähäistä fyysistä aktiivisuutta arjessamme. Tämän lisäksi liikkumattomuuden käsitettä käytetään myös kuvaamaan sitä, että ihmiset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Nämä kaikki liittyvät luonnollisesti toisiinsa. Samoja asioita ne eivät kuitenkaan ole. Tässä kirjassa miellämme liikkumattomuuden laajasti siten, että se kattaa niin paikallaan olemisen ja vähäisen arjessa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden kuin terveyden näkökulmasta liian vähäisen liikkumisen.

Olennaista on omin fyysisin voimin tapahtuva arki- ja hyötyliikunta, jota kutsumme liikkumiseksi erotuksena liikkunnasta, jolla viitataan vapaa-ajan harrastustoimintaan. Koska liikkumattomuudessa on kysymys tavallisesta jokapäiväisestä arjesta, ratkaisut turmiollisen liikkumattomuuskierteen katkaisemiseksi löytyvät pääosin liikuntatoimijoiden ulkopuolelta ja ihmisten omista valinnoista.

Aktiivisemmän arjen ja liikunnallisemmän elämäntavan edistäminen onnistuu vain, mikäli saamme kaikki mukaan sitä rakentamaan. Esimerkiksi päiväkodit, erilaiset oppilaitokset, työnantajat ja monet kansalaisyhteiskunnan toimijat tavoittavat päivittäin suuria ihmisjoukkoja ja vaikuttavat siihen, millaista heidän arkensa käytännössä on. Samalla ne toimivat portinvartijoina vähän liikkuvien tavoittamisessa. Silti myös liikuntaa varsinaisesti edistäville tahoille tulisi olla kasvavasta yhteiskunnallisesta ongelmasta suuri vastuu. Viime kädessä kyse on kuitenkin ihmisten omista jokapäiväisistä rutiineista, joilla he määrittävät omaa ja monissa tapauksissa myös lastensa tai muiden läheistensä arjen aktiivisuutta. Ihmiset on siksi saatava voimaantumaan liikkumisen iloa ja hyvää mieltä tuottavasta vaikutuksesta omassa arjessaan.

Toivomme, että tämä teos auttaa mahdollisimman monia oivaltamaan, mistä liikkuvammassa arjessa oikeasti on kyse, ja parantamaan sitä kautta omaa elämäänsä. Toivomme samalla, että erilaiset julkisen vallan yksiköt, kansalaisjärjestöt, yritykset ja muut yhteisöt voivat ammentaa kirjastamme aineksia jokapäiväiseen työhönsä liikkuvamman maailman puolesta. Yksilötasolla kyse on lopulta pienistä arjen valinnoista. Yhteiskunnan tasolla kyse on kokonaisvaltaisesta systeemisen muutoksen aikaansaamisesta.

Huolestuttava kehitys on saatava kääntymään. Ihmiset on saatava taas liikkeelle. Olemme varmoja siitä, että liikkuvampi arki parantaa ihmisten elämänlaatua. Aktiivisempi arki tuottaa myös kestävämpää yhteiskuntaa. Liike on lääke niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Fyysisesti aktiivisempi arki luo parempaa maailmaa. Sen potentiaali ei koskaan ole ollut suurempi kuin tässä hetkessä, jota nyt elämme.

Helsingissä elokuussa 2023

Jan Vapaavuori ja Minna Paajanen



MARTTI KAINULAINEN

KUN MAAILMAN MUUTOS VEI MEILTÄ JALAT ALTA – LIKKUMATTOMUUDEN SYVEMPI OLEMUS

Liikkumisen vähäisyys tekee tuhojaan ympäri maailmaa. Se altistaa lukemattomille sairauksille ja pahoinvoinnille, vaikeuttaa henkistä ja fyysistä jaksamista, rajoittaa ajattelua ja vie pahimmillaan ennen aikaisesti haudaan¹. Yhteiskunnat maksavat liikkumattomuudesta kovaa hintaa. Yksilöllä pelissä on hänen ainutkertainen elämänsä. Vähän liikkuvan elämä on vaivalloisempaa, köyhempää ja tylsempää.

Asiaan vihkiytyneet ovat nähneet nousevan uhan jo pitemmän aikaa. Laajempaan yleiseen keskusteluun liikkumattomuus on kuitenkin rantautunut vasta aivan viime aikoina. Lisääntyvä tieto ongelman mittakaavasta ja karuista seurauksista on vähitellen synnyttänyt ymmärrystä siitä, että asia pitäisi vihdoin ottaa vakavasti. Erityisesti lasten ja nuorten tila puhututtaa.

Lisääntynyt uutisointi on samalla terävöitynyt ja otsikointi muuttunut raflaavammaksi. Muutama poiminta suomalaisesta mediasta viime vuosilta kuvaa hyvin niin

kasvavaa kiinnostusta kuin lisääntyvää huolta liikkumattomuudesta aikamme yhtenä isona vitsauksena.

”Liikuntapommi uhkaa Suomea: Lapset liikkuvat hälyttävän vähän” (*Urheilusanomat* 19.3.2015).

”Suomalaisten liikkumattomuus maksaa yhtä paljon kuin työttömyys – miljardeja joka vuosi” (*Ilta-Sanomat* 5.4.2018).

”Heikko kunto uhkaa koululaisten hyvinvointia – varusmiehet painavampia kuin koskaan” (*Helsingin Sanomat* 15.12.2021).

”Suomalaiset on saatava liikkeelle” (*Ilta-Sanomat*, pääkirjoitus 16.1.2023).

”Korkeakouluopiskelijat istuvat hälyttävän paljon, kertoo THL:n tutkimus” (STT 12.4.2023).

”Tiedot suomalaisten miesten kunnosta vetivät lääkärit vakaviksi: Karua luettavaa” (*Helsingin Sanomat* 17.3.2023).

”Suomalaisten liikkumattomuus uhkaa sysätä yhteiskunnan polvilleen” (*Helsingin Sanomat* 14.1.2023).

Ongelman painokas sanominen ääneen on alku ongelmaan tarttumiselle, korjausliikkeiden käynnistämiseksi ja tarvittavalle muutokselle. Tällaista liikehdintää on kasvavassa määrin tapahtunutkin paitsi maailmalla myös keskeisissä suomalaisissa instituutioissa. Helsingin kaupunki nosti liikkumattomuuden torjumisen yhdeksi strategiansa kärkihankkeeksi

vuonna 2017. Suomen historian ensimmäinen liikuntapoliti-
tinen selonteko saavutti eduskunnan vuonna 2018. Suomen
Olympiakomitea liikunnan ja urheilun valtakunnallisena
kattojärjestönä määritteli vuonna 2021 liikkeen ja liikunnalli-
sen elämäntavan edistämisen yhdeksi kolmesta kärkitavoit-
teistaan. Vuonna 2023 liikkumattomuus löysi tiensä jo edus-
kuntavaalien YLE:n vaalikoneen kysymyksiin², vaalikeskuste-
luihin, tasavallan presidentti Sauli Niinistön valtioneuvoston
avajaispuheeseen³ ja lopulta myös uuden hallituksen ohjel-
maan. Pääministeri Orpon hallitus linjasi käynnistävänsä
Suomi liikkeelle -ohjelman⁴, jonka tavoitteena on kääntää
liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

Kasvava kiinnostus liikkumattomuutta kohtaan on ilah-
duttavaa. Se on myös hyvin tarpeellista, sillä ilmiön ydin
tunnetaan edelleen yleisesti huonosti. Väärinymmärryksiäkin
ilmenee aika lailla. Todellinen ja pysyvä muutos voi kui-
tenkin lähteä vain siitä, että ymmärrämme, miksi ihmisten
liike jatkuvasti keskimäärin vähenee liikkumisen puutteen
kielteisiä vaikutuksia koskevan tiedon ja liikuntamahdolli-
suuksien jatkuvasta lisääntymisestä huolimatta. Jaettu
ymmärrys ratkottavasta ongelmasta on lopulta välttämät-
tömyys toimenpiteiden tehokkuuden ja osumatarkkuuden
varmistamiseksi.

Mistä puhumme, kun puhumme liikkumattomuudesta?

Lukuisia kuolemattomia ajatuksia jälkeensä jättänyt Albert
Einstein totesi aikanaan: ”Mikäli minulla on tunti aikaa
ongelman ratkaisuun, käytän 55 minuuttia ongelman
määrittämiseen ja 5 minuuttia ratkaisujen miettimiseen.”

Liikkumattomuuden, kuten monen muunkin vaikean yhteiskunnallisen ongelman kohdalla, tuppaa kuitenkin käymään toisinpäin. Tämän seurauksena päädytään usein tekemään jotain jo aiemmin tehtyä hieman enemmän tai hieman tehokkaammin – lopulta kuitenkin samaa kuin aina ennenkin. Vaikeimmat ja usein myös tärkeimmät, niin sanotut viheliäiset ongelmat eivät kuitenkaan ratkea tällä tavalla.

Ratkaisuksi liikkumisen puutteeseen on ensisijaisesti esitetty liikuntaharrastuksen aloittamista tai jo aloitetun harjoittelun tehon ja monipuolisuuden lisäämistä. Tämä on sinänsä loogista. Hikoilua ja hengästymistä aiheuttavan liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomia, ja niistä on puhuttu pitkään. Nykyihminen myös hahmottaa liikkumisen liikuntasuoritusten kautta, koska ne ovat monelle ainoa elämän osa-alue, jonka aikana nykyään ylipäätään hengästytään tai rasitetaan lihaksia. Mielikuvia toivottavasta liikkumisesta kaiken lisäksi uusinnetaan uutiskuvilla, jossa ihmiset lenkkeilevät tai nostavat rautaa kuntosalilla.

Liikkumattomuudessa on kuitenkin kysymys erityyppisestä asiasta. Mikäli liikkumattomuudessa, jota Maailman terveysjärjestö WHO ja arvostettu lääketieteellinen julkaisu *Lancet* nimittävät maailmanlaajuiseksi pandemiaksi, olisi kysymys liikuntasuoritusten riittämättömyydestä, ongelma olisi noussut esiin ihmiskunnan historiassa jo tuhansia vuosia aiemmin – esivanhempamme eivät nimittäin juuri kuntoilua harrastaneet. Aihetta koskevat väärinymmärrykset olisi myös helpompi ymmärtää, mikäli suomalaiset olisivat laajamittaisesti hylänneet liikuntaharrastukset. Näin ei kuitenkaan ole tapahtunut. Vapaa-ajan liikunta on keskimäärin jopa yleistynyt. Samanaikaisesti vapaa-ajan liikunnassa tunnistetaan suuria eroja eri yksilöiden ja väestöryhmien

välillä. Osa väestöstä harrastaa vapaa-ajallaan säännöllisesti liikuntaa, jotkut jopa useita liikuntalajeja ja -muotoja, kun taas huomattava osa väestöstä ei halua tai kykene harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa lainkaan.

Olellisinta on, että vain pieni osa ihmisistä yltää terveytensä kannalta riittävään liikkumisen määrään ja monipuolisuuteen. Tämä koskee merkittävältä osin myös liikuntaa harrastavia. Liikkumattomuuden juurisyy on vapaa-ajan käytösmalleja syvemmällä. Arkinen elämä ei enää vaadi liikettä.

Liikkuminen on moniulotteinen asia: liikkua voi monin eri tavoin. Myös käsitteet aiheen ympärillä ovat hämmästyttävän rikkaita ja kaiken aikaa hienojakoisempia. Rakkaalla lapsella on monta nimeä, kuten sanotaan. Puhutaan liikkumattomuudesta, istuvasta elämäntyylistä, suosituksiin nähden riittämättömästä liikunnasta tai fyysisestä aktiivisuudesta, liikuskelusta, liikkeen ja liikunnallisen elämäntavan edistämisestä, liikkumisesta, arki- ja hyötyliikunnasta, kunto- ja vapaa-ajan liikunnasta, kestävyysliikunnasta, lihasvoimaharjoittelusta, liikehallinnasta ja harrastamattomuudesta. Monet näistä termeistä liittyvät toisiinsa ja limittyvät toistensa kanssa. Mutta miten, se on kaikkea muuta kuin yksiselitteistä.

Ihmisten liikkumista tutkitaan yhä hienojakoisemmin. On myös niin, että liikkumisen eri osa-alueilla tapahtuu eri suuntiin kulkevaa kehitystä. Liikkumisesta eri tavoin kertoivia tilastoja on usein vaikea tulkita ja verrata toisiinsa, ja siten ne ovat alttiita monille väärinymmärryksille. Luullaan, että puhutaan samasta asiasta, mutta näin ei kuitenkaan ole.

Syyskuun 5. päivä 2018 lukuisat tiedotusvälineet⁵ julkaisivat uutisen WHO:n raportista, jonka mukaan yli neljännes

maapallon aikuisväestöstä ei saa tarpeeksi fyysistä rasitusta, ja siten 1,4 miljardia ihmistä on vaarassa kuolla liian aikaisin. Sinänsä raflaavasta otsikosta huolimatta jutun lukenut saattoi päätyä johtopäätökseen, jonka mukaan valtaosa aikuisista, 75 prosenttia, liikkuu riittävästi. Erityisesti tämä koski Suomea, jossa riittämättömästi liikkuvien osuus oli pienin vauraiden maiden joukossa, vain 16,6 prosenttia. Seuraavana päivänä 6.9.2018 uutisoitiin kuitenkin kattavasta kansallisesta tutkimuksesta⁶, jonka mukaan vain viidennes suomalaisesta aikuisväestöstä harrastaa kestävyysliikuntaa terveytensä kannalta riittäviä määriä.

Joku irvileuka voisi väittää, että riittävästi liikkuvien osuus putosi maassamme vuorokaudessa 83 prosentista 25 prosenttiin. Näin ei tietenkään ole. Selitys erilaisille luvuille löytyy erilaisista mittausten menetelmistä, kysymyksenasetteluista ja tutkimusten toteutustavoista sekä siitä, mitä liikkumisen osa-aluetta kulloinkin tutkitaan.

Liikkumisen puute ei ole noussut maailmanlaajuisesti pandemiaksi yhden vinksalleen kääntyneen yksityiskohdan takia eikä myöskään sattumalta. Kyse on systeemisestä, maailman muuttuneeseen tilaan kytkeytyvästä ongelmasta ja siitä, millaisia olemme biologisilta perustuksiltamme. Liikkumattomuus on päässyt valloilleen, koska nykymaailma ei ainoastaan mahdollista aiempaa passiivisempaa elämäntapaa, vaan suorastaan johdattaa meidät siihen. Ihminen on ollut halukas tarttumaan helppoon. Tämän seurauksena tavastamme olla ja elää on tullut pääsääntöisesti istuva.

Yksi tieteenala ei riitä antamaan vastauksia siihen, miten ihmiset saadaan taas liikkeelle. Liikuntatieteellinen tulokulma ei auta meitä kunnolla edes alkuun. Muun muassa kansanterveystieteilijöiden, historioitsijoiden, talous- ja

yhteiskuntateoreetikoiden, käyttäytymistieteisiin vihkiytyneiden, nuorisotutkijoiden ja evoluutiopsykologian asiantuntijoiden avulla – ja erityisesti yhdistämällä näiltä tieteenaloilta saatavia aineksia aiheeseen – on löydettävissä ongelman väistämättä kaipaamaa syvyyttä.

Liikkuminen ja laiskuus ihmisen lajityypillisinä piirteinä

Ihminen on biologinen olento, joka on luotu liikkumaan. Evoluutio on satojen tuhansien vuosien aikana muovannut ihmislajin ruumiinrakennetta, tuki- ja liikuntaelimestöä, aivoja sekä muita psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sopeutumaan ja mukautumaan kulloinkin vallitsevan ympäristön vaatimuksiin. Tiedetyt perusasiat ovat kuitenkin pysyneet. Ihminen tarvitsee säännöllisesti ravintoa, unta ja liikettä.

Liikkeellä oleminen on ihmiselle luonnollinen tapa olla, toisin kuin paikallaan oleminen – tarvittavaa lepoa lukuun ottamatta. Vaikka kehomme ovat kehittyneet pysymään liikkeellä, ihmiselle on kuitenkin luontaista myös karttaa fyysistä rasitusta ja kaloreiden polttamista. Daniel E. Lieberman on ihmisen evoluutiobiologian professori Harvardin yliopistossa, ja hän kirjoittanut lukuisia teoksia ihmiskehon evoluutiosta ja muun muassa siitä, miten liikkumaan tottunut keho istuu itsensä sairaaksi. Liebermanin mukaan⁷ ihminen pyrkii säästämään energiaa aina kun mahdollista, koska on aikanaan joutunut savanneilla ja luolissa säästämään työllä ja tuskalla kokoon saatuja kaloreitaan. Elimistö pyrkii olemaan tuhlailematta niitä yhä tänäkin päivänä. Biologiamme ja geeniemme perusta saattaa elää yhä metsästäjä-

keräilijöiden ajassa, vaikka maailma ihmisen ympärillä on lähes kaikkina muuttunut.

Nykyihmisen liikkumista verrataan usein metsästäjä-keräilijäesivanhempiimme, jotka eivät rynnänneet liikkumaan liikkumisen vuoksi, vaan siitä syystä, että he keräilivät ja jahtasivat ruokaa nälän kohdatessa sekä pakenivat erilaisia vaaroja ja uhkia. Suuren osan aikaa ihminen on liikkunut paikasta toiseen omin lihasvoimin.

Helsingin yliopiston ihmisekologian tutkija Miikka Talla-vaara on arvioinut, että metsästäjä-keräilijöiden fyysinen päivittäinen liikkuminen oli selvästi enemmän kuin mitä länsimaalainen keskivertoihminen saa nykyään kasaan viikossa. He kävelivät päivittäin kilometrikaupalla metsästäen, keräillen kasveja, pyydystäen pienempiä eläimiä ja kantaen pienokaisia mukanaan.⁸ Ihmisen liikkuminen ja muutoinkin monipuolinen koko kehon käyttö on ollut käytännön elämän pakon sanelema normaali olemisen muoto ja lajityypillistä käyttäytymistä pitkälti viime vuosisatoihin asti. Nopean kehityksen ja olennaisesti muuttuneen elämäntyylin seurauksena ihmislaji on ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa sen ei tarvitse liikkua käytännön välttämättömyytenä vaan säilyttääkseen terveytensä.

Esi-isiemme ei tarvinnut lähteä lenkille kuluttamaan kaloreita. Huolena oli pikemminkin se, kuinka ravinto riittää seuraavan annoksen metsästykseseen. Tällä hetkellä kaloreiden saanti sen sijaan ylittää niiden tarpeen suurella osalla maapallon väestöä. Niitä kuluttaakseen ihmisten tulisi lähteä erikseen liikkumaan, valittava liikkuminen tietoisesti. ”Metsästyksen, keräilyn ja tulenteon sijaan olisi siis lenkkeiltävä, nosteltava puntteja tai käytävä pilatestunneilla. Ongelma vain on, että treenaaminen – lukuisista hyödyistään

huolimatta – on luontaisten vaistojemme vastaista.”⁹ Viitsemiäisyys, saamattomuus ja ajanpuute vaihtelevat tyypillisimpinä liikunnan esteitä lähestulkoon kaikissa ikäryhmissä¹⁰.

Ihmisen älykkyys eli kyky ja kiinnostus uusien asioiden oppimiseen sekä opitun soveltamiseen käytännön ongelmien ratkaisemisessa on johtanut keksintöihin ja löydöksiin, joilla on ollut maailmaa parantava vaikutus. Ravinnon riittävyttä, toimeentuloa, turvallisuutta ja ihmisten terveyttä on kyetty parantamaan uskomattomalla tahdilla. Elinkeinorakenteen muutos ja elintason nousu ovat mahdollistuneet eri aikoina muun muassa maanviljelyn, maatalouden viriämisen, teollistumisen, digitalisaation ja tietoyhteiskunnan myötä. Fyysisen vaivan vähentäminen ja voimien säästäminen on ollut lukuisten innovaatioiden keskeinen lähtökohta.

Suomi on läpi historiansa ollut maatalousyhteiskunta, joka on pyörinyt kovalla ruumiillisella työllä. Vielä sata vuotta sitten peräti 70 prosenttia Suomen väestöstä sai elantonsa maataloudesta. Talouden kasvun ja elinkeinorakenteen muuttumisen myötä ihmiset ovat muuttaneet kaupunkeihin, julkisen sektorin palvelutuotanto on laajentunut ja päivittäinen arki muuttunut radikaalisti. Palkkatyö on korvannut omavaraistalouden. Ulkotyöt ovat vaihtuneet suurelta osin siisteihin sisätöihin¹¹. Jatkuvasta liikkeellä olosta on siirrytty ryminällä tietokonepääteen äärelle pitkäkestoiseen ja yhtämittaiseen istuma-asentoon. Muutos on luonnollisesti globaali, ja sen vauhti on yhä kiihtymään päin. Esimerkiksi Yhdysvalloissa jo neljä viidestä työtehtävästä on luokiteltavissa fyysiseltä kuormitukseltaan ja energiankulutukseltaan kevyiksi, kun vielä 1960-luvulla noin puolet työtehtävistä edellyttivät vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta¹².

IHMINEN ON LUOTU LIKKUMAAN

Liikkumattomuus uhkaa yksilöitä ja yhteiskuntia ympäri maailman, ja siitä on virinnyt vilkas keskustelu myös Suomessa. Mistä puhumme, kun puhumme liikkumisesta, miksi istumme lähes puolet päivistämme ja mitä seuraa, kun alamme liikkua joka päivä enemmän?

Moderni yhteiskunta ohjaa monin tavoin passiiviseen elämäntapaan, mikä vaikuttaa yksilötasolla kielteisesti niin terveyteen, jaksamiseen kuin mielen hyvinvointiin. Muutos parempaan alkaa sen ymmärtämisestä, että liikunta ja liikkuminen ovat eri asioita.

Vähäinenkin liikkumisen lisääminen parantaa mahdollisuuksia elää täysipainoista elämää. Kirja osoittaa, että liikkumisen ilo palautuu jokaisen omilla valinnoilla ja koko systeemin kääntyessä liikettä lisäävään suuntaan.



www.tammi.fi

79.1

ISBN 978-952-04-6088-4