



Psyykkistä hyvinvointia liikunnalla

Eija Partanen-Kivinen ja Marja Äijö

Johdanto

Liikunta edistää iäkkäiden ihmisten psyykkistä hyvinvointia (Windle, Hughes, Linck, Russell & Woods 2010) ja tarjoaa oman mielen tutkimiseen ja harjoittamiseen erinomaisia mahdollisuuksia. Perinteisesti liikunnasta puhuttaessa ajatellaan ensisijaisesti liikunnan fyysisiä vaikutuksia: kuinka hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto kohenee, lihasvoima lisääntyy tai miten tasapaino ja koordinaatio paranevat (O'Donovan ym. 2010). Liikunnan vaikutukset näkyvät liikuntakyvyn ja fyysisen kunnan ennallaan pysymisenä tai positiivisena kehittymisenä (Taylor 2014; 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018). Haasteena tänä päivänä on iäkkäiden ihmisten inaktiivisuus (Harvey ym. 2013) ja liiallinen istuminen paikallaan (Owen, Healy, Matthews & Dunstan 2010). Myöskin liikunnan positiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin usein jäävät keskusteluissa taka-alalle. Iäkkäiden ihmisten aktivointi liikuttamaan, myös psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta, on tärkeää.

Mitä on psyykkinen ja mielen hyvinvointi?

Psyykkinen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointia. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tekijöitä, jotka liittyvät terveyteen, materiaaliseen ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomen kielessä hyvinvointi-käsite

viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisiä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin osatekijöitä vastaavasti ovat elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Hyvinvointi ja terveyserot 2018.)

Psyykkiselle hyvinvoinnille on useita eri määritelmiä, joiden rinnalla puhutaan myös mielen hyvinvoinnista osana elämänlaatua. Ryffin (1989) mukaan psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoituksellisuus ja kasvu ihmisenä. Vastaavasti Biddlen ja Faulknerin (2002) mukaan psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat muun muassa yleinen tyytyväisyys elämään, hyvä itsetunto ja hyväksi koettu fyysinen toimintakyky. Maailman terveysjärjestö WHO (2014) lähestyy psyykkistä hyvinvointia mielen terveyden näkökulmasta. Se määrittelee mielen terveyden yksilön potentiaaliksi hallita jokapäiväistä elämäänsä, kyvyksi työskennellä tuottavasti niin itselle kuin yhteisölle.

Psyykkinen hyvinvointi lisää elämänlaatua. Vastaavasti käsitteenä elämänlaatu on moniulotteinen, mikä usein kattaa samat ulottuvuudet toimintakyvyn kanssa: fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen. WHO:n mukaan elämänlaatu-käsite tarkoittaa yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehyses-

sä. (WHO 2014; Fried, Heimonen & Jokinen 2013.)

Mielen hyvinvoinnissa lähestytään mielen terveyttä myönteisyyden kautta. Mielen hyvinvoinnille on ominaista itseluottamus, tyytyväisyys itseän ja elämään, tunne oman elämän hallinnasta, toivo ja optimismi sekä myös menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin. (Saarenheimo 2004.) Se kiinnittyy usein subjektiiviseen arvioon omasta hyvinvoinnista ja elämäntilanteen tyydyttävyydestä. Käsitteinä tyytyväisyys elämään, vanhuuteen sopeutuminen ja subjektiivinen hyvinvointi ovat välineitä jäsentää hyvinvoinnin psykologisia ulottuvuuksia (Saarenheimo 2004). Mielen hyvinvointi on voimavara, jota kulutamme ja täydennämme, ja jota voimme edistää esimerkiksi liikunnan avulla. (Fried ym. 2013.)

Liikunta tuottaa psyykkistä hyvinvointia

Hyvien fyysisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Withall ym. 2014). Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on osoitettu olevan vaikutusta psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden paranemiseen iäkkäillä ihmisillä (Park, Han & Kang 2014; Windle ym. 2010). Erityisesti fyysinen aktiivisuus kohentaa itsetuntoa ja mielialaa sekä vähentävää jännitystä ja stressiä iäkkäillä ihmisillä (Awick ym. 2017; Chodzko-Zajko ym. 2009; Windle ym. 2010). Tutkimusnäyttöä on myös siitä, että erilaiset harjoitusinterventiot motivoivat iäkkäät ihmiset liikkumaan (Zubala ym. 2017), mikä lisää samalla heidän elämänsä laatua (Kaushal, Langlois, Desjardins-Crépeau, Hagger & Bherer 2019), itsetuntoa (Awick ym. 2017; Lumsden, Miles & Macrae 2014) ja vähentää heidän masennusoireitaan (Park ym. 2014). Erityisesti tulee kiinnittää huomiota siihen, että harjoittelu lisää liikunnan riemua ja sisältää sosiaalista ja ympäristöllistä tukea (Zubala ym. 2017).

Ihmisen mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Aivot yhdistävät ja kontrolloivat kehon liikkeitä. Se, miten ihminen liikkuu, voi vaikuttaa siihen, miten hän ajattelee ja tuntee. Tunteet vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti ja ne heijastuvat meidän ulkoiseen olemukseemme ja liikkumiseen (Häfner 2013). Väsyneenä ryhti huononee, askel lyhenee ja olo tuntuu raskaalta. Vastaavasti kun mieli on pirteä, koko keho tuntuu energiseltä ja ryhti kohoaa. Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa lisäämällä aivojen BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) proteiinin määrää, mikä vuorostaan edistää hermosyiden kasvua ja parantaa mielialaa (Leckie ym. 2014; Schuch, Dunn, Kanitz, Delevatti & Fleck 2016). On osoitettu, että hengitysrytmi ja kehon asentomuutokset vaikuttavat aivoihin stressiä, masennusta ja ahdistusta vähentävästi ja positiivista hyvinvoinnin kokemusta vahvistavasti (Payne & Crane-Godreau 2014).

Yksinäisyys on edelleen kasvava haaste iäkkäiden ihmisten keskuudessa Suomessa (Kangassalo & Teeri 2017). Vastakohtana yksinäisyydelle on sosiaalinen aktiivisuus. Säännöllinen liikuntaharrastus on lupaava, ei-lääkinnällinen keino, yksinäisyyden hallintaan (Olufemi & Awolowo 2017), sillä se tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sirven ja Debrandin (2008) ovatkin osoittaneet tutkimuksessaan iäkkäiden ihmisten sosiaalisen aktiivisuuden olevan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen.

Liikunnallisia ideoita psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi

Olemassa monia tapoja lisätä psyykkistä hyvinvointia edistävää liikuntaa arkeen. Ympäristö voi olla tekijä, joka saa ihmisen liikkumaan. Liikkumisen antamat kokemukset esimerkiksi rakentamattomassa luonnossa tai metsässä voivat olla tekijöitä, jotka aktivoivat ihmisen liikkumaan. Liikkumisen luonnossa,

green exercise tai forest bathing, on osoitettu edistävän iäkkäiden ihmisten terveyttä (Calogiuri & Chroni 2014; Calogiuri, Patil & Aamodt 2016, Hansen ym. 2017).

Myös turvallinen kaupunkiympäristö ja sen tarjoamat rakennetut viheralueet, kuten puistot, voivat inspiroida liikkumaan ja parantaa mielialaa (Street & James 2017). Kaupunkiympäristö myös mahdollistaa helpommin apuvälineiden, kuten pyörätuolin ja rollaattorin, avulla liikkumisen. Kaupungissa asuvat voivat hyödyntää katuverkostoa katu- ja valokuvasuunnistukseen, jotka avaavat uusia näkymiä omaan kotikaupunkiin. Oman kokonaisuutensa luovat erilaiset teemakävelyt kuten historia- ja puistokävelyt. Liikkuminen monipuolisesti vaihtelevissa ympäristössä kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä haastaa ajattelua ja aivoja. Kun liikkumiskyky heikkenee ja liikkumisympäristö alkaa kaventua, oman kodin lähiympäristö painottuu liikkumisympäristönä. On tärkeää, että se tarjoaisi monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen.

Psyykkistä hyvinvointia voi edistää myös sisäliikunnalla. Hengitysharjoitusten avulla rauhoitetaan mieltä, hallitaan mielialaa, ylläpidetään yläkehon liikkuvuutta ja parannetaan aivojen hapensaantia. Yhdistettynä muuhun fyysisen harjoitteluun, esimerkiksi joogaan, jossa erityisesti hengityksellä on keskeinen rooli, hengitysharjoittelu voi lisätä elämän laatua ja

vähentää jännitystä, masennusta ja väsymystä (Cramer ym. 2017).

Lemmikkieläimet parhaimmillaan lisäävät omistajansa mielen hyvinvointia (Cherniack & Cherniack 2014). Esimerkiksi iäkkäät koiran omistajat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin ne, joilla ei ole koira (Feng ym. 2014) ja näyttäsivät viettävän vähemmän yhtäjaksoisia paikallaanolojaksoja (Dall ym. 2017). Esimerkiksi koirien ulkoiluttaminen yhdessä ystäväpiirissä tarjoaa sosiaalista kanssakäymistä ja liikkumisen mahdollisuuksia.

Liikkuminen toisten kanssa ryhmässä motivoi ja tukee mielen hyvinvointia. Monet tahot järjestävät ohjattua ryhmäliikuntaa ikääntyville, esimerkiksi kansalaisopistot, yhdistykset, järjestöt, seurat, kaupungit, yksityiset ja taloyhtiön asukastuvat. Olennaista on, että löytyy innostava ja kiinnostava ryhmäliikuntamuoto ja -paikka. Ryhmä motivoi liikkumaan, tuo sosiaalisia kontakteja ja parantaa kuntoa ja mielialaa. Myös sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten tulee ohjata ja motivoida iäkkäitä ihmisiä osallistumaan ryhmiin. Siis liiku – se liikuttaa mieltä!

Eija Partanen-Kivinen, LitM
liikuntatieteellisten aineiden lehtori

Savonia-ammattikorkeakoulu

Marja Äijö, TtT

gerontologian ja kuntoutuksen yliopettaja
Savonia-ammattikorkeakoulu



Kirjallisuus

- 2018 Physical activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Haettu 29.5.2019 osoitteesta: https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf.
- Awick, E.A., Ehlers, D., Fanning, J., Phillips, S.M., Wójcicki, T., Mackenzie, M.J., Motl, R. & McAuley, E. (2017). Effects of a Home-Based DVD-Delivered Physical Activity Program on Self-Esteem in Older Adults: Results from a Randomized Controlled Trial. *Psychosomatic Medicine*, 79(1), 71–80.
- Biddle, S. & Faulkner, G. (2002). Psychological and social benefits of physical activity. Teoksessa K.-M. Chan, W. Chodzko-Zajko, W. Frontera & A. Parker (toim.) *Active Aging*. Hong Kong: Lippincott Williams & Wilkins Asia, 33–84.
- Calogiuri, G. & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. Haettu 26.5.2019 osoitteesta: <https://>

- bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-873.
- Calogiuri, G., Patil, G.G. & Aamodt, G. (2016). Is Green Exercise for All? A Descriptive Study of Green Exercise Habits and Promoting Factors in Adult Norwegians. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13(11), 1165.
- Cherniack, E.P. & Cherniack, A.R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research* 2014:623203. doi: 10.1155/2014/623203.
- Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fiatarone Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J. & Skinner, J.S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 1510–1530.
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J. & Dobos, G.J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 3;1:CD010802. doi: 10.1002/14651858.CD010802.pub2.
- Dall, P.M., Ellis, S.L.H., Ellis, B.M., Grant, P.M., Colyer, A., Gee, N.R., Granat, M.H. & Mills, D.S. (2017). The influence of dog ownership on objective measures of free-living physical activity and sedentary behaviour in community-dwelling older adults: a longitudinal case-controlled study. *BMC public health*. Haettu 2.5.2019 osoitteesta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465590/>.
- Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (2013). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Hansen, M.M., Jones, R. & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), pii: E851. doi: 10.3390/ijerph14080851.
- Harvey, J.A., Chastin, S.F. & Skelton, D.A. (2013). Prevalence of sedentary behaviour in older adults: systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(12), 6645–61. doi: 10.3390/ijerph10126645.
- Hyvinvointi ja terveysterot (2018). Hyvinvointi. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 30.5.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysterot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- Häfner, M. (2013). When body and mind are talking. Interoception moderates embodied cognition. *Experimental Psychology*, 60(4), 255–259. doi: 10.1027/1618-3169/a000194.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. (2017). Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia*, 31(4), 278–280.
- Kaushal, N., Langlois, F., Desjardins-Crépeau, L., Hagger, M.S. & Bherer, L. (2019). Investigating dose–response effects of multimodal exercise programs on health-related quality of life in older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 209–217.
- Leckie, R.L., Oberlin, L.E., Voss, M.W., Prakash, R.S., Szabo-Reed, A., Chaddock-Heyman, L., Phillips, S.M., Gothe, N.P., Mailey, E., Vieira-Potter, V.J., Martin, S.A., Pence, B.D., Lin, M., Parasuraman, R., Greenwood, P.M., Fryxell, K.J., Wood J.A., McAuley, E., Kramer, A.F. & Erickson, K.I. (2014). BDNF mediates improvements in executive function following a 1-year exercise intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(8), 985. doi: 10.3389/fnhum.2014.00985.
- Lumsden, J., Miles, L.K. & Macrae, C.N. (2014). Sync or sinc? Interpersonal synchrony impacts self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 5, 1064. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01064.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A.J., Boreham, C., Cooper, A.R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K.R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J.M., Hamer, M., Murphy, M McDermott, I., Mutrie, N., Reilly, J.J., Saxton, J.M. & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sport Sciences*, 28(6), 573–591. doi: 10.1080/02640411003671212.
- Olufemi, O. & Awolowo, A. (2017). Social Isolation in the Elderly; Physical Activity to the Rescue. Rescue Department of Physiotherapy, Obafemi Awolowo University Teaching Hospital, Nigeria. Haettu 28.5.2019 osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/322007010_Social_Isolation_in_the_Elderly_Physical_Activity_to_the_Rescue.