

Liikkumisen suositusten lyhyt historia

Jaana Suni, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
UKK-instituutti

29. Terveysliikuntapäivät 22.-23.10.2019

Kuntotestaus ja kuntoa kohottava yksilöllinen ”liikuntaresepti”

The American College of Sports Medicine (ACSM), 1975: “Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription”.

Kirjalla ja sen lukuisilla päivitetyillä painoksilla oli merkittävä vaikutus liikuntalääketieteen, kliinisen lääketieteen ja kuntoutuksen hoitomenetelmien kehittymiseen:

- liikunnasta tuli merkittävä osa potilaan hoitoa ja kuntoutusta, alkuaikoina erityisesti sydänpotilailla
- ”täsmäsuositus” **hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskuntoa kehittävän** liikunnan useudesta, rasittavuudesta ja kestosta.

Ensimmäiset liikuntasuositukset

- American College of Sports Medicine (ACSM): Liikuntasuositus (exercise) **fyysisen kunnon parantamiseksi** ja ylläpitämiseksi aikuisille. Med Sci Sports. 1978;10: vii–x.
- 1990: ACSM:n liikuntasuosituksessa mainittiin ensimmäistä kertaa **kohtuullisesti kuormittavan kestävyysliikunnan mahdolliset terveyttä edistävät vaikutukset.**
- American Heart Association 1992 julkaisemassa raportissa todettiin, että **vähäinen fyysinen aktiivisuus on neljänneksi merkittävin sydänsairauksien vaaratekijä** tupakoinnin, kohonneen verenpaineen ja veren rasva-arvojen lisäksi.

Ensimmäinen suositus lihaskuntoa kehittävästä liikunnasta

American College of Sports Medicine position stand:

The recommended quantity and quality of **exercise** for developing and maintaining **cardiorespiratory and muscular fitness** in healthy adults.

Med Sci Sports Exerc. 1990;22(2):265-74.

As a result of specificity of training and the need for **maintaining muscular strength and endurance and flexibility** of the major muscle groups, a well-rounded **training program** including **resistance training** and **flexibility exercises** is recommended.

Ensimmäinen terveysliikunnan suositus

1995 Yhdysvaltojen terveysministeriö (CDC) ja ACSM:

- **Aikuisten tulisi liikkua reippaasti yhteensä vähintään 30 min joka päivä**
-kohtuullinen kuormituksen taso, joka aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä

Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, et al. JAMA. 1995;273(5):402-7. Review.

Suositus oli varsin ”vaikuttava”:

- siihen viitattiin tiedejulkaisuissa 1000 kertaa vuoteen 2003 mennessä
- muut arvostetut terveyden edistämisen tahot julkaisivat vastaavia suosituksiaan (US Surgeon General, National Institutes of Health, World Health Organization)

Liikuntasuositus lihavuudesta?

The International Association for the Study of Obesity 2002:

- **Millainen määrä fyysistä aktiivisuutta ehkäisee terveyden kannalta vaarallista lihomista?**
- Yhteisö teki yhteisen päätöksen, että edellisellä dialla kuvattu “ensimmäinen terveysliikunnan suositus” vuodelta 1995, soveltuu myös ylipainoisille ja lihaville.

Lisäksi he esittivät seuraavan johtopäätöksen:

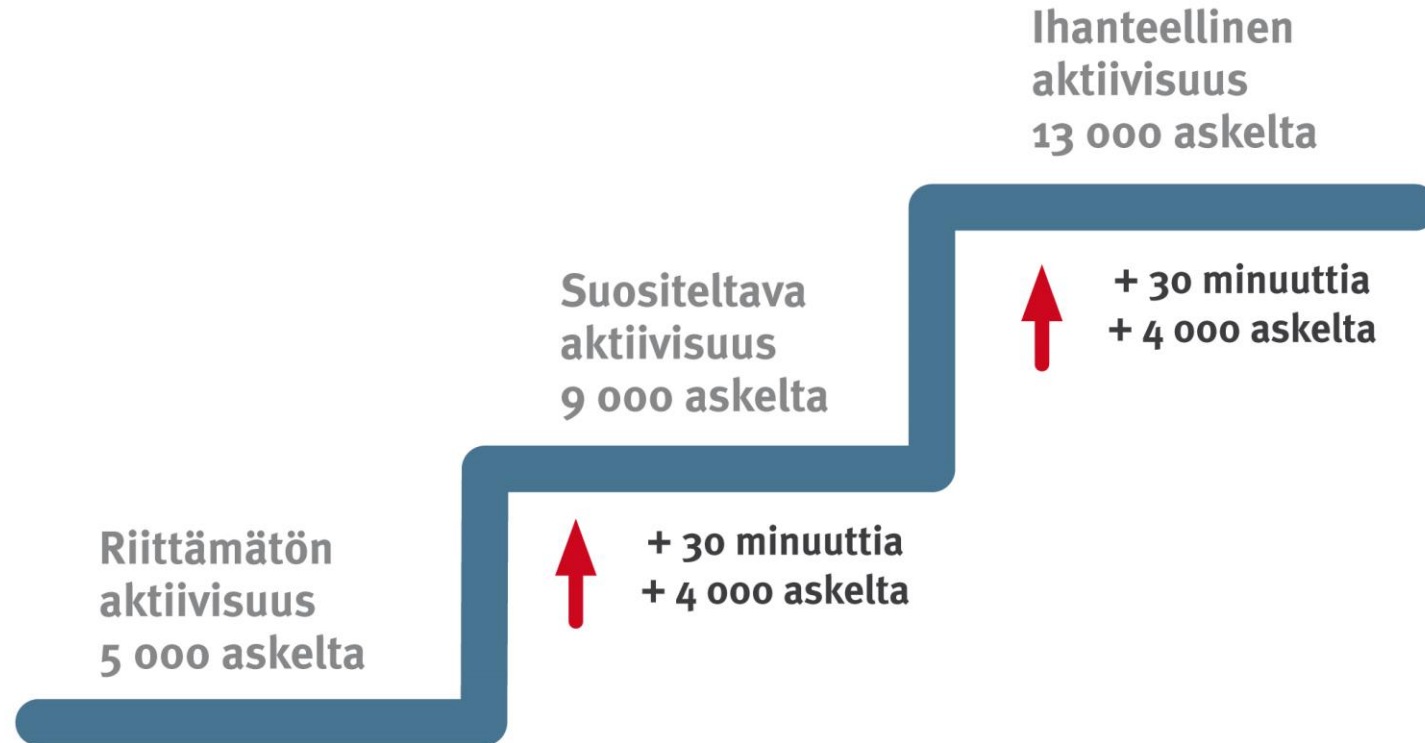
- 30 min kohtuullisesti kuormittavaa päivittäistä liikuntaa, ei todennäköisesti ole suurelle osalle kohderyhmään kuuluville riittävä määrä painon hallintaan, **kun huomioidaan ympäristöön liittyvät tekijät.**

Liikkumisen suositus päivittäisestä askelmäärästä

Askelten lukumäärä päivässä	Luokitus
<5000	'sedentary lifestyle index'
5000-7499	'low active'
7500-9999	'somewhat active'
>or=10000	'active'.
>12500	'highly active'.

Tudor-Locke C, Bassett DR Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Med. 2004;34(1):1-8. Review.

Kävelyn portaat



Päivittäisissä askareissa kertyy
noin 2 000 – 5 000 askelta

Physical Activity Pie: A Graphical Presentation Integrating Recommendations for Fitness and Health.

- Lähtökohta olemassa olevat kansainväliset suositukset kuntoliikunnasta ja terveyttä edistävästä liikkumisesta
- Liikuntaneuvonnan apuväline
- Huomioi kestävyysliikunnan ohella myös lihaskunto- ja liikehallinta harjoittelun
- Arki-, hyöty ja työmatkaliikuminen vaihtoehto kuntoliikunnalle

1990-luvun alussa syntyneestä Terveyskuntokäsitteestä tuli osa liikunnan ja liikkumisen terveysvaikutusten viitekehystä.



Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

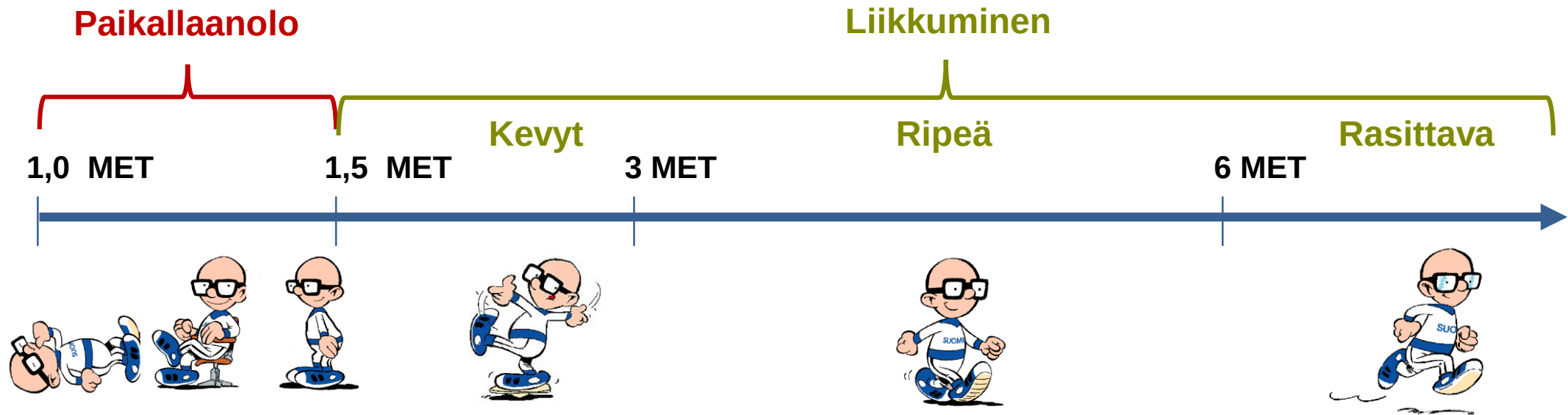
UKK-instituutti
2009

Pate RR, Pratt M, Blair SN, ym. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995 Feb 1;273(5):402-7. Review.

Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr. 2004 May;79(5):913S-920S. Review.

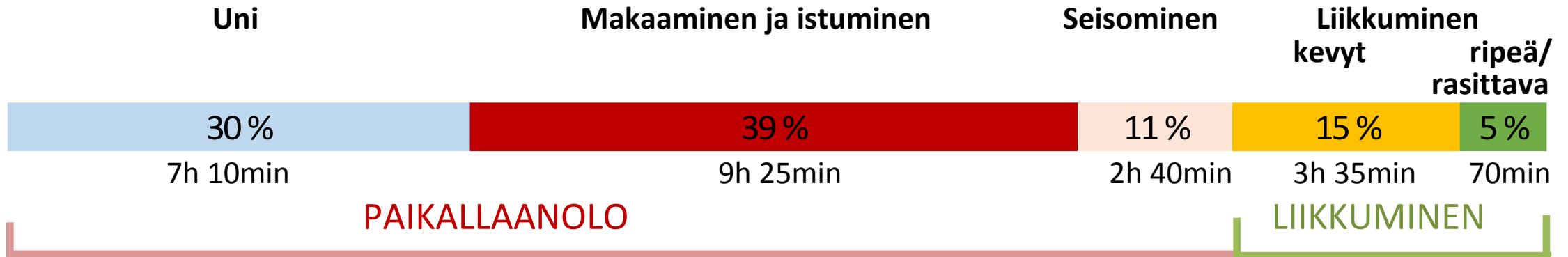
Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, ym. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020-2028. doi: 10.1001/jama.2018.14854.

Liikkumisen ja paikallaanolon jatkumo



- MET on perusaineenvaihdunnan kerroin
- 1 MET vastaa lepotilan hapenkulutusarvoa 3,5 ml/min/kg
- ripeän kävelyn hapenkulutus vaihtelee noin 3–6 MET:n tasolla henkilöstä riippuen

Fyysisen aktiivisuuden aikajatkumo 24/7



- Muutos missä tahansa osatekijässä aiheuttaa muutoksen vähintään yhdessä toisessa osatekijässä.
- Uusilla tilastanalyysimenetelmillä voidaan saada uutta tietoa aikajatkumon eri fyysisen aktiivisuuden osatekijöiden vaikutuksista mm. yleisiin kansansairauksiin.

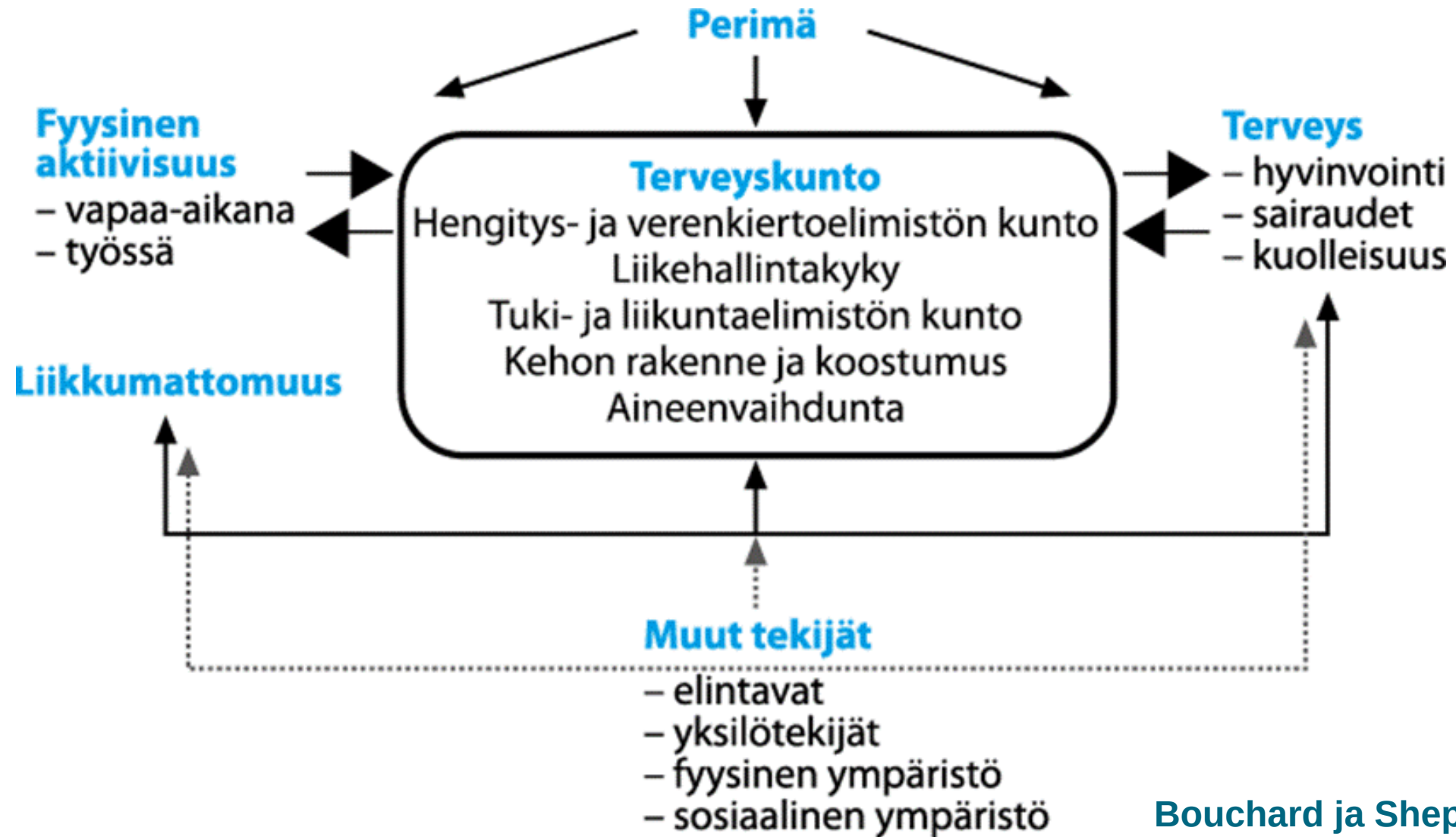
Liiallinen istuminen – uusi terveysvaara?

- Vuosien 2001 ja 2016 välisenä aikana useissa maissa tehdyissä tutkimuksissa havaittiin toistuvasti, että väestön päivittäisen istumisen määrä lisääntyi.
- Tutkijat totesivat myös, ettei istumisen määrän mittaaminen kyselemällä ole luotettavaa; vastaava ongelma liittyy lyhyiden, alle 10 min liikkumisen jaksojen muistamiseen.

UUSI terveystutkimuksen paradigma: Sekä liiallinen istuminen ja makaaminen että liian vähäinen liikkuminen heikentävät terveyttä.

SUMMAUTUVAT vaaratekijät: runsas istuminen, vähäinen liikkuminen ja huono fyysinen kunto

Liikunta – Kunto – Terveys



Bouchard ja Shephard 1994

ukkinstituutti.fi

#tlpäivät #liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus

