



Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä

Ydintulokset

- Mitä intensiivisemmin tutkimukseen osallistuneet miehet harrastivat lapsena liikuntaa ja mitä korkeammalla tasolla he kilpailivat, sitä vähemmän he oireilivat psyykkisesti nuorena aikuisena.
- Lapsuusajan liikunnalla ja aikuisiän hyvällä mielenterveydellä oli yhteys vastaajan iästä, koulutuksesta sekä nykyisistä liikuntatottumuksista huolimatta.
- Runsas alkoholinkäyttö (yli 6 annosta vähintään kerran viikossa) sekä nuuskaaminen olivat yleisempiä miehillä, jotka olivat kilpaurheilleet 12-vuotiaana.
- Lapsuudessaan liikuntaa harrastaneet liikkuvat myös aikuisiällä enemmän.

Kirjoittajat:

Kaija Appelqvist-Schmidlechner

Erikoistutkija, THL/
Sotilaslääketieteen keskus

Jani Vaara

Tutkija, Maanpuolustus-
korkeakoulu

Tommi Vasankari

Johtaja, professori, UKK-
Instituutti

Arja Häkkinen

Professori, Jyväskylän yliopisto

Matti Mäntysaari

Yliääkäri, Sotilaslääketieteen
keskus

Heikki Kyröläinen

Professori, Jyväskylän
yliopisto/ Maanpuolustus-
korkeakoulu

JOHDANTO

Mielenterveys on ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Se on voimavara, jonka avulla ihminen kokee elämänsä mielekkääksi, kykenee sietämään ja hyväksymään elämässään tapahtuvia muutoksia, pystyy ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Väestön mielenterveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää löytää tekijöitä, joilla on mielenterveyttä vahvistava ja suojaava vaikutus.

Aikaisemmista tutkimuksista tiedämme, että liikunnalla on mielenterveyttä edistävä vaikutus. Tiedämme, että fyysinen toimintakyky ja elämäntavat, jotka ylläpitävät somaattista terveyttä, kulkevat usein käsi kädessä mielenterveyden kanssa. Vähemmän on tietoa siitä, mikä on lapsuusajan elintapojen – esimerkiksi liikuntatottumusten – yhteys aikuisiän mielenterveyteen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia lapsuusajan liikuntaharrastuksen yhteyttä aikuisiän mielenterveyteen ja terveystyhtymiseen. Mielenterveyttä tarkasteltiin niin psyykkisen oireilun kuin positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Tutkimuksen tulokset julkaistiin American Journal of Health Promotion -lehdessä joulukuussa 2017.

LAPSUUDESSAAN OHJATTUUN LIIKUNTAHARRASTUKSEEN OSALLISTUNEET VOIVAT AIKUISENA PSYKKISESTI PAREMMIN

Tutkimustulokset osoittivat, että liikuntaharrastus 12-vuotiaana oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuorena aikuisena. Yhteys oli positiivinen tarkastellessa yhteyttä niin positiivisen mielenterveyden kuin mielenterveysoireilun näkökulmasta. Lapsuusajan liikuntaharrastuksen ja aikuisiän mielenterveyden välinen positiivinen yhteys säilyi vaikka analyysissä huomioitiin ikä, koulutus ja nykyinen fyysinen aktiivisuus. Mitä intensiivisempi liikuntaharrastus oli lapsuudessa ollut, sitä vähemmän miehet oireilivat psyykkisesti nuorena aikuisena.

LAPSUUSAJAN KILPAURHEILU SUOJASI AIKUIÄSSÄ PSYKKISELTÄ OIREILULTA

Tutkimuksessa selvitettiin tutkimukseen osallistuneiden miesten kilpaurheilutausta 12-vuoden iässä. Lapsena kilpaurheilua harrastaneiden mielenterveys oli parempi ja psyykkinen oireilu vähäisempää sellaisiin miehiin verrattuna, jotka eivät olleet kilpaurheilleet lapsuudessaan miehen iästä, koulutuksesta tai nykyisestä liikuntamäärästä riippumatta. Psyykkinen oireilu oli sitä vähäisempää, mitä korkeammalla tasolla miehet olivat kilpailleet.

Näin tutkimus tehtiin:

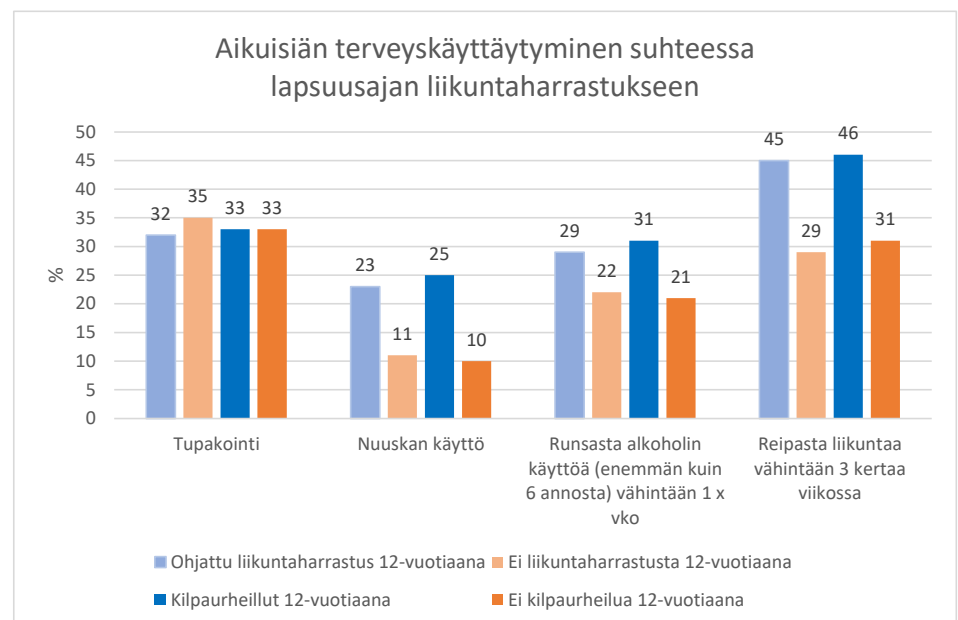
Tutkimus toteutettiin vuoden 2015 aikana järjestettyjen seitsemän kertausharjoituksen yhteydessä. Kertausharjoitukseen kutsuttiin yhteensä 1106 reserviläistä, joista 823 (74%) osallistui harjoitukseen. Kertausharjoitukseen saapuneista tutkimukseen osallistui 792 (96 %) iältään 20–45 -vuotiasta reserviläistä (777 miestä ja 15 naista).

Tutkimukseen osallistuneet osallistuivat mm. kuntotesteihin sekä täyttivät liikunta- ja terveystietokyselyt. Tämän tutkimuksen aineisto muodostui 680 iältään 20–35 -vuotiaasta miehestä. Positiivista mielen terveyttä mitattiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) -mittarilla ja psyykkistä oireilua SF-36 mittarin mielen terveys-oireiluun liittyvillä väittämillä. Analyysissä kontrolloitiin ikä, koulutus sekä nykyisen liikunnan määrä.

Tutkimuksen toteutuksesta vastasi Pääesikunnan koulutus-osasto ja sen määrittämä ohjausryhmä. Tutkimuksen suunnittelua, toteuttamista ja raportointia koordinoi tutkijaryhmä, johtajanaan professori Heikki Kyröläinen Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselta.

LAPSUUDESSAAN KILPAURHEILLEET LIIKKUIVAT AKTIIVISEMMIN MYÖS AIKUISIÄSSÄ, MUTTA RUNSAS ALKOHOLINKÄYTTÖ JA NUUSKAAMINEN OLI YLEISEMPÄÄ

Lapsuusajan liikuntaharrastus tuotti kaksijakoisia tuloksia aikuisiän terveystietokyselytymisen suhteen. Miehet, jotka olivat harrastaneet aktiivisesti liikuntaa lapsuudessaan, liikkuvat myös aikuisiässä enemmän. Toisaalta runsas alkoholinkäyttö (yli 6 annosta) vähintään kerran viikossa sekä nuuskan käyttö olivat yleisempiä miehillä, jotka olivat osallistuneet ohjattuun liikuntaharrastukseen tai kilpaurheilleet 12-vuotiaana. Lapsuuden urheiluharrastus / kilpaurheilu ei ollut yhteydessä tupakoimiseen aikuisiällä.



Kuvio 1. Miesten terveystietokyselytymisen suhteessa lapsuusajan liikuntaharrastukseen (n=680)

YHTEENVETOA

- Lapsuusiän urheiluharrastuksella ja aikuisiän mielen terveydellä on positiivinen yhteys iästä, koulutuksesta tai nykyisestä liikunta-aktiivisuudesta riippumatta.
- Psyykinen oireilu oli vähäisempää niillä miehillä, jotka olivat harrastaneet kilpaurheilua 12-vuotiaana: mitä korkeammalla tasolla kilpailtiin, sitä harvinaisempaa oli psyykinen oireilu.
- Nuuskaaminen ja runsas alkoholinkäyttö oli yleisempää kilpaurheilua lapsuudessaan harrastaneiden miesten keskuudessa.
- Lapsuudessaan urheilua aktiivisesti harrastaneet miehet liikkuvat myös aikuisiällä enemmän.

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA SUOSITUKSIA

LIIKUNTAHARRASTUKSEN MAHDOLLISTAMINEN KAIKILLE LAPSELLE

Mielenterveyden osalta tulokset antavat viitteitä siitä, että lapsuusajan urheiluharrastus voi suojata myöhemmiltä psyykkisiltä ongelmilta, vaikkakin suoran syy-yhteyden toteaminen ei olekaan mahdollista. Urheiluharrastuksen mahdollistaminen kaikille lapsille on tärkeää väestön mielenterveyttä edistävää toimintaa. Erityisen tärkeäksi tämä voidaan nähdä haasteellisissa olosuhteissa elävien lasten perheille, joilla ei perheen taloudellisesta tilanteesta johtuen välttämättä ole mahdollista suoda lapselle urheiluharrastusta.

Liikuntaharrastus tarjoaa lapsille parhaassa tapauksessa osallisuutta ja ryhmään kuulumisen tunnetta sekä mahdollisuuden muodostaa kaverisuhteita ja harjoitella sosiaalisia taitoja. Valmentajat ja ohjaajat ovat lapsille useimmiten tärkeitä henkilöitä. Lapset saavat heistä yhden ylimääräisen, luotettavan ja turvallisen aikuissuhteen. Näillä tekijöillä on merkittävä vaikutus lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen sekä mielenterveyden kannalta. Kilpaurheilu puolestaan opettaa lapsille tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä pyrkimyksissään sekä keinoja selviytyä haastavista tilanteista, vahvistaen samalla itseluottamusta ja rakentaen tällä tavoin tärkeitä peruskiviä mielenterveydelle.

TERVEYSKASVATUSTA JA PÄIHTEETTÖMYYDEN BRÄNDÄYSTÄ URHEILUSEUROIHIN

On huolestuttavaa, että urheilijataustan omaavat miehet käyttävät aikuisikäisenä runsaammin nuuskaa ja alkoholia ikätovereihinsa verrattuna. Ilmiö on aikaisemmistakin tutkimuksista tuttu.

Urheiluseuroissa tulee ensinnäkin pohtia yhdessä valmentajien, urheilijoiden, huoltajien sekä seurajohdon ja -toimijoiden kanssa pelisääntöjä päihteidenkäytön suhteen. Valmentajat sekä kaikki seurassa toimivat ovat rooliesimerkkejä urheileville lapsille. Heillä on tärkeä tehtävä nuorten terveyskasvatuksessa vanhempien ja opettajien lisäksi. Seurat voivat ottaa kopin tästä tehtävästä esimerkiksi brändäämällä omaa päihteettömyyttään ja julistautumalla esimerkiksi nuuskattomaksi urheiluseuraksi. Brändäyksessä seurat voivat käyttää merkittävä roolimallieurheilijoita, jotka kertovat omakohtaisia esimerkkejä päihteettömyydestään. Esikuvilla on junioriurheilussa keskeinen merkitys.

Tämän julkaisun viite: Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara J, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari, Kyröläinen H. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Kirjoitus perustuu tutkimus-artikkeliin:

Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara J, Häkkinen A, Vasankari T, Mäkinen J, Mäntysaari M, Kyröläinen H. (2017). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion*. First Published December 21, 2017
<https://doi.org/10.1177/0890117117746336>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
 PI 30 (Mannerheimintie 166)
 00271 Helsinki
 Puhelin: 029 524 6000

ISBN (verkko) 978-952-302-988-0
 ISSN (verkko) 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-988-0>
www.thl.fi