

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2020) Kuntojalkapalloa terveyden edistämiseen. Fysioterapia 67:6, 59.

Kuntojalkapalloa terveyden edistämiseen

Mikko Julin

FYSIOTERAPEUTIT OVAT johtavia ei-lääketieteellisiä terveyden ammattilaisia, jotka ovat sitoutuneet terveyden edistämiseen ja tarttumattomien tautien ehkäistämiseen. Kuntojalkapallo ("Football fitness" / "Recreational football") tarjoaa uudenlaisen näytön perustuvan lähestymistavan kaiken ikäisten terveyden edistämiseen.

Kaksi maailman johtavaa kuntojalkapalloilun tutkijaa, **Peter Krstrup** Tanskasta ja **Daniel Parnell** Englannista, ovat toimittaneet kirjan *Football as Medicine*. Kirjan toinen otsikko kehottaa määräämään jalkapalloa globaaliin terveyden edistämiseen.

Vuonna 2003 Tanskassa kodittomien miesten, vähän liikuvien seniorikansalaisten ja inaktiivisten toimistotyöntekijöi-

Näyttöön perustuvaan terveyden edistämiseen on monia mahdollisuuksia.

den parissa alkanut tutkimus jalkapalloilun terveysvaikutuksista on tuottanut lähes 200 aihealueen tutkimusjulkaisua. Nyt 17 vuotta myöhemmin löydökset harraste- tai kuntojalkapallon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on painettu kansien väliin. Julkaisun kirjoittajina on peräti 75 henkilöä viidestä eri maanosasta.

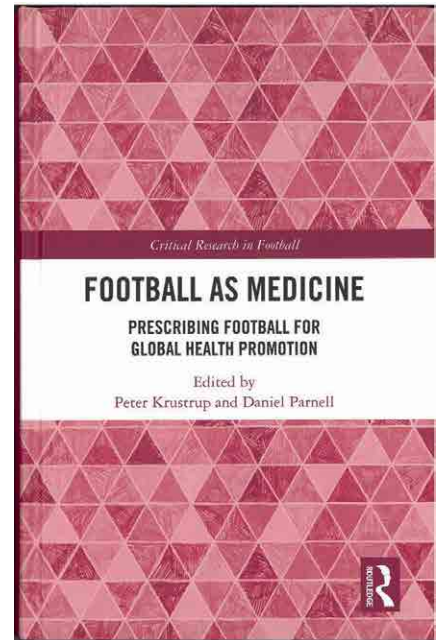
Kirjassa on 17 kappaletta johdantokappaleen lisäksi. Teos alkaa selvittämällä jalkapallon vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen hoi-

tamisessa. Seuraavat kappaleet käsittelevät jalkapallon pelamista luun terveyden ja syöpäsairauksien näkökulmasta. Lopuosa kirjasta liikkuu jalkapallon terveyden edistämisen näkökulmista, kodittomista henkilöistä ja mielenterveydestä aina terveelliseen ikääntymiseen saakka. Toiseksi viimeisessä kappaleessa esitellään toimenpiteitä, joilla voitaisiin edistää katsojien terveyttä stadioneilla pelien aikana muun muassa tarjottavan ruoan tai tupakoinnin kieltämisen kautta.

Teos on kattava tietokirja jalkapalloilun terveysvaikutuksista. Lähteitä on runsaasti ja ne on kaikki listattu kunkin kappaleen loppuun. Kuvia, kuvioita ja taulukoita on käytetty säästeliäästi. Nimensä mukaisesti kirjan näkökulmana on jalkapallon tarjoamisen lääkkeenä erilaisiin sairaus-tiloihin tai toiminnanvajauksiin. Tämän se tekee vakuuttavasti perustellen.

Fysioterapian tai terveyden edistämisen näkökulmasta kuntojalkapallon pelaamisesta ei suoranaisesti kirjoiteta. Mielellään kirjasta olisi lukenut siitä, miten tällainen jalkapallon pelaaminen tulisi organisoida ja järjestää käytännön tasolla eri-ikäisten ja -tasoisten pelaajien kanssa. Monia saattaa mietityttää, miten turvallista kuntojalkapallo on vaikkapa muuhun liikuntaan nähden ja miten turvallisuus pitäisi huomioida toimintaa aloittaessa. Yksi kirjan kappale on omistettu vammojen ehkäisylle, mutta näkökulma kappaleessa on kilpapelajien toiminnassa.

Kirjan kiinnostavinta antia on se, miten monipuolisesti jalkapallon pelaaminen kuormittaa osalistujia ja että sen terveysvaikutuksista löytyy paljon tutkimusnäyttöä. Teos nostaa esiin, että pelaamisen pitää olla hauskaa. Kun se on hauskaa, niin moti-



vaatio jatkaa pelaamista on korkea. On kertynyt näyttöä, että kuntojalkapallo voi vahvistaa aktiivista elämäntapaa paremmin kuin perinteiset yksilö- tai ryhmäliikuntamuodot.

Kirja on mielenkiintoinen teos. Se ei ehkä kuulu fysioterapian ydinosaan, mutta muistuttaa siitä, että näyttöön perustuvaan terveyden edistämiseen on monia mahdollisuuksia. Kirjan painopiste on kuntojalkapalloilun terveysvaikutuksissa, mutta kääntäen näitä vaikutuksia voidaan hyödyntää ennaltaehkäisevässä toiminnassa.

Fysioterapeuttien onkin hyvä välillä pohtia, mikä terapeuttisen harjoittelun, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan välinen suhde on. Kuntojalkapallon kaltaiset toiminnot laajentavat merkittävästi terapeuttisen harjoittelun mahdollisuuksia. ■

Peter Krstrup ja Daniel Parnell (toim.): *Football as Medicine. Prescribing football for global health promotion.* Routledge. 2020. 266 sivua. ISBN 978-0-367-24888-8.