



Terveyden edistämistä kuntojalkapallon avulla

Pauliina Louhiala-Hänninen, Mikko Julin, Tapani Risto

Laurea-ammattikorkeakoulu



Hankkeen esittely ja tavoitteet

6-0!-kuntojalkapallohankkeen **tavoitteena** on **tuottaa materiaalia yli 60-vuotiaiden kuntojalkapallon pelaamisesta ja sen vaikutuksista toimintakykyyn.**

Kuntojalkapallo (recreational football) on matalan kynnyksen toimintaa, jonne kuka vaan voi tulla mukaan, taitotasostaan välittämättä. Kuntojalkapallossa ei ole kilpailullista toimintaa ja sääntöjä voi muokata osallistujien taidon ja iän mukaan.

Tutkittu tieto (esim. Kurstrup ym. 2019) osoittaa, että **kuntojalkapallon pienpeilit ovat monipuolinen yhdistelmä voima-, kestävyys ja korkeaintensiteettistä harjoittelua, jota voidaan käyttää ennaltaehkäisyinä, hoitona ja kuntoutuksena monien sairauksien hoidossa.**

Hankkeeseen osallistuvat organisaatiot

Hanketta koordinoi suomeista Laurea - ammattikorkeakoulu. Lisäksi mukana ovat The Association of Electronic and Information Technologies (GAIA, Espanja), Coventry University (UK), Southern Denmark University (SDU, Tanska) ja University Jean Monnet, St. Etienne / Lyon, Ranska

Metodit

Ennen harjoittelujaksoa osallistujille **suoritettiin fyysisen toimintakyvyn testauksia** huomioiden fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueet.

Osallistujien **kokemuksia harjoittelusta** tutkittiin haastattelututkimuksen avulla.



Osallistujat ja harjoittelun toteutus

Harjoitteluryhmässä oli **26 henkilöä** (15 miestä ja 11 naista) iältään **60-80 vuotta**. Harjoittelua toteutettiin **12 viikon ajan** (2x/vko, 1h kerrallaan.). Harjoitteluryhmän rinnalla oli kontrolliryhmä, joka osallistui vain toimintakyvyn testauksiin.

Tulokset

Harjoitteluryhmällä parani **sekä aerobinen kestävyyskunto että kävelynopeus**. Myös **ketteryudessa** ilmeni **merkittävä parannus**.



Haastattelututkimuksen tuloksissa ilmeni vahvasti **kokemus yhteisöllisyydestä** harjoittelun aikana.

Tärkeimmiksi liikuntamotivaatiotekijöiksi harjoittelussa nousi **harjoittelun mieluisuus ja hauskanpito**.



Johtopäätökset

Ikääntyneen kuntojalkapallon harjoittelu **tukee laaja-alaisesti yksilön toimintakykyä ja hyvinvointia.**

Harjoittelu **parantaa fyysistä suorituskkyä ja ennaltaehkäisee fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ikääntyneellä.**

Harjoitteluun liittyy vahvasti myös **sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukeminen** yhteisöllisyyden ja uuden oppimisen myötä.

Tärkeimmät lähteet

Kurstrup ym. 2019 & 2020 Football is medicine. Br J Sports Med 52:22:1412-1414.

Luo ym.. 2018. Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. BMJ Open Sport & Exercise.

Pedersen ym. 2017. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. Scand J Med Sci Sports 27:852-864

Yhteystiedot

mikko.julin@laurea.fi