



PORRASKÄVELY EDISTÄÄ TERVEYTTÄ KOKONAISSVALTAISESTI

Portaiden käyttäminen aktivoi kroppaa kokonaisvaltaisesti, sillä porraskävely muun muassa vahvistaa reisilihaksia, on hyväksi aivoille ja vastaa teholtaan kevyttä hölkkää. Porraskävely myös toimii erinomaisena taukoliikuntana työpäivän aikana. Ensi viikolla 6.–12. marraskuuta vietetään valtakunnallisia **Porraspäiviä**. Työyhteisöille suunnatun kampanjan tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi. Porraspäiviin on ilmoittautunut jo yli 200 työyhteisöä ympäri Suomen.

Kampanjaviikon aikana portaiden ja hissien yhteyteen kiinnitetään kannustavia viestejä, joiden avulla innostetaan suosimaan portaita hissien sijaan. Työyhteisöt saavat tulostaa maksuttomia julisteita, kannusteita ja taukojumppia kampanjan verkkosivuilta. Ladattavissa on myös verkkobannereita omille kotisivuille sekä valmiita tiedotteita työyhteisön sisäiseen viestintään.

Jyväskylän yliopistossa hiljattain tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että istumista on mahdollista vähentää neuvonnan avulla ja istumisen vähentämisellä voidaan saavuttaa positiivisia terveysvaikutuksia. Tutkimukseen osallistui 133 pienten lasten vanhempaa, jotka tekivät toimistotyötä. Henkilöt arvottiin kahteen ryhmään, joista toinen sai vuoden ajan neuvontaa istumisen vähentämiseksi ja tauottamiseksi työ- ja vapaa-ajalla.

Neuvonnan jälkeen vapaa-ajan istuminen väheni 21 minuuttia päivässä ja naiset onnistuivat lisäämään kevyttä aktiivisuutta ja taukoja istumiseen myös työajalla. Istumista vähentäneen ryhmän paastoverensokeri laski hieman, valtimonkovettumataudin riskiin yhteydessä oleva apoB/apoA-1 -suhde parani ja jalkojen lihasmassa pysyi muuttumattomana. Toisella ryhmällä lihasmassa taas laski noin puoli prosenttia.

– Havaitsimme kuitenkin, että yksilölle annettu neuvonta oli riittämätöntä vaikuttamaan työn aikaiseen istumiseen ainakin miehillä. Yksi vaikuttava tekijä voi olla sosiaalinen ympäristö – yksilön olisi pitänyt toimia yhteisön normien vastaisesti istumista vähentääkseen. Siksi esimerkiksi Porraspäivien kaltainen kampanja on omiaan muuttamaan sosiaalista ympäristöä aktiivisuutta tukevaksi. Portaiden käytöstä voi tulla normaalimpaa ja hyväksytympää kampanjan myötä. Uskon, että tällaisen kampanjan vaikutukset ulottuvat myös muualle kuin portaisiin. Pienillä myönteisillä teoilla on tapana kertaantua, toteaa istumistutkija, liikuntatieteiden tohtori **Arto Pesola**.

Porraspäiviä on vietetty jo useana syksynä ja kampanja on saanut myönteistä palautetta helposti toteutettavana, työyhteisön hyvinvointia edistävänä toimintana. Kampanjaa toteuttaa valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, jonka tavoitteena on edistää työikäisten liikunnallista elämäntapaa.

Lisätietoja

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen
puh. 0500 542 193, jyrki.komulainen@likes.fi

www.porrspaivat.fi

Porraspäiviin ilmoittautuneet työyhteisöt: porraspaivat.fi/mukana-porrspaivissa

Tutkimus: [Jo 20 minuuttia vähemmän istumista päivässä ylläpitää terveyttä ja lihasmassaa](#)