



Nuorten ja eläkeikäisten liikuntaa rajoittivat eniten yksilön henkilökohtaiset tekijät

Liikunta on yksi keino edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Vähäinen fyysinen aktiivisuus, huono fyysinen kunto ja runsas istuminen ovat terveydelle haitallisia. Huomattava osa eri ikäryhmistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Nykyisellään useimmat fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyvät hankkeet on kohdennettu nuorille tai työikäisille. Siksi onkin mielenkiintoista tutkia poikkeavatko liikuntaa rajoittavat tekijät eri ikäryhmissä.

MOPO-hankkeessa¹ vuonna 2013 kerätyn nuorten miesten (1424 henkilöä, keski-ikä 17.8 vuotta) aineiston mukaan heidän liikkumistaan rajoittivat eniten väsymys (48 %), laiskuus (41 %) ja ajan puute (29 %). GASEL-hankkeessa² esitettiin samat kysymykset vuonna 2014 Oulun alueella asuville yli 65-vuotiaille henkilöille (825 henkilöä, keski-ikä 73.0 vuotta). Ikääntyneiden yleisimpiä liikuntaa rajoittavia tekijöitä olivat laiskuus (46 %), sairaus tai vamma (31 %) ja apea mieliala tai yleinen väsymys (23 %). Kiinnostuksen puute, väsymys, ajan ja rahan puute vaikuttivat enemmän nuoriin kuin eläkeikäisiin miehiin kun taas sairaus tai vamma, liikunnanohjauksen, sopivan liikuntaryhmän, sopivan liikuntamuodon ja luontoon liittyvän harrastamisen tiedon puute vaikuttivat enemmän eläkeikäisiin miehiin kuin nuoriin miehiin. Huonot liikenneyhteydet liikuntapaikoille haittasi eläkeikäisiä naisia enemmän kuin miehiä.

Sekä nuorten että eläkeikäisten liikuntaa rajoittivat siis eniten yksilön henkilökohtaiset tekijät, joskin eroja niiden esiintyvyydessä löytyi ikäryhmien välillä. Liikuntapalveluihin ja -tarjontaan tulisi panostaa huomioiden eri ihmisten tai ikäryhmien erilaisuus esimerkiksi liikuntaa rajoittavien tekijöiden suhteen. Tämä voidaan saavuttaa palveluiden ja informaation entistä tarkemmalla henkilökohtaisella kohdentamisella puhuttelevaksi ja motivoivaksi.

1) <http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/> , 2) <http://www oulu.fi/gasel/>

Tiedeutinen perustuu kandidaatin tutkielmaan: Nurmi Suvi (2017), Liikuntaa rajoittavat tekijät nuorilla ja yli 65-vuotiailla, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto

