



# Uutta tietoa ikäihmisten aktivointiin: liikuntatiedon käyttö on yhteydessä elämänhallintaan

Tieto siitä miten erilaiset ihmiset käyttäytyvät suhteessa saatavilla olevaan liikuntatietoon auttaa kehittämään yhä parempia terveyden edistämisen keinoja. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen että ikääntynyt esimerkiksi jakaa liikuntatietoa tai päätyy välttelemään sitä?

Tutkimus perustuu GASEL-hankkeessa kerättyyn väestöpohjaiseen kyselyaineistoon ja sen tavoitteena oli selvittää valikoitujen tekijöiden yhteyttä ikääntyneiden arkielämän liikuntatietokäyttäytymiseen. Keskiössä olivat liikuntatiedon tarpeet, välttely, jakaminen ja teknologian käyttö. Lisäksi tutkittiin näihin tekijöihin vaikuttavia yksilöllisiä ja sosiaalisia rooliin ja fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä. Yksilöllisistä tekijöistä koetulla terveydellä ja hallintakäsityksellä oli selkein yhteys liikuntatietokäyttäytymiseen. Hallintakäsitys tarkoittaa yksilön käsitystä omasta kyvystään hallita häneen vaikuttavia tapahtumia. Sosiaaliseen rooliin liittyvistä tekijöistä voimakkaimmin korostui iän merkitys ja ympäristöön liittyvä talven merkitys vuodenaikojen vaihtelussa.

Tutkimustulosten perusteella luotiin profiilit ikääntyneistä henkilöistä, jotka tyypillisesti tuntevat tarvitsevansa, välttelevät, jakavat tai käyttävät liikuntatietoa. Liikuntatiedon jakajalla ja käyttäjällä on profiilin mukaan sisäinen hallintakäsitys eli he ottavat vastuuta omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan. Tiedon välttelijä sen sijaan kokee, että hän ei hallitse tärkeitä asioita elämässään. Profiileja voidaan hyödyntää liikuntatiedon räätälöinnissä erilaisille ikääntyneille ihmisille.

*Tiedeutinen perustuu pro gradu -työhön:*

*Korhonen Kirsi & Tuomaala Merja (2015) Ikääntyneiden liikuntatietokäyttäytyminen: Väestöpohjainen tutkimus GASEL-hankkeesta. Pro gradu –työ, Informaatiotutkimus, Humanistinen tiedekunta, Oulun yliopisto.*

<http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-201509101974>

