



# Ikä ja sukupuoli vaikuttavat terveystietoon liittyviin asenteisiin ja liikuntatietokäyttämiseen

Ikääntyneen vaikeudet terveystiedon ymmärtämisessä tai negatiivinen asenne tietoa kohtaan voivat toimia esteenä tiedon sisäistämiseksi ja siitä hyötymiseksi. Oulun yliopiston GASEL-tutkimuksessa analysoitiin yli 900 Oulun alueella asuvan vähintään 65 vuotta täyttäneen henkilön vastauksia 2014 suoritettuun laajaan kyselyyn. Tarkoituksena oli lisätä tietoutta ikääntyneiden liikuntaan liittyvän tiedon hankinnasta, käytöstä ja välttelystä sekä asenteista tietoa kohtaan. Lisäksi selvitettiin liikuntaan motivoivia tekijöitä. Riittävä fyysinen aktiivisuus, eli liikkuminen, vaikuttaa ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen.

Tulosten mukaan naiset ovat innokkaampia keskustelemaan liikuntaan liittyvästä tiedosta muiden kanssa. Miehet, sen sijaan, ovat todennäköisemmin sitä mieltä, että terveyteen liittyvät uutiset ja jutut ovat liian pitkiä ja tieteellisiä. Kahdeksankymmentävuotiaat ja sitä vanhemmat välttelivät muita todennäköisemmin liikuntaan liittyvää tietoa ja sen ajattelua. Sama ikäryhmä myös koki eniten vaikeuksia terveyteen liittyvän tiedon ymmärtämisessä. Nuoremmat ikääntyneet puolestaan kokivat erilaisten terveyttä mittaavien laitteiden, kuten sykemittarien, antaman tiedon motivoivaksi. Tuloksia voidaan hyödyntää hyvinvointia tukevien ratkaisujen ja palvelujen suunnittelussa.

*Tiedeutinen perustuu artikkeliin:*

Enwald, H., Kangas, M., Keränen, N., Immonen, M., Similä, H., Jämsä, T. & Korpelainen, R. (2017). Health information behaviour, attitudes towards health information and motivating factors for encouraging physical activity among older people: differences by sex and age. In *Proceedings of ISIC, the Information Behaviour Conference, Zadar, Croatia, 20-23 September, 2016: Part 2. Information Research*, 22(1). <http://www.informationr.net/ir/22-1/isic/isic1623.html>