



# Ikäihmiset tarvitsisivat räätälöityä tietoa liikunnasta

Liikunnan on osoitettu olevan yksi ikääntyneiden hyvinvointiin ja itsenäiseen selviytymiseen vaikuttava tekijä, mutta huomattava osa ikääntyneistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästä. Liikuntateknologioiden käytön on osoitettu muissa ikäryhmissä tukevan liikkumisen lisäämistä.

GASEL-hankkeessa toteutettiin kyselytutkimus, johon vastasi yli 900 Oulun alueella asuvaa vähintään 65-vuotiasta. Vastaajat jaettiin viikoittaisen liikkumisen perusteella inaktiivisiin (riipeää liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa ja kevyttä liikuntaa harvemmin kuin neljä kertaa viikossa) ja aktiivisiin. Hyvinvointia tukevan palvelun suunnittelun tueksi tutkittiin näiden liikkujaryhmien liikkumista ja liikuntateknologian käyttöä.

Lähes kaikilla inaktiivisten ja noin puolella aktiivisten ryhmästä oli jokin liikuntaa rajoittava tekijä. Molemmille ryhmille tyypillisiä tekijöitä olivat laiskuus, sairaus tai vamma ja apea mieliala tai yleinen väsymys. Huomattavaa oli, että inaktiivisilla liikuntaa rajoittivat yleisesti tiedon puutteeseen liittyvät tekijät: ei tiedä miten kannattaisi liikkua, liikuntataitojen, liikunnan ohjauksen tai sopivan liikuntamuodon puute. Silti inaktiivisten ryhmä koki harvemmin tarvitsevansa tietoa liikunnasta, vaikkakin koki tarvitsevansa tietoa ravintoon tai sairauksiin liittyen.

Noin 45 % ikääntyneistä käytti liikuntamittaria. Useimmin käytettyjä olivat askelmittarit, sykemittarit ja matkapuhelin. Liikunnallisesti aktiiviset kokivat mittareiden käytön kiinnostavaksi ja hyödylliseksi, harvemmin kuitenkin tarpeelliseksi. Inaktiiviset eivät kokeneet yhtä usein hyötyvänsä liikuntamittareista tai olleet kiinnostuneita niiden käytöstä. Lisäksi he eivät kokeneet niiden käyttöä helpoksi. Niille, jotka eivät käyttäneet liikuntateknologiaa oli tyypillistä, että heillä oli vaikeuksia käyttää myös matkapuhelinta tai tietokonetta

Tulosten perusteella vähän liikkuvat ikääntyneet tarvitsevat yksilöllistä tietoa ja tukea liikuntaa rajoittavien tekijöiden hallitsemiseksi. Yleisten teknologiavalmiuksien myötä liikuntamittareilla voi olla tärkeä rooli myös ikääntyneiden liikkumisen tukemisessa.

- Mitkä tekijät rajoittavat pohjoissuomalaisten ikääntyneiden liikuntaa?
- Kuinka he kokevat liikuntamittareiden käytön?
- Tarvitsevatko ikääntyneet liikkumiseen liittyvää tietoa?
- Eroavatko eri liikkujaryhmät edellä mainituissa seikoissa?