

Liikunnan esteet ja kannustimet

Katja Borodulin, erikoistutkija, dosentti
 Terveiden seuranta –yksikkö, THL
 Liikuntalääketieteen päivät 8.-9.11.2017



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



8.11.2017

1

Johdanto

- Miksi et harrasta liikuntaa? **ESTEET**
- Miksi liikut? **KANNUSTIMET**
- Esteet ja kannustimet yksilön itse kokemia
 - Ei korrelaatteja tai määrittäviä tekijöitä
 - Ei kaikenkattavaa teoriaa aiheesta
 - Parhaimmillaan tuottaa käytännönläheistä tietoa liikunnan edistämistyöhön
- Tutkimus rajautunut vapaa-ajan (kunto)liikuntaan
- Aikuisikäisiä



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

8.11.2017

2

LIIKUNNAN ESTEET

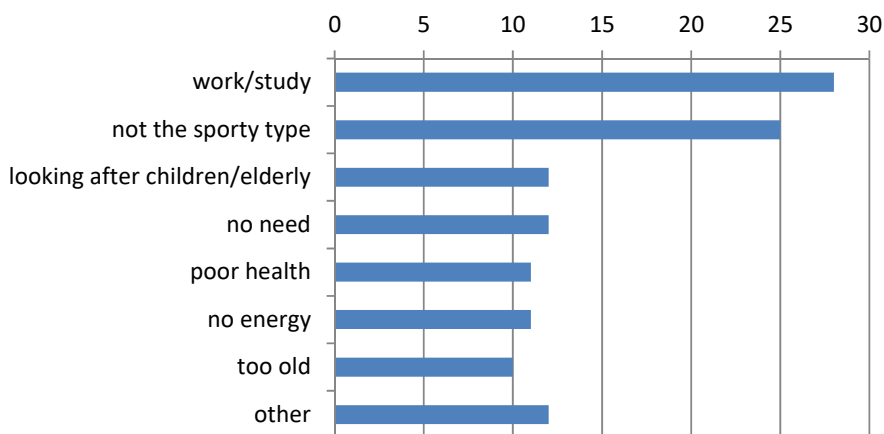


8.11.2017

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

3

Barriers (%) in the EU



Eurobus Study (n=15 239); 1000 adults, aged 15+ yrs from each EU member state

Zunft, Freibe, Seppelt, Widhalm, Remaut de Winter, Vaz de Almeida, Kearney, Gibney. 1999. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutrition 2(1a); 153-160



8.11.2017

4

Liikunnan esteet eri maissa

Table 5 Percentage of subjects in each member state selecting different perceived barriers to increasing levels of physical activity/exercise

Country	Work/study	Not the sporty type	Looking after children/elderly	No need	Poor health	No energy	Too old	Other
Austria	32	22	16	13	13	10	11	42
Belgium	23	33	8	10	9	8	14	16
Denmark	21	15	13	13	13	11	7	19
Finland	16	12	10	6	14	19	3	30
France	31	26	9	15	9	9	5	12
Germany	13	33	10	18	10	15	10	20
Greece	44	17	15	6	13	5	9	12
Ireland	25	18	16	12	9	11	6	16
Italy	46	24	13	8	6	6	6	8
Luxembourg	26	18	22	11	9	12	13	12
Netherlands	25	21	11	9	12	13	11	12
Portugal	23	26	6	8	10	7	12	11
Spain	37	31	16	10	26	13	21	3
Sweden	17	25	10	6	10	16	6	21
UK	27	15	13	8	10	11	11	3
EU average*	28	25	12	12	11	11	10	12

* Weighted according to population size.

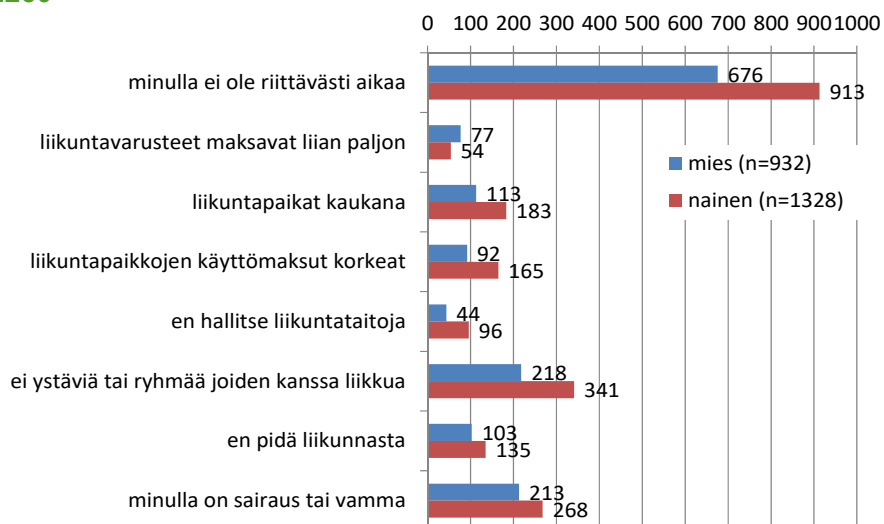


TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

8.11.2017

5

Liikunnan esteet Suomessa (vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla) FINRISKI 2002, n=2260



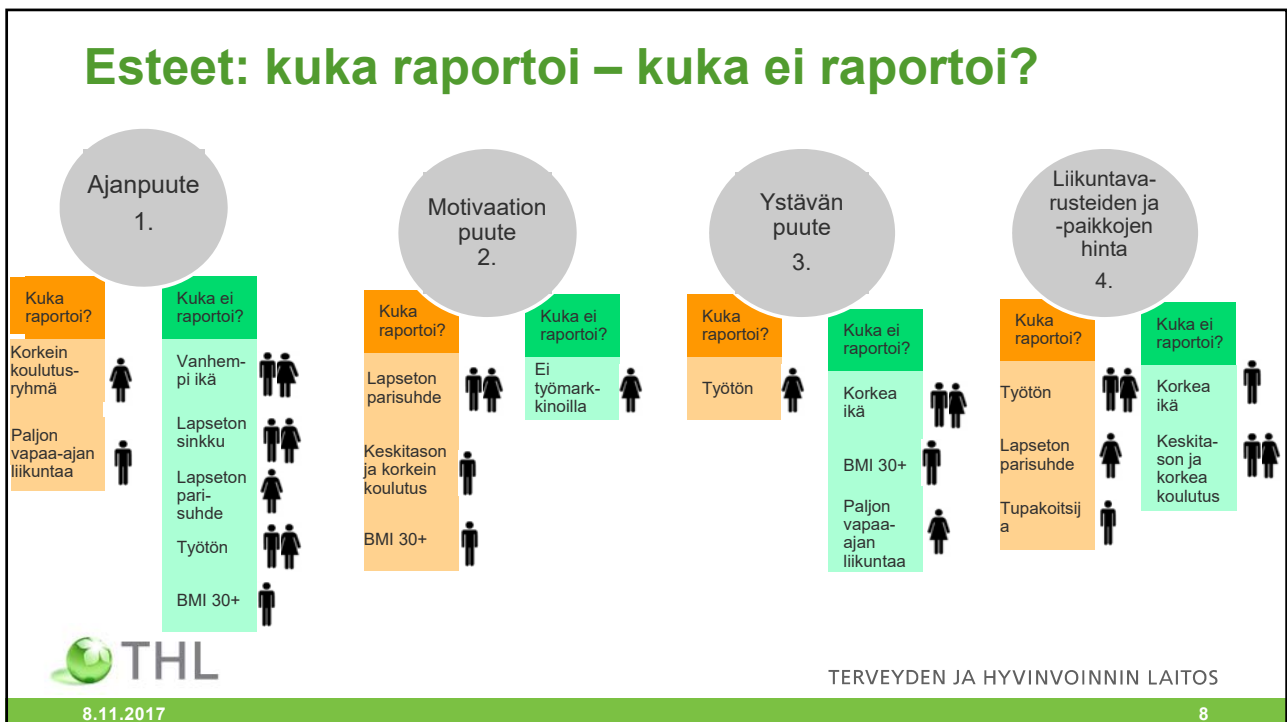
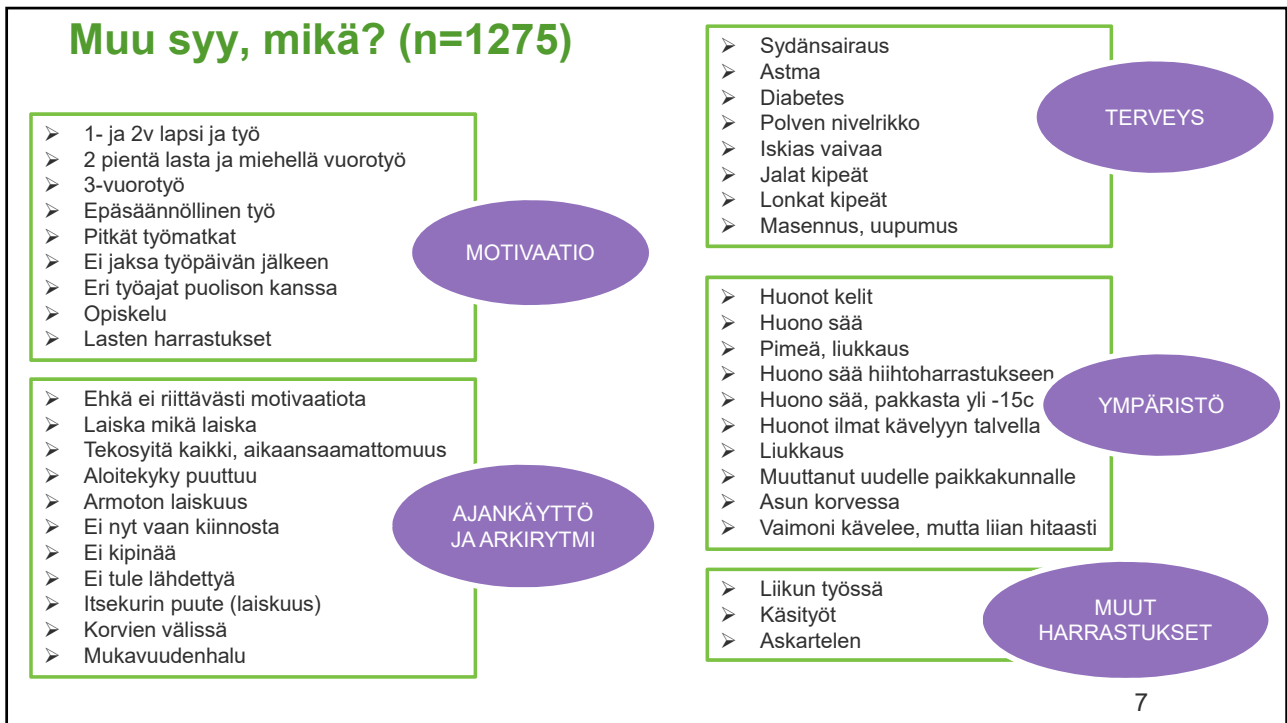
Borodulin, Sipilä, Rahkonen, Leino-Arjas, Kestilä, Jousilahti, Prättälä. Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure time physical activity. Scan J Public Health, 2016;44:62-69.



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

8.11.2017

6



Kirjallisuuskatsaus: Esteet liikuntaan laadullisissa suomalaisissa tutkimuksissa

Jauho M. Terveellisen syömisen ja liikkumisen edistäjät – laadullinen katsaus. Teoksessa Borodulin, Jallinoja, Koivusalo, Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016, s. 32-55.



8.11.2017



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

9

LIIKUNNAN KANNUSTIMET

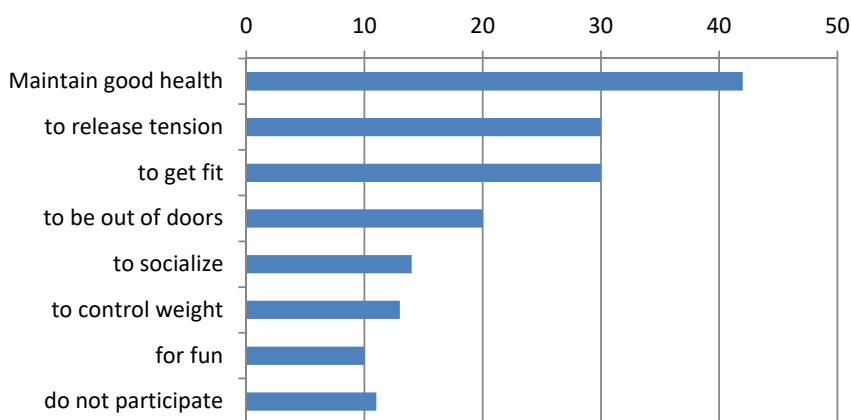


8.11.2017

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

10

Motivators (%) in the EU



Eurobus Study (n=15 239); 1000 adults, aged 15+ yrs from each EU member state



Zunft, Freibe, Seppelt, Widhalm, Remaut de Winter, Vaz de Almeida, Kearney, Gibney. 1999. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutrition 2(1a); 153-160

Kannustimet eri maissa

Table 1 Percentage of subjects in each member state selecting different perceived motivating factors for participation in physical activity

Country	To maintain good health	To release tension	To get fit	To be out of doors	To socialize	To control weight	For fun	Do not participate
Austria	44	22	21	38	22	9	13	4
Belgium	45	26	33	14	14	12	10	16
Denmark	44	25	22	22	35	9	18	6
Finland	41	33	32	37	9	14	5	<1
France	28	33	29	16	12	7	10	18
Germany	49	24	34	25	13	11	7	7
Greece	49	23	24	9	6	25	8	17
Ireland	38	27	27	32	17	19	14	5
Italy	47	41	27	18	12	15	7	9
Luxembourg	39	27	29	9	16	10	16	14
Netherlands	34	39	26	9	22	13	19	9
Portugal	21	18	8	15	12	7	8	49
Spain	55	38	32	17	13	16	9	4
Sweden	44	16	36	27	15	17	11	5
UK	37	22	34	19	16	15	12	8
EU average*	42	30	30	20	14	13	10	11

* Weighted according to population size.



Zunft et al. 1999, Public Health Nutrition 2(1a); 153-160

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Kirjallisuuskatsaus: Kannustimet liikuntaan laadullisissa suomalaisissa tutkimuksissa

Jauho M. Terveellisen syömisen ja liikkumisen edistäjät – laadullinen katsaus. Teoksessa Borodulin, Jallinoja, Koivusalo, Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016, s. 32-55.



8.11.2017



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

13

Minkälaiset tekijät voisivat innostaa sinua liikkumaan?

Table 6.1: Factors to encourage activity

	Inactive	Low	Medium	High
None of these things	62%	27%	31%	32%
Cheaper prices	19%	8%	23%	21%
Fit it in around usual routine	14%	15%	16%	23%
information on what is available	14%	18%	14%	12%
Do something at home	10%	12%	10%	12%
Help to get motivated	5%	7%	8%	17%



Public Attitudes to Physical Activity in Glasgow. Report for Glasgow Centre for Population Health. Jan 2011. Economic and Social Development, EKOS Ltd.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

8.11.2017

14

