

Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastamisen yhteydet liikemittarilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa

Esittäjä: Tuuli Suominen

Kirjottajat: Tuuli Suominen (1), Tuomas Kukko (2), Katja Pahkala (3,4,5), Suvi Rovio (3,4), Xiaolin Yang (2), Janne Kulmala (2), Irinja Lounassalo (1), Mirja Hirvensalo (1), Olli Raitakari (3,4,6), Tuija Tammelin (2), Kasper Salin (1)

Taustayhteisöt: 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi
2) Likes, School of Health and Social Studies, JAMK - Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä, Suomi
3) Sydäntutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Turku, Suomi
4) Väestötutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Turku, Suomi
5) Paavo Nurmi keskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Turku, Suomi
6) Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Turku, Suomi

Asiasanat: Urheiluseura, omaehtoinen liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikemittari

Tausta

Lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastamisen on havaittu olevan yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä. Seuraharrastamisen ja omaehtoisen liikunnan yhteyksiä aikuisiän fyysisen aktiivisuuteen ei ole kuitenkaan aiemmin vertailtu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastamisen ja urheiluseuraharrastuksen ulkopuolisen vapaa-ajan liikunnan yhteyksiä liikemittarilla mitattuihin aikuisiän fyysiseen aktiivisuuden tasoihin.

Menetelmät

Tutkimusaineistona oli Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät –pitkittäistutkimus. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin vuosina 1980, -83, -86 ja -89 kerättyä seuranta-aineistoa tutkittavien itseraportoidun vapaa-ajan liikunnan useudesta, intensiteetistä ja urheiluseuraharrastamisesta (n = 2550, tyttöjä 52 %, 9–18-vuotiaat) sekä vuosina 2018-2020 kerättyä liikemittariaineistoa tutkittavien aikuisiän fyysisestä aktiivisuudesta (n = 1002, naisia 61 %, keski-ikä 48±4 vuotta). Neljältä aikapisteeltä (1980–89) kerätty kyselyaineisto järjestettiin ikäkohorttien mukaisesti 9-, 12-, 15- ja 18-vuotiaisiin. Tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan profiilien tunnistamiseen käytettiin latenttia luokka-analyysia. Profiilien yhteyksiä liikemittareilla mitattuun aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen selvitettiin lineaarisella regressioanalyysillä.

Tulokset

Sekä poikien että tyttöjen osalta päädyttiin kolmen latentin luokan ratkaisuun: vapaa-ajalla liikuntaa urheiluseurassa ja muuten harrastaviin (seuraliikkujat, LK1: tytöistä 23 % ja pojista 29 %), liikuntaa muuten kuin urheiluseurassa harrastaviin (ei-seuraliikkujat, LK2: 27 % ja 34 %) ja liikuntaa vähän harrastaviin (vähemmän liikkuvat, LK3: 50 % ja 37 %). Tyttöillä sekä seuraliikkuminen että ei-seuraliikkuminen olivat yhteydessä suurempaan reippaan ja rasittavan liikkumisen (LK1 vs. LK3: ero 15 min/päivä, p < 0,001 ja LK2 vs. LK3: ero 10 min/päivä, p < 0,05) ja vapaa-ajan askelten (LK1 vs. LK3: ero 1160 askelta/päivä, p < 0,001 ja LK2 vs. LK3: ero 780 askelta/päivä, p < 0,05) määrään aikuisiässä. Tyttöillä seuraharrastaminen oli myös yhteydessä suurempaan aikuisiän kokonaisaktiivisuuteen (LK1 vs. LK3, ero 100 aktiivisuuslukua/min, p < 0,05) ja askelten kokonaismäärään (LK1 vs. LK3: ero 1070 askelta/päivä, p < 0,01). Seuraliikkujien ja ei-

seuraliikkujien välillä ei löydetty merkitseviä eroja. Pojilla seuraliikkuminen oli yhteydessä suurempaan aikuisiän askelten määrään (LK1 vs. LK3: ero 550 askelta/päivä, $p < 0,01$). Ei-seuraliikkuihin verrattuna seuraharrastaminen oli pojilla yhteydessä suurempaan kokonaisaktiivisuuteen (ero 140 aktiivisuuslukua/min, $p < 0,05$) ja vähäisempään paikallaanoloon (ero -32 min/päivä, $p < 0,05$) aikuisiässä.

Johtopäätökset ja sovellettavuus

Lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastaminen oli yhteydessä aikuisiän suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä pojilla että erityisesti tytöillä. Tytöillä myös muu kuin urheiluseurassa harrastettu vapaa-ajan liikunta oli positiivisessa yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Pojilla seuraharrastajien ja liikuntaa vähemmän harrastavien väliset erot aikuisiän aktiivisuudessa olivat selkeimpiä kokonaisaktiivisuutta kuvaavissa muuttujissa, kun taas tytöillä sekä seuraharrastaminen että muu vapaa-ajan liikunta näkyivät etenkin aikuisiän reippaan ja rasittavan liikkumisen ja vapaa-ajan askelten määrissä. Tulokset tukevat aiempia tutkimuksia lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastamisen positiivisista yhteyksistä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen ja antavat viitteitä myös muun kuin urheiluseurassa harrastetun vapaa-ajan liikunnan mahdollisuuksista edistää fyysisesti aktiivista elämäntapaa.