

Liikkumista nuoruudessa vähentävillä tyypillisemmin epäedullisten terveystottumusten kasautumista ja keskusteluvaikeuksia isän kanssa

Esittäjä: Tuula Aira

Kirjottajat: Tuula Aira (1), Tommi Vasankari (2,3), Olli J Heinonen (4), Raija Korpelainen (5,6,7), Jimi Kotkajuuri (8), Jari Parkkari (9,10), Kai Savonen (11,12), Kerttu Toivo (10), Arja Uusitalo (13,14), Maarit Valtonen (15), Jari Villberg (1), Henri Vähä-Ypyä (2), Sami Kokko (1)

Taustayhteisöt: 1. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; 2. UKK-instituutti; 3. Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto; 4. Paavo Nurmi -keskus ja Terveysliikunta, Turun yliopisto; 5. ODL Liikuntaklinikka, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.; 6. Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto; 7. Medical Research Center, Oulun yliopistollinen sairaala ja Oulun yliopisto; 8. Matematiikan ja tilastotieteen laitos, Jyväskylän yliopisto; 9. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; 10. Tampereen Urheilulääkäriasema; 11. Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos; 12. Kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen yksikkö, Kuopion yliopistollinen sairaala; 13. Helsingin Urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen Säätiö, 14. Clinicum, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; 15. Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylä

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, nuoret, nuoret aikuiset, terveystottumukset, keskusteluvaikeudet

Tausta

Aiempi tutkimustieto on osoittanut fyysisen aktiivisuuden vähenevän nuoruudessa. Kaikkien nuorten liikkuminen ei kuitenkaan kehity samansuuntaisesti, sillä aktiivisuuttaan vähentävien lisäksi osa nuorista säilyttää entisen aktiivisuustasonsa, ja osa lisää liikkumistaan. Eri suuntaisten liikkumisen muutosryhmien tunnistaminen ja tarkempi analyysi voivat tarjota lisää tietoa terveyden edistämisen tueksi. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten terveystottumukset, psykososiaaliset tekijät ja liikkumisen muodot ovat yhteydessä eri suuntaisiin nuoruuden liikkumisen muutospolkuihin.

Menetelmät

Kohorttitutkimuksen kohdejoukkona oli 254 nuorta, joiden liikkumista ja taustatekijöitä seurattiin 15 ja 19 vuoden iässä. Nuoret rekrytoitiin tutkimuksen alussa 156 urheiluseuran ja 100 koulun kautta kuudesta kaupungista ja niiden lähikunnista eri puolilta Suomea. Liikkumista mitattiin lantiolle kiinnitettävällä kiihtyvyyssanturilla, ja taustatekijöitä selvitettiin kyselyllä.

Pitkittäisaineistojen K-means -klusterointimenetelmällä oli aiemmin muodostettu viisi reippaan ja rasittavan liikkumisen muutosta ja pysyvyyttä kuvaavaa ryhmää: 1) aktiivisuuden säilyttäjät, 2) inaktiivisuuden säilyttäjät, 3) liikkumista keskitasolta alhaiselle tasolle vähentävät, 4) liikkumista korkealta keskitasolle vähentävät ja 5) liikkumisen lisääjät. Multinomiaalisen logistisen regressioanalyysin avulla etsittiin liikkumisen muutosryhmiin kuulumista (15-v.) ennustavia tekijöitä sekä ryhmiä 19 vuoden iässä kuvaavia tekijöitä. Vertailujoukkona toimi liikkumisen lisääjien ja aktiivisuuden säilyttäjien yhdistetty ryhmä. Tarkasteltavat tekijät olivat muut terveystottumukset (mm. tupakointi, alkoholinkäyttö, unen määrä, hedelmien ja vihannesten käyttö), yksinäisyyden kokeminen, keskustelun helppous vanhempien kanssa, liikunnan harrastaminen vanhempien kanssa, urheiluseuraosallistuminen ja aktiivinen kulkeminen.

Tulokset

Inaktiivisuuden säilyttäjiille oli tyypillisempää olla osallistumatta urheiluseurojen toimintaan nuoruudessa (vetosuhte (OR) 15-v. 4,6, 95 % luottamusväli (LV) [2,2 ; 9,6]; OR 19-v. 6,4, LV [2,6 ; 14,7]).

Keskusteluvaikeudet isän kanssa 15-vuotiaana ennustivat kuulumista sekä inaktiivisuuden säilyttäjiin (OR 2,4, LV [1,1 ; 5,1]) että liikkumista keskitasolta alhaiselle tasolle vähentäjiin (OR 3,3, LV [1,6 ; 7,1]). Edellä mainituissa ryhmissä myös hedelmien ja vihannesten käyttö 19-vuotiaana oli vähäisempää (OR 0,8, LV [0,7 ; 0,9]; OR 0,9, LV [0,8 ; 0,97]). Lisäksi liikkumista keskitasolta alhaiselle tasolle vähentävät tupakoivat tyypillisemmin 19-vuotiaana (OR 3,0, LV [1,005 ; 8,8]). Liikkumista korkealta keskitasolle vähentävien joukkoon kuulumista ennusti tutkituista tekijöistä ainoastaan miessukupuoli (naissukupuoli OR 0,7, LV [0,1 ; 0,4]).

Johtopäätökset ja sovellettavuus

Liikkumisen muutospolkuja nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen taustoittavat tekijät ovat moninaisia. Urheiluseuraosallistuminen edistää liikkumisen säilymistä. Isän ja nuoren vuorovaikutus, joka tukee avointa keskustelua saattaa olla myös yksi liikkumisen pysyvyyttä vahvistava tekijä. Tupakoimattomuus ja terveellisempi ruokavalio nuorena aikuisena ovat tyypillisempiä niillä nuorilla, joiden liikkuminen säilyy terveyden kannalta suotuisalla tasolla. Vaikka liikkumisen muutospoluille on löydettävissä joitakin tyypillisiä piirteitä, yksilöiden välinen vaihtelu on suurta. Yksilölliset erot tulee huomioida terveyden edistämisessä.