

Yli 77-vuotiaiden jyvaskyläläisten harrastamat liikuntalajit ja niiden määrää selittävät tekijät

Kirjoittajat: Heli Peltomaa¹, Anna-Katriina Salmikangas², Essi-Mari Tuomola¹, Taina Rantanen¹ ja Kirsi E. Keskinen¹

Kirjoittajien taustayhteisö(t):

1 Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

2 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Asiasanat: ikääntyminen, sosioekonominen asema, fyysinen toimintakyky, liikuntaharrastus

Tausta: Iäkkäät henkilöt ovat entistä terveempiä ja toimintakykyisempiä, mutta terveyserot eri sosioekonomisessa asemassa olevien välillä ovat kasvaneet. Liikuntaa harrastamalla voi ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä, mutta tutkimustietoa vanhimpien ikäryhmien liikuntalajien harrastamisesta on rajallisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä liikuntalajeja yli 77-vuotiaat miehet ja naiset harrastavat ja ovatko henkilön sosioekonominen asema, ikä, koettu terveys tai fyysinen toimintakyky yhteydessä lajien määrään.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 616 kotona asuvaa henkilöä (ikä 78–90, naisia 58 %) Jyväskylässä. Henkilön sosioekonominen asema ja terveys selvitettiin strukturoidussa haastattelussa, ja tehtiin lyhyt jalkojen fyysisen suorituskyvyn testi. Säännöllisesti harrastetut liikuntalajit saatiin selville karttapohjaisesta kyselystä. Miesten ja naisten harrastamien lajien määrään yhteydessä olevia tekijöitä tarkasteltiin lineaarisella regressioanalyysillä.

Tulokset: Tutkimustulosten mukaan yli 77-vuotiaiden henkilöiden suosituin laji oli kävely, jota harrasti yli puolet miehistä ja naisista. Naiset harrastivat miehiä enemmän sauvakävelyä ja vesiliikuntaa (27 % vs. 18 % ja 15 % vs. 9 %; $p < 0,05$), miehet puolestaan palloilua ja hiihtoa (7 % vs. 1 % ja 9 % vs. 2 %; $p < 0,001$). Tutkittavakohtainen lajimäärä vaihteli nollan ja viiden välillä eikä se eronnut sukupuolten välillä ($p = 0,282$). Yleisimmin harrastettiin yhtä lajia (42 %). Miehillä ja naisilla korkeampaa lajien määrää selitti erinomaiseksi tai hyväksi koettu terveys (miehet: $B = -0,314$, $p = 0,020$; naiset: $B = -0,273$, $p = 0,017$) ja parempi fyysinen toimintakyky (miehet: $B = 0,137$, $p < 0,001$; naiset: $B = 0,089$, $p < 0,001$). Henkilön sosioekonominen asema tai ikä eivät olleet yhteydessä lajien määrään.

Johtopäätökset ja sovellettavuus: Johtopäätöksenä voidaan todeta, että iäkkään henkilön sosioekonominen asema ei määritä usean liikuntalajin harrastamista toisin kuin parempi terveys ja fyysinen toimintakyky. Kävely oli suosituin liikuntalaji ja sen harrastaminen ei vaadi rahallisia resursseja. Liikunnan harrastamisen yhdenvertaisuutta voisi monilajisuuden osalta pyrkiä edistämään huomioimalla liikuntapalvelujen tarjonnassa ja saavutettavuudessa myös fyysiseltä toimintakyvyltään heikommat iäkkäät ihmiset.