

PÄIJÄTHÄMÄLÄINEN SUURTEN IKÄLUOKKIEN MIES ON ARKILIIKKUJA

Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuskokonaisuus käynnistyi vuonna 2002 Päijät-Hämeen sairaanhoitopiirin alueella. Kysymys on kymmenvuotisesta seurantatutkimuksesta, jossa kyselyiden ja terveystarkastusten avulla kerätään tietoa päijäthämäläisten terveystilasta, terveydentilasta ja sosiaalisesta pärjäämisestä sekä luotaillaan heidän vanhenemisen kokemuksiaan. Ikihyvä-tutkimus koskee kolmea ikäryhmää, vuosina 1926–30, 1936–40 ja 1946–50 syntyneitä. Seurantatutkimuksessa kerätään tietoa samoista ihmisistä kymmenen vuoden ajan (2002–2012), jolloin saadaan ainutlaatuista tietoa ikääntymisestä eri elämänvaiheissa. Opinnäytetöinä seurantatutkimuksen aineistosta on valmistunut tähän mennessä kahdeksan pro gradu -työtä ja yksi väitöskirja. Ikihyvä-aineistosta on tehty lukuisia kotimaisia ja kansainvälisiä artikkeleita sekä kotimaisia tutkimusraportteja. Aineistoa on käytetty myös vertailuaineistona muutamissa kansainvälisissä tutkimuksissa. (ks. tarkemmin www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva)

Tässä artikkelissa luodaan lyhyt katsaus päijäthämäläisten suurten ikäluokkien miesten liikuntasuhteeseen. Artikkelin perustuu kirjoittajan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitokselle tekemään pro gradu -opinnäytetyöhön.

Suuret ikäluokat syntyivät Suomessa välittömästi sodan jälkeen vuosina 1945–1950. Opinnäytetyössä haettiin vastausta siihen, millainen on päijäthämäläisten suurten ikäluokkien miesten suhde liikuntaan Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimuksen vuoden 2005 tietojen perusteella. Tutkielman teoreettinen viitekehys rakennettiin sukupolvinäkökulmasta, elämänkaarimallista ja kahdesta suurista ikäluokista koskevasta liikuntakäyttötutkimuksesta. Tutkimuksen kohteena oli 365 iältään 55–59-vuotiaasta miestä Päijät-Hämeen sairaanhoitopiirin 15 kunnasta. Voidaan sanoa, että tämän kohderyhmän liikkumiseen liittyy erityisen suuria haasteita, koska vuoden 2002 Ikihyvä-tutkimustuloksien (Karisto ym. 2003, 90–91) mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli kaikkein vähäisintä koko tutkimusaineistossa juuri suurten ikäluokkien miesten kohdalla.

Tutkimustulokset kertovat, että niukka enemmistö aineistosta eli 33 prosenttia tutkittavista harrasti *vapaa-ajan liikuntaa* 1-2 kertaa viikossa. 3-5 kertaa viikossa liikkuvien osuus asettui 31 prosentin tasolle, ja lähes päivittäin eli 6-7 kertaa viikossa liikkuvia oli runsas 10 prosenttia. Harvemmin kuin kerran viikossa liikkui 23 prosenttia ja runsaalla 2 prosentilla vamma tai sairaus esti liikunnan harrastamisen.

Aivan erityisen aktiivisia päijäthämäläiset miehet olivat *työmatka- ja asiointiliikkujina*: 77 prosenttia ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä päivittäin eripituisia ajanjaksoja työ- ja asiointimatkoillaan. 39 prosenttia käveli tai pyöräili työ- ja asiointimatkoillaan vähintään puoli tuntia päivässä. Samoin 15–29 minuuttia päivässä työ- ja asiointimatkoillaan liikkuvien osuus oli korkea (24 %). Suunnilleen saman verran (23 %) oli niitä, jotka eivät kävelleet tai pyöräilleet päivittäin työ- tai asiointimatkoillaan. Runsas 14 prosenttia sai liikuntaa kyseisillä matkoilla, mutta yhteensä alle vartitunnin päivässä.

Päijäthämäläisistä suurten ikäluokkien miehistä ehdottomasti suurin osuus voitiin tyypitellä arkiliikkujiksi (62 %). Arkiliikkujat kävelevät, pyöräilevät tai liikkuvat vapaa-ajallaan muulla tavalla, esimerkiksi puutarhatöitä tekemällä, vähintään neljä tuntia viikossa. Suurten ikäluokkien miehistä noin 20 prosenttia oli varsinaisia kuntoliikkujia. Kuntoliikkujat harrastavat vapaa-ajallaan kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään kolme

tuntia viikossa. Liikunnallisesti passiivisia oli vajaa 17 prosenttia. Heidät määriteltiin siten, että vapaa-ajallaan liikunnallisesti passiiviset yleensä istuvat ja suorittavat askareita, joissa he eivät paljonkaan liiku eivätkä rasita itseään ruumiillisesti. Kilpailumielessä liikuntaan suhtautuvia oli aineistossa hyvin pieni osuus (1,4 %), ja he harjoittelivat kilpailuorientoituneesti ja säännöllisesti useita kertoja viikossa.

Liikunta merkitsi kohderyhmälle nimenomaan rentoutumista, henkistä jaksamista ja hyvän olon tunnetta. Tätä mieltä oli 36 prosenttia vastaajista. Liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia sekä positiivista vaikutusta sairauksien hoitoon ja toimintakykyyn painotti 27 prosenttia suurten ikäluokkien miehistä. Liikunta antaa elämään sisältöä erityisesti liikunnan tuottamina elämyksinä, kosketuksena luontoon ja liikunnallisena elämäntapana. Näin koki 15 prosenttia vastanneista. Liikunta ei merkinnyt juuri mitään 3 prosentille vastaajista ja vain vajaa 2 prosenttia toi esille ensisijaisesti liikunnan sosiaalisen puolen: yhdessäolon ja ystävät.

Päijäthämäläisistä suurten ikäluokkien miehistä 37 prosenttia oli harrastanut elämänsä aikana kilpaurheilua. Kilpaurheilutaustaisten henkilöiden lajeina olivat olleet hyvin suurelta osin hiihto ja yleisurheilu. Sukupolvisidonnaisuus tulikin parhaiten esille juuri tätä kautta: hiihto ja yleisurheilu sopivat lajeina hyvin yhteen suurten ikäluokkien maaseutumaisen ympäristön kanssa. Tuollaisessa kasvuympäristössä puurtamista, sitkeyttä, kestävyyttä ja luontoa arvostettiin.

Koulun voimistelun ja liikunnan opetuksesta oli jäänyt kohderyhmän mieleen enimmäkseen hyviä muistoja. Näin koki 67 prosenttia vastanneista. Enimmäkseen huonoja muistoja kouluajan liikunnasta oli runsaalla 5 prosentilla ja sekä hyviä että huonoja muistoja kantoi mukanaan 28 prosenttia.

On tärkeitä huomata, että tässä artikkelissa kuvattu päijäthämäläisten suurten ikäluokkien miesten liikuntasuhde määrittyi Ikihyvä-aineiston liikuntaosion antaman informaation avulla. Liikunnallinen haaste kohdistuu kohderyhmällä erityisesti vapaa-ajan aktiivisuuteen: enemmän kuin puolet (56 %) tutkimuksen miehistä ei liikkunut vapaa-ajallaan terveytensä kannalta riittävästi. Sen sijaan työmatka- ja asiointiliikkujina päijäthämäläiset miehet kunnostautuivat jo paljon paremmin. Näyttäisikin siltä, että jos halutaan lisätä liikkumisen määrää, niin silloin kannattaa panostaa arki- ja työmatkaliikuntaa suosivien liikkumisympäristöjen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Artikkeli perustuu kirjoittajan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitokselle tekemään pro gradu -opinnäytetyöhön.

Tässä artikkelissa on viitattu seuraavaan lähteeseen:

Karisto, A., Nummela, O., Konttinen, R., Haapola, I., Valve, R., Uutela, A. & Heikkilä, K. 2003. Ikääntyvä Päijät-Häme. Kuntien hyvinvointiraportti. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Raportteja ja selvityksiä 41/2003.

Lisätietoja artikkelin kirjoittajalta:

Pasi Töyli
suunnittelija
Helsingin yliopisto
Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahti
pasi.toyli@helsinki.fi
p. (09) 191 20207