



Kuva: Ossi Gustafsson

Kunnon ylläpito ja seura motivoivat liikkumaan

lääkäiden liikunnan lisäämiseksi on tunnistettava tekijöitä, jotka sekä edistävät että estävät heidän liikumistaan. Voimaa vanhuuteen -tutkimuskyselyjen perusteella kunnon ylläpitäminen ja liikunnan tuoma mukava seura motivoivat iäkkäitä osallistumaan ryhmäliikuntaan. Riittämätön tieto liikuntatarjonnasta ja iäkkäille suunnatun liikunnan puuttuminen ovat puolestaan estäneet osallistumista.

Liikunnalla voidaan vaikuttaa suotuisasti iäkkään terveyteen ja toimintakykyyn. Vain viidesosa 70 vuotta täyttäneistä suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuosittelusten mukaisesti, ja koronapandemia on rajoittanut entisestään iäkkäiden liikumista. Vähentämällä iäkkäiden liikkumisen esteitä voidaan lisätä heidän liikunta-aktiivisuuttaan ja edistää toimintakykyä.

► [FinTerveys 2017 -seurantatutkimus](#)

Tutkimuksen toteutus

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa tehtyjen kyselyjen avulla selvitettiin, millaisia motiiveja ja esteitä iäkkäät ovat kokeneet ryhmäliikuntaan osallistumiselle vuosina 2015 ja 2019. Heiltä, jotka eivät ennen nykyistä liikuntaryhmää olleet osallis-

tuneet ryhmäliikuntaan, kysyttiin esteitä aiemmalle osallistumattomuudelle. Esteet ja motiivit analysoitiin ristiintaulukoimalla sekä X^2 -testillä. Logistisella regressioanalyysillä selvitettiin, miten esimerkiksi yksin asuminen, koettu tulotaso, itseraportoitu liikkumisen määrä ja kaahtuminen selittivät motivoitumista kunnon ylläpidosta sekä esteiden kokemista.

Kysely lähetettiin kuntiin iäkkäiden liikuntaryhmien vetäjille vuosina 2015 ja 2019 (taulukko 1). Kyselyjen aineistot rajattiin 65 vuotta täyttäneisiin osallistujiin. Tutkimustuloksia tarkasteltiin kahdessa eri ikäryhmässä, 65–74-vuotiaat ja 75 vuotta täyttäneet.

Liikuntaryhmien markkinointia yksinasuville

Kunnon ylläpitäminen oli iäkkäiden tärkein syy osallistua ohjattuun liikuntaan (kuvio 1). Lisäksi iäkkäät, jotka olivat jo valmiiksi liikunnallisia arjessaan, lähtivät vähemmän liikkuvia todennäköisemmin liikuntaryhmään ylläpitämään omaa kuntoaan. Yksin asuvat olivat motivoituneempia ylläpitämään omaa kuntoaan kuin jonkun kanssa yhdessä asuvat. Toisaalta yksin asuvat kokivat myös enemmän esteitä osallistua ohjattuun liikuntaan. Markkinointia liikunnan hyödyistä ja liikuntatarjonnasta tulisikin kohdentaa erityisesti yksin asuviin iäkkäisiin.

Yhteisöllisyys innostaa osallistumaan

Liikuntaryhmän mukava seura oli toinen tärkeä syy osallistua ryhmäliikuntaan (kuvio 1). Ryhmäliikun-

Taulukko 1. Tutkimuksen tausta

Tutkimuksen osallistujat 2015

- **KUNNAT:** Lemi, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale, Kouvola, Lahti, Pieksämäki ja Valkeakoski
- Vastaajia yhteensä 833
- Aineisto rajattiin 65 vuotta täyttäneisiin (n=709), joista 58 % oli 65–74-vuotiaita
- 79 % naisia

Tutkimuksen osallistujat 2019

- **KUNNAT:** Akaa, Karstula, Kiuruvesi, Kuopio, Leppävirta, Petäjävesi, Pihtipudas, Salo, Suonenjoki, Urjala ja Utajärvi
- Vastaajia yhteensä 1416
- Aineisto rajattiin 65 vuotta täyttäneisiin (n=1186), joista 53 % oli 65–74-vuotiaita
- 74 % naisia

nan tuoma sosiaalinen vuorovaikutus lisäsi iäkkäiden innostusta liikuntaan. Sosiaaliset tekijät ovatkin keskeisiä iäkkäiden liikkumiselle. Tämän vuoksi liikuntaryhmissä tulisi mahdollistaa sosiaaliset kontaktit ja kannustaa iäkkäitä liikuntaryhmiin seuran ja yhteisöllisyyden vuoksi.

► [Mä viihdyn mukavasti nojatuolissa – Liikunnan rooli ja merkitys elämässä 2022](#)

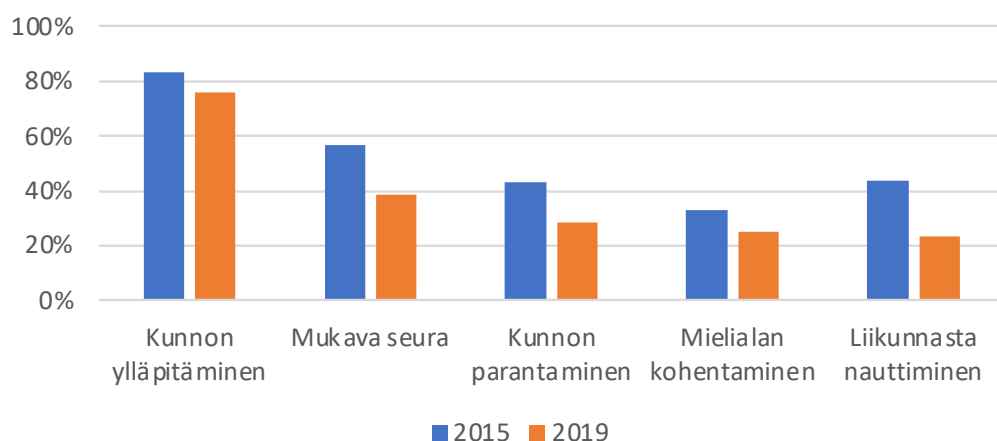
Lisää liikuntaan ohjausta

Vanhempi ikäryhmä mainitsi nuorempia useammin liikuntaryhmään osallistumisen syyksi heille tarjotun osallistumismahdollisuuden liikuntaryhmään. Maksuttomalla liikun-

taneuvonnalla voidaan rohkaista ja tukea iäkkäitä liikkumisessa. Sen avulla pystytään lisäämään yksilön tietoisuutta itselle sopivasta liikuntaryhmästä ja liikuntamuodosta. Lisäämällä sekä kunnan että terveydenhuollon järjestämää liikuntaneuvontaa voidaan madaltaa erityisesti iäkkäämpien kynnystä osallistua ryhmäliikuntaan. Kyselyyn vastanneista 36 % ilmoitti saaneensa tiedon liikuntaryhmästä liikuntatoimen tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta.

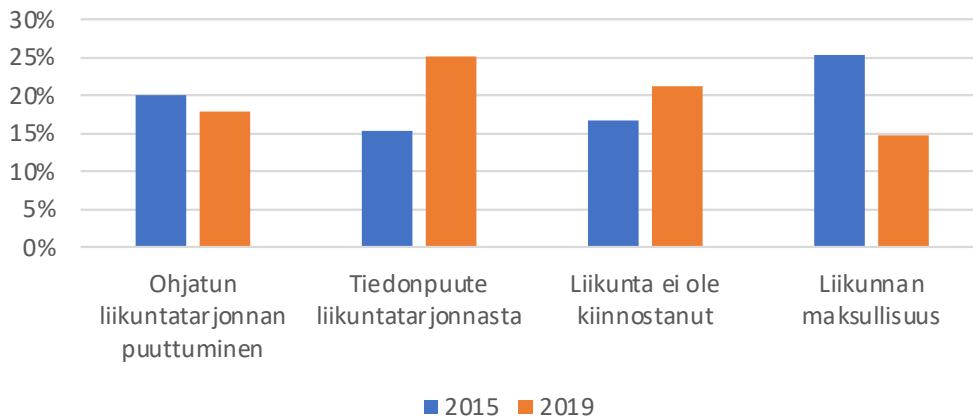
► [Iäkkäiden ryhmäliikunta ko-hensi monipuolisesti hyvinvointia, TiiTu 3/2020](#)

Yleisimmät motiivit liikuntaryhmään osallistumiselle (%)



Kuvio 1. Iäkkäiden yleisimmät motiivit liikuntaryhmään osallistumiselle vuosina 2015 (n=692) ja 2019 (n=1171). Motiivit on selvitetty eri tutkimusjoukolta eri vuosina. Vuoden 2015 motiiveissa on yhdistetty kahden kysymyksen vastaukset, minkä vuoksi prosenttiosuudet ovat suurempia kuin vuonna 2019.

Yleisimmät syyt, miksi ei ole osallistunut liikuntaryhmään (%)



Kuvio 2. Iäkkäiden yleisimmät syyt, miksi ei ole osallistunut liikuntaryhmään vuosina 2015 (n=150) ja 2019 (n=250). Esteet on selvitetty eri tutkimusjoukolta eri vuosina.

► [Matalan kynnyksen liikuntaneuvonta ikäihmisille -esite](#)

► [Kuinka käynnistää liikuntaneuvonta kunnassa, liikuntaneuvonta.fi](#)

Tiedotusta ja maksutonta toimintaa

Useat iäkkäiden mainitsemista esteistä olivat sellaisia, joita kunnan ja liikuntajärjestöjen toimesta on mahdollista vähentää. Tiedotus kunnan liikuntatarjonnasta ei aina tavoita vanhempaa ikäryhmää, sillä tiedon puute kunnan liikuntatarjonnasta oli estänyt heitä osallistumista liikuntaryhmään. Monikanavaisella viestinnällä voidaan lisätä iäkkäiden tietoisuutta heille suunnatuista liikuntamahdollisuuksista. Tietoa iäkkäiden liikuntatarjonnasta tulisi antaa internetin lisäksi sanomalehdissä, radiossa, ilmoitustauluilla sekä eri tahojen toteuttamana liikuntaneuvontana. Iäkäs voi innostua liikuntaryhmästä myös ystävän innoittamana, sillä jopa 36 % kyselyyn vastanneista oli saanut tiedon liikuntaryhmästä ystävältä tai läheiseltä.

Noin joka viides iäkkäistä oli kokenut, että kunnassa ei ole ollut tarjottua ohjattua liikuntaa (kuvio 2). Eri

järjestäjätahoja tukemalla voidaan lisätä iäkkäille suunnattua liikuntaa kunnissa. Erityisesti matalan kynnyksen toiminnalla mahdollistetaan useampien iäkkäiden osallistuminen liikuntaryhmiin.

Liikuntatoiminnan maksullisuus oli estänyt iäkkäitä osallistumasta ohjattuun liikuntaan. Maksullisen liikunnan mainitsi esteeksi 15–25 % iäkkäistä (kuvio 2). Lisäksi tutkimuksessa tulotasonsa hyväksi kokivat kokivat myös vähemmän esteitä osallistua liikuntaryhmään. Kunnan ja järjestöjen toteuttamalla maksuttomalla liikunnalla voidaan mahdollistaa pienempituloistenkin osallistuminen ryhmäliikuntaan.

Iäkkäiden kiinnostus liikkumiseen näyttäisi vähentyneen vuosien myötä. Noin viidesosa iäkkäistä mainitsi, että ei ollut osallistunut aiemmin liikuntaryhmään sen kiinnostamattomuuden vuoksi (kuvio 2). Kunnissa tulisi löytää erilaisia keinoja, joilla vähän liikkuvat iäkkäät saataisiin innostumaan liikunnasta, sillä liikunta on erityisen hyödyllistä vähän liikkuville.

► [Vinkkejä iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun, voitias.fi](#)

Liikuntatoimintaa lähelle kotia

Liikuntaryhmän sijainti vaikutti etenkin vanhempien ja toimintakyvyltään heikompien iäkkäiden osallistumiseen ryhmäliikuntaan. Liikuntatoiminnan järjestäminen liian kaukana kotoa oli selvästi suurempi este 75 vuotta täyttäneillä kuin sitä nuoremmilla. Lisäksi kaatumisen edellisen vuoden aikana lisäsi esteiden kokemista. Liikunnallisesti aktiivisemmat iäkkäät kokivat puolestaan vähemmän esteitä liikkumiselle. Toimintakyvyllä on siis vaikutusta siihen, osallistuuko iäkäs liikuntatoimintaan. Iäkkäille suunnattuja liikuntaryhmiä tulisi viedä lähemmäs heikompiuntoisia ja vanhempia ikäihmisiä sekä järjestää liikuntaryhmiä toimintakyvyltään eritasoiset huomioiden.



Huomioi ja edistä näitä

- Useiden toimijoiden yhteistyöllä voidaan lisätä iäkkäille suunnattua liikuntatarjontaa.
- Huomioi liikuntatarjonnassa ja sen sijainnissa toimintakyvyltään eritasoiset iäkkäät.
- Tiedota iäkkäiden liikuntatarjonnasta monikanavaisesti, jotta tieto tavoittaa mahdollisimman monen.
- Löydä keinoja, joilla yksin asuvat ja vähän liikkuvat innostuvat ryhmäliikunnasta.
- Liikuntaneuvonta edistää vanhempien iäkkäiden osallistumista liikuntaryhmiin.

Lisätietoa Voimaa vanhuuteen -osallistujatutkimuksesta:

suunnittelija Eerika Saloranta
puh. 040 544 3052
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

Anniina Kortetmaa, 2021.

[Iäkkäiden liikuntaryhmään osallistumisen motivaatiotekijät ja esteet](#)
Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/>



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki
puh. 09-6122 160
s-posti: info@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti