

lääkille tarvitaan sosiaalista tukea, yksilö- ja ryhmäneuvontaa, sekä ratkaisuja liikkumisesteisiin liikunnan lisäämiseksi

Amerikkalaisten fyysisen aktiivisuuden suositusten päivitystyön yhteydessä pyrittiin liikunnasta saatavien terveyshyötyjen ohien myös ymmärtämään tapoja, joilla ihmisiä voitaisiin kannustamaan olevaan liikunnallisia. Tämän tutkimuskoosteen tavoitteena oli arvioida keinoja liikunnan lisäämiseksi ja paikallaan olon vähentämiseksi. Keinoja arvioitiin keräämällä tietoa interventiotutkimuksista ja arvioimalla tutkimustiedon laatua. Arvioinnissa huomioitiin systemaattiset katsaukset, meta-analyysit ja olennaiset viralliset raportit vuosilta 2011–2016. Teoreettiset viitekehukset saivat olla laajoja, kattaen esim. yksilöön, yhteisöön, viestintään, fyysiseen ympäristöön tai politiikkatasoihin liittyvät viitekehukset. Tähän tiivistelmään on valittu ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen liittyvät tulokset. Osa tärkeistä tuloksista muiden väestöryhmien osalta kannattaa lukea alkuperäisjulkaisusta.

Ikäihmisten liikkumisen edistämistä on tutkittu, mutta tutkimusnäyttö ei ole vielä laajaa tai systemaattista. Interventioissa arvioitiin olevan kohtuullinen vaikuttavuuden aste. Lääkäiden liikunnan edistäminen on vaikuttavinta silloin kun mukana on sosiaalinen tuen elementti (erityisesti ammattilaisten ja vertaisten antamana), yksilö- tai ryhmäpohjaista toimintaa, ja ratkaisulähtöisiä keinoja liikkumisesteiden poistamiseksi. Liikuntaneuvonnassa arvioitiin, että puhelinmenetelmäinen tuki voi olla toimivaa, kunhan kesto on yli yhden vuoden ja toisaalta, että liikuntaneuvonta oli vaikuttavampaa puhtaasti liikuntaneuvontana, eikä yhdistettynä liikunta- ja ravitsemusneuvontana. Lisäksi tutkimuksissa nostettiin tärkeänä elementtinä liikkumisympäristön kehittäminen, jossa esim. tieverkosto, monipuolinen maankäytön suunnittelu ja palveluiden sijoittaminen kannustavat aktiivisempaan arkeen.

Katsauksen yhteenvedona kirjoittajat totesivat, että tulevaisuudessa liikunnan edistämisen onnistumisia tulee tutkia enemmän todellisen elämän (engl. real-life setting) yhteydessä ja laajentaa useisiin väestöryhmiin mukaan lukien haastavassa asemassa olevat ja vähemmistöryhmät. Tulevaisuudessa tulee lisätä kustannustehokkuutta mittaavia interventioita sekä testata strategioita miten eri liikunnan muotoihin voidaan vaikuttaa.

Katsausartikkeli: Abby C King, Melicia C Whitt-Glover, David X Marquez, Matthew P Buman, Melissa A Napolitano, John Jakicic, Janet E Fulton, Bethany L Tennant, 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE. Physical Activity Promotion: Highlights from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Systematic Review. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1340-1353. doi: 10.1249/MSS.0000000000001945.