

## **Yksilöllinen liikuntaneuvonta hyödyttää erityisesti iäkkäitä, joilla on liikkumisvaikeuksia**

Iäkkäiden ihmisten liikunnan harrastamisen edistämiseksi on tärkeää tuntea ne tekijät, jotka motivoivat tai ovat esteenä liikunnan harrastamiselle.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan harrastaminen edistää iäkkäiden ihmisten terveyttä ja toimintakykyä huolimatta siitä, onko heillä muita toimintakykyyn liittyviä riskitekijöitä, kuten esimerkiksi liikkumisongelmia.

Rasinahon ym.(2007) tutkimukseen osallistui 645 iältään 75-81-vuotiasta jyvaskyläläistä henkilöä. Tutkimus oli osa laajempaa Liikuntaneuvonta iäkkäiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden edistäjänä -tutkimusta, joka toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän kaupungin kanssa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ne iäkkäät henkilöt, joiden liikkumiskyky oli vaikeasti rajoittunut, olisivat halunneet lisätä liikunnallista aktiivisuuttaan, jos se olisi heille mahdollista.

Tyypillisiä liikunnan harrastamisen koettuja esteitä olivat sairaudet, kaatumisen pelko ja negatiiviset liikuntakokemukset, seuran puute sekä sopimaton lähiympäristö.

Ne iäkkäät henkilöt, joilla ei ollut liikkumisvaikeuksia, korostivat liikuntaharrastuksen motiiveina terveyden edistämistä sekä positiivisia liikuntakokemuksia useammin kuin henkilöt, joilla oli vaikeasti rajoittunut liikkumiskyky. Suurin osa vanhoista ihmisistä koki, etteivät tiedon puute liikunnan eduista tai liikuntapaikoista eikä ajan tai kiinnostuksen puute olleet esteitä liikunnan harrastamiselle.

Liikunnan edut terveydelle näyttivät siis olevan hyvin tiedossa ja pelkästään näiden etujen tiedottaminen ei tämän tutkimuksen valossa ole riittävä keino fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Sen sijaan tieto motiivien ja esteiden yksilöllisistä eroista auttaa suunnittelemaan sellaisia keinoja, joilla on mahdollista tukea ikääntyneiden ihmisten fyysistä aktiivisuutta.

Eryteisesti ne iäkkäät henkilöt, joilla on havaittavissa liikuntarajoittuneisuuden ensimmäisiä merkkejä, voisivat erityisesti hyötyä yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta sekä sellaisista interventioista, joiden avulla on mahdollista vähentää koettuja liikunnan esteitä. Tällaisia helposti korjattavissa olevia keinoja ovat esimerkiksi kaatumisen pelon vähentäminen ja liikuntakaverin järjestäminen.

Tiina-Mari Lyyra

Alkuperäisjulkaisu: Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2007, 15, 90-102.