

Helsingin yliopisto - Helsingfors universitet - University of Helsinki ID 2000-298

Tiedekunta-Fakultet-Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos-Institution-Department Yhteiskuntapolitiikan laitos	
Tekijä-Författare-Author Stubbe, Jennifer			
Työn nimi-Arbetets titel-Title Niin elät kuin liikut? Tutkimus liikuntaharrastuksen yhteyksistä muuhun terveyskäyttäytymiseen			
Oppiaine-Läroämne-Subject Sosiaalipolitiikka			
Työn laji-Arbetets art-Level Pro gradu	Aika-Datum-Month and year 2000-04-19	Sivumäärä-Sidantal-Number of pages 68	
<p>Tiivistelmä-Referat-Abstract</p> <p>Tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan ja muun terveyskäyttäytymisen välisiä suhteita. Teoreettisena viitekehysenä käytetään terveellisen elämäntyylin käsitettä, johon sisältyvät elämisen mahdollisuudet ja valinnat. Elämisen valinnoiksi käsitetään liikunnan harrastaminen, ruokavalio, tupakointi ja alkoholin käyttö. Elämisen mahdollisuuksiksi sen sijaan luetaan sukupuoli, ikä, koulutus, siviilisääty ja asuinalue. Tutkimusongelma on elävätkö paljon liikuntaa harrastavat terveellisemmin kuin liikkumattomat eli syövät terveellisemmin, eivät tupakoi ja käyttävät vähän alkoholia.</p> <p>Tutkimusaineisto on Kansanterveyslaitoksen kevään 1997 aikana toteuttama FINRISKI -97 -terveystutkimus. Tutkimuksen kohteena on 25-64 -vuotias väestö. Lopullinen aineisto koostui 6913 vastaajasta. Taustamuuttujina tutkimuksessa olivat sukupuoli, ikä, koulutus, siviilisääty ja asuinalue. Sukupuoli oli näistä siinä suhteessa erityisasemassa, että kaikki analyysit tehtiin erikseen miehille ja naisille. Aineistoa analysoitiin monimuuttujamenetelmillä. Eri ruoka-aineita koskevien kysymysten ryhmittelemiseksi ja ulottuvuuksien löytämiseksi käytettiin faktorianalyysiä. Ruokavalion ulottuvuuksien kuvaamiseen valittiin menetelmäksi pääkomponenttianalyysi. Liikunnan ja ruokavalion sekä liikunnan ja alkoholin käytön välisten suhteiden tarkasteluun käytettiin yleistä lineaarista mallia. Liikunnan ja tupakoinnin välisiä suhteita analysoitiin logistisella regressiolla.</p> <p>Tarkasteltaessa tuloksia voidaan terveellisen elämäntyylin todeta olevan yhteydessä sekä elämisen valintoihin että mahdollisuuksiin. Liikuntaharrastus ennusti ainakin jossain määrin terveellistä elämäntyyliä. Aineistossa oli nähtävissä liikunnan harrastamisen yhteys terveellisesti syömiseen ja tupakointiin. Alkoholin käyttöön liikuntaharrastus ei ollut yhteydessä. Mielenkiintoinen havainto oli, että päivittäin ja 2-3 kertaa viikossa liikkuvat eivät eronneet toisistaan terveellisen ruokavalion ja tupakoinnin suhteen. Näiden elintapojen kannalta ei siis ollut merkityksellistä liikkuko tutkittava päivittäin vai 2-3 kertaa viikossa. Vasta tätä vähäisempi liikunta ennusti vähemmän terveellistä ruokavaliota ja tupakoinnin todennäköisyyden kasvamista. Sukupuolten erot terveyskäyttäytymisessä olivat selkeitä. Miehiin verrattuna naiset söivät terveellisemmin, tupakoivat vähemmän ja joivat vähemmän alkoholia. Naisilla liikunnan harrastaminen oli voimakkaammin yhteydessä terveelliseen ruokavalioon kuin miehillä. Tupakoinnin suhteen tilanne oli päinvastainen. Miehillä vähäinen liikkuminen ennusti tupakointia voimakkaammin kuin naisilla.</p>			
Avainsanat-Nyckelord-Keywords terveyskäyttäytyminen - liikunta liikunta - elintavat			
Säilytyspaikka-Förvaringsställe-Where deposited			
Muita tietoja-Övriga uppgifter-Additional information			