



Kunnan aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä tukee kuntalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamista

Päälöydökset

- Yksilötason tekijät selittävät suurelta osin yksittäisen henkilön liikunta-aktiivisuutta.
- Kunta voi aktiivisella liikuntaa edistävällä toiminnallaan vaikuttaa positiivisesti asukkaidensa liikunnan harrastamiseen.
- Vapaa-ajan liikuntaa tukeva paikallinen politiikka ja suunnitelmat ovat tärkeitä tekijöitä liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi.

TAUSTA

Kunta voi toiminnallaan tukea kuntalaisten suotuisia elintapoja. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen onkin saanut lisääntyvästi näkyvyyttä kuntien strategisessa johtamisessa. Liikunta on yksi tärkeimpiä väestön terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Suomessa onkin viime vuosina voimakkaasti edistetty terveyttä edistävää liikuntaa. Oikeus liikuntaan on osa kunnallisia peruspalveluja. Liikunnan edistämiseen tarvitaan kunnan sitoutumista ja poikihallinnollista toimintaa.

Liikunnallinen aktiivisuus on yksilön valinta, johon erilaisilla ympäristötekijöillä voidaan olettaa olevan tärkeä merkitys. Liikunnalliseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä monet yksilöön liittyvät tekijät kuten sosioekonominen asema. Suomessa eri väestöryhmien välillä on edelleen eroja, vaikka suomalaisten terveydentila ja elintavat ovat kehittyneet suotuisasti. Kunnat ovat tärkeitä toimijoita myös terveysterojen kaventamisessa.

Tässä kuvataan keskeisiä tutkimustuloksia kuntien terveyden edistämisen aktiivisuuden yhteydestä väestön kuntoliikunnan harrastamiseen. Ilmiötä tarkastellaan yksilö- ja yhteisötason tietojen avulla. Aineistoina toimivat Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH) ja TEAviisarin liikunta-aineisto vuodelta 2012. Tutkimus on julkaistu vertaisarvioidussa tieteellisessä lehdessä¹.

TULOKSET

Tutkimuksessa verrattiin aktiivisesti kuntoliikuntaa harrastavia niihin, jotka harrastivat kevyttä liikuntaa tai eivät juuri lainkaan rasittaneet itseään ruumiillisesti. Taustamuuttujina käytettiin yksilötason selittäjinä sukupuolta, ikää, siviilisäätyä, koulutusvuosien määrää, kokemusta menojen kattamisesta, koettua terveyttä ja tilastollista kuntaryhmitystä. Nämä muuttujat saatiin ATH-aineistosta. Selittävänä kuntatason muuttujana käytettiin TEAviisarin antamaa kokonaisarvoa kunnan terveyttä edistävän liikunnan edistämisestä (liikunta-TEA). Analyysimenetelmänä oli yleistetty lineaarinen sekamalli.

Miehet harrastivat naisia aktiivisemmin vapaa-ajan liikuntaa. Vanhemmissa ikäryhmissä aktiivisuus oli nuorempia vähäisempää. Siviilisäädyn mukaan naimattomat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin avioliitossa tai parisuhteessa elävät. Menojen kattamisen helppous oli yhteydessä liikunnan harrastamisen aktiivisuuteen. Myös hyväksi koettu terveys oli voimakkaasti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Sen sijaan tilastollisen kuntaryhmituksen ja koulutuksen osalta tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei löytynyt. Lopulta myös kunnan aktiivinen toiminta liikunnan edistämiseksi oli yhteydessä kuntoliikunnan harrastamiseen edellä mainittujen taustatekijöiden vakioimisen jälkeen. (Kuvio 1.)

Kirjoittajat:

Olli Nummela
erikoistutkija, THL

Heli Hätönen
erityisasiantuntija, THL

Vesa Saaristo
asiantuntija, THL

Satu Helakorpi
tutkimuspäällikkö, THL

Näin tutkimus tehtiin

Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä TEAviisari kerää joka toinen vuosi tietoja kuntien toiminnasta terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi ja sen edellytysten luomiseksi. Tiedonkeruulomakkeen olottuvuudet ovat sitoutuminen, johtaminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus ja muut terveyden edistämisen ydintoiminnot.

Kuntalaisten liikuntaaktiivisuudesta saatiin tietoa Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta (ATH), jossa seurataan väestön terveyttä ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä kunnissa, alueilla ja koko maan tasolla.

Aineistot yhdistettiin ja rajattiin niihin 220 kuntaan, jotka olivat edustettuina molemmissa aineistoissa. Tutkimusvuosi oli 2012.

Yhteensä 229 (68 %) kuntaa toimitti tietonsa TEAviisariin. Vastajina olivat liikuntatoimen yhdyshenkilöt. ATH-tutkimuksen vastausaktiivisuus 20–74-vuotiaiden ikäryhmässä oli 51 prosenttia (n=12 224).

www.thl.fi/teaviisari
www.thl.fi/ath

Tämän julkaisun viite:

Nummela O, Hätönen H, Saaristo V, Helakorpi S. Kunnan aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä tukee kuntalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Tutkimuksesta tiiviisti 32/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

KIRJALLISUUTTA

¹ Nummela O, Hätönen H, Saaristo V, Helakorpi S. Kuntalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus – siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014):4, 388–399.

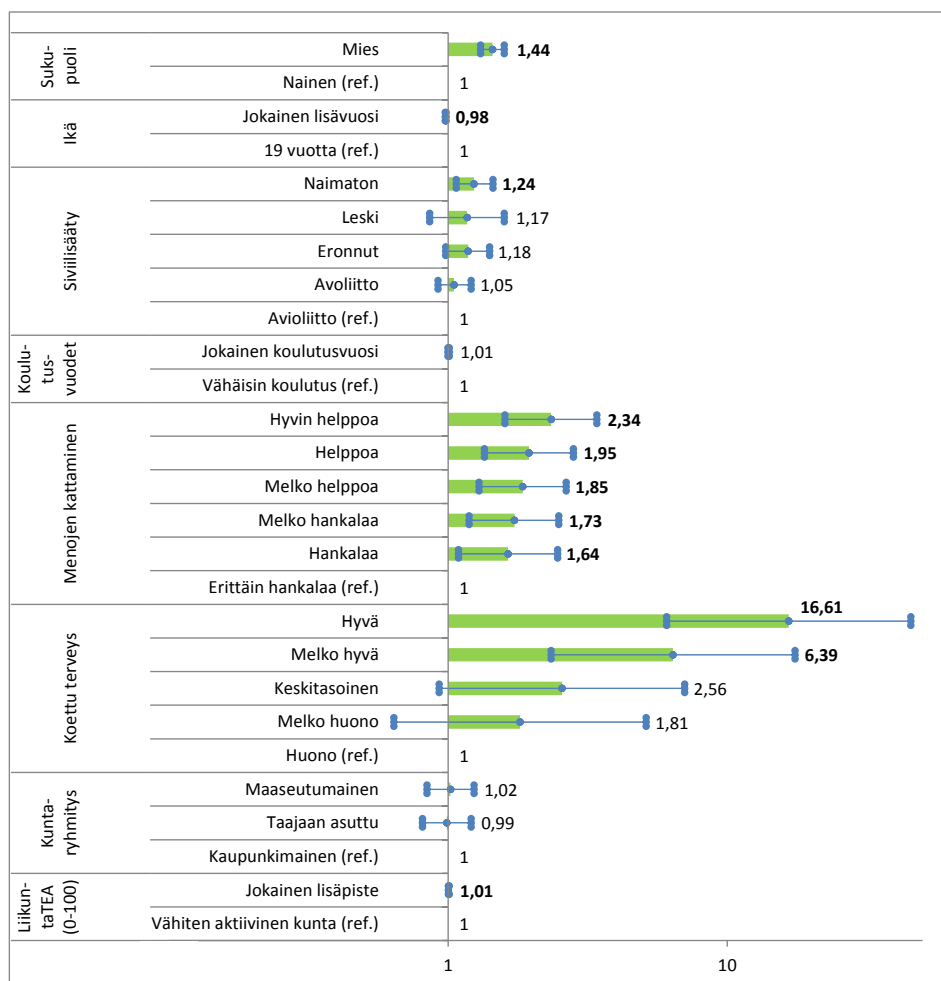
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-408-3 (painettu)
ISBN 978-952-302-407-6 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-407-6>

www.thl.fi/teaviisari
www.thl.fi/ath



Tilastollisesti merkitsevät yhteydet on lihavoitu. Logaritminen asteikko.

Kuvio 1.

Kuntoliikunnan harrastamiseen yhteydessä olevia tekijöitä, ristetulosuhteet (OR=odds ratio) 95 % luottamusvälein kuntoliikunnan harrastamiselle.

YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella kunnan aktiivisella liikuntaa edistävällä toiminnalla oli vaikutusta kuntoliikunnan harrastamisen yleisyyteen vielä yksilötekijöiden huomioimisen jälkeen. Yksilötason tekijät selittivät suurimman osan kuntoliikunnan harrastamisen aktiivisuudesta. Kunnan aktiivisuus liikunnan edistämässä puolestaan selitti suurimman osan kuntien välisestä vaihtelusta.

Tulokset tukevat johtopäätöstä, että liikunta-aktiivisuus on yksilötason asia, johon kunta pystyy kuitenkin aktiivisella toiminnallaan vaikuttamaan. Liikuntaa tukeva paikallinen politiikka ja suunnitelmat ovatkin keskeisiä tekijöitä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Jatkotutkimusaiheena on tärkeä tutkia erilaisia toimintakulttuureita sekä niihin liittyviä tekijöitä. Lisäksi on tärkeä tutkia eri yhteisöissä ilmeneviä erilaisia mahdollistavia tekijöitä, joiden avulla voidaan lisätä kuntalaisten liikuntaaktiivisuutta.