

Liikkumisen esteet - näkökohtia kuntien liikuntapalveluiden kehittämisen tueksi

Lotta Salmi, LitM

Projektitutkija YLLI-hankkeessa 2022-2023



Terveys

Kansan liikkumattomuus uhkaa kaataa yhteiskunnan polvilleen, arvioi terveystieteiden asiantuntija: "Työurat uhattuina"

Suomalaisten liikkumattomuus aiheuttaa uuden arvion mukaan vuosittain miljardien laskun.

YLE 14.01.2023

→ Nykyinen liikuntapolitiikka ei ole johtanut siihen, että ihmiset liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi

Haaste: Miten pystyisimme vaikuttamaan yksilön päätökseen lähteä liikkumaan?



Mikä estää heikommassa asemassa olevien liikkumista?

Selittäkö sosiaalinen asema liikkumisen esteitä?



YLLI-hankkeen tutkimusmenetelmistä

- Aineisto on kerätty aikuisilta Huhtasuon (Jyväskylä) ja Kontulan (Helsinki) lähiöistä
 - matala sosioekonominen asema
 - monipuoliset liikkumisympäristöt
- Kysymykset liikkumisen esteistä perustuen:
 - saavutettavuuden ulottuvuudet
 - sosiaalisen tilan operationalisointi
 - aiemmat tutkimukset liikkumisen esteistä
- Analyysinä regressio-, korrespondenssi- ja varianssianalyysi



Yleisimmät liikkumisen esteet

- Apeus tai väsymys (47 %)
- Ajanpuute (41 %)
- Terveysongelmat (29 %)
- Liikkumisseuran puute (25 %)
- Ohjatun liikunnan puute, tiedon puute, liikuntapaikan turvattomuus ihmisten vuoksi, rahan puute, liikuntapaikkojen sijainti, liikuntapaikkojen heikko kunto (16 – 10 %)
- Paikat eivät minunlaisilleni, liikuntataitojen puute, läheisten kielteinen asenne (9 – 7 %)



Esteiden kasautuminen



- Henkilökohtaiset esteet (apeus ja väsymys, terveysongelmat, taitojen puute, jne.)
 - matala sosioekonominen asema
 - vähäinen liikunta

- Ympäristötekijöihin liittyvät esteet (paikkojen sijainti, ajanpuute, tiedonpuute, turvattomuus, jne.)
 - korkeampi sosioekonominen asema
 - paljon liikkuvat

Johtopäätökset – Miten kohti yhdenvertaista saavutettavuutta?

- Kunnat voivat vaikuttaa asukkaidensa liikkumiseen monella tavalla
 - Olosuhteiden ja liikuntapalveluiden tarjoaminen ei riitä kaikkien liikuttamiseksi.
 - Liikunnan yhdenvertainen saavutettavuus edellyttää yksilön terveyteen, taitoihin ja elämäntilanteeseen kiinnittyvien esteiden madaltamista.
 - Keskiössä tulisi olosuhteiden ja palveluiden kehittämisen lisäksi olla myös se, miten kuntalaisia autetaan yli liikkumisen esteiden.
- Liikkumisen edistäminen edellyttää laajaa yhteistyötä
 - Kaupungin nuoriso- ja sosiaalipalvelut tulisi ottaa mukaan liikkumisen edistämistyöhön – unohtamatta järjestöjä ja muita kolmannen sektorin toimijoita
- Myös vuoropuhelua tutkijoiden ja hyvinvointipoliittisten päättäjien kanssa tarvitaan.

