

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Keskinen, Kirsi E.; Rantakokko, Merja; Suomi, Kimmo; Rantanen, Taina; Portegijs, Erja

**Title:** Vesialueiden ja suurten luontoalueiden monimuotoisuuden yhteys iäkkäiden ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen

**Year:** 2015

**Version:**

**Please cite the original version:**

Keskinen, K. E., Rantakokko, M., Suomi, K., Rantanen, T., & Portegijs, E. (2015).  
Vesialueiden ja suurten luontoalueiden monimuotoisuuden yhteys iäkkäiden ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 52(5), 53.

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Vesialueiden ja suurten luontoalueiden monimuotoisuuden yhteys iäkkäiden ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen

Kirsi Keskinen,<sup>1</sup> Merja Rantakokko,<sup>1</sup> Kimmo Suomi,<sup>2</sup> Taina Rantanen,<sup>1</sup> Erja Portegijs<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gerontologian tutkimuskeskus ja Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto,

<sup>2</sup>Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Kodin lähiympäristö voi innostaa liikkumaan ulkona ja siten vaikuttaa henkilön fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikkumisvaikeuksista kärsivien ja vaivatta liikkumaan pystyvien iäkkäiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kodin lähellä sijaitseviin vesialueisiin ja suurten luontoalueiden monimuotoisuuteen sekä koettuihin liikuntaan houkutteleviin ympäristön piirteisiin.

Menetelmät: Osallistujat olivat 75-90 -vuotiaita (n=848, keski-ikä=81 vuotta, 62% naisia). Haastattelussa selvitettiin itseraportoitu fyysinen aktiivisuus (korkeintaan vähäinen aktiivisuus, kohtalainen kuormitus noin 3h/vko, tai kohtalainen kuormitus >4h), lähiluonnon kokeminen ulkoliikuntaan houkuttavana (kyllä, ei) ja vaikeus kävellä 500m (ei vaikeutta, vähän/paljon vaikeuksia - ei pysty). Avoimista kartta-aineistoista määritettiin tutkittavien kodista korkeintaan 500m etäisyydellä olevien vesialueiden esiintyminen (kyllä, ei) (Maastotietokanta 2013) sekä korkeintaan 500m ja 1km etäisyydellä olevien vähintään 10 hehtaarin kokoisten luontoalueiden maanpeitteen monimuotoisuus (vähäinen, keskimääräinen, korkea) (Corine maanpeite 2012). Yhteyksiä tutkittiin multinomisella logistisella regressioanalyysillä, jossa vakioitiin ikä, sukupuoli, sairauksien lukumäärä, koulutus, asuinaika kodissa sekä asuinaluetyyppi.

Tulokset: Kävelyvaikeuksia oli 26%:lla (n=217) tutkituista. Kävelyvaikeuksia kokevilla korkeintaan 500m etäisyydellä oleva vesialue (p=.038) oli yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Vaivatta liikkumaan pystyvillä korkeintaan 1km etäisyydellä olevan luontoalueen korkeampi monimuotoisuus oli yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (p≤.015). Kävelyvaikeuksista riippumatta lähiluonnon kokeminen ulkoliikuntaan houkuttavana oli yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen (kävelyvaikeuksia kokevilla p=.032, ei vaikeuksia kokevilla p=.035).

Vesialueen läheisyys lisäsi lähiluonnon kokemista ulkoliikuntaan houkuttavana (vaikeuksia kokevilla p=.010, ei vaikeuksia kokevilla p<.001). Niillä, joilla ei ollut kävelyvaikeuksia, korkeintaan 500m etäisyydellä olevan luontoalueen keskimääräinen monimuotoisuus vähensi houkuttavuuden kokemusta (p=.016).

Johtopäätökset: Kodista korkeintaan 500m etäisyydellä olevat liikkumiseen houkuttavat ympäristötekijät voivat olla yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen kävelyvaikeuksia kokevilla henkilöillä. Kun kävelyvaikeuksia ei ole, etäisyys houkutteleviin tekijöihin voi olla pidempi. Vesialue innostaa liikuntaan kävelyvaikeuksia kokevia henkilöitä ja luontoalueiden korkea monimuotoisuus niitä, joilla ei ole kävelyvaikeuksia. Onkin tärkeää, että lähiympäristöstä löytyy erityyppisiä luontoelementtejä, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt henkilö motivoituu liikkumaan ulkona, kävelyvaikeuksista riippumatta.

Asiasanat: ympäristö, kävelyvaikeudet, fyysinen aktiivisuus, ikääntyminen, luonto