

Yli 70-vuotiaiden kotona asuvien suomalaisten liikkuminen

TUTKIMUKSEN OSALLISTUJIEN LUKUMÄÄRÄT

Kysely

383



Liikemittari

372



Kuntotestit

392



YLEISIMMÄT SYYT LIIKKUA

Fyysisen kunnon
ylläpitäminen tai
parantaminen

87 %

Oman
terveyden
edistäminen

84 %

Mielen
hyvinvointi

77 %

Hyvät
liikkumis-
ympäristöt

48 %

YLEISIMMÄT LIIKKUMISEN ESTEET

Pysyvä fyysinen
vamma tai toiminta-
kyvyn rajoitus

36 %

Kiinnostuksen
puute

12 %

Ajan
puute

12 %

Taloudelliset
tekijät

10 %

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Kevyen liikenteen väylät
- Piha-alueet
- Luonto



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

Oma-
toimisesti
93 %

Kunnan
liikunta-
palvelut
33 %

Liikunta-
alan
yritykset
25 %

Yli 70-vuotiaiden kotona asuvien suomalaisten liikkuminen

5 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. kävely
4. hiihto
5. pyöräily



Miehet

1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. halonhakkuu ja metsätyöt
4. kävely
5. sauvakävely



* esimerkiksi kauppa- ja asiointimatkojen kulkeminen ja arkiset askareet

PÄIVITTÄIN OTETUT ASKELEET

80-v. + **3395** askelta

70-79-v. **4978** askelta

Askeleita
keskimäärin

4365

