

Tiedote 15.6.2017

## Motivaation puute estää eteläsuomalaisia liikkumasta

**Tuoreen tutkimuksen mukaan vain viidesosa suomalaisista liikkuu vähintään 30 minuuttia päivittäin. Etelä-Suomessa asuvat osoittautuivat laiskimmiksi liikkujiksi, sillä jopa 27 % ilmoitti liikkuvansa kerran viikossa tai harvemmin. Herbalife Nordicin teettämässä tutkimuksessa selvisi myös, että 36 % vastaajista katsoo päivittäin yli kaksi tuntia televisiota. 25 % käytti yli kaksi tuntia verkossa surffailuun.**

Tutkimusyhtiö YouGovin tekemä tutkimus kertoo, että 27 % eteläsuomalaisista liikkuu puoli tuntia kerran viikossa tai vähemmän. Ahkerimpia liikkujia olivat itä- ja pohjoissuomalaiset, joista vain 20 % liikkui kerran viikossa tai harvemmin.

### Motivaatio hukassa

Suurimmaksi esteeksi liikkumiselle eteläsuomalaiset nimesivät motivaation puutteen. Toiseksi suurimmaksi syyksi mainittiin se, ettei enemmän liikkuminen kiinnostanut, ja kolmanneksi liikuntakertojen siirtäminen myöhemmäksi. Motivaation puute oli suurin syy liikkumattomuudelle koko maassa, ja 60 % nimesi tämän syyksi sille, ettei ollut saavuttanut asettamiaan terveystavoitteita.

Kerran viikossa tai vähemmän urheiluvista eteläsuomalaisista 41 % totesi, ettei vain ollut kiinnostunut liikkumisesta. 16 % vastaajista muut asiat kiilasivat liikuntaa tärkeämmiksi.

– Nykyihmisen elämä on täynnä houkutusia, herkkuruuista erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Ryhmäliikunta, pienemmät välitavoitteet sekä luovuuden käyttäminen liikkumisessa voivat auttaa aktiivisuuden lisäämisessä, pohtii Herbalifen Pohjoismaiden aluejohtaja **Mia Bergmann**.

### Ruudun hurma päihittää liikunnan

Tutkimukseen osallistuneista suomalaisista 7 % ei liikkunut koskaan yli puolta tuntia päivässä. Joka neljäs kertoi liikkuvansa vähintään 30 minuutin ajan kerran viikossa tai harvemmin. Yli puolet vähän tai ei ollenkaan liikkuvista mainitsi syyksi motivaation puutteen.

– Kesälomien koittaessa ihmiset rentoutuvat ja antavat mielellään periksi kiusauksille. Loma voi kuitenkin olla myös loistava tilaisuus kunnostautua liikkumisessa. Esimerkiksi rantalomaan on helppo yhdistää päivittäinen uintilenkki, vinkkaa Bergmann.

Ajanpuutteen voisi ajatella olevan syy liikkumattomuuteen, mutta näin ei tutkimuksen mukaan kuitenkaan ollut. Vain 14 % ilmoitti liian vähäisen ajan syyksi liikkumattomuuteensa. Selvitys paljasti myös, mihin liikkumattomien vastaajien aika kului hikoilun sijaan: 90 % heistä vietti yli tunnin tietokoneen ääressä.

– Nämä luvut paljastavat, että ihmisillä olisi kyllä aikaa liikkua, mutta motivaatio huhkimiseen puuttuu. Liikkuminen ei ole kaikille prioriteetti. Koska aika tai pelko vammautumisesta eivät ole esteenä ihmisten liikkumiselle, meidän tulisi keskittyä muuttamaan ihmisten ajatusmaailmaa, jos haluamme saada heidät liikkumaan enemmän, Bergmann toteaa.

### Tutkimuksesta

Tutkimuksen toteutti tutkimusyhtiö YouGov tammikuun 2017 aikana, ja sen tilasi ravintolisävalmistaja Herbalife. Tutkimus tehtiin Pohjoismaissa ja vastaajat olivat iältään 18-74-vuotiaita. Tavoitteena oli selvittää pohjoismaalaisten liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä asenteita.

**Tietoja Herbalifesta:**

- Herbalife on globaali ravitsemusalan yritys, joka on muuttanut tuotteillaan ihmisten elämää vuodesta 1980. Herbalifen ravinne-, painonhallinta- sekä energia ja fitness -tuotteet ovat saatavilla itsenäisten Herbalife-jälleenmyyjien kautta yli 90 maassa.
  - Herbalife on sitoutunut taistelemaan ravinto-ongelmia ja liikalihavuutta vastaan tarjoamalla korkealuokkaisia tuotteita, henkilökohtaista valmennusta ja yhteisön, joka kannustaa terveelliseen ja aktiiviseen elämään.
  - Herbalife on perustanut perheitä tukevan Herbalife Family Foundationin sekä siihen kuuluvan Casa Herbalife -ohjelman, jonka tavoitteena on antaa ravitsemusapua lapsille.
- Lisätietoa: [Herbalife.com](http://Herbalife.com) ja [IAmHerbalife.com](http://IAmHerbalife.com)

**Lisätiedot:**

Matleena Merta, OSG Viestintä  
+358 (0) 447366060  
[matleena.merta@osg.fi](mailto:matleena.merta@osg.fi)