Opetus- ja kulttuuriministeriö

Undervisnings- och kulturministeriet

Liikunta

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010

Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

Pauliina Husu, Olavi Paronen,
Jaana Suni, Tommi Vasankari

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010

Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

Pauliina Husu, Olavi Paronen, Jaana Suni, Tommi Vasankari

Opetus- ja kulttuuriministeriö • Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto • 2011

Undervisnings- och kulturministeriet • Kultur-, idrotts- och ungdomspolitiska avdelningen • 2011

Opetus- ja kulttuuriministeriö
Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto
PL 29
00023 Valtioneuvosto

www.minedu.fi/OPM/Julkaisut

Taitto: Aino Myllyluoma
Kuvat: UKK-instituutti kuva-arkisto
Kopijyvä Oy 2011

ISBN 978-952-263-033-9 (nid.)
ISBN 978-952-263-034-6 (PDF)
ISSN-L 1799-0343
ISSN 1799-0343(painettu)
ISSN 1799-0351(PDF)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

Sisältö

Esipuhe 4

Lukijalle 6

Kirjoittajat 7

Yhteenveto ja päätelmät 8

Sammandrag 11

Summary 13

1 Terveysliikunnan suositukset ja linjaukset 15

1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset 16
1.2 Valtioneuvoston periaatepäätökset ja politiikkaohjelma 17

2 Lasten ja nuorten liikunta 19

2.1 Liikuntaharrastuksen muutokset 20
2.2 Liikunnan riittävyys 24

3 Työikäisten liikunta 29

3.1 Fyysisen aktiivisuuden yleiskehityksestä 31
3.2 Liikunnan riittävyys 34
3.3 Nuorten miesten fyysinen kunto 38

4 Eläkeikäisten liikunta 41

4.1 Fyysisen aktiivisuuden muutokset 42
4.2 Liikunnan riittävyys 44

5 Kansainvälistä vertailua 47

5.1 Nuoret 48
5.2 Aikuiset 50

6 Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla 53

6.1 Johdanto 54
6.2 Aineistot ja menetelmät 55
6.3 Tulokset 56
6.4 Johtopäätökset 58

7 Aikuisten vapaa-ajan liikuntaympäristöt 60

7.1 Johdanto 61
7.2 Aineisto ja muuttujat 62
7.3 Tulokset 63
7.4 Johtopäätöksiä 65

8 Aikuisväestön koettu ja mitattu kunto 69

8.1 Johdanto 69
8.2 Aineistot 70
8.3 Tuloksia 71
8.4 Johtopäätökset 75

Liite: Katsauksessa käytetyt aineistot 76

Esipuhe

Liikunnan hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät ja edistävät vaikutukset tunnetaan erittäin hyvin. Viime vuosina tietämyksemme on lisääntynyt myös liikkumattomuuden ja runsaan istumisen terveydellemme aiheuttamista ongelmista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa ja väestöryhmissä on nostettu yhdeksi Suomen terveyspolitiikan tavoitteeksi. Tämän tavoitteen toteutumisen seuraaminen edellyttää määräajoin toistettua luotettavaa fyysisen aktiivisuuden seurantaa eri väestöryhmissä. Tämä katsaus kerää tuoreimmat, viimeksi kuluneiden neljän vuoden aikana ilmestyneet, fyysistä aktiivisuutta, liikunnan harrastamista ja fyysistä kuntoa koskevat väestötutkimuksen tiedot yhteen ja luo kokonaiskuvan väestön fyysisestä aktiivisuudesta ja kunnosta.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkentuneet kaikissa ikäryhmissä viime vuosina. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset päivitettiin Suomessa vuonna 2008. Siinä korostetaan varsinaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen lisäksi myös yhtäjaksoisen istumisen ja päivittäisen ruutuajan enimmäismäärää. Vastaavasti kansainväliset aikuisten ja ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden suositukset on päivitetty. Niissä kestävyysliikunnan osalta otetaan huomioon aikaisempaa selvemmin erilaisen rasitustason vaikutus viikoittaisen minimiliikuntamäärään. Aikuisten uusissa suosituksissa korostuu myös lihaskunnon harjoittaminen ja ikääntyneillä tasapainoharjoittelu sekä liikkuvuuden ylläpito. Suositusten muuttumisesta johtuen terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä on väestössä muutamassa vuodessa merkittävästi vähentynyt. Kun neljä vuotta sitten vielä aikuisista noin joka kolmannen arvioitiin liikkuvan riittävästi silloisten suositusten mukaan, vähäisen lihaskunnon harjoittamisen takia vain joka kymmenes aikuisista liikkuu riittävästi ja monipuolisesti nykyisten suositusten mukaan.

Fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on suuria väestöryhmäkohtaisia eroja. Tässä katsauksessa kuvataan ne ikä- ja kohderyhmät, joissa fyysinen aktiivisuus merkittävästi muuttuu. Nuorimmilla tutkituilla, 11-vuotiailla, liikunnan harrastaminen on viime vuosina lisääntynyt. Mutta nuorilla puberteetti-iässä vapaa-ajan liikuntaharrastus ja muu fyysisen aktiivisuus vähentyy merkittävästi ja muita vastaavan elintason ja länsimaisen elintavan omaavia maita enemmän. Nuorten liian vähäinen fyysinen aktiivisuus liittyy myös nuorten ylipainon yleistymiseen ja varusmiespalveluksen aloittajien huonoon kuntoon. Työikäisistä kestävyysliikunnan osalta viikoittaisen minimimäärän saavuttaa noin puolet, mutta lihaskunnon harjoittaminen on nuorimmillakin vähäistä ja vähenee iän mukana. Ikääntyneillä miehillä liikunta-aktiivisuus on viime vuosina

laskenut, vaikka heidän raportoimansa kyky liikkua itsenäisesti on parantunut. Katsauksen tuloksista löytyy väestöryhmiä, joiden fyysisen aktiivisuuden kannustamiseen ja edistämiseen tulee jatkossa miettiä kohdennettuja toimia.

Tämän katsauksen tulokset perustuvat kaikki kyselyillä arvioituun väestön liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkeen ja aktiivisuuden mittaamisen teknologian kehittäminen mahdollistaa nykyisin myös objektiivisen aktiivisuuden mittaamisen. Muutamissa maissa tehdyt väestömittaukset ovat osoittaneet, että väestön kyselyissä raportoima liikunta ei toteudu samansuuruisena objektiivisissa aktiivisuuden mittauksissa. Suomessa toteutetaan ensimmäinen väestötason aktiivisuuden mittaus Terveys 2000 -tutkimuksen seurantatutkimuksessa syksyllä 2011. Tämän laajan väestötutkimuksen yhtenä osatutkimuksena mitataan objektiivisesti fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa. Terveys 2000 -seurantatutkimuksen tulokset tulevat tarkentamaan merkittävästi suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon kokonaiskuvaa.

Väestön elintavat ja tottumukset muuttuvat jatkuvasti. Luontainen liikkuminen arjessa ei ole enää itsestään selvyys. Liikkumattomuus on WHO:n arvion mukaan maailman laajuisesti jo neljänneksi tärkein riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemantapauksiin. Siksi mitatun fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja fyysisen kunnon määräajoin toistuvalle väestötason seurannalle on tarve muiden terveyden riskitekijöiden ohella. Vain riittävän tarkka seuranta väestötasolla mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden edistämistoimien kohdentamisen oikeisiin väestöryhmiin sekä näiden toimenpiteiden vaikuttavuuden arvioinnin.

Helsingissä 15. maaliskuuta 2011

Stefan Wallin
Kulttuuri- ja urheiluministeri

Paula Risikko
Peruspalveluministeri

Lukijalle

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsauksessa esitetään päätuloksia Suomessa tehdyistä väestötasoisista liikuntatutkimuksista helppolukuisessa ja tiiviissä muodossa. Tavoitteena on kuvata suomalaisten fyysisen aktiivisuuden määrää ja riittävyyttä erityisesti terveysliikunnan näkökulmasta 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä ja tarkastella aktiivisuuden kehittymistä viimeisten vuosikymmenien aikana. Lisäksi tarkastellaan muutamia liikuntaan liittyviä erityisteemoja.

Katsaus on jatkoa vuonna 2007 julkaistulle Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus -raportille. Hanke sai alkunsa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) pääjohtajan Pekka Puskan ja UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin välisistä keskusteluista päivittää ja täydentää aiemman raportin tietoja. Katsausta on kirjoitettu sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä valtion liikuntaneuvosto ovat osallistuneet julkaisukuluihin.

Katsauksen ovat koonneet johtaja Tommi Vasankari, tutkija Pauliina Husu, erikoistutkija Olavi Paronen ja erikoistutkija Jaana Suni UKK-instituutista. He vastaavat katsauksen yhteenvedosta ja päätelmistä sekä luvuista 1–5. Lukujen 6–8 erityisteemat käsittelevät sosioekonomisia liikuntaeroja, vapaa-ajan liikuntaympäristöjä sekä koetun ja mitatun kunnon yhteyksiä aikuisväestössä. Nämä tulokset perustuvat ko. luvuista vastaavien kirjoittajien tekemiin tutkimuksiin. Osa erityisteemojen artikkeleista on tehty yhteistyössä THL:n tutkijoiden kanssa.

Tässä katsauksessa tarkastellaan keskeisiä kansallisia fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa selvittäviä tutkimuksia, erityisesti toistuvia väestötutkimuksia. Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista arvioidaan ikäryhmittäin käytössä olevien uusimpien väestötutkimusten perusteella. Nykytilaa koskevat tulokset on kerätty vuonna 2007 tai sen jälkeen. Muutoksia on kuvattu mahdollisimman pitkillä aikasarjoilla jopa usean vuosikymmenen ajalta.

Katsauksessa on käytetty pääasiassa tietoja, jotka on saatu aikaisemmista julkaisuista. Joissain tapauksissa on pyydetty lisäanalyysejä, jotka eivät kuuluneet ao. tutkimuksen raporttiin. Nämä lisäanalyysit on mainittu katsauksen liitteen tutkimuskuvauksissa. Tiiviiseen ja helppolukuisuuteen pyrkivän esitystavan vuoksi katsauksessa ei kaikilta osin esitetä tarkkoja lukuarvoja, vaan tuloksia havainnollistetaan tilastografiikan keinoin. Tarkat lukuarvot löytyvät alkuperäisjulkaisuista, joiden viitetiedot ovat liitteenä.

Katsaus palvelee terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista (STM 2008) ja liikunnan edistämisen linjoista (OPM 2008) annettujen valtio-

neuvoston periaatepäätösten seurantaa ja arviointia. Työ arvioi osaltaan myös pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen käynnistämän terveyden edistämisen politiikkaohjelman (2007) liikuntaa koskevien tavoitteiden toteutumista.

Katsauksen tekijät kiittävät seuraavia henkilöitä, jotka ovat auttaneet tämän katsauksen aineiston hankinnassa tai osallistuneet tekstien muokkaamiseen:

- Tiedottaja Sanna Korkee, UKK-instituutti
- Tutkimusassistentti Lasse Pere, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö
- Professori Arja Rimpelä, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö
- Tiedottaja Eija Savolainen, UKK-instituutti

Tampereella helmikuussa 2011

Pauliina Husu, Olavi Paronen,

Jaana Suni ja Tommi Vasankari

Kirjoittajat

- Pauliina Husu, TtT, tutkija, UKK-instituutti
- Olavi Paronen, YTM, erikoistutkija, UKK-instituutti
- Jaana Suni, TtT, erikoistutkija, UKK-instituutti
- Tommi Vasankari, LT, johtaja, UKK-instituutti, tutkimusprofessori, THL

- Katja Borodulin, FT, erikoistutkija, THL, on ollut kirjoittamassa lukua 7
- Satu Helakorpi, FT, erikoistutkija, THL, on ollut kirjoittamassa lukua 4
- Satu Männistö, ETT, akatemiatutkija, THL, on ollut kirjoittamassa lukua 7
- Tomi Mäkinen, FT, erikoistutkija, THL, on kirjoittanut luvun 6
- Matti Santtila, FT, everstiluutnantti, liikuntapäällikkö, Pääesikunta, on ollut kirjoittamassa lukua 3.3

Yhteenveto ja päätelmät

Itse ilmoitetun aktiivisuustiedon tueksi tarvitaan objektiivisesti mitattua tietoa

Monien ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta seurataan Suomessa säännöllisesti useilla kyselyillä. Koulu- ja työikäisten sekä ikääntyneiden liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta saadaan tietoja muutaman vuoden välein jopa useasta eri tutkimuksesta. Toisaalta tuoretta kyselytietoa ei juuri löydy alle kouluikäisistä lapsista.

Objektiivisesti, esimerkiksi kiihtyvyysmittareiden avulla, mitattua tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ei ole Suomessa vielä väestötasolla kerätty. Muissa maissa tehdyt objektiivisen fyysisen aktiivisuuden mittaukset ovat osoittaneet, että kyselyillä saatu, itse ilmoitettu tieto usein yliarvioi väestön fyysistä aktiivisuutta. Siksi näille objektiivisille mittauksille on selkeä tarve myös Suomessa.

Fyysisen aktiivisuuden ohella myös liikkumattomuutta ja istumista on syytä seurata. Kun arkielämä muuttuu fyysisesti yhä passiivisemmaksi, ei välttämättä riitä, että täyttää terveysliikunnan suositukset. Runsas päivittäinen istuminen voi heikentää kohtuullisenkin liikunnan terveyshyötyjä. Erityisesti huomiota vaativat paljon arjessa istuvat, liikuntaa harrastamattomat henkilöt. Heillä on suuri vaara huonoon kuntoon, ylipainoon ja aineenvaihdunnan ongelmiin, jotka yhdessä kohottavat merkittävästi riskiä sairastua perinteisiin kansansairauksiin.

Fyysistä kuntoa keskeisenä terveyttä kuvaavana muuttujana ei ole mitattu ja seurattu Suomessa väestötasolla nuoria miehiä lukuun ottamatta. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että huono kunto kertoo enemmän ennenaikaisen kuoleman vaarasta kuin perinteiset terveyden vaaratekijät. Sen takia myös säännölliselle väestön kunnon seurannalle on selkeää tarvetta.

Määräajoin toistuvissa väestön terveydentilaa ja elintapoja selvittävissä tutkimuksissa tulisi jatkossa olla mukana objektiivisia fyysisen aktiivisuuden ja kunnon mittauksia. Niiden avulla voidaan entistä paremmin seurata ja ennustaa väestön terveyttä ja toimintakykyä sekä keskeisten kansansairauksien vaaraa. Objektiiviset aktiivisuus- ja kuntomittaukset tulisi aikuisväestön lisäksi tehdä myös lapsille ja nuorille sekä eläkeikäisille 4–5 vuoden välein.

Murrosiässä aktiivisuus romahtaa, huonokuntoisten nuorten miesten määrä kasvaa

Liikuntakyselyjen mukaan suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus toteutuu hyvin vaihtelevasti lapsilla ja nuorilla. Kun 11-vuotiaista lähes puolet ilmoittaa liikkuvansa suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä, 15-vuotiaista riittävästi liikkuu vain yksi kymmenestä. Selkeä fyysisen aktiivisuuden vähentyminen murrosiässä ja samanaikainen ylipainon yleistyminen ovat vakavia terveyspoliittisia haasteita. Nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunnon heikkeneminen viime vuosikymmenten aikana ja huonokuntoisten määrän jatkuva

kasvu ovat merkkejä nuorten aikuisten uudenlaisista terveysongelmista.

Työikäiset tarvitsevat lihaskunnon harjoittamista

Kyselyjen mukaan noin puolet työikäisistä liikkuu terveysliikunnan suosituksen mukaisen määrän kestävyysliikuntaa. Mutta vain joka kymmenes heistä harjoittaa myös lihaskuntoaan suositusten mukaisella minimitasolla eli kaksi kertaa viikossa. Eläkeikää lähestyvistä suositusten mukaisesti liikkuu enää muutama prosentti ikäryhmästä. Suomessa tavoitteeksi asetettu työurien pidentäminen tulee edellyttämään myös ikääntyvien työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Erityisenä haasteena on liikkumattomien suuri määrä, heitä on noin viidesosa työikäisistä.

läkkäiden liikkumiskyky on parantunut, mutta aktiivisuus vähentynyt

Eläkeikäisten fyysisellä aktiivisuudella on ratkaiseva merkitys itsenäiselle arjessa selviytymiselle ja toimintakyvylle. Vain yksi kahdestakymmenestä eläkeikäisestä liikkuu suositusten mukaisesti. Noin kymmenesosa tekee lihaskuntoa kohentavaa harjoittelua ja yksi kahdestakymmenestä kehittää tasapainoa. Viimeksi kuluneiden kahdentoista vuoden aikana on vähentynyt vähintään neljänä päivänä viikossa ulkona kävelevien eläkeikäisten miesten määrä lähes kymmenen prosenttia. Samanaikaisesti myös muun liikunnan harrastaminen on miehillä vähentynyt. Kuitenkin vaikeuksitta ulkona liikkuvien määrä on samana ajanjaksona hieman kasvanut.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on keskeisimpiä eläkeikäisten toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä. Toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten kotona selviytymistä voidaan merkittävästi edistää järjestämällä liikunnanohjausta vähän liikkuville. Myös liikkumisen esteettömyyden turvaaminen sekä piha-alueiden ja muun lähiympäristön laatu ja kunnossapito edistävät toimintakyvyltään heikoimpien ikääntyneiden päivittäistä ulkoilua ja fyysistä aktiivisuutta.

Vähän liikkuvien aktiivisuuden lisäämiselle suuret mahdollisuudet

Liikkumattoman väestönosan fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä olisi suuri taloudellinen merkitys. Esimerkiksi diabeteksen hoidon kustannukset ja sairauden aiheuttamat tuottavuuden alenemisen kustannukset olivat Suomessa vuonna 2007 yhteensä 2,6 miljardia euroa. Maailman terveysjärjestö WHO on arvioinut, että liikkumattomuus on diabeteksen pääasiallinen syy 27 prosentilla sairastuneista. Näiden tietojen perusteella voidaan karkeasti arvioida, että vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta olivat Suomessa noin 700 miljoonaa euroa. Diabeetikoiden sairaanhoidon kustannukset kasvoivat vuosina 1998–2007 keskimäärin kuusi prosenttia vuodessa.

Tuki- ja liikuntaelimistö erityisenä haasteena

Fit for work Europe -ohjelman asiantuntija-arvion mukaan joka kolmas suomalaisten yli yhdeksän päivän työstä poissaoloista johtuu tuki- ja liikuntaelimistön (TULE) sairauksista. Näiden suorat vuosikustannukset ovat yli 200 miljoonaa euroa. Työikäisen väestön TULE-sairaudet yleistyvät ja niiden haittavaikutukset lisääntyvät entisestään tulevina vuosina. Tämä johtuu työntekijöiden ikääntymisestä, lihavuuden yleistymisestä, väestön fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja kunnon heikkenemisestä. Myös liikunnan aikana sattuvat tuki- ja liikuntaelimistön vammat ovat lisääntymässä, minkä vuoksi on tärkeää kiinnittää huomio myös liikuntavammojen ehkäisyyn fyysistä aktiivisuutta edistettäessä. TULE-sairauksien aiheuttamat kivut heikentävät toimintakykyä ja ovat vakava uhka väestön työkyvylle ja työn tuottavuudelle. Tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä kehittävää liikuntaa tulisi huomattavasti lisätä.

Aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuudet

Suomessa on edelleen suuret mahdollisuudet lisätä väestötasolla fyysistä aktiivisuutta, koska liikuntaharrastus on suosittua, sitä tuetaan sosiaalisesti ja aineellisesti ja liikunta nauttii yleistä arvostusta. Koko väestölle suunnattujen edistämistoimien lisäksi tarvitaan kohdennettuja toimia vähän liikkuville ja liikkumattomille. Hyvin toteutettu henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus ovat kustannustehokkaita keinoja liikkumattomuuden hoitoon.

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen väestötasolla edellyttää useita samanaikaisia, yhteen sovitettuja ja samaan päämäärään vaikuttavia toimenpiteitä kaikilla päätöksenteon ja hallinnon aloilla. Valtioneuvosto voi sekä suosituksilla että normiohjauksella tehdä arjen hyötyliikkumisen houkuttelevammaksi, esimerkiksi muuttamalla autoilua suosivaa työmatkojen veroetua kävelyä tai pyöräilyä suosivaksi. Maakunnissa ja kunnissa kaavoituksella on merkittävä vaikutus liikkumismuotojen valintaan. Maankäytön, ympäristön ja liikenteen suunnittelu vaikuttavat omatoimisen liikkumisen edellytyksiin, määrään ja kulkutapavalintoihin. Kuntatasolla liikkumattomuuden syiden vähentämistä ja fyysisen aktiivisuuden edistämistä tulisi tehdä yli hallintokuntien ulottuvana yhteistyönä.

Kaikkien toimijoiden (kunta, yksityiset toimijat, järjestöt, seurat, yhdistykset) yhteistä panosta tulisi hyödyntää liian vähän liikkuvien ja liikkumattomien aktivoimisessa. Eri toimijoiden paikalliselle palveluyhteistyölle ja sen koordinaatiolle tulisi luoda yhteistyötä helpottavia verkostoja, unohtamatta vastuullisen tahon nimeämistä. Perheiden merkitys erityisesti lasten liikunnan lisäämisessä on ratkaiseva. Lapsuuden liikuntamyönteiset elinolot ja monipuolinen liikunta edistää aikuisiän liikunnallista elämäntapaa. Erityistä tukea tulisi tarjota vähän liikkuvien lasten perheille. Liikuntapaikkojen käyttö- ja palvelumaksut eivät saisi rajoittaa lasten ja nuorten, ja erityisesti vähävaraisten perheiden, osallistumista liikuntaan.

Länsimainen elämäntapa suosii istumista ja ruutuaikaa eikä kannusta liikkumiseen. Siksi fyysisen aktiivisuuden merkittävä edistäminen ja liikkumattomuuden vähentäminen on mahdollista vain monipuolisella, kaikki hallinnonalat ylittävällä suunnittelulla ja tehokkailla paikallistason toimenpiteillä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja istumisen vähentäminen ovat terveys- ja hyvinvointipolitiikassamme keskeisiä, mutta alikäytettyjä mahdollisuuksia. Fyysisen aktiivisuuden huomattava lisääminen mahdollistaa myös kasvavien kustannusten kanssa kamppailevien kuntien talouden tasapainottamista.

Finländarnas fysiska aktivitet och kondition 2010

Nuläget och utveckling av hälsofrämjande motion

Sammandrag

Som stöd för självdeklarerad aktivitet behövs objektivt mätt information

Fysisk aktivitet för många åldersgrupper följs med regelbundna enkätundersökningar i Finland. Information om skolelevers och yrkesverksammas samt äldres motion och fysiska aktivitet insamlas i form av flera enkäter med några års intervaller. Däremot finns det knappast någon aktuell kunskap insamlad med enkäter om barn som är under skolåldern.

Information om fysisk aktivitet mätt med objektiva accelerationsparametrar har ännu inte insamlats i Finland. I andra länder som genomfört objektiva mätningar av fysisk aktivitet, visar insamlad självdeklarerad information ofta på att befolkningens fysiska aktivitet överskattats. Därför finns ett klart behov av objektiva mätningar även i Finland. I framtiden behövs regelbunden objektiv uppföljning av fysisk aktivitet i alla åldersgrupper.

Det finns skäl att parallellt med fysisk aktivitet också följa betydelsen av passivitet och stillasittande. När vardagslivet blir allt mera fysiskt passivt, är det faktiskt inte tillräckligt att uppfylla rekommenderad hälsomotion. Dagligt sittande kan försvaga resultatet även av lagom motion i hälsosyfte. Särskild uppmärksamhet krävs för studier av personer som sitter still till vardags och som inte motionerar. De löper stor risk för att råka ut för problem med dålig kondition, övervikt och försämrad ämnesomsättning, vilka sammantaget ökar risken betydligt att insjukna i traditionella folksjukdomar.

Viktiga faktorer som beskriver befolkningens fysiska kondition har inte mätts eller följts upp i Finland bortsett från konditionsmätning av unga män. Undersökningar visar dock att dålig kondition berättar mer om risken för att avlida i förtid än om traditionella hälsorisker.

Därför finns det också ett klart behov av regelbunden uppföljning av befolkningens fysiska kondition. Regelbunden mätning av alla befolkningsgruppers kondition behövs för att prognostisera befolkningen hälsa och välbefinnande samt risken för ofta förekommande folksjukdomar.

Ungdomarnas fysisk aktivitet minskar påtagligt i puberteten, antalet unga män med dålig kondition ökar

Enligt undersökningar om rekommenderade motionsvanor varierar fysisk aktivitet mycket bland barn och unga. Medan nästan hälften av 11-åringarna uppger att de motionerar enligt rekommendationer, uppger bara var tionde 15-åring att de motionerar tillräckligt enligt rekommendationer. En klar minskning av fysisk aktivitet i puberteten samtidigt med allt vanligare viktökning, utgör allvarliga hälsopolitiska utmaningar. En kontinuerlig ökning av sämre uthållighet och muskelstyrka bland unga män under senaste årtionden är ett tecken på ett nytt slags hälsoproblem bland unga vuxna.

Yrkesverksamma behöver träna sin muskelstyrka

Enligt undersökningar bedriver cirka hälften av den yrkesverksamma befolkningen rekommenderad uthållighetsträning. Men bara var tionde av dem tränar muskelstyrka åtminstone två gånger per vecka (miniminivå). Endast några få procent av personer som närmar sig pensionsåldern utövar rekommenderad motion. I Finland uppsatta mål om förlängt arbetsliv kommer också att förutsätta ökad fysisk aktivitet bland yrkesverksamma. En särskild utmaning är det stora antalet passiva, som uppgår till cirka en femtedel av befolkningen i yrkesverksam ålder.

Äldres rörelseförmåga har ökat, men deras aktivitet har minskat

Fysisk aktivitet för personer i pensionsålder är av avgörande betydelse också för att klara vardagen med bibehållen funktionsförmåga. Bara var tjugonde person i pensionsåldern utövar rekommenderad motion. Cirka en tiondel av de äldre bedriver träning för ökad muskelstyrka och bara var tjugonde utvecklar sin balans. Under de senaste tolv åren har antalet män i pensionsålder, som promenerar utomhus minst fyra dagar i veckan minskat med nästan tio procent. Samtidigt har andra motionsformer minskat bland männen. Antalet personer som har förmåga att röra sig utomhus har dock ökat något.

Tillräcklig fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för att upprätthålla funktionsförmåga för personer i pensionsålder. Organiserad motion behövs för dem som rör sig för lite. För att tillförsäkra daglig vistelse utomhus och fysisk aktivitet för äldre personer med svagare funktionsförmåga är det viktigt att främja underhåll av kvaliteten på innergårdar och övrig närmiljö.

Physical activity and fitness of Finns in 2010

Current status and changes in health-enhancing physical activity

Summary

Objectively measured data is needed to support self-reported physical activity information

The physical activity of many age groups is regularly monitored by means of various surveys in Finland. There are several different surveys that provide information on the physical exercise and activity levels of the school-, working- and pension-aged Finns at a few years' interval. On the other hand, recent survey data of children under school age is not readily available.

An objective collection of physical activity data using acceleration meters has never been conducted at apopulation level in Finland. Objective measurements carried out in other countries have indicated that self-reported information in survey questionnaires often overestimates the amount of physical activity. Therefore, there is a clear need for regular objective monitoring of physical activity in all age groups in Finland, as well.

In addition to physical activity, inactivity and the amount of sitting should also be observed. When people's everyday life becomes increasingly passive in terms of physical activity, fulfilling the health-enhancing physical activity recommendations may not be enough. Sitting down for extensive periods every day can hinder the health benefits of exercise. Particular attention should be paid to people whose everyday life involves a lot of sitting and no physical activity at all. They are at a high risk of poor physical fitness, becoming overweight and suffer metabolic problems, all of which are significant risk factors for many public health problems and illnesses.

Physical fitness, an important determinant of health, has not been measured and monitored at a population level in Finland, apart from that of young men. Nevertheless, an increasing body of evidence has shown that poor fitness is a stronger risk factor contributing to premature death than many traditional measures of health. Thus there is a need to regular assessment of physical fitness of the population. In the future, the monitoring of physical fitness at regular intervals in all age groups will provide information that can be used to predict the health and well-being, as well as the likelihood of common illnesses among populations.

Activity levels slump in the teen age; increasing number of young men in poor condition

According to surveys, there is great variation among children and youngsters when it comes to fulfilling the physical activity recommendations. Whereas nearly one-half of 11-year-olds state that they practice at least one hour of physical exercise per day as recommended, among 15-year-olds only one in ten meets this recommendation. The clear decrease in physical activity in the teen age, combined with the

clear increase in overweight observed at the same stage of life, form serious health-policy challenges. The deterioration of young men's cardiorespiratory fitness and muscular strength that has been detected over the past few decades, as well as the continuous growth of the proportion of those in poor condition, indicate new kinds of health issues among young adults.

The working-aged need to train muscular strength

According to surveys, approximately one-half of the working-age population is engaged in physical activity enhancing cardiorespiratory fitness that fulfils the recommendation for health. However, only one in ten members of this age group also undertakes exercise to improve muscular strength at least twice a week, which is the recommended minimum level. When approaching the retirement age, only a few percent of the population fulfil these two parts of physical activity recommended for health. Finland has set a goal of extending working careers. In order to achieve this, the physical activity of the ageing employees must increase. The large amount of those not exercising at all – approximately one-fifth of the working-age population – poses a particular challenge.

Seniors have a better ability to exercise butthey have become less physically active

In the pension age, physical activity is a crucial factor for independent living and remaining functional. Only one in twenty pensioners fulfils the physical activity recommendation. Approximately one-tenth exercise to improve their musculoskeletal fitness and one in twenty carries out balance exercises. The amount of pension-aged men who walk outdoors at least four days a week has fallen by nearly ten percent over the past twelve years, and other forms of physical activity in the same population group have also become more rare. However, the proportion of those able to move outdoors without difficulties has slightly increased over the same period.

Sufficient physical activity is one of the most important factors in the maintenance of the functional ability of pensioners. We can significantly support the ability of senior citizens with impaired physical functional abilities to live independently at home for a longer time by providing instructed exercise for those who don't exercise much. In addition, ensuring accessibility and keeping yards and other public areas near senior citizens' homes in a good condition also encourage those with restricted functional abilities to go out on a daily basis and increase their physical activity.

TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUKSET JA LINJAUKSET

1 Terveysliikunnan suositukset ja linjaukset

- Fyysisen aktiivisuuden suositus 7—18-vuotiaille on vähintään 1—2 tuntia liikuntaa päivittäin moni-puolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Aikuisten fyysisen aktiivisuuden viikoittainen minimisuositus sisältää kestävyysliikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti (esim. reipas kävely) tai vaihtoehtoisesti 1 tuntia 15 minuuttia rasittavasti (esim. juoksu) sekä lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän harjoituksen.
- Ikääntyneille tulisi aikuisten suositusten mukaisesti laatia yksilöllinen liikuntaohjelma, joka ottaa huomioon liikkumiskyvyn ja sairaudet sekä korostaa erityisesti tasapainoa ja nivelliikkuvuutta.
- Liikuntapiirakka havainnollistaa aikuisten (18–64-vuotiaiden) liikuntasuositukset.
- Hallituskaudella 2007–2011 on annettu valtioneuvoston terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätös, jonka päätavoitteita ovat terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrän kasvattaminen ja liikunnasta syrjäytyneiden määrän vähentäminen sekä terveyttä edistävien liikuntatottumusten yleistyminen erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla väestöryhmillä.
- Periaatepäätös terveyttä edistävästä liikunnasta edellyttää seuranta- ja arviointimenetelmää, joka kattaa koko väestön ja keskeiset väestöryhmät.

1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lapset ja nuoret

Kansalliset lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset päivitettiin tammikuussa 2008 (Nuori Suomi 2008). Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kaikille kouluikäisille, 7–18-vuotiaille, on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi suosituksissa linjataan, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja että ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Tämä suositus on terveysliikunnan minimisuositus kouluikäisille ja painottaa monipuolista liikunnallisten perustaitojen oppimista. Suosituksen mukaan päivittäiseen liikunta-annokseen tulee sisältyä useita vähintään

10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla hauskaa, tuottaa iloa ja elämyksiä. Liikkumisella on keskeinen tehtävä myös lapsen sosiaalisessa kehityksessä.

Aikuiset

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkentuneet vuosina 2007–2008. Monet asiantuntijatahot, mukaan lukien Maailman terveysjärjestö WHO (http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/) ja USA:n terveysministeriö (www.health.gov/paguidelines) ovat julkaisseet fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisille (18–64-vuotiaat). Näitä tutkimusnäyttöön pohjautuvia suosituksia voidaan pitää myös terveyttä edistävän liikunnan, terveysliikunnan, suosituksina. Suositusten mukaan kestävyyskuntoa tulee harjoittaa liikkumalla reippaasti, esimerkiksi reipasta kävelyä vastaavalla teholla, yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti, esimerkiksi juoksua tai hölkkää vastaavalla teholla, yhteensä tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös yhdistää, esimerkiksi juoksemalla 30 minuutin lenkin ja kävelemällä yhteensä 1 tunti 30 minuuttia viikon aikana.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa harjoittavan ohjelman tulisi sisältää 8–10 erilaista suuria lihasryhmiä kuormittavaa liikettä, joita kutakin tehdään 8–12 kertaa.

Jos halutaan merkittävästi parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja estää lihomista, pitäisi liikkua selkeästi enemmän, jopa kaksinkertaisesti minimisuositus.

Suosituksen mukaan pitäisi liikkua mahdollisimman monena päivänä, ainakin kolmea kertaa viikossa. Lyhytkestoiset liikuntahetket ja reipasta liikuntaa matalatehoisempi liikkuminen ei riitä terveysliikunnaksi. Tällaista päivittäistä liikkumista on esimerkiksi kävely kotona, työssä ja muissa arjen askareissa. Terveysliikunnaksi lasketaan siis liikunta, joka teholtaan vastaa reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia. Terveyden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin täysi liikkumattomuus.

Aikuisten fyysisen aktiivisuuden suositus soveltuu myös ikääntyneille. Sen lisäksi ikääntyneille, joilla on heikko liikkumiskyky, suositellaan tasapainoharjoituksia ja liikkuvuusharjoituksia kaksi kertaa viikossa. Niiden avulla voidaan ehkäistä kaatumisia ja parantaa nivelliikkuvuutta. Ikääntyneiden liikunnassa tulee ottaa huomioon terveydentilan aiheuttamat rajoitukset. Suosituksissa korostetaan, että ikääntyneille tulisi tehdä liikuntaohjelma, joka ottaa huomioon yksilöllisesti liikkumis- ja toimintakyvyn, terveydentilan ja lääkitykset. Tätä suunnitelmaa tulisi myös arvioida säännöllisin väliajoin ja päivittää liikuntaohjelmaa liikkumiskyvyn mukaan.

Liikuntapiirakka havainnollistaa aikuisten suositukset

Liikuntapiirakka (kuvio 1.1.) on kehitetty havainnollistamaan terveysliikuntasuositukset suomalaisille ja se on päivitetty vastaamaan vuoden 2008 USA:n terveysministeriön suosituksia. Liikuntapiirakka kertoo viikoittaisen kestävyysliikunnan minimimäärän ja ehdottaa erilaisia liikuntalajeja, joissa otetaan huomioon suosituksen vaihtoehdot eri tehoisesta liikunnasta. Liikuntapiirakan keskiössä on lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävä liikunta, joista esimerkkeinä ovat kuntosali- ja kuntopiiriharjoitukset sekä erilaiset jumpat ja tasapainoharjoitukset. Liikuntapiirakan tavoitteena on esittää erilaisia suositukset täyttäviä aktiivisuuden muotoja hyötyliikunnasta ja pihapeleistä aina tavanomaisiin kuntoliikuntalajeihin.

1.2 Valtioneuvoston periaatepäätökset ja politiikkaohjelma

Hallituskaudella 2007–2011 on terveysliikunnan ja laajemmin liikunnan osalta laadittu kaksi periaatepäätöstä: 1) Periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista (STM 2008) ja 2) Periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (OPM 2008). Edellisten lisäksi terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa on linjauksia terveysliikunnan edistämiseksi. Ensimmäisessä periaatepäätöksessä

KUVIO 1.1.
LIIKUNTAPIIRAKKA

terveysliikunnan päätavoitteita olivat terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrän kasvattaminen ja liikunnasta syrjäytyneiden määrän vähentäminen sekä terveyttä edistävien liikuntatottumusten yleistyminen erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla väestöryhmillä (www.stm.fi/teli).

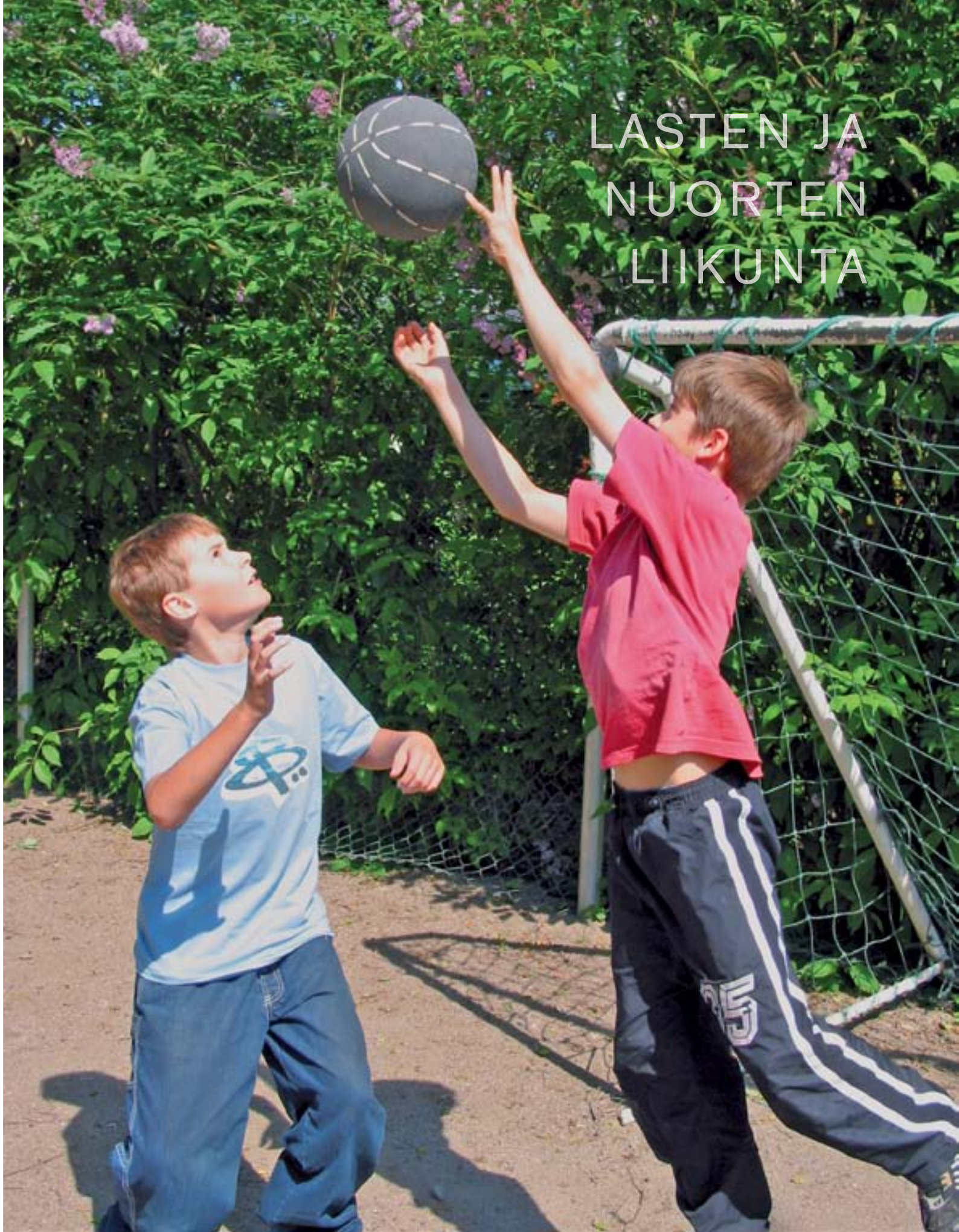
Terveysliikuntaa esitettiin edistettäväksi:

1. vaikuttamalla kulttuuriin, elinympäristöön, olosuhteisiin, tuotteisiin ja rakenteisiin
2. varmistamalla, että kaikilla väestöryhmillä on riittävästi tietoja ja taitoja terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi
3. kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä, erityisesti heikossa asemassa olevia.

Lisäksi periaatepäätöksessä linjattiin ikä- ja väestöryhmäkohtaiset tavoitteet ja kehittämislinjat sekä laadittiin konkreettinen toimeenpanosuunnitelma hallituskaudelle. Periaatepäätöksessä todetaan, että tavoitteiden toteutumisen arviointi edellyttää väestötason mittauksia.

Lähteet:

- American College of Sports Medicine Position Stand Exercise and Physical Activity for Older Adults. Med. Sci. Sports. Exerc. 2009;41:1510—1530.
- Nuori Suomi ry. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7—18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Opetusministeriö.
- STM. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki 2008.
- OPM. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Helsinki 2009.
- 2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy! U.S. Department of Health and Human Services, Rockville, MA. Saatavana sähköisesti: www.health.gov/paguidelines



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

2 Lasten ja nuorten liikunta

- Liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä.
- Lähes puolet 12—14-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta 16—18-vuotiaista enää kolmannes.
- Terveytensä kannalta selvästi liian vähän liikkuvia on 12—14-vuotiaista reilu 10 %, vanhemmissa ikäryhmissä kolmasosa.
- Pojat harrastavat hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa enemmän kuin tytöt.
- Urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin osallistuminen on lisääntynyt kahden viimeisen vuosikymmenen aikana.

2.1 Liikuntaharrastuksen muutokset

Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä (ks. luku 1). Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävistä reippaan liikunnan jaksoista, joiden aikana hengästyy ja syke kiihtyy.

Lasten ja nuorten liikuntaa on tarkasteltu kolmessa valtakunnallisessa tutkimuksessa, jotka toteutetaan säännöllisesti. Kansallisen liikuntatutkimuksen kohderyhmän nuorimmat ovat 3-vuotiaita. Nuorten terveyttä ja elintapoja kuvaavat tutkimukset, Kouluterveyskysely ja Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), keskittyvät murrosikään ja sitä ympäröiviin vuosiin (ikävuodet 12–18). Pienten lasten liikunnasta ja siinä tapahtuneista muutoksista on olemassa vähän tutkimustietoa. Viimeisimmät tiedot ovat Laps Suomen -tutkimuksesta 2000-luvun alusta (Nupponen ym. 2010).

Jalkapallo suosituin, juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja salibandy nousussa

Kansallinen liikuntatutkimus tarkastelee erityisesti urheilu- ja liikuntaharrastuksen lajisuuntautuneisuutta, ei niinkään harrastuksen useutta tai kuormittavuutta. Uusimman selvityksen mukaan lähes

kaikki Suomen lapset ja nuoret harrastivat urheilua ainakin jossain määrin vuosina 2009–2010. Suosituin laji 3–18-vuotiailla oli jalkapallo. Sitä harrasti yli 200 000 lasta tai nuorta. Seuraavaksi suosituimpia olivat pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto (taulukko 2.1.). Viimeisimmän neljän vuoden aikana juoksulenkkeily kasvatti eniten suosiotaan. Myös kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus saivat vähintään 10 000 uutta harrastajaa. Suosiotaan menettäneitä lajeja olivat mm. hiihto, pyöräily, yleisurheilu, uinti ja vielä toistaiseksi suosituin laji jalkapallo.

Liikuntalajien suosion vertaaminen eri tutkimusvuosien välillä on haastavaa, koska ikäluokkien pienentyminen vaikuttaa osaltaan harrastajamääriin. Myös eri-ikäisten lasten ja nuorten harrastamien liikuntalajien vertaaminen on vaikeaa, sillä tutkimuksessa esitetty kysymys voi merkitä hyvin erilaisia asioita 3- ja 18-vuotiaalle. Alle 12-vuotiaiden puolesta kysymykseen vastasivat vanhemmat, mikä on voinut vaikuttaa kysymyksen tulkintaan. Luonnollisesti myös nuorimpien ja vanhimpien vastaajien lajivalikoima on erilainen.

TAULUKKO 2.1. SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT SUOMESSA VUOSINA 2009–2010. 3–18-VUOTIAIDEN HARRASTAJIEN LUKUMÄÄRÄT.

Jalkapallo	217 000
Pyöräily	180 000
Uinti	166 000
Juoksulenkkeily	149 000
Hiihto	147 000
Muutoksia eri lajien harrastajien lukumäärissä vuosista 2005–2006	
Suosio lisääntynyt	
Juoksulenkkeily	+16 000
Kuntosaliharjoittelu	+13 000
Salibandy	+13 000
Ratsastus	+10 000
Tanssi	+8 000
Suosio vähentynyt	
Hiihto	-43 000
Pyöräily	-22 000
Yleisurheilu	-18 000
Uinti	-16 000
Jalkapallo	-13 000

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

Peruskoululaisilla eniten päivittäistä liikuntaa

Kouluterveyskysely toteutetaan parillisina ja parittomina vuosina eri läänien alueella. Opettajan ohjaamana luokkakyselynä toteutettava tutkimus kattaa varsin edustavan otoksen koko maan yläkoululaisista, lukiolaisista ja viimeisimmissä kyselyissä myös ammattioppilaitoksen opiskelijoista (Luopa ym. 2010). Kouluterveyskyselyn alueellisesta jakautumisesta johtuen tässä katsauksessa esitettävät tiedot perustuvat vuosien 2008/2009 koko maata edustaviin tuloksiin. Kyselyn mukaan peruskoulussa olevat nuoret liikkuivat enemmän kuin heitä vanhemmat nuoret. Vähintään kerran päivässä vähintään puoli tuntia kerrallaan liikkui 38 % peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista ja 34 % samanikäisistä tytöistä. Vastaavat prosenttiosuudet lukion 1. ja 2. luokan oppilailla olivat 30 % ja 27 %. Ammattioppilaitosten opiskelijat liikkuivat vielä vähemmän. Heistä vain neljännes (pojat 24 %, tytöt 25 %) liikkui vähintään puoli tuntia ainakin kerran päivässä. Myös Kansallinen liikuntatutkimus osoitti, että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat harrastivat liikuntaa vähemmän kuin muut nuoret.

Kansallisen liikuntatutkimuksen ja Kouluterveyskyselyn tietojen mukaan lasten ja nuorten liikuntatottumukset eivät ole muuttuneet paljon 2000-luvulla. Liikuntaa ja urheilua harrastavia lapsia ja nuoria on nyt enemmän kuin Kansallisen liikuntatutkimuksen ensimmäisissä otoksissa 1990-luvun puolivälissä, mutta 2000-luvulla kehitys on tasaantunut. Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään puoli tuntia päivittäin liikkuvien määrä on lisääntynyt hieman vuosituhannen alusta, mutta viime vuosina muutosta ei ole ollut havaittavissa.

Urheiluseurat liikuttavat alle puolta nuorista

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 tietojen mukaan 43 % suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa urheilua urheiluseurassa. Myös NTTT:n mukaan lähes puolet suomalaisista 12–18-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (Laakso ym. 2008). Pojat liikkuvat seuroissa hieman tyttöjä enemmän. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 47 % pojista ja 40 % tytöistä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Vastaavat osuudet viimeisimmässä NTTT:ssa olivat 47 % ja 44 % (kuvio 2.1.).

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suosituimpia urheiluseuroissa harrastettuja lajeja ovat jalkapallo, voimistelulajit, jääkiekko ja salibandy. Suurin osa (70 %) urheiluseuraliikunnan harrastajista on myös osallistunut turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin viimeisimmän vuoden aikana.

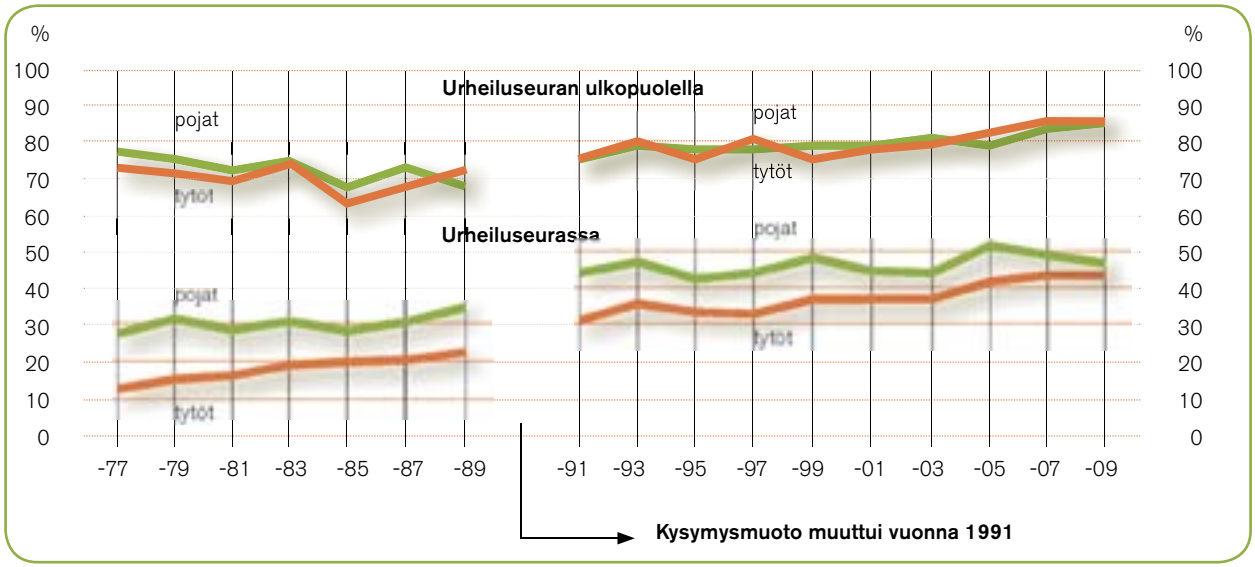
Urheiluseuraliikunta vähenee iän lisääntyessä

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseurojen järjestämissä harjoituksissa liikkuvat eniten 7–14-vuotiaat lapset ja nuoret. Heistä yli puolet (55 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa vuosina 2009–2010. Myös NTTT:n mukaan urheiluseuraliikunnan harrastaminen on yleisintä nuorimmassa ikäryhmässä (12-vuotiaat), jossa 64 % pojista ja 59 % tytöistä liikkui urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa vähintään kerran viikossa. Molempien tutkimusten mukaan urheiluseuraliikunnan harrastaminen vähenee iän lisääntyessä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 15–18-vuotiaiden ikäryhmästä enää kolmannes (34 %) ilmoitti liikkuvansa urheiluseurassa. Vastaavasti NTTT:ssa 32 % 18-vuotiaista pojista ja 28 % saman ikäisistä tytöistä osallistui urheiluseuran harjoituksiin viikoittain. Vähintään neljä kertaa viikossa urheiluseuraliikuntaa harrasti 28 % 12-vuotiaista pojista ja 16 % saman ikäisistä tytöistä. Vanhimmassa ikäryhmässä enää kymmenen prosenttia pojista ja seitsemän prosenttia tytöistä liikkui urheiluseurassa näin usein.

Urheiluseuraliikunnan suosio kasvussa

Urheiluseuroissa harrastettu liikunta on lisännyt suosiotaan 1990-lukuun verrattuna (kuvio 2.2.). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 7–14-vuo-

KUVIO 2.1.
NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA. 12–18-VUOTIAIDEN URHEILUSEURASSA JA SEURAN ULKOPUOLELLA HARRASTETTU VAPAA-AJAN LIIKUNTA (>1 KRT/VK) SUKUPUOLEN MUKAAN VUOSINA 1977-2009.



Nuorten terveystapatutkimukset 1977–2009 (TaY)

tiaiden seuraliikunta on lisääntynyt melko tasaisesti 1990-luvun puolivälin jälkeen. Vanhemman ikäryhmän, 15–18-vuotiaiden, urheiluseuraliikunnan harrastaminen on pysynyt lähes ennallaan viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Alle kouluikäisillä seuraliikunnan harrastaminen on vähäisintä. Heidän urheiluseuraliikuntansa lisääntyi 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa, mutta ei enää 2000-luvun puolivälin jälkeen.

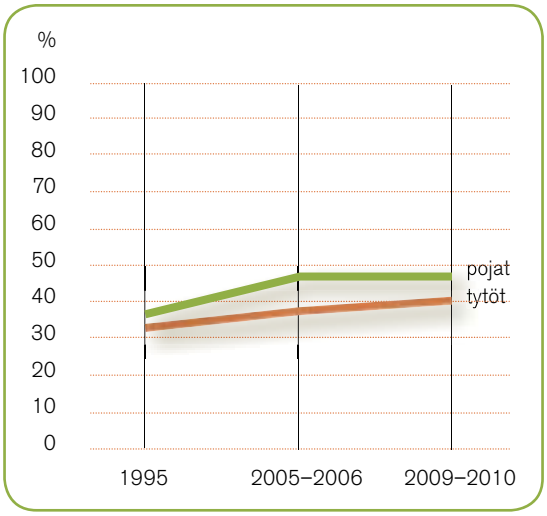
Kahden viime vuosikymmenen aikana erityisesti tyttöjen urheiluseuraliikunnan harrastaminen on lisääntynyt tasaisesti. NTTT:n kahtena viimeisenä tutkimusvuonna (2007 ja 2009) 44 % tytöistä ilmoitti liikkuvansa urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa vähintään kerran viikossa. Poikien urheiluseuraliikunta on ollut kaikkina tarkasteltuina vuosina yleisempää kuin tyttöjen, mutta siinä on ollut enemmän vaihtelua. Vuonna 2005 yli puolet pojista ilmoitti liikkuvansa urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa vähintään kerran viikossa, mutta viime vuosina seuraliikunnan harrastaminen on ollut hieman vähäisempää (49 % vuonna 2007 ja 47 % vuonna 2009).

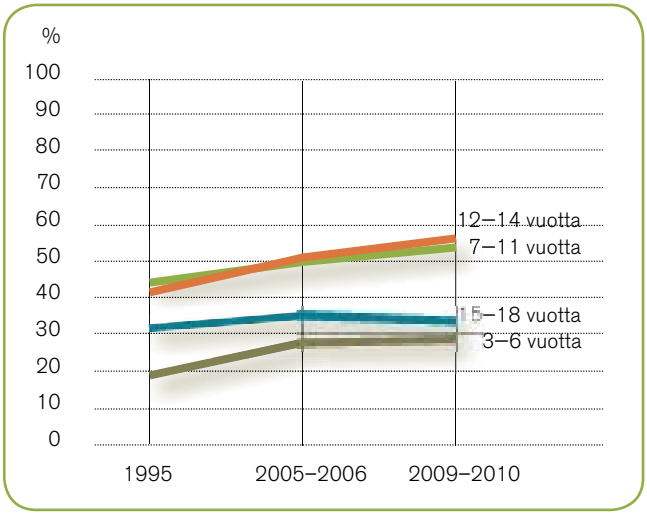
Urheiluseuraliikunta lisääntynyt, mutta tutkimustuloksissa eroja

Sekä Kansallinen liikuntatutkimus että NTTT osoittavat, että suomalaisten nuorten urheiluseuraliikunta on lisääntynyt parin viime vuosikymmenen aikana. Aivan viimeisimmiltä tarkasteluvuosilta tutkimukset antavat kuitenkin erilaisen kuvan. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan seuraliikunta on lisääntynyt hieman myös viimeisimpinä tutkimusvuosina. NTTT:n tulokset puolestaan osoittavat, että tyttöjen seuraliikunta on tasaantunut 2000-luvun lopulla, ja poikien kääntynyt jopa hienoiseen laskuun. Erot tutkimustuloksissa voivat johtua tavasta kerätä aineistoa (puhelinhaastattelu vs. postikysely) sekä tutkimusotosten ja liikunta-aktiivisuuskysymysten erilaisuudesta.

Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että urheiluseurat ovat viime vuosien aikana houkutelleet yhä paremmin lapsia ja nuoria. Erityisen hyvin on onnistuttu lisäämään tyttöjen urheiluseuraliikuntaa. Toisaalta liikunnan väheneminen murrosiässä on aivan samanlaista kuin 1990-luvun alussa. Terveyden edistämisen kannalta olisi nyt erittäin tärkeää pohtia, miten urheiluseurat voivat parantaa seuraliikunnan parissa pysymistä murrosiän aikana ja sen jälkeen.

KUVIO 2.2.
URHEILUN HARRASTAMINEN URHEILUSEURASSA (%). 3–18-VUOTIAIDEN URHEILUSEURASSA HARRASTETTU LIIKUNTA SUKUPUOLEN JA IKÄRYHMÄN MUKAAN VUOSINA 1995–2010.





Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

Myös koulut liikuttavat vapaa-ajalla

Koulun urheilukerhot sijoittuvat seuraliikunnan ja omatoimisen liikunnan välimaastoon. Ne tarjoavat ohjattua toimintaa, mutta liikkuminen ei ole yhtä vahvasti organisoitua kuin urheiluseuroissa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan koulun urheilukerhot liikuttavat tällä hetkellä reilua kymmenesosaa (13 %) lapsista ja nuorista. Se on enemmän kuin tutkimuksen alkuaikoina 1990-luvun puolivälissä, mutta vähemmän kuin 2000-luvun alussa, jolloin lähes viidennes (18 %) lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa koulun järjestämässä kerhossa.

Omatoimista liikuntaa ohjatun liikunnan rinnalle

Omatoiminen, yksin tai kavereiden kanssa harrastettu, liikunta ja urheilu on suositumpaa kuin urheiluseurojen järjestämät harjoitukset. Lähes puolet (48 %) Kansalliseen liikuntatutkimukseen vastanneista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa urheilua omatoimisesti kavereiden kanssa. Reilu kolmannes (37 %) ilmoitti liikkuvansa yksin. Pojat liikkuivat kavereiden kanssa hieman enemmän kuin tytöt (53 % vs. 43 %). Tytöille oli puolestaan tyypillisempää yksin liikkuminen.

NTTT:n mukaan urheiluseurojen ulkopuolinen liikunta on yleisempää kuin Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan. NTTT:n viimeisimpien tietojen mukaan 85 % sekä 12–18-vuotiaista tytöistä että pojista harrasti urheiluseuran ulkopuolista liikuntaa vähintään kerran viikossa (kuvio 2.1.).

Urheiluseuran ulkopuolinen liikunta perustuu omaehtoisuuteen ja liikunnan harrastamiseen ilman kilpailullisuutta. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vain neljäsosa (25 %) urheiluseurojen ulkopuolista liikuntaa harrastaneista osallistui turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin vuosittain.

Omatoiminen liikunta säilyy murrosiässä ohjattua liikuntaa paremmin

Vastaavasti kuin edellä todettiin urheiluseuraliikunnasta, nuoremmat ikäryhmät (12-vuotiaat) ovat innokkaimpia liikkujia myös seurojen ulkopuolella. NTTT:n mukaan nuorimmista pojista 94 % ja tytöistä 90 % liikkui viikoittain urheiluseurojen ulkopuolella. Seuran ulkopuolisessa liikunnassa poikien ja tyttöjen välinen ero on pienempi kuin urheiluseuraliikunnassa, eikä seuran ulkopuolinen liikunta vähene murrosiässä yhtä voimakkaasti kuin seuraliikunta. Vanhimman ikäryhmän tytöt liikkuivat jo poikia enemmän: vähintään kerran viikossa urheiluseuran ulkopuolista liikuntaa harrasti 77 % 18-vuotiaista pojista ja 80 % samanikäisistä tytöistä. Vähintään neljä kertaa viikossa seuran ulkopuolista liikuntaa ilmoitti harrastavansa 46 % 12-vuotiaista pojista ja 42 % samanikäisistä tytöistä. Myös tässä sukupuolten välinen ero tasoittui iän lisääntyessä: sekä 14- että 16-vuotiaista pojista ja tytöistä keskimäärin kolmannes ilmoitti harrastavansa urheiluseuran ulkopuolista liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Vanhimmassa ikäryhmässä tytöt liikkuivat näin usein jo poikia enemmän (20 % vs. 27 %).

NTTT:n mukaan urheiluseurojen ulkopuolisen liikunnan harrastamisessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia parin viime vuosikymmenen aikana. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan omatoiminen liikunta lisääntyi voimakkaasti 1990-luvun puolivälistä 2000-luvulle, mutta kääntyi laskuun viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Kehitys on siis ollut samansuuntaista kuin koulujen järjestämissä liikuntakerhoissa.

2.2 Liikunnan riittävyys

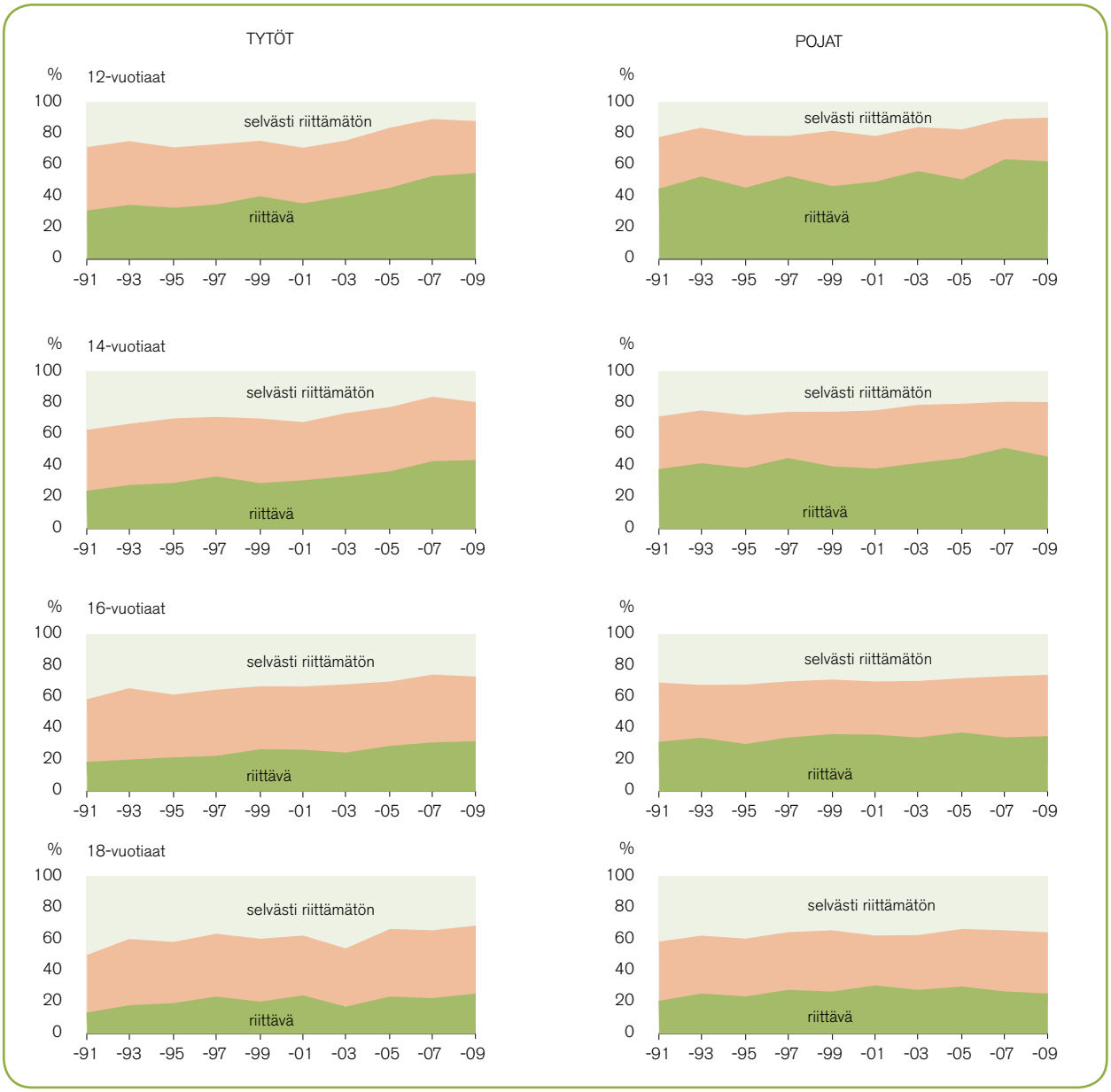
Lähes puolet 12—14-vuotiaista liikkuu riittävästi, 16—18-vuotiaista enää kolmasosa

Suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Tässä katsauksessa riittäväksi liikunnaksi arvioitiin, NTTT:n tietojen perusteella, liikkuminen vapaa-ajalla vähintään viisi kertaa viikossa joko urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella. Koulun liikuntatunnit tulevat tämän määritelmän lisäksi. Määritelmää voidaan pitää melko sallivana, eli sen pitäisi pikemminkin yli- kuin aliarvioida riittävästi liikkuvien määrää. Toisaalta NTTT:n liikuntakysy-

mysten kysymystapa saattaa karsia pois ne fyysisen aktiivisuuden muodot, joita nuoret eivät itse pidä urheiluna tai liikuntana. Lisäksi NTTT:n vastausten ulkopuolelle jäävät ilmeisesti koulumatkat ja liikkuminen koulupäivän aikana. Käytetyillä kysymyksillä ei siis todennäköisesti tavoiteta kaikkea fyysistä aktiivisuutta, mikä saattaa aliarvioida ainakin niiden nuorten fyysistä aktiivisuutta, jotka liikkuvat runsaasti esimerkiksi koulumatkoillaan.

Vuonna 2009 riittävästi liikkuvien osuudet 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaista pojista olivat 62, 45, 35 ja 27 % ja tytöistä vastaavasti 53, 42, 34 ja 26 %. Erittäin vähän (vapaa-ajan liikuntaa urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella yhteensä korkein-

KUVIO 2.3.
LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNNAN RIITTÄVYYS. SUOMALAISTEN 12–18-VUOTIAIDEN TYTTÖJEN JA POIKIEN VAPAA-AJAN RIITTÄVÄN LIIKUNNAN OSUUDET VUOSINA 1991–2009.



Nuorten terveystapatutkimus (TaY)

taan kerran viikossa) liikkuvia oli 10–35 %. Vähän liikkuvien osuus kasvoi iän myötä, mutta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut kovin suurta eroa. (kuvio 2.3.)

Riittävästi liikkuvien määrä lisääntynyt

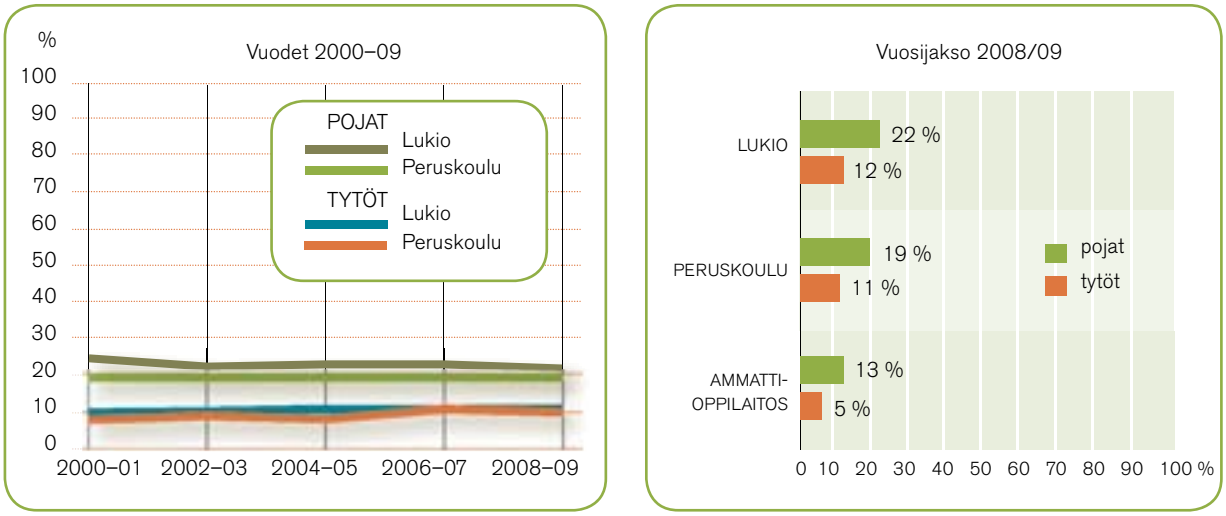
NTTT:ssa on käytetty samoja liikuntakysymyksiä vuodesta 1991 lähtien. Kahden kysymyksen (urheiluseuraliikunta ja muu vapaa-ajan liikunta) mukaan arvioidun riittävän liikunnan toteutuminen on yleistynyt 18 vuoden aikana, erityisesti kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä. Myös vanhemmissa ikäryhmissä riittävästi liikkuvia oli vuonna 2009 selvästi enemmän kuin vuonna 1991, mutta kehitys on vuosien varrella ollut vaihtelevaa. Tytöillä muutokset ovat olleet suurempia kuin pojilla. Erittäin vähän liikkuvien osuudet ovat pienentyneet tutkimusaikana, ja tytöillä muutos on ollut suurempi kuin pojilla. Riittävästi ja erittäin vähän liikkuvien osuuksien tarkastelu antaa siis varsin samansuuntaisen kuvan nuorten liikunnan harrastamisesta kuin yksittäisten kysymysten perusteella tehty tarkastelu.

Riittävän liikunnan arviointiin käytetty luokittelu on herkkä käytettävälle kriteerille. Mikäli riittävän liikunnan edellytys olisi ollut päivittäin harrastettu liikunta, osuudet olisivat olleet kaikissa ikäryhmissä koko seurannan ajan noin 10 prosenttiyksikköä pienemmät kuin kuviossa (kuvio 2.3.) esitetään. Vuonna 2009 riittävästi liikkuvia olisi tämän tiukan määritelmän mukaan ollut 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaissa pojissa 46, 34, 26 ja 16 % ja samanikäisissä tytöissä 39, 32, 25 ja 18 %.

Pojat hengästyvät ja hikoilevat useammin kuin tytöt

Kouluterveyskyselyssä on selvitetty viikoittaisen hengästymistä ja hikoilua aiheuttavan, koulutuntien ulkopuolella harrastetun liikunnan tuntimäärä. Kyselyn alueellisesta jakautumisesta johtuen tämän katsauksen tiedot ovat vuosilta 2008 ja 2009. Peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista 19 % ja tytöistä 11 % liikkui hengästyen ja hikoillen vähintään 7 tuntia viikossa (kuvio 2.4.). Vastaavat osuudet lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilailla olivat 22 % ja 12 % sekä ammattioppilaitoksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoilla 13 % ja 5 %. Tällaisen vauhdikkaan liikunnan määrän voidaan varmuudella todeta täyttävän nykyisen lii-

KUVIO 2.4.
KOULUTUNTIEN ULKOPUOLINEN LIIKUNTA ERI KOULUASTEILLA. LASTEN JA NUORTEN OSUUS (%), JOILLA KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA HARRASTETTUA HENGÄSTYMISTÄ JA HIKOILUA AIHEUTTAVAA LIIKUNTAA VÄHINTÄÄN 7 TUNTIA VIIKOSSA.



Kouluterveyskysely (THL)

kuntasuosituksen. Määritelmä on tiukka, eikä sisällä koululiikuntaa, joten em. osuudet melko varmasti aliarvioivat riittävästi liikkuvien nuorten määrää. Myös näiden tulosten vertaaminen edellä esitettyihin NTTT:n tuloksiin antaa viitteitä aliarviosta. Jos riittävän liikunnan kriteerinä käytettäisiin hengästymistä ja hikoilua vähintään 4–6 tuntia viikossa, peruskoulun pojista 41 % ja tytöistä 31 % liikkuisi riittävästi. Lukiolaisista pojista 46 % ja tytöistä 33 % täyttäisi tämän kriteerin, ja ammattioppilaitoksessa opiskelevista 30 % ja 18 %. Nämä löysemmän kriteerin mukaiset osuudet ovat lähempänä NTTT:n arvioita riittävästi liikkuvien osuuksista.

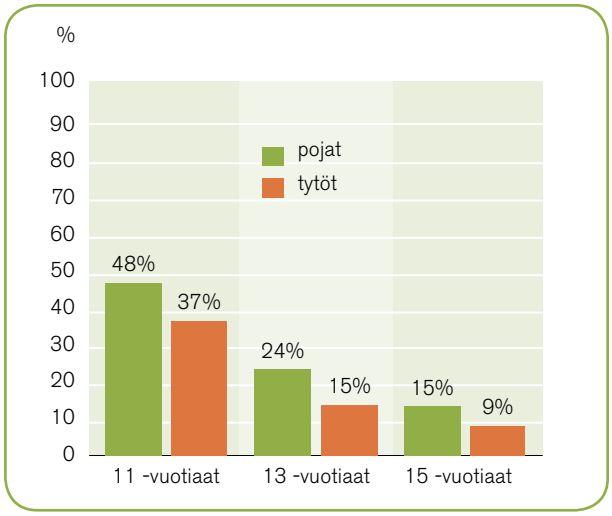
Tarkasteltiinpa riittävästi liikkuvien osuuksia kummalla kriteerillä tahansa, poikien osuudet ovat pysyneet lähes muuttumattomina 2000-luvun aikana. Sen sijaan tyttöjen liikkuminen hengästyen ja hikoillen on yleistynyt viimeisimmän vuosikymmenen aikana, erityisesti peruskoululaisilla.

Maailman terveysjärjestön eli WHO:n koordinoimassa koululaistutkimuksessa on kysytty kuinka monena päivänä viikossa 11-, 13- ja 15-vuotiaat liikkuvat vähintään tunnin ajan (Currie ym. 2008). Liikunnaksi määriteltiin fyysinen aktiivisuus, joka nostaa sykettä ja hengästyttää ainakin ajoittain. Vuosien 2005/2006 kyselyssä tällaista liikuntaa ilmoitti harrastavansa päivittäin lähes puolet (48 %) suomalaisista 11-vuotiaista pojista ja reilu kolmannes (37 %) samanikäisistä tytöistä. Vanhimmassa ikäryhmässä vastaavat osuudet olivat enää 15 % ja 9 %. (kuvio 2.5.)

Kouluasteiden välillä on eroja

Sekä NTTT:n että WHO:n koululaistutkimuksen mukaan riittävästi liikkuvien tyttöjen ja poikien määrä vähenee iän lisääntyessä. Kouluterveyskyselyn mukaan näin käy myös peruskoululaisten ja ammattioppilaitoksen opiskelijoiden tietoja verrattaessa. Lukiolaisissa riittävän liikunnan kriteerin täyttäviä on kuitenkin hieman enemmän kuin peruskoululaisissa. Tämä havainto saattaa selittyä koulutusryhmien välisillä liikuntaeroilla, joita käsitellään tarkemmin tämän raportin luvussa 6. Koulutusryhmä näyttäisi olevan ikää vahvemmin yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja erityisesti sen tehokkuuteen.

KUVIO 2.5.
LIIKUNNAN RIITTÄVYYS 11–15-VUOTIAILLA TYTÖILLÄ JA POJILLA. LASTEN JA NUORTEN OSUUS (%), JOILLA PÄIVITTÄINEN KOHTUULLISESTI KUORMITTAVAN LIIKUNNAN MÄÄRÄ YLITTI VÄHINTÄÄN 60 MIN/VRK.



WHO-Koululaistutkimus 2005–2006 (JY)

Liikkumattomien aktivoimiseksi tarvitaan uusia keinoja

Kaikkien edellä mainittujen tutkimusten mukaan riittävästi liikkuvia tyttöjä on kaikissa ikäryhmissä vähemmän kuin riittävästi liikkuvia poikia. On myös tärkeää havaita, että 11–12-vuotiaanakin, jolloin liikunnan harrastaminen on suurimmillaan, arviolta kymmenesosa liikkuu tuskin lainkaan ja puolet ei yllä nykyisissä liikuntasuosituksissa suositeltuun liikuntamäärään. Vaikka urheiluseuroissa tehdään yhä parempaa työtä, suurta osaa fyysisesti passiivisista on vaikea houkutella mukaan urheiluseurojen toimintaan. Nuorten liikuttamiseksi on siis keksittävä muitakin ratkaisuja. Nuori Suomi ry:n koordinoiman Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hankkeen selvitys tarjoaa useita toimenpide-ehdotuksia liikunnasta syrjäytymisen vähentämiseksi (Karvinen ym. 2010). Myös mm. liikkumisympäristöt ja liikuntapaikkarakentaminen vaikuttavat nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumisympäristöjä käsitellään tämän katsauksen luvussa 7.

Lähteet:

- Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Picket W, Richter M, Morgan A, Barnekow V. eds. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no 5. Child and Adolescent Health Research Unit. University of Edinburgh, Scotland. WHO Regional office for Europe, 2008.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Karvinen J, Räty K, Rautio S ja yhteistyöverkosto. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry. Helsinki. 2010.
- Laakso L, Nupponen H, Rimpelä A, Pere L, Telama R. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977—2007. European Physical Education Review 2008;14:139—155.
- Luopa P, Lommi A, Kinnunen T, Jokela J. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000—2009. THL raportti 20/2010. Helsinki. 2010.
- Nupponen H, Halme T, Parkkisenniemi S, Pehkonen M, Tammelin T. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikuntaaktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2010.

TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA

3 Työikäisten liikunta

- Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt.
- 2000-luvulla työikäisten viikoittaiset liikuntakerrat ovat hieman lisääntyneet ja liikunnan luonne tullut intensiivisemmäksi.
- Eniten suosiotaan ovat viime vuosina lisänneet juoksulenkkeily ja kuntosaliharjoittelu.
- Entistä suurempi osa työmatkoista kuljetaan henkilöautolla. Etenkin naisten työmatkaliikunta on vähentynyt.
- Runsas kymmenesosa 15–64-vuotiaista täyttää terveysliikunnan suosituksen kokonaisuudessaan. Parhaiten suositukseen yltävät nuoret miehet, heikoimmin eläkeikää lähestyvät.
- Noin puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskunnon kannalta riittävästi. Vähemmän kuin viidennes harjoittaa lihaskuntoaan tarpeeksi.
- 25–64-vuotiaat istuvat keskimäärin yli seitsemän tuntia päivässä, mikä on uusimpien tutkimusten mukaan terveydelle haitallista. Eniten istuvat nuoret miehet.
- Nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto ovat merkittävästi heikentyneet viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana. Heikentyminen on tasoittunut ja osin pysähtynytkin viime vuosina, joskin edelleen huonokuntoisten osuus on kasvanut.

3.1 Fyysisen aktiivisuuden yleiskehityksestä

Vapaa-aika entistä liikunnallisempaa, arkiaktiivisuus vähentynyt

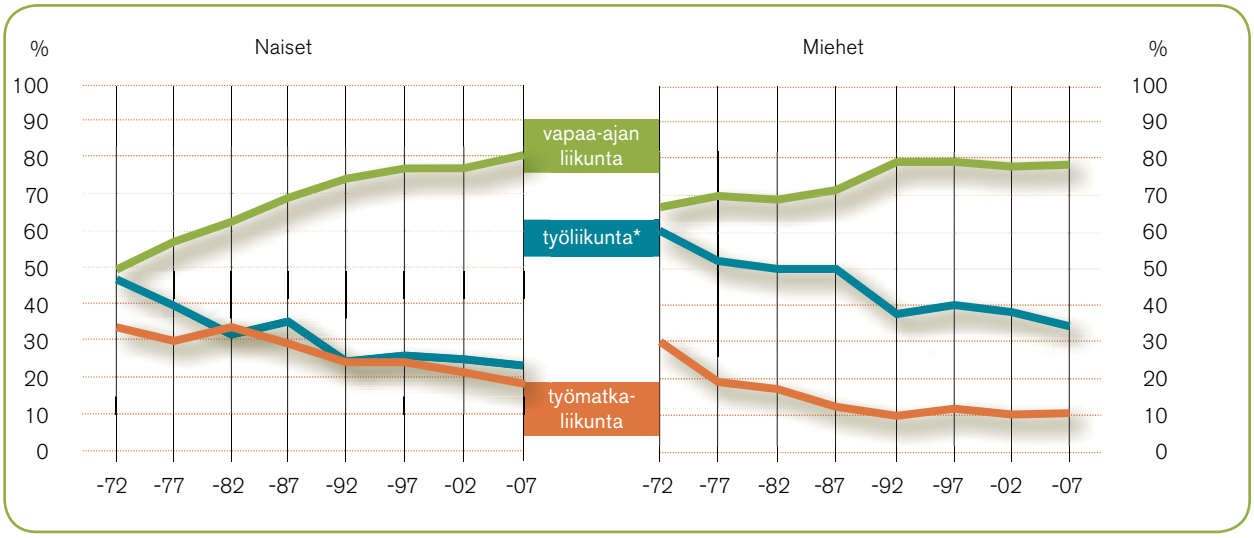
Terveyden kannalta merkittävää on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka toistuu useimpana päivänä viikossa, on vähintään kohtalaisesti kuormittavaa ja joka kestää vähintään 10 minuuttia. Terveysliikuntaa voi olla liikunnan harrastaminen vapaa-aikana, työhön sisältyvä fyysinen aktiivisuus tai liikkuminen työ- ja asiointimatkoilla.

Viiden vuoden välein toistettavassa FINRISKI-tutkimuksessa, josta viimeisin tehtiin vuonna 2007 (Peltonen ym. 2008), selvitettiin suomalaisten kansantauteihin liittyviä riskitekijöitä ja elintapoja noin 10 000 henkilön alueellisella otoksella. Tutkimus antaa ajallisesti vertailukelpoista tietoa 25–64-vuotiaiden vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden, työmatkaliikunnan ja työn fyysisen rasittavuuden muutoksista vuosien 1972 ja 2007 välillä.

Vapaa-ajan liikunta on yleistynyt mutta työmatkaliikunta sekä työhön sisältyvä fyysisen aktiivisuus ovat vähentyneet kolmen viime vuosikymmenen kuluessa (kuvio 3.1.). Työikäisten naisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt enemmän kuin miesten, joiden liikuntaharrastus ei ole lisääntynyt viime vuosikymmenen aikana. Miesten työmatkaliikunta väheni 1990-luvun alkuvuosiin saakka, jonka jälkeen se pysynyt lähes samalla tasolla. Naisten työmatkaliikunta on vähentynyt koko tarkasteluajan. Fyysisesti raskaat työt vähenivät jyrkästi 1990-luvulle asti, mutta sen jälkeen muutokset ovat olleet vähäisiä. Reilu neljännes työntekijöistä ilmoittaa tekevänsä fyysisesti raskasta työtä.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan aikuiset (19–65-vuotiaat) liikkuvat nykyisin useammin kuin 2000-luvun alussa. Kansallinen liikuntatutkimus on säännöllinen liikuntalajien harrastamisen trenditutkimus, johon haastatellaan puhelimitse noin 5 500 henkilöä. Kun aikuisten, vähintään puoli tuntia päivässä kestävän liikunnan harrastamista mitattiin liikuntakerroilla viikossa, vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti vuosina 2009–2010 yli puolet (55 %) 19–65-vuotiaista. Vastaavat osuudet vuosina 2001–2002 ja 2005–2006 olivat 46 % ja 49 % (kuvio 3.2a.). Harvoin tai ei koskaan liikuntaa harrastavien osuus väheni 17 %:sta 10 %:iin kymmenen vuoden aikana.

KUVIO 3.1.
SUOMALAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS. ERI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN OSUUDET (%) 25–64-VUOTIAILLA NAISILLA JA MIEHILLÄ VUOSINA 1972–2007.



*niiden osuudet, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi paljon kävelyä tai nostelua

FINRISKI 1972–2007 (THL)

Hieman lisää tietoa fyysisen aktiivisuuden kehittymisestä antaa saman tutkimuksen kysymys, jossa pyydettiin kuvaamaan liikunnan ja kuntoilun luonnetta. Vuonna 2010 kaikista vastaajista 84 % ilmoitti liikkuvansa niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. Voimaperäisesti ja rasittavasti liikkui reilu viidennes, jossa on lisäystä 2000-luvun alkuun verrattuna lähes 10 prosenttiyksikköä. Saman verran laski verkkaisesti ja rauhallisesti liikkuvien osuus vuosien 2001–2002 ja 2009–2010 välisenä aikana (kuvio 3.2b.).

Kävely suosituinta, juoksulenkkeily ja kuntosaliharjoittelu nousussa

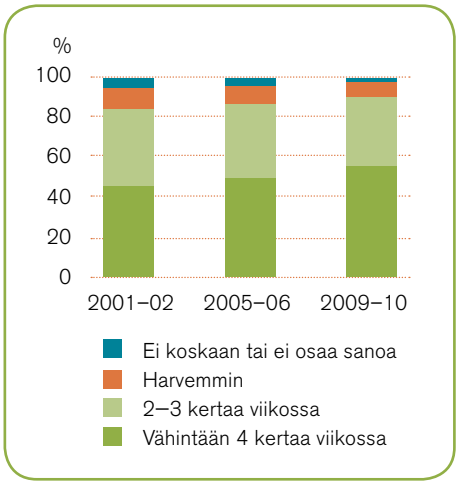
Kansallisessa liikuntatutkimuksessa on yksityiskohtaista tietoa aikuisten harrastamista liikuntalajeista. Edellä todettuun liikunnan tehon nousuun vaikuttaa luonnollisesti se, millaisia liikuntalajeja harrastetaan. Uusimman kyselyn mukaan suosituimpia liikuntalajeja olivat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Myös hiihto, uinti ja voimistelu (sis. aerobic) ylittivät 500 000 harrastajan rajan. Sauvakävelijöitä oli lähes puoli miljoonaa. Eniten vuodesta 2006 suosiota lisänneitä lajeja olivat kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily, jotka ovat saaneet yli 100 000 uutta harrastajaa. Voimistelulla on nykyisin lähes 50 000 harrastajaa

TAULUKKO 3.1.
SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT SUOMESSA VUOSINA 2009–2010. 19–65-VUOTIAIDEN HARRASTAJIEN LUKUMÄÄRÄT.

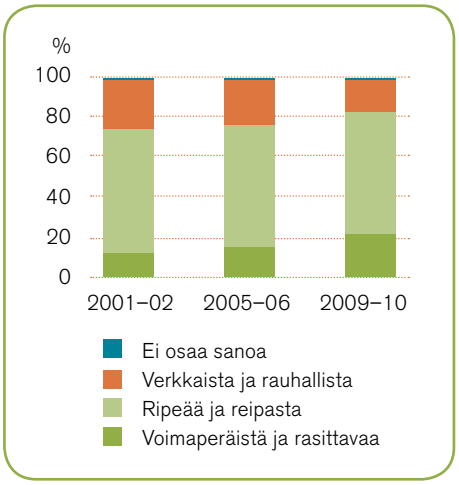
Kävely/kävelylenkkeily	1 790 000
Pyöräily	845 000
Kuntosaliharjoittelu	713 000
Hiihto	663 000
Juoksulenkkeily	639 000
Muutoksia eri lajien harrastajien lukumäärissä vuosista 2005–2006	
Suosio lisääntynyt	
Kuntosaliharjoittelu	+189 000
Juoksulenkkeily	+143 000
Voimistelu	+49 000
Luistelu	+32 000
Tanssi	+31 000
Suosio vähentynyt	
Hiihto	-84 000
Kävelylenkkeily	-50 000
Kaukapallo	-27 500
Jalkapallo	-20 000
Lentopallo	-20 000

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

KUVIO 3.2A.
19–65-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN LIIKUNTA. LIIKUNTAHARRASTUSKERTOJEN LUKUMÄÄRÄ VUOSINA 2001–2010 (%).



KUVIO 3.2B.
19–65-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN LIIKUNTA. LIIKUNNAN JA KUNTOILUN LUONNE VUOSINA 2001–2010 (%).



Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

enemmän kuin vuosina 2005–2006. Suosittujen lajien kuten hiihdon ja kävelylenkkeilyn harrastajamäärät olivat jonkin verran pudonneet kolmessa vuodessa (taulukko 3.1.). Kansallisen liikuntatutkimuksen liikuntalajeja koskeva kysymys oli erittäin yleinen, sillä siinä pyydettiin luettelemaan kaikki mahdolliset liikunta-, kuntoilu-, urheilu- ja ulkoilumuodot, joita henkilö ylipäätään harrastaa. Kysymys ei erotellut lajiharrastuksen useutta tai vakavuutta.

Myös Metsäntutkimuslaitoksen ulkoilutilastot vuosilta 2000 ja 2009 (Luonnon virkistyskäyttö – Ulkoilutilastot 2009) osoittavat kävelylenkkeilyn olevan suosituin ulkoilumuoto. Noin 70 % suomalaisesta aikuisväestöstä harrastaa kuntokävelyä tai kävelylenkkeilyä ainakin silloin tällöin. Sauvakävelyä harrastaa noin 30 % aikuisista. Juoksulenkkeilyn suosio oli noussut 16 prosentista 27 prosenttiin kymmenessä vuodessa.

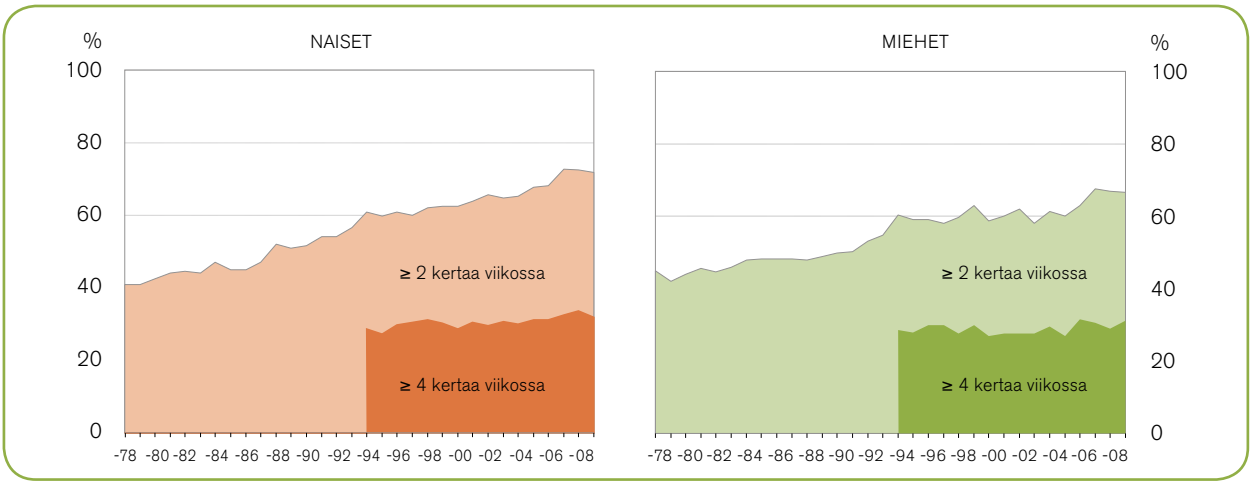
Pari kolme kertaa viikossa liikkuvia entistä enemmän

Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimus tehdään vuosittain postikyselynä noin 5000 suomalaiselle, jotka ovat 15–64-vuotiaita (Helakorpi ym. 2010). Tässä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) (aik. Kansanterveyslaitoksen) kyselyssä on selvitetty fyysistä aktiivisuutta vapaa-aikana ja työmatkoilla vertailukelpoisella tavalla 1970-luvulta lähtien. Vapaa-ajan liikuntaharrastus on määritelty ainakin lievää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaksi, vähintään 30 minuuttia kestäväksi liikunnaksi.

Vähintään kahdesti viikossa liikuntaa harrastavien naisten määrä on kolmenkymmenen vuoden aikana (1978–2009) kasvanut runsaasta 40 %:sta 72 %:iin. Miestenkin vapaa-ajan liikunta on yleistynyt noin 44 %:sta 66 %:iin. Suurin muutos on tapahtunut 15 viime vuoden aikana 2–3 kertaa viikossa liikkuvien määrässä. Vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvien määrä on muuttunut vain vähän. Se pysyi noin 30 %:ssa 1990-luvun puolivälistä vuoteen 2005, jonka jälkeen ainakin neljästi viikossa liikkuvien määrä hieman suureni (kuvio 3.3.). AVTK-kyselyjen tiedot liikunnan lisääntymisestä ovat paljon maltillisempia kuin Kansallisen liikuntatutkimuksen kyselyissä 2000-luvulla saadut tulokset. Ero selittynee tutkimusten erilaisilla kysymyksen asetteluilla, vapaa-ajan liikunnan määrittelyllä ja tiedonkeruutavoilla (ks. liite).

Usein toistuvaa vapaa-ajanliikuntaa vuonna 2009 harrastivat vähiten 35–44-vuotiaat miehet. Heistä vajaa viidennes (19 %) liikkui vähintään neljästi viikossa. Päivittäin liikkuvia näistä keski-ikää lähestyvistä miehistä oli vain viisi prosenttia, selvästi vähemmän kuin miesten ryhmässä keskimäärin (13 %).

KUVIO 3.3.
SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN VAPAA-AJAN LIIKUNTA. 15–64-VUOTIAIDEN NAISTEN JA MIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VUOSINA 1978–2009 (%).



Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 1978–2009 (THL)

Työmatkaliikunta vähenee, autoilu yleistynyt

AVTK-tutkimus on selvittänyt arkiliikuntaa kysymyksellä päivittäisestä työmatkaliikunnasta. Vuonna 2009 työssä käyvistä miehistä 30 % ja naisista 39 % ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. Vähintään 30 minuuttia päivässä käytti työmatkaliikuntaan 11 % miehistä ja 14 % naisista (Helakorpi ym. 2010).

Työmatkojen lisäksi erilaiset asiointimatkat (esim. kauppamatkat) antavat mahdollisuuden arkiliikuntaan. Vuoden 2007 lopulla tehtiin Suomalaiset ja vapaa-aika -kyselytutkimus (N=1354), joka oli osa kansainvälistä tutkimusohjelmaa (Zacheus 2008). Siinä selvisi, että kolmannes 15–74-vuotiaista suomalaisista liikkuu ainakin puoli tuntia päivässä työmatkoilla tai asiointimatkoilla fyysisesti aktiivisella tavalla. Noin neljäsosa ei kävele tai pyöräile lainkaan päivittäisiä työ- tai asiointimatkojaan.

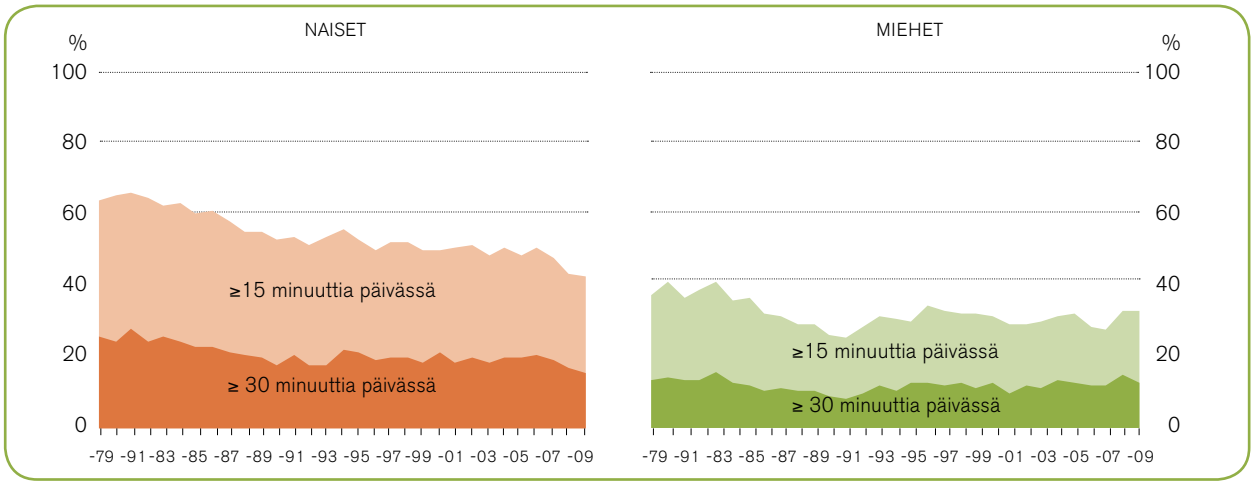
Työmatkaliikunta on kuluneen 30 vuoden aikana koko ajan vähentynyt. Varsinkin naisten työmatkaliikunta on vähentynyt. Suurin työmatkaliikunnan väheneminen tapahtui 1980-luvulla, mutta naisten työmatkaliikunta on vähentynyt myös 2000-luvulla (kuvio 3.4.). Vähiten työmatkojaan kävelevät tai pyöräilevät 35–44-vuotiaat miehet.

Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus (Henkilöliikennetutkimus 2004–2005) antaa samansuuntaisia tuloksia kuin AVTK-tutkimus. Vuosina 2004–2005 kaikista työmatkoista kaksi kolmasosaa tehtiin henkilöautolla. Kasvua vuosiin 1998–1999 verrattuna oli yli kolme prosenttiyksikköä. Erityisesti naisten henkilöauton käyttö kasvoi: kun 1990-luvun lopulla noin puolet (53 %) naisista teki työmatkansa henkilöautolla, niin vastaava osuus 2004–2005 oli jo 60 %. Samana aikana erityisesti kävelyn ja pyöräilyn käyttöosuudet työmatkoilla olivat pudonneet.

3.2 Liikunnan riittävyys

Seuraavassa arvioidaan viimeisimmän terveysliikunnan suosituksen pohjalta (ks. luku 1), liikkuvatko työikäiset riittävästi. Suosituksessa määriteltiin aiempaa täsmällisemmin kestävyyskunnon parantamiseksi tarvittava viikoittainen terveysliikunta, jonka voi toteuttaa joko reippaasti (2 tuntia 30 minuuttia) tai rasittavasti (1 tunti 15 minuuttia). Yhden liikuntakerran vähimmäiskestoksi määriteltiin 10 minuuttia. Suositukseen kuuluu myös lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa (2 kertaa viikossa 8–10 liikettä suurilla lihasryhmillä, 8–12 toistoa kutakin liikettä kohden). Liikuntakertoja tulee olla vähintään kolme

KUVIO 3.4.
SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN TYÖMATKALIIKUNTA. 15–64-VUOTIAIDEN TYÖSSÄ KÄYVIEN NAISTEN JA MIESTEN PÄIVITTÄINEN TYÖMATKALIIKUNTA VUOSINA 1979–2009 (%).



Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (THL)

viikossa, jotta fyysisen aktiivisuuden aineenvaihduntaan kohdistuvat välittömät positiiviset terveysvaikutukset voivat säilyä ja kumuloitua säännöllisellä harjoittelulla.

UKK-instituutti laati yhteistyössä THL:n kanssa vuoden 2009 AVTK-kyselyyn (Helakorpi ym. 2010) kaikkea säännöllistä liikuntaa koskevan uuden kysymyksen, jonka avulla voi arvioida terveysliikunnan suosituksen toteutumista (ks. liite). Koska asiaa kysyttiin ensi kertaa, seuranta- tai muuta vertailutietoa 15–64-vuotiaiden liikunnan riittävyydestä ei ole saatavilla.

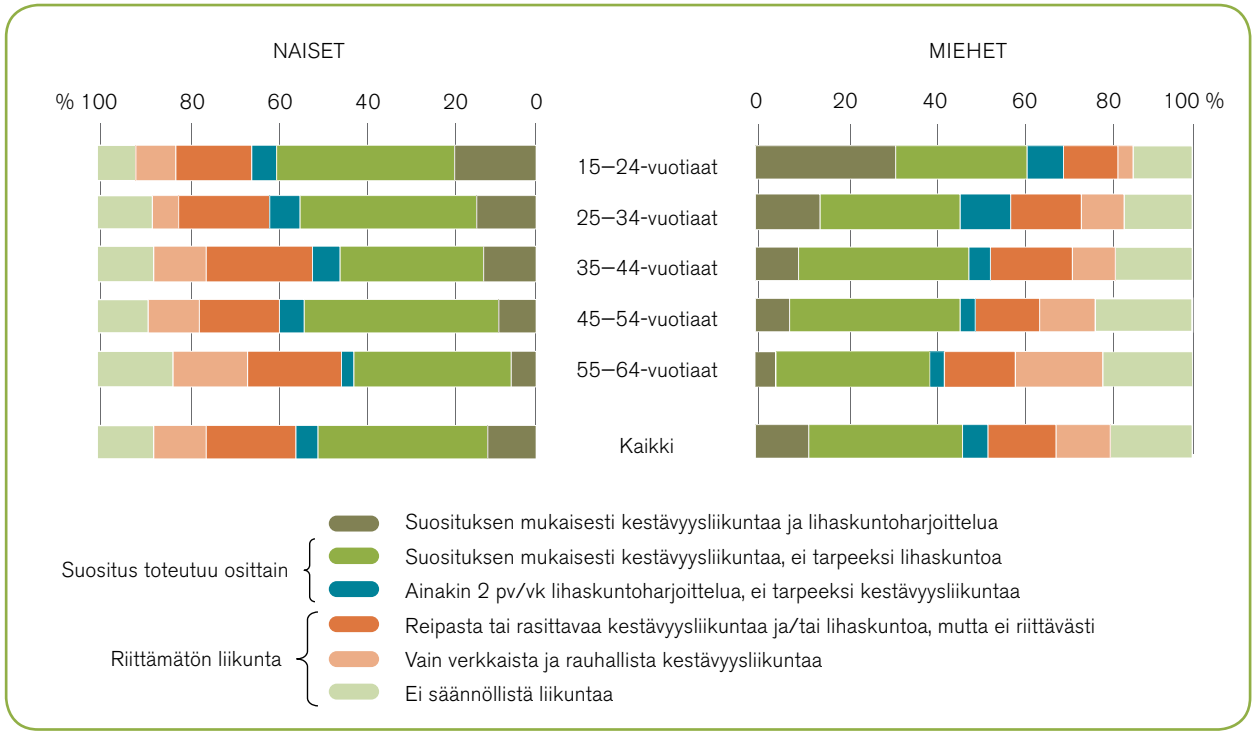
Puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskunnon kannalta riittävästi

Noin puolet työikäisistä harrasti reipasta tai rasittavaa kestävyysliikuntaa viikoittain. Nuorin ikäryhmä (15–24-vuotiaat) oli aktiivisin ja vanhin (55–64-vuotiaat) vähiten aktiivinen. Verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa harrasti reilu kymmenesosa. Verkkaisesti liikkuvia oli suhteellisesti eniten vanhimmassa ikäryhmässä. Vähiten heitä oli miesten nuorimmassa ikäryhmässä (3 %) ja toiseksi vähiten naisten 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä (6 %).

Alle viidesosa harjoittaa lihaskuntoaan, nuoret aktiivisimpia

Lihaskunnon ja liikehallintakyvyn kannalta riittävästi liikkui 18 % miehistä ja 16 % naisista. Ikäryhmien väliset erot, ja nuorimmilla myös sukupuolten väliset erot, olivat suuret. Aktiivisimpia lihaskunnon harjoittajia olivat 15–24-vuotiaat miehet. Heistä 40 % harrasti lihaskuntoliikuntaa, samanikäisistä naisista selvästi harvempi (24 %). Miesten lihaskuntoliikunnan harrastaminen väheni voimakkaasti iän kasvaessa. Vanhimmassa ikäryhmässä enää seitsemän prosenttia täytti lihaskuntoliikunnan terveysliikuntasuosituksen. Myös naisten lihaskuntoliikunta väheni iän myötä, mutta ei niin paljon kuin miesten. Yli 45-vuotiaat naiset täyttivät lihaskuntoliikuntasuosituksen hieman useammin kuin vastaavan ikäiset miehet (kuvio 3.5.).

KUVIO 3.5.TERVEYSLIIKUNNAN RIITTÄVYYS VUONNA 2009. 15–64-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN NAISTEN JA MIESTEN TERVEYSLIIKUNTA IKÄRYHMITTÄIN (%).



Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (THL)

Vain viisi prosenttia eläkeikää lähestyvistä täyttää koko suosituksen

Reilu kymmenesosa työikäisistä täytti sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suosituksen. Parhaiten suositus täyttyi nuorilla miehillä (15–24-vuotiaat), joista kolmannes harrasti riittävästi sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntaa. Suosituksen täyttäneiden määrä väheni iän lisääntyessä: 55–64-vuotiaista enää viisi prosenttia täytti koko suosituksen (kuvio 3.5.). Nuoret naiset täyttivät koko liikuntasuosituksen selvästi huonommin kuin samanikäiset miehet, mutta 35 ikävuoden jälkeen sukupuolierot olivat pieniä.

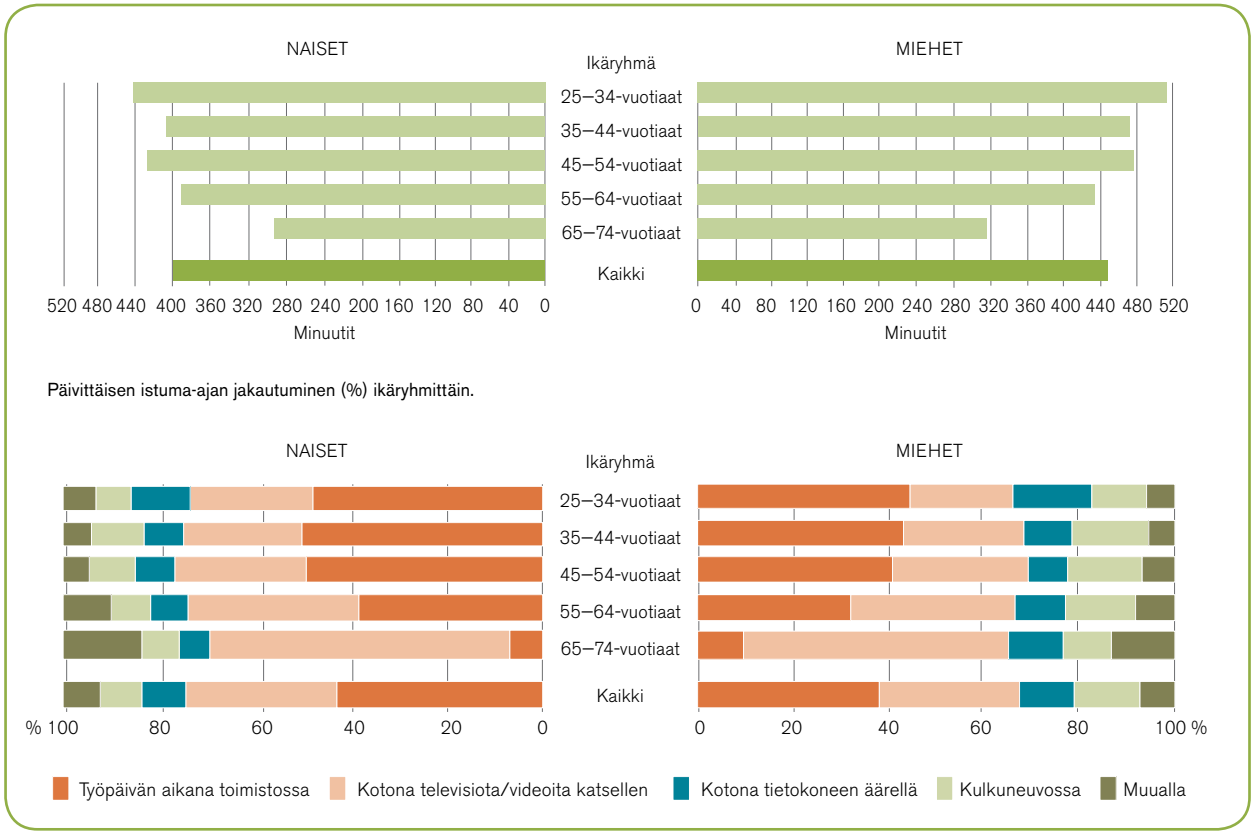
Lähes viidesosa työikäisistä ei liiku säännöllisesti

Miehistä 19 % ja naisista 13 % ilmoitti, että ei liiku säännöllisesti viikoittain. Eniten liikkumattomia oli vanhimmassa, 55–64-vuotiaiden ikäryhmässä. Jotain liikuntaa viikoittain, mutta vähemmän kuin terveysliikuntasuosituksen vähimmäismäärä, harrasti 28 % miehistä ja 32 % naisista. Ikäryhmien väliset erot olivat pieniä. Tällä perusteella voidaan arvioida, että noin puolet työikäisistä (46 %) liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.

Uusi kysymys linjassa aikaisempien kanssa

Uusi terveysliikuntakysymys antaa hyvin samanlaisen kuvan aikuisväestön liikunnasta kuin AVTK:n aikaisempi vapaa-ajan liikuntakertakysymys. Aikaisemman kysymyksen perusteella vähemmän kuin kerran viikossa liikkui 21 % miehistä ja 17 % naisista. Mukaan kuuluivat myös henkilöt, jotka vastasivat, että eivät pysty liikkumaan. Uuden kysymyksen mukaan liikkumattomien osuudet olivat 19 % ja 13 %.

KUVIO 3.6.
AIKUISVÄESTÖN PÄIVITTÄINEN ISTUMINEN VUONNA 2007. 25–74-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN NAISTEN JA MIESTEN PÄIVITTÄINEN ISTUMA-AIKA MINUUTEISSA IKÄRYHMITTÄIN.



Kansallinen FINRISKI 2007 –terveystutkimus (THL)

Aikaisemman liikuntakertakysymyksen mukaan vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvia oli 50 % miehistä ja 56 % naisista, mikä vastaa varsin hyvin uuden kysymyksen kestävyysliikuntasuosituksen täyttävien osuuksia (48 % ja 50 %).

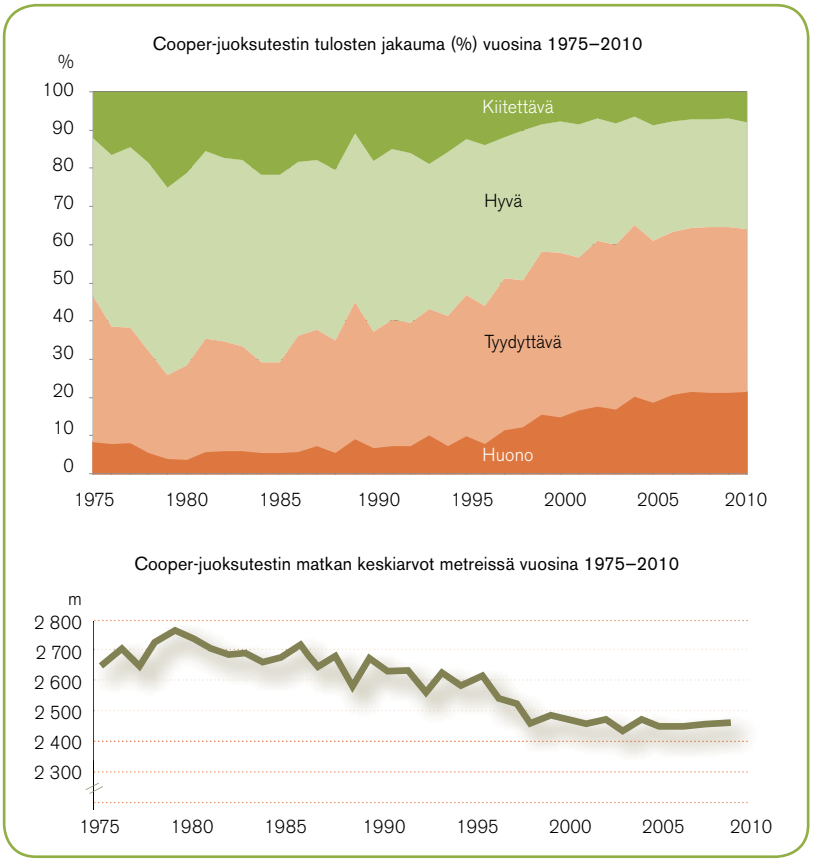
Istumisen suuri määrä huolestuttaa

Tutkijat ovat viime vuosina havainneet, että terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää mitata liikkumisen ohella myös liikkumattomuutta (engl. sedentary time) (esim. Owen ym. 2010). Istumisen määrän on todettu olevan itsenäinen, liikkumisen määrästä riippumaton kuolleisuuden riskitekijä, erityisesti silloin kun päivittäinen istuminen ylittää kuusi tuntia (vertailuryhmä < 3 tuntia). Vaara kohonneeseen verenpaiseen, vyötärölihavuuteen ja hyvän kolesterolin (HDL) liian matalaan tasoon lisääntyi jo yli neljän tunnin päivittäisen istumisen seurauksena. Vertailuna käytettiin tunnin istumista.

Vuoden 2007 FINRISKI-tutkimuksessa selvitettiin istumisen määrää (minuuttia) arkipäivisin työssä, kotona television ja tietokoneen ääressä sekä kulkuneuvossa. Työikäisille (25–64-vuotiaat) istumista kertyi eniten työpaikalla, keskimäärin noin 3,5 tuntia päivässä. Vanhimmat (65–74-vuotiaat) istuivat eniten katsellessaan televisiota, yhteensä keskimäärin kolme tuntia päivässä. Naisista 25–54-vuotiaat ja miehistä 25–44-vuotiaat käyttivät television katseluun noin kaksi tuntia päivässä. 56–64-vuotiaat naiset ja 45–64-vuotiaat miehet istuivat TV:n ääressä hieman kauemmin (2,4 tuntia päivässä).

Nuorimmat miehet istuivat selvästi eniten tietokoneen ääressä (1,4 tuntia päivässä). Samanikäisillä naisilla ja vanhemmilla miehillä tietokoneen ääressä kului alle tunti (naisilla 54 min, miehillä 36–48 min).

KUVIO 3.7.
SUOMALAISTEN VARUSMIESTEN KESTÄVYYSKUNTO VUOSINA 1975–2010.



Santtila ym. 2006
Pääesikunta 1975–2010

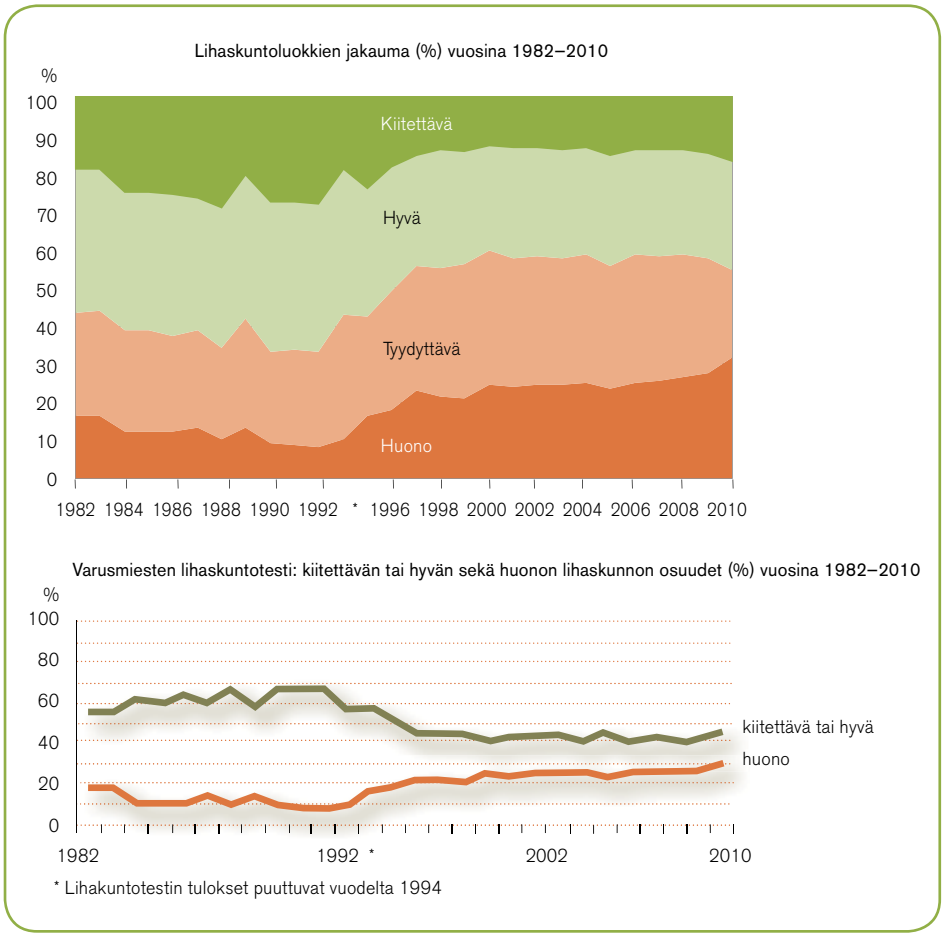
Kaikkein vähiten tietokoneen ääressä istuivat vanhimmat naiset (19 min). Autossa tai muussa kulkuneuvossa istumiseen kului miehillä keskimäärin tunti ja naisilla puoli tuntia päivässä. Eniten kulkuneuvossa istuivat 35–54-vuotiaat miehet (75 min). Samanikäisillä naisilla vastaava aika oli puoli tuntia lyhyempi (43 min). Vähiten aikaa kulkuneuvossa istumiseen kulutti vanhin 65–74-vuotiaiden ikäryhmä: miehet 32 minuuttia ja naiset 23 minuuttia.

Istumisen kokonaismäärä ja jakautuminen eri toimintoihin on esitetty kuviossa 3.6. Kaikissa ikäryhmissä miehet istuivat enemmän kuin naiset. Sukupuolten välinen ero oli suurin (61 min) nuoremmissa ikäryhmissä (25–44-vuotiaat) ja pienin (25 min) vanhimmassa ikäryhmässä (65–74-vuotiaat). Istumisen kokonaismäärä oli suurin nuorilla miehillä, jotka istuivat arkipäivisin keskimäärin 8,5 tuntia. Seuraavaksi eniten, lähes kahdeksan tuntia, istuivat 35–54-vuotiaat miehet. Istuminen väheni asteittain iän lisääntyessä. Vanhimmat miehet istuivat lähes kolme tuntia vähemmän kuin nuorimmat miehet. Naisilla vastaava ero oli reilu kaksi tuntia.

3.3 Nuorten miesten fyysinen kunto

Nuorten aikuisten miesten fyysisestä aktiivisuudesta on saatu tietoa kyselytutkimusten lisäksi varusmiespalvelukseen astuvien miesten sekä reserviläisten kuntomittauksista. Kaikkien varusmiespalvelukseen astuvien miesten (keski-ikä noin 20 vuotta) kestävyyskuntoa on seurattu 12 minuutin juoksutestillä vuodesta 1975 alkaen. Lihaskunnon osalta vastaava seuranta on aloitettu vuonna 1982. Varusmiehen

KUVIO 3.8.
SUOMALAISTEN VARUSMIESTEN LIHASKUNTO VUOSINA 1982–2010.



Santtila ym. 2006
Pääesikunta 1975–2010

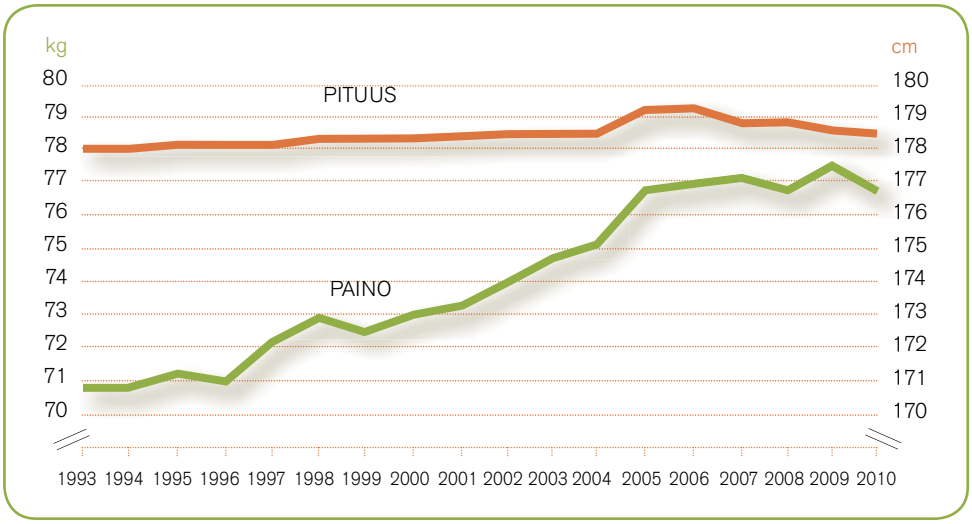
lihaskuntoindeksi muodostuu viiden lihaskuntotestin yhteistuloksesta. Testiliikkeitä ovat vauhditon pituushyppy, istumaan nousu, selkätesti, etunojapunnerrus ja leuanveto (Santtila ym. 2006). Kustakin testiliikkeestä saa 0–3 pistettä ja yhteenlasketun pistemäärän mukaan määritetään kokonaislihaskuntoa kuvaava lihaskuntoindeksi. Kuntotesteihin osallistuu vuosittain noin 23 000–27 000 miestä, joten keskiarvo kuvaa lähes 80 prosenttia ikäluokasta.

Palvelukseen astuvien nuorten miesten kestävyyskunto parani aluksi 1970-luvun jälkimmäisellä puolella, mutta vuodesta 1979 lähtien kestävyyskunto heikentyi asteittain vuoteen 1999 asti. Juoksutestin tulos aleni noin 2 750 metrin keskiarvosta 2 450 metriin (kuvio 3.7.). Vuosien 2000–2010 keskiarvossa ei ole juurikaan tapahtunut muutoksia, mutta huonon testituloksen saaneiden eli alle 2 200 metriä juosseiden suhteellinen osuus on edelleen kasvanut. Vuonna 2000 huonon testituloksen saaneita oli 15 % ja vuonna 2010 vastaavasti 22 % testatuista. Huonojen tulosten osuus oli vuonna 2010 yli viisinkertainen verrattuna vuoteen 1979. Viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana kiitettävien tulosten saaneiden osuus ei juuri ole muuttunut. Vuonna 2010 vähintään 3 000 metriä juosseita oli palvelukseen astuvista noin kahdeksan prosenttia.

Vuonna 1982 palvelukseen astuneista kuului hyvään tai kiitettävään lihaskuntoluokkaan noin 57 % (kuvio 3.8.). Huonokuntoisia oli 17 %. 1990-luvun alussa hyvien ja kiitettävien testitulosten saaneiden osuus oli 2/3 ja huonojen testitulosten saaneiden osuus kahdeksan prosenttia palveluksen astuvista. Vuonna 2000 hyvien ja kiitettävien tulosten osuus oli 40 % ja huonojen tulosten osuus vastaavasti 25 %. Vuosina 2000–2010 hyvien ja kiitettävien lihaskuntotestitulosten osuus on hieman kasvanut ollen 45 % vuonna 2010. Vastaavasti myös huonojen tulosten osuus on kasvanut, vuonna 2010 huonon testituloksen saaneita oli ensimmäisen kerran yli 30 % palveluksen aloittavista. Varusmiespalvelukseen astuvien nuorten miesten kehon keskipaino nousi vuosina 1993–2010 lähes kuusi kiloa (kuvio 3.9.).

Reserviläisten (25–30-vuotiaita) fyysistä kuntoa on tutkittu viimeksi vuosina 2003 (Malmberg ym. 2004) ja 2008 (Vaara ym. 2009). Tutkimuksissa reserviläisten kestävyyskuntoa arvioitiin uupumukseen asti poljetulla epäsuoralla polkupyöräergometritestillä. Reserviläisten ikäpainotettu maksimaalinen hapenottokyvyn keskiarvo oli vuonna 2008 huonompi (41,5 ml/kg/min) kuin vuonna 2003 (43,7 ml/kg/min). Heikon hapenottokyvyn saavuttaneiden reserviläisten suhteellinen osuus oli vuonna 2008

KUVIO 3.9.
SUOMALAISTEN VARUSMIESTEN KESKIPAINOT JA -PITUUDET VUOSINA 1993–2010.



Santtila ym. 2006
Pääesikunta 1975–2010

kymmenen prosenttiyksikköä suurempi kuin vuonna 2003 (56 % vs. 46 %). Lihaskuntoa mitattiin puristusvoima-, istumaannousu-, etunojapunnerrus- sekä toistokyykistystesteillä. Lihaskuntotestit suoritettiin maksimitoistotesteinä 60 sekunnin aikana. Istumaannousun (38 vs. 36), etunojapunnerruksen (29 vs. 23) ja toistokyykistyksen (44 vs. 40) toistokeskiarvot olivat vuonna 2003 hieman korkeammat kuin vuonna 2008. Vastaavasti puristusvoiman keskiarvo (54,2 vs. 52,9) oli vuonna 2008 heikompi kuin vuonna 2003. Reserviläisten kehonpainon keskiarvo nousi tarkasteluvuosien välillä kaksi kiloa.

Varusmiespalveluksen astuvien nuorten miesten kestävyyskunto heikentyi merkittävästi vuosien 1979–2000 aikana. 2000-luvulla fyysisen kunnon heikentyminen on tasaantunut, mutta huonokuntoisten osuus on edelleen kasvanut. Myös reserviläisten kestävyyskunto on laskenut ja huonokuntoisten osuus kasvanut. Kestävyyskunnon heikkenemisen lisäksi lihaskunnoltaan huonojen nuorten miesten osuus on kasvanut tasaisesti vuoden 1995 jälkeen. Toisaalta huonon lihaskunnon omaavien reserviläisten osuus on pienentynyt vuosien 2003 ja 2008 välillä. Nämä säännöllisesti toistettavat ja objektiiviset fyysisen kunnon mittaukset osoittavat, että nuorten miesten fyysisessä aktiivisuudessa, ravitsemuksessa sekä kehon koostumuksessa tapahtuneet muutokset ovat kolmen viimeisen vuosikymmenen aikana heikentäneet heidän fyysistä suorituskykyään.

Lähteet:

- Helakorpi S, Laitalainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 7/2010. Helsinki 2010.
- Henkilöliikennetutkimus 2004—2005. WSP LT-konsultit, Liikenne- ja viestintäministeriö, Tiehallinto, Ratahallintokeskus 2006. Saatavana sähköisesti: http://www.hlt.fi/tulokset.htm
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Luonnon virkistyskäyttö – Ulkoilutilastot 2009, koko maa. Saatavana sähköisesti: http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/ulkoilutilasto2009.htm
- Malmberg J, Fogelholm M, Kyröläinen H, Lepistö P, Lipponen J, Mäntysaari M, Palvalin K, Pietilä H, Santtila M, Suni J. Reservin fyysinen suorituskyky 2003. Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimuksen perustulokset. Edita Prima Oy, Helsinki 2004.
- Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: The population health science of sedentary behaviour. Exerc Sport Sci Rev 2010;38:105-113
- Peltonen M, Harald K, Männistö S, Saarikoski L, Peltomäki P, Lund L, Sundvall J, Juolevi A, Laatikainen T, Aldén-Nieminen H, Luoto R, Jousilahti P, Salomaa V, Taimi M, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B34/2008.
- Santtila M, Kyröläinen H, Vasankari T, Tiainen S, Palvalin K, Häkkinen A, Häkkinen K. Physical fitness profiles in young finnish men during the years 1975-2004. Med Sci Sports Exerc 2006;38:1990-1994.
- Vaara J, Ohrankämmen O, Vasankari T, Santtila M, Fogelholm M, Kokkonen E, Suni J, Pihlajamäki H, Mäntysaari M, Häkkinen A, Häkkinen K, Kyröläinen H. Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. Edita Prima Oy. 2008.
- Zacheus T. Suomalaiset ja vapaa-aika. Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 8/2008. Tampere 2008.

ELÄKEIKÄISTEN LIIKUNTA

4 Eläkeikäisten liikunta

- Sekä ulkona kävely että muu liikunta ovat vähentyneet, mutta liikunnan tehokkuus näyttäisi hieman lisääntyneen.
- Kävelylenkkeily on suosituin liikuntalaji. Sauvakävely, kuntosaliharjoittelu ja hiihto ovat lisänneet suosiotaan.
- Vain muutama prosentti täyttää sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suosituksen. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes eläkeikäisistä, lihaskuntoliikuntasuosituksen vain joka kymmenes.
- Nuoremmat ikäryhmät täyttävät suosituksen paremmin kuin vanhemmat.
- Viidesosa eläkeikäisistä ei liiku viikoittain lainkaan.

4.1 Fyysisen aktiivisuuden muutokset

Säännöllinen, kohtuullisen kuormittava fyysinen aktiivisuus on ensisijaisen tärkeää eläkeikäisen väestön liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Fyysinen aktiivisuus voi olla liikunnan harrastamista tai arkisia toimintoja kuten koti- ja pihatöitä sekä liikkumista asiointimatkoilla.

Eläkeikäisten fyysistä aktiivisuutta ja muita elintapoja on seurattu vuodesta 1985 lähtien Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttamassa Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimuksessa (EVTK) (Laitalainen ym. 2010). Ensimmäisissä, 1980-luvulla tehdyissä, kyselyissä vanhimmat tutkittavat olivat 79-vuotiaita. Vuodesta 1993 lähtien on tutkittu 65–84-vuotiaita suomalaisia. Viimeisimmät tiedot EVTK-tutkimuksesta ovat vuodelta 2009. Toinen valtakunnallinen eläkeikäisen (66–79-vuotiaat) väestön liikuntakäyttäytymistä selvittänyt tutkimus on Kansallinen liikuntatutkimus (aikaisemmin Senioriliikuntatutkimus), jonka viimeisin raportti on vuosilta 2009–2010.

Ulkona kävely vähentynyt

EVTK-tutkimuksessa on selvitetty eläkeikäisten kävelyä ja muuta liikuntaa samoilla kysymyksillä vuodesta 1997 alkaen. Reilun kymmenen vuoden aikana miesten ulkona kävely on vähentynyt. Vuonna 1997 68 % miehistä ilmoitti kävelevänsä ainakin puoli tuntia kerrallaan vähintään neljä kertaa vii-

kossa. Vastaava osuus vuonna 2009 oli 61 % (kuvio 4.1.). Myös päivittäin kävelevien miesten osuus on vähentynyt 52 %:sta 43 %:iin. Vähintään neljä kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kävelyä harrastavien naisten määrä ei juuri ole muuttunut, mutta päivittäin ulkona kävelevien osuus on vähentynyt 48 %:sta 41 %:iin vuosivälillä 1997–2009.

Myös muun liikunnan määrä vähentynyt

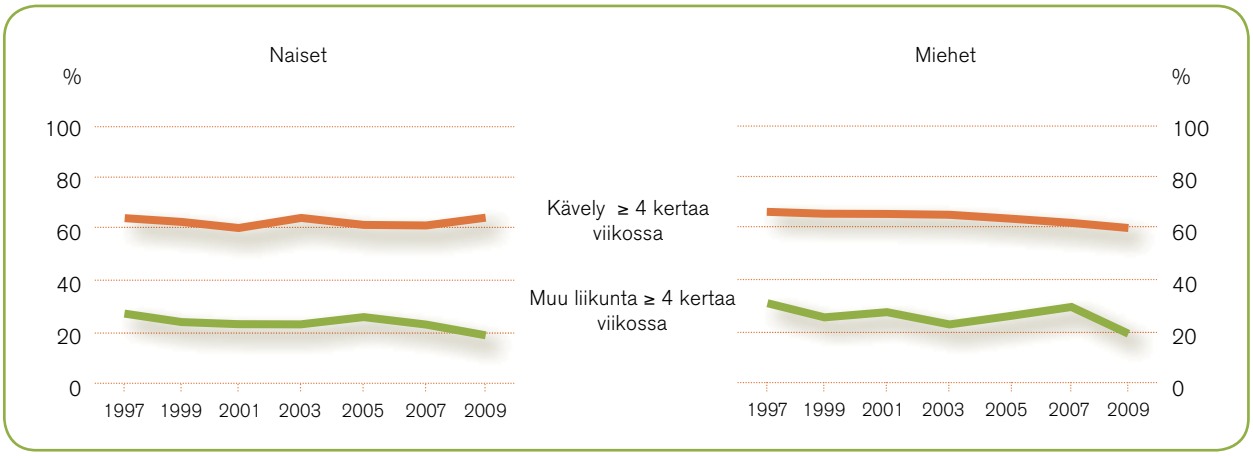
EVTK-tutkimuksen mukaan muun kuin kävelyliikunnan harrastaminen on reilun kymmenen vuoden aikana vähentynyt. Kun vuonna 1997 miehistä 31 % ja naisista 28 % ilmoitti harrastavansa muuta liikuntaa kuin kävelyä vähintään puoli tuntia kerrallaan ainakin neljä kertaa viikossa, olivat vastaavat osuudet vuonna 2009 21 % ja 20 % (kuvio 4.1.). Miesten päivittäinen liikunta väheni 22 %:sta 11 %:iin ja naisten 21 %:sta 10 %:iin. Miesten muun liikunnan harrastaminen kääntyi laskuun erityisesti parin viimeisen tutkimusvuoden aikana. Samanaikaisesti kun päivittäinen tai lähes päivittäinen liikunta on vähentynyt, näyttäisi satunnaisempi liikunnan harrastaminen lisääntyneen hieman. Vuonna 1997 12 % miehistä ja naisista ilmoitti liikkuvansa kerran viikossa, ja vuonna 2009 vastaava osuus oli miehillä 15 % ja naisilla 21 %. Tätä harvemmin, enintään 2–3 kertaa kuukaudessa, liikkuvien osuudet muuttuivat maltillisemmin. Enintään muutaman kerran kuukaudessa liikkuvien miesten osuus kasvoi 25 %:sta 33 %:iin, naisilla ei tapahtunut suuria muutoksia (24 % vuonna 1997 vs. 22 % vuonna 2009).

Liikunnan tehokkuus lisääntynyt

Kansallisen liikuntatutkimuksen viimeisimmän (2009–2010) kyselyn mukaan suurin osa (88 %) eläkeikäisistä harrasti jonkinlaista liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Yli puolet (65 %) liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. Liikunnan harrastamisen useus näyttäisi lisääntyneet hieman 2000-luvun alkuvuosista.

Myös liikunnan tehokkuus on lisääntynyt. Senioriliikuntatutkimuksen ja Kansallisen liikuntatutkimuksen viimeisimpien vuosien tietojen vertailu osoittaa, että liikuntaa harrastavien eläkeikäisten verkkainen ja rauhallinen liikkuminen on vähentynyt hieman (45 % vuosina 2007–2008 vs. 39 % vuosina 2009–2010). Ripeä ja reipas liikunta näyttäisi puolestaan lisääntyneen muutaman viime vuoden aikana (49 % vuosina 2007–2008 vs. 54 % vuosina 2009–2010). Voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa harrastetaan huomattavasti vähemmän, mutta myös sen osuus on hieman lisääntynyt (4 % vs. 6 %). Ei lainkaan liikuntaa harrastavien osuus on puolestaan vähentynyt kymmenestä viiteen prosenttiin.

KUVIO 4.1.
ELÄKEIKÄISEN VÄESTÖN LIIKUNTA. 65–84-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN NAISTEN JA MIESTEN KÄVELY JA MUU LIIKUNTA VUOSINA 1997–2009 (%). LIIKUNTAA VÄHINTÄÄN NELJÄ KERTAA VIIKOSSA AINAKIN ½ TUNTIA KERRALLAAN.



Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen (EVTK) 2009 (THL)

Kävely suosituinta, sauvakävely, kuntosaliharjoittelu ja hiihto nousussa

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 66–79-vuotiaat liikkuvat eniten omatoimisesti joko yksin tai ryhmässä. Ohjattuun liikuntaan osallistutaan vähemmän. Eniten ohjattua liikuntaa harrastetaan kunnan järjestämissä liikuntapalveluissa (10 %).

Vuosina 2009–2010 kävely oli suosituin eläkeikäisten harrastama liikuntalaji (taulukko 4.1.). Yli puoli miljoonaa 66 vuotta täyttänyttä suomalaista harrasti kävelylenkkeilyä tai sauvakävelyä. Seuraavaksi yleisimpiä liikuntalajeja olivat pyöräily, voimistelu ja hiihto. Niillä kaikilla oli yli 100 000 harrastajaa. Vuosien 2007–2008 tietoihin verrattuna sauvakävely, kuntosaliharjoittelu ja hiihto kasvattivat suosiotaan eniten. Pyöräily, kävelylenkkeily ja voimistelu vastaavasti menettivät eniten harrastajia. Tämä saattaa tarkoittaa sitä, että tavallinen kävely on korvattu sauvakävelyllä. Viime vuosien aikana tieto lihasvoimaharjoittelun merkityksestä ikääntyvien ihmisten liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä on lisääntynyt voimakkaasti. Kuntosaliharjoittelun lisääntyminen saattaakin johtua toisaalta lisääntyneestä tietotasosta, ja toisaalta palvelutarjonnan kasvusta ja monipuolistumisesta. Tällä alueella mm. Ikäinstituutin koordinoima Voimaa vanhuuteen -ohjelma on tehnyt uraauurtavaa työtä.

4.2 Liikunnan riittävyys

Terveysliikuntasuositusten (ks. luku 1) mukaan eläkeikäisten tulee harrastaa kestävyystyyppistä liikuntaa viikossa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Yhden liikuntakerran tulee kestää vähintään 10 minuuttia. Lisäksi tarvitaan lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Jos liikkumiskyky on heikentynyt ja kaatumisvaara noussut, suositellaan lisäksi tasapainoharjoittelua.

Uusimmassa EVTK-tutkimuksessa (Laitalainen ym. 2010) kartoitettiin liikuntasuosituksen toteutumista. Yhdellä kysymyksellä selvitettiin verkkaisen ja rauhallisen kestävyysliikunnan, ripeän ja reippaan kestävyysliikunnan, voimaperäisen ja rasittavan kestävyysliikunnan, lihaskuntoharjoittelun sekä tasapainoharjoittelun toteutumista viikoittain (ks. liite).

Reilu neljännes liikkuu kestävyyskunnon kannalta riittävästi

Lähes joka kolmas (29 %) eläkeikäinen mies ja joka neljäs (26 %) nainen harrasti kestävyysliikuntaa suositukseen nähden riittävästi (kuvio 4.2.). Nuorin ikäryhmä (65–69-vuotiaat) oli aktiivisin (miehet 37 % ja naiset 39 %) ja vanhin (80–84-vuotiaat) vähiten aktiivinen (miehet 17 % ja naiset 7 %). Naisten kestävyysliikunnan harrastaminen vähenee iän myötä voimakkaammin kuin miesten.

TAULUKKO 4.1.
SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT SUOMESSA VUOSINA 2009–2010. 66–79-VUOTIAIDEN HARRASTAJIEN LUKUMÄÄRÄT.

Kävely / kävelylenkkeily	369 000
Sauvakävely	157 000
Pyöräily	133 000
Voimistelu / jumppa	121 000
Hiihto	119 000
Muutoksia eri lajien harrastajien määrissä vuodesta 2008	
Suosio lisääntynyt	
Sauvakävely	+45 000
Kuntosaliharjoittelu	+25 500
Hiihto	+20 000
Metsästys	+8 000
Laskettelu	+ 4 000
Suosio vähentynyt	
Pyöräily	-27 000
Kävelylenkkeily	-24 000
Voimistelu	-10 000
Tanssi	-8 000
Juoksulenkkeily	-2 500

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

Noin kymmenesosa täyttää lihaskuntoliikunnan suosituksen

Lihaskuntoliikunnan suosituksen täytti 11 % eläkeikäisistä miehistä ja 8 % naisista. Miesten joukossa eniten suosituksen mukaan liikkuvia oli nuorimmassa (13 %) ja vähiten vanhimmassa ikäryhmässä (6 %). Myös naisten lihaskuntoliikunta väheni iän myötä. Eniten suosituksen täyttäviä oli 70–74-vuotiaiden ryhmässä (10 %) ja vähiten vanhimmassa ikäryhmässä (5 %).

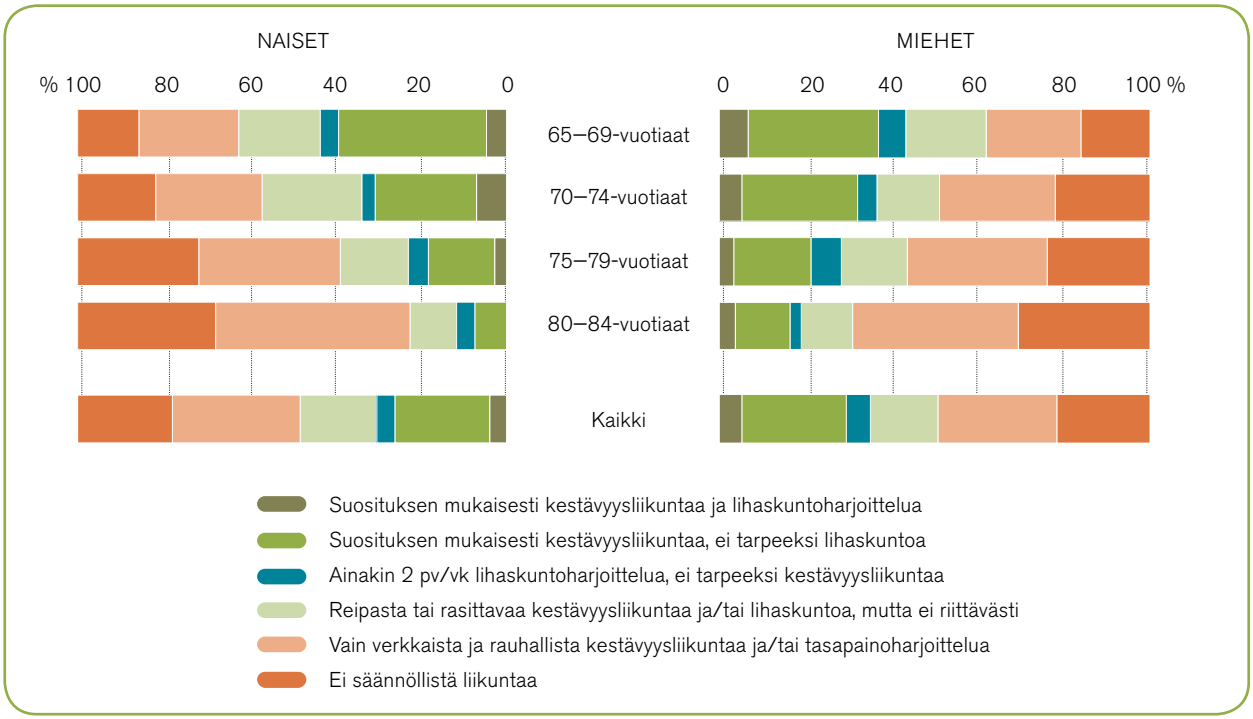
Vain muutama prosentti liikkuu riittävästi

Sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suosituksen täytti vain viisi prosenttia eläkeikäisistä miehistä ja neljä prosenttia naisista (kuvio 4.2.). Parhaiten suosituksen täyttivät nuorimman ikäryhmän (65–69-vuotiaat) miehet ja toiseksi nuorimman ikäryhmän (70–74-vuotiaat) naiset. Molemmissa ryhmissä seitsemän prosenttia vastaajista ilmoitti harrastavansa sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntaa vähintään terveysliikuntasuosituksen mukaisen määrän. Vanhimpaan ikäryhmään kuuluvista miehistä vielä neljä prosenttia täytti koko liikuntasuosituksen, mutta naisista ei enää kukaan. EVTK-tutkimuksessa kysyttiin erikseen myös suosituksen mukaisen tasapainoharjoittelun toteutumista, mutta terveysliikuntasuosituksen täyttymistä kuvaavissa tiedoissa se on yhdistetty samaan luokkaan verkkaisen ja rauhallisen kestävyysliikunnan kanssa.

Tasapainoharjoittelu paitsiossa

Suurin osa eläkeikäisistä miehistä (90 %) ja naisista (87 %) ei harjoita tasapainoaan viikoittain. Kerran viikossa tasapainoaan harjoitti viisi prosenttia sekä miehistä että naisista. Nuoremmat tekivät enemmän harjoituksia kuin vanhemmat. Alle 80-vuotiaissa naisissa oli enemmän kerran viikossa tasapainoharjoituksia tekeviä kuin miehissä, mutta 80 ikävuoden jälkeen tilanne kääntyi miesten eduksi.

KUVIO 4.2.
ELÄKEIKÄISTEN TERVEYSLIIKUNNAN RIITTÄVYYS VUONNA 2009. 65–84-VUOTIAIDEN SUOMALAISTEN NAISTEN JA MIESTEN TERVEYSLIIKUNTA IKÄRYHMITTÄIN (%).



Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen (EVTK) 2009 (THL)

Vähintään kolme kertaa viikossa tasapainoharjoituksia teki kolme prosenttia miehistä ja neljä prosenttia naisista. Miehillä ikä ei vaikuttanut tasapainoharjoitteluun, mutta vanhimman ikäryhmän (80–84-vuotiaat) naisista vähintään kolme kertaa viikossa harjoitteli selvästi harvempi kuin alle 80-vuotiaista.

Viidesosa eläkeikäisistä ei liiku lainkaan

Reilu viidesosa (22 %) eläkeikäisistä ei liiku lainkaan viikoittain. Säännöllinen liikunta väheni iän myötä. Nuorimmassa ikäryhmässä 16 % miehistä ja 14 % naisista ilmoitti, ettei liiku viikoittain. Vanhimmassa ikäryhmässä vastaavat osuudet olivat jo 31 % ja 32 %.

Vain verkkaista ja rauhallista liikuntaa (sisältää tasapainoharjoittelun) harrasti 28 % miehistä ja 30 % naisista. Rauhallisen liikunnan harrastaminen lisääntyi iän myötä: nuorimmassa ikäryhmässä 22 % miehistä ja 23 % naisista ilmoitti harrastavansa rauhallista liikuntaa. Vastaavat osuudet vanhimmassa ikäryhmässä olivat 38 % ja 46 %. Alle viidesosa miehistä (16 %) ja naisista (18 %) ilmoitti harrastavansa jonkin verran suosituksessa määriteltyä kestävyys- ja/tai lihaskuntoliikuntaa viikoittain, mutta ei kuitenkaan yltänyt suositeltuihin liikuntamääriin.

Edellä esitettyjen tietojen perusteella voidaan todeta, että kaksi kolmasosaa eläkeikäisistä suomalaisista (65 % miehistä ja 70 % naisista) liikkuu selvästi liian vähän. Selvästi liian vähän liikkuvien määrä lisääntyi iän myötä. Vähiten heitä oli nuorimmassa ikäryhmässä (57 % miehistä ja naisista) ja eniten vanhimmassa ikäryhmässä (81 % miehistä ja 88 % naisista).

Vertailutietoja vähän

EVTK-tutkimuksen tulokset eläkeikäisen väestön liikunnan riittävyydestä ovat toistaiseksi ainoat olemassa olevat väestötasoiset tiedot, joissa on huomioitu viimeisimmät terveysliikuntasuositukset (luku 1). Senioriliikuntatutkimuksessa ja myöhemmin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa liikunnan riittävyyttä arvioitiin yhdistämällä harrastetun liikunnan useus ja intensiteetti. Terveyden kannalta riittäväksi liikunnaksi määriteltiin liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa ripeästi tai rasittavasti, vähintään 30 minuuttia päivässä. Joka kolmas (34 %) Senioriliikuntatutkimukseen vastannut eläkeikäinen täytti tämän kriteerin vuosina 2007–2008. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroa. Vuosina 2009–2010 terveyden kannalta riittävästi liikkui vajaa kaksi viidesosaa (38 %) eläkeikäisistä. Naiset täyttivät riittävästi liikkuvien kriteerin useammin kuin miehet (40 % vs. 36 %). Molemmilla tutkimuskerroilla nuoremmat vastaajat (66–69-vuotiaat) täyttivät kriteerin yleisemmin kuin heitä vanhemmat.

Riittävästi liikkuvien määrässä havaittava ero EVTK-tutkimuksen ja Kansallisen liikuntatutkimuksen välillä (5 % vs. 38 %) johtuu osittain tutkimusten toteutustavasta ja liikuntakysymysten erilaisuudesta. EVTK-tutkimuksen uusi kysymys on laadittu viimeisimmät terveysliikuntasuosituksen huomioiden, mutta Kansallisessa liikuntatutkimuksessa liikunnan riittävyyttä on arvioitu kahden eri kysymyksen tietoja yhdistämällä. EVTK-tutkimus on toteutettu postikyselynä ja Kansallinen liikuntatutkimus puhelinhaastatteluna, mikä on saattanut vaikuttaa vastauksiin.

Kun Kansallisen liikuntatutkimuksen ja EVTK-tutkimuksen tuloksia tarkastellaan yhdessä, voidaan todeta, että lähes kolmasosa eläkeikäisistä liikkuu kestävyysliikuntasuosituksen kannalta riittävästi. Lihaskuntoliikuntaa harrastetaan selvästi suositeltua vähemmän. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, ja noin kaksi kolmasosaa ei liiku lainkaan tai liikkuu selvästi liian vähän.

Lähteet:

- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Senioriliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Laitalainen E, Helakorpi S, Uutela A. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2009 ja niiden muutokset 1993–2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Raportti 30/2010.
- Senioriliikuntatutkimus 2007–2008. Aikuiset 66–79-vuotiaat. Suomen Kuntoliikuntaliitto/ Kunto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, TNS Gallup Oy, Opetusministeriö. SLU:n julkaisusarja 2/2008.

KANSAINVÄLISTÄ VERTAILUA

5 Kansainvälistä vertailua

- Suomalaiset nuoret kuuluvat 11-vuotiaina maailman kärkeen, kun mittarina käytetään liikuntamäärää.
- Iän lisääntyessä sijoitus tippuu, ja 15-vuotiaina suomalaiset ovat jo vähiten liikkuvien joukossa.
- Luotettavien kansainvälisten vertailujen tekemiseksi tarvittaisiin yhtenäinen, objektiivinen tapa mitata fyysistä aktiivisuutta.
- EU-maiden aikuisista viidennes irlantilaisista ja ruotsalaisista harrastaa liikuntaa tai urheilua vähintään viisi kertaa viikossa, suomalaiset ja maltalaiset sijoittuvat kolmanneksi 17 %:lla.
- Latviassa, Hollannissa ja Tanskassa noin hieman yli 40 % aikuisista harrastaa runsaasti muuta fyysistä aktiivisuutta, Suomi sijoittuu 29 %:lla lähelle EU-27 -keskiarvoa.
- Täysin liikkumattomia aikuisia on eniten Portugalissa, Romaniassa, Italiassa ja Kreikassa, vähiten Ruotsissa ja Suomessa.
- Terveys on tärkein syy liikunnan harrastamiseen lähes kaikissa EU-maissa.

5.1 Nuoret

WHO-koululaistutkimuksessa on selvitetty samalla kysymyksellä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten fyysistä aktiivisuutta useassa eri maassa, mm. Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Viimeisimmässä raportissa (2005–2006) riittäväksi liikunnaksi määriteltiin vähintään tunnin päivittäinen liikunta. Lähes kaikissa maissa 11-vuotiaat ilmoittivat enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin vanhemmat nuoret. Kaikissa ikäryhmissä ja kaikissa maissa pojat täyttivät riittävän liikunnan kriteerin useammin kuin tytöt. Maiden välillä oli suuria eroja riittävästi aktiivisten nuorten määrissä, mutta eroissa ei ole havaittavissa maantieteellistä säännönmukaisuutta. Slovakialaiset nuoret olivat aktiivisimpia kaikissa ikäryhmissä (29–51 %). Vähiten aktiivisia olivat 11-vuotiaat sveitsiläiset (15 %), 13-vuotiaat ranskalaiset (12 %) ja 15-vuotiaat ranskalaiset, venäläiset, norjalaiset ja portugalilaiset (10 %).

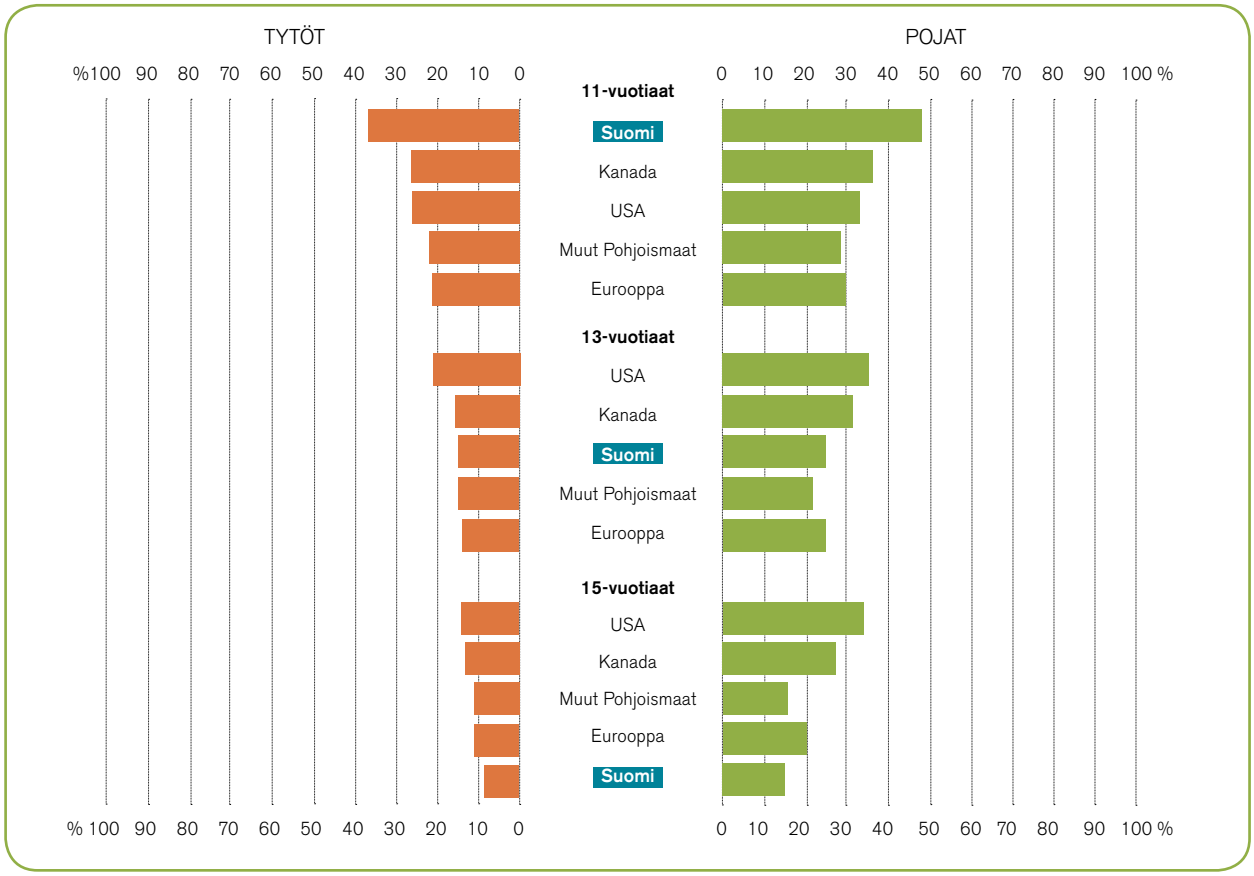
Suomalaiset 11-vuotiaat maailman kärkeä, iän lisääntyessä sijoitus tippuu

Suomalaiset nuoret liikkuivat 11-vuotiaina enemmän kuin samanikäiset nuoret muissa Pohjoismaissa, muissa Euroopan maissa tai USA:ssa ja Kanadassa keskimäärin (kuvio 5.1.). Suomalaisia useammin WHO:n riittävän liikunnan kriteerin täyttivät vain slovakialaiset (51 % pojista, 43 % tytöistä) ja irlantilaiset (51 % pojista, 38 % tytöistä). Kaksi vuotta vanhemmat suomalaiset tytöt täyttivät riittävän liikunnan kriteerin yhtä usein kuin samanikäiset tytöt muissa Pohjoismaissa ja muissa Euroopan maissa. Muihin Euroopan maihin verrattuna myös suomalaiset 13-vuotiaat pojat ovat lähellä keskiarvoa, mutta täyttivät kriteerin kuitenkin useammin kuin ikätoverit muissa Pohjoismaissa. Vanhimmassa ikäryhmässä suomalaiset nuoret täyttivät riittävän liikunnan kriteerin huonommin kuin samanikäiset nuoret keskimäärin muualla Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Suomalaisia vähemmän liikkuivat kuitenkin mm. norjalaiset, ranskalaiset ja portugalilaiset nuoret.

Tarve yhtenäisille, objektiivisille mittausmenetelmille

Fyysisen aktiivisuuden vertaaminen maiden välillä on vaikeaa. WHO-koululaistutkimuksessa aktiivisuutta on kysytty kyselylomakkeilla, joten eri maissa nuoret ovat voineet tulkita kysymykset eri tavoin. Myös kulttuuritekijät ja ikä voivat vaikuttaa aktiivisuuden tulkintaan ja luokitteluun. Luotettavien kansainvälisten vertailujen tekemiseksi tarvittaisiin yhtenäinen, objektiivinen tapa mitata fyysistä aktiivisuutta. Tämä sulkisi pois kieli- ja kulttuuritekijöiden sekä raportointiharhan vaikutuksen tuloksiin.

KUVIO 5.1.
LASTEN JA NUORTEN TYTTÖJEN JA POIKIEN LIIKUNTA ERI MAISSA. VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ LIIKUNTAA HARRASTAVIEN 11–15-VUOTIAIDEN TYTTÖJEN JA POIKIEN OSUUDET (%)



WHO-Koululaistutkimus 2005–2006 (JY)

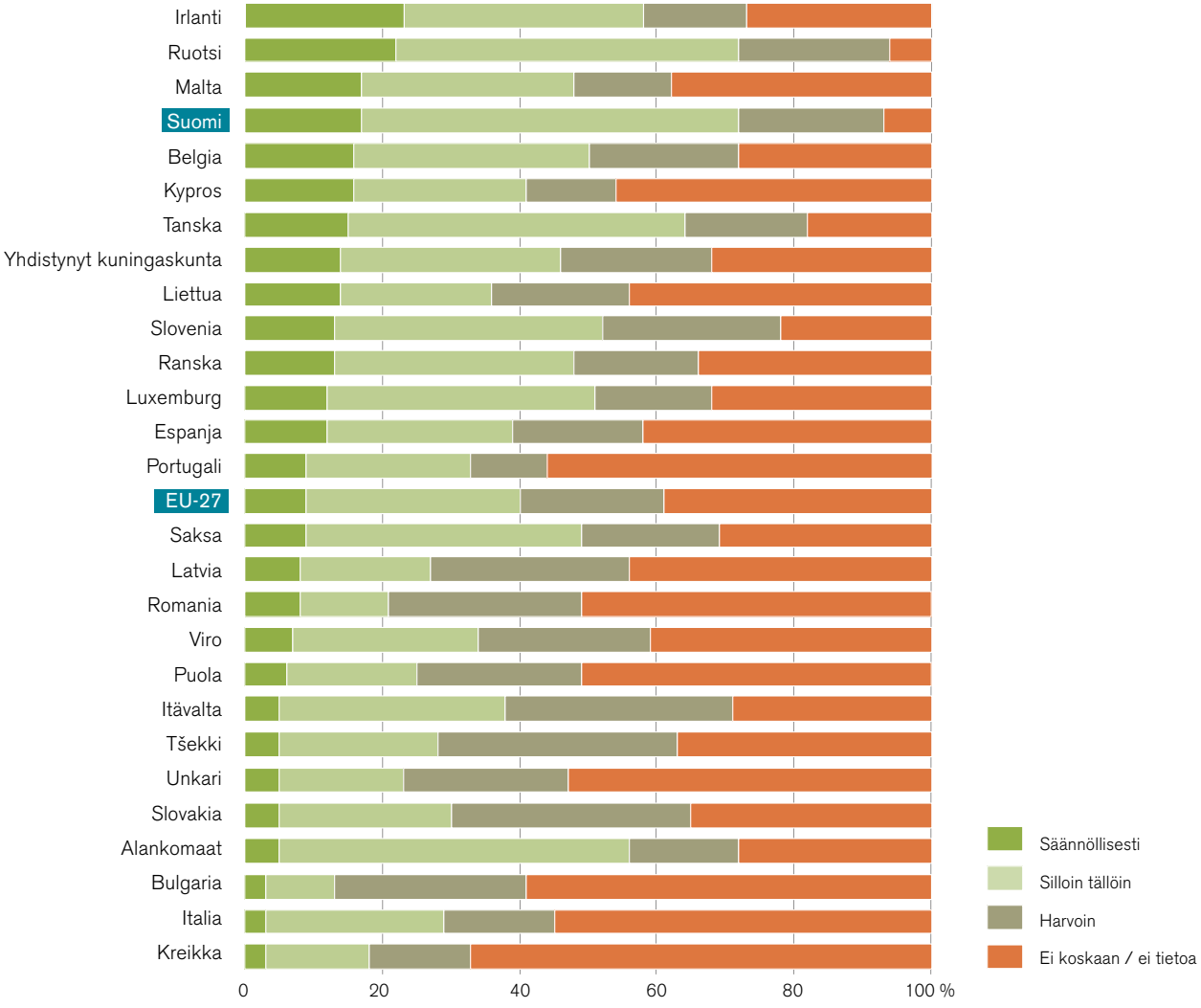
5.2 Aikuiset

Euroopan neuvosto (European Commission) teki vuoden 2009 lokakuussa kartoituksen 27 EU-maan (EU-27) kansalaisten liikunnasta ja muusta fyysisestä aktiivisuudesta. Yhteensä haastateltiin 26788 henkilöä, joista suomalaisia oli 1017. Tulokset julkaistiin maaliskuussa 2010.

Liikunnan ja urheilun harrastaminen
(exercise or play sport)

EU-kansalaisista yhdeksän prosenttia ilmoitti liikkuvansa säännöllisesti vähintään viisi kertaa viikossa, suomalaisilla osuus oli selvästi suurempi (17 %). Vain irlantilaiset (23 %) ja ruotsalaiset (21 %) liikkuivat suomalaisia aktiivisemmin. Kaksi viidesosaa eurooppalaisista ei oman ilmoituksensa mukaan liiku koskaan (EU-27-keskiarvo 39 %). Suomalaisista vain seitsemän prosenttia ja ruotsalaisista kuusi prosenttia kuuluu liikkumattomien ryhmään. Eniten liikuntaa

KUVIO 5.2.
KUINKA USEIN HARRASTAT LIIKUNTAA TAI URHEILUA? EU-27 (%)



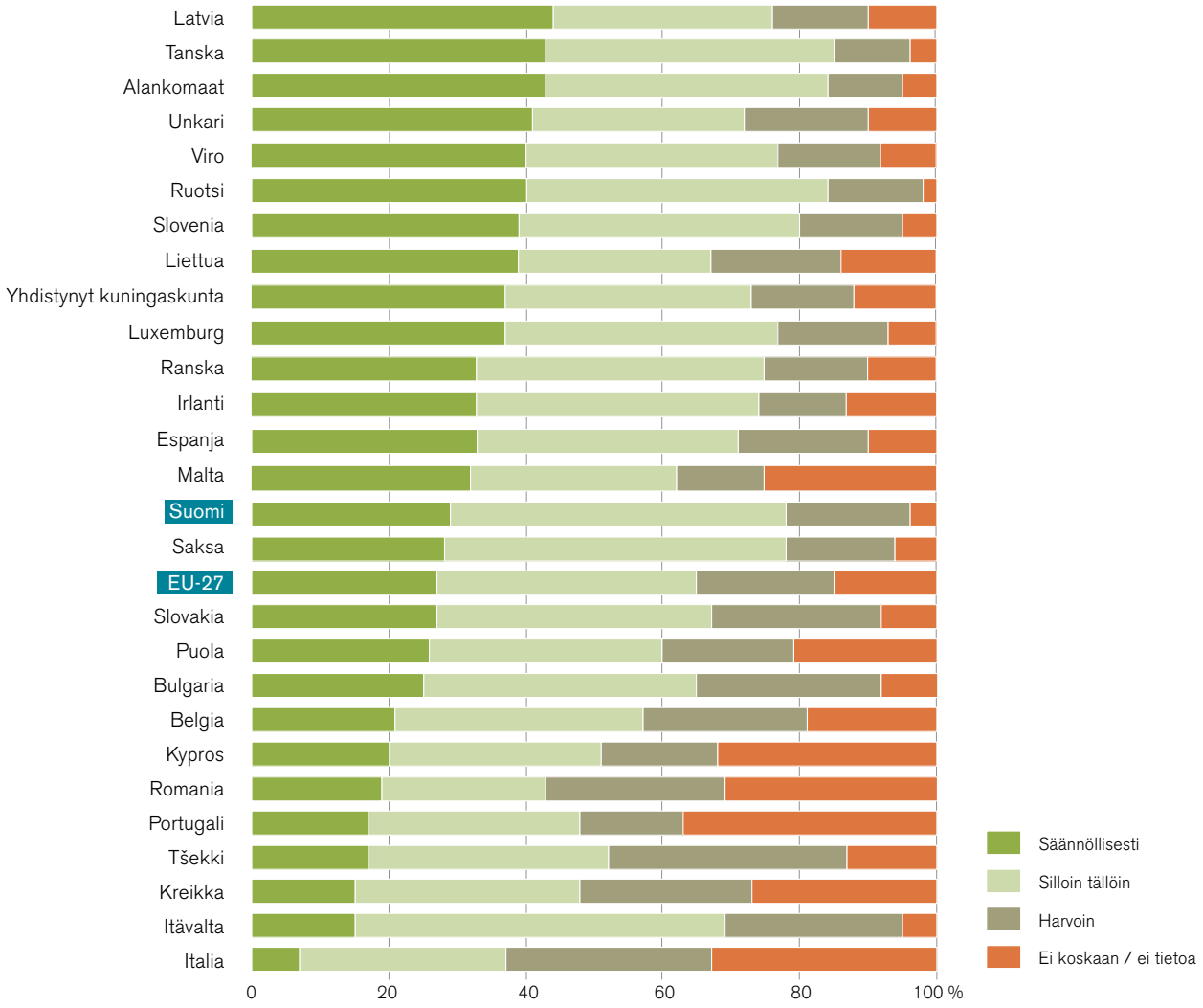
Special Eurobarometer: Sport and physical activity 2009, European Commission, 2010

tai urheilua harrastamattomia oli Kreikassa (67 %), Bulgariassa (59 %), Portugalissa (56 %) ja Italiassa (55 %) (kuvio 5.2.).

Muu liikkuminen
(työmatkaliikunta, piha- ja puutarhatyöt)
(physical activity forms such as cycling, walking, dancing or gardening)

Muuta fyysistä aktiivisuutta harrasti säännöllisesti vähintään viisi kertaa viikossa suomalaisista 29 %, EU-27 -keskiarvo oli 27 %. Aktiivisimpia ”hyötyliikkujia” olivat latvialaiset (44 %), tanskalaiset (43 %), hollantilaiset (43 %) unkarilaiset (41 %), virolaiset (40 %) ja ruotsalaiset (40 %). Suomalaisissa vähemmän kuin kerran viikossa liikkuvia oli 18 %. Neljä prosenttia ilmoitti, että ei liiku koskaan. Vastaavat EU-27-keskiarvot olivat 20 % ja 15 %. Eniten täysin liikkumattomia oli Portugalissa (37 %), Italiassa (33 %) ja Kyproksella (32 %) ja vähiten Suomen ohella Ruotsissa (2 %) Tanskassa (4 %) sekä Sloveniassa, Itävallassa ja Hollannissa (5 %) (kuvio 5.3.).

KUVIO 5.3.
KUINKA USEIN OLET FYYSISESTI AKTIIVINEN, ESIMERKIKSI PYÖRÄILET TAI KÄVELET PAIKASTA TOISEEN, TANSSIT, HOIDAT PUUTARHAA ...? EU-27 (%)



Special Eurobarometer: Sport and physical activity 2009, European Commission, 2010

Miksi EU-kansalaiset liikkuvat?
(Why do you engage in sport or physical activity?)

Liikuntaa harrastavilta tai muuten fyysisesti aktiivisilta henkilöiltä (87 %) kysyttiin, miksi he liikkuvat. Vastauksena oli mahdollisuus luetella useampi kuin yksi syy. Terveydentilan parantaminen oli selkeästi tärkein syy EU-kansalaisten liikkumiseen, toiseksi tärkein oli fyysisen kunnon parantaminen, kolmanneksi rentoutuminen ja neljänneksi hauskanpito. EU-kansalaisista terveystietoisimpia olivat ruotsalaiset (82 %), kyproslaiset (77 %), slovenialaiset (77 %) ja tanskalaiset (76 %). Suomalaisilla terveys oli liikkumisen yhtenä motiivina 73 %:lla. Vähiten terveys motivoi belgialaisia (35 %), hollantilaisia (43 %), romanialaisia (43 %) ja unkarilaisia (49 %). Vain belgialaisilla ja ranskalaisilla tärkein liikkumisen motiivi oli jokin muu kuin terveys. Belgialaiset halusivat rentoutua liikunnan avulla (62 %) ja ranskalaiset kohottaa kuntoaan (56 %).

Kunnon kohottaminen liikkumisen syynä oli yleinen ruotsalaisilla (74 %), suomalaisilla (68 %), ja tanskalaisilla (64 %). Vähiten kunto motivoi liikkumaan romanialaisia (10 %), portugalilaisia (16 %) ja bulgarialaisia (18 %). Rentoutuminen oli tärkeä syy liikkumiseen Sloveniassa (65 %), Belgiassa (62 %), Suomessa (58 %), Ranskassa (52 %) ja Ruotsissa (51 %) ja vähemmän tärkeä Slovakiassa (21 %), Hollannissa (26 %), Liettuassa, (26 %), Tsekin tasavallassa (26 %) ja Bulgariassa (27 %). Ruotsalaisista 53 % liikkui koska se on hauskaa, myös tanskalaisista, saksalaisista ja liettualaisista lähes puolet (46 %) koki niin. Vain neljännes suomalaisista haastatelluista liikkui hauskan pidon vuoksi, vielä harvemmin näin koettiin (12–18 %) Unkarissa, Slovakiassa, Kreikassa, Bulgariassa ja Kyproksella.

Painonhallinta oli liikkumisen motivaationa tärkeä pohjoismaissa (Tanska 47 %, Ruotsi 45 %, Suomi 41 %). Suomalaiset (33 %) ja ruotsalaiset (30 %) näyttivät olevan myös EU-maiden kansalaisista tietoisimpia liikkumisen hyvistä vaikutuksista ikääntymisen aiheuttamaan fyysisen suorituskyvyn alenemiseen. Kolmannes tanskalaisista liikkui, koska se parantaa itsetuntoa, ruotsalaisista samoin koki 26 %, suomalaisille asia oli vähemmän tärkeä (17 %).

Lähteet:

- Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Picket W, Richter M, Morgan A, Barnekow V. eds. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no 5. Child and Adolescent Health Research Unit. University of Edinburgh, Scotland. WHO Regional office for Europe, 2008.
- Special Eurobarometer 72.3. Sport and Physical Activity. European commission March 2010
  Saatavana sähköisesti: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf

LIIKUNNAN SOSIOEKONOMISIA EROJA SELITTÄVÄT TEKIJÄT AIKUISILLA

6 Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla

Tomi Mäkinen

- Lapsuuden elinympäristö ja nuoruuden monipuolinen liikunta ennustavat myöhempää liikunta-aktiivisuutta.
- Nuoruuden kilpaurheilun merkitys aikuisuuden liikunta-aktiivisuudelle korostui matalasti koulutetuilla henkilöillä.
- Raskaassa fyysisessä ja henkisessä työssä työskentelevien liikuntamahdollisuuksia pitäisi tukea enemmän, joko esimerkiksi työpaikkaliikunnan tai työmatkaliikunnan keinoin.

6.1 Johdanto

2000-luvulla liikkumattomuudesta on tullut neljänneksi yleisin kuolinsyy (WHO 2009). Suomalaisista nuorista arviolta joka toinen ja aikuisista joka kolmas ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (ks. luvut 2 ja 3). Tämän lisäksi liikkumattomuus jakautuu epätasaisesti yhteiskunnassa. Ympäri maailmaa, niin Euroopassa kuin Pohjoismaissakin, henkilöt, joilla on vain peruskoulutus, liikkuvat vähemmän kuin ne, joilla on ylioppilastutkinto (Mäkinen ym. 2010a, Gidlow ym. 2006).

Liikunnan sosioekonomisten erojen taustalla oleviksi syytekijöiksi on esitetty mm. lapsuuden elinoloja, aikaisempia liikuntakokemuksia, fyysisiä ja/tai psyykkisiä työoloja sekä sosiaalisia että kulttuurisia tekijöitä (Ali & Lindström 2006, Wolin & Bennett 2008, Burton ym. 2003, Schroder ym. 2004). Suomalaisen koulutusjärjestelmän ja muutenkin liikuntaan kannustavan kulttuurin näkökulmasta liikunnan sosioekonomisia eroja ei olettaisi esiintyvän. Liikunnan sosioekonomiset erot ovat kuitenkin ajankohtaisia myös Suomessa (Borodulin ym. 2010). Pelkästään peruskoulun käyneet, työntekijä-aseman tai pienet kotitalouden tulot omaavat raportoivat vähemmän liikuntaa kuin korkeamman koulutuksen, ammattiaseman tai tulot omaavat suomalaiset. Merkillepantavaa on, että liikunnan sosioekonomiset erot ovat pysyneet Suomessa samankaltaisina jo yli 20 vuotta (Mäkinen ym. 2009).

Liikuntaa on harvoin tarkasteltu elämäntapana. Yksilöillä voi olla useita erilaisia tarpeita, syitä, haluja ja motiiveja, jotka vaikuttavat heidän liikuntavalintoihinsa (life choices), mutta heillä voi olla myös useita tekijöitä kuten esimerkiksi elinympäristö, edulliset lähiliikuntapalvelut ja liikuntataidot (life chances), jotka vaikuttavat heidän liikuntavalintoihinsa myönteisesti tai rajoittavasti. Liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen taustalla olevien mekanismien ymmärtämiseksi on lisäksi huomioitava koko elämänkulun aikaiset fyysiset, psyykkiset ja psykososiaaliset tekijät. (Kuh & Ben-Shlomo 2004). Tämä artikkeli tarkastelee sitä, miten liikkumattomuuden sosioekonomiset erot aikuisilla ovat selitettävissä lapsuuden elinoloilla, nuoruuden liikunnalla, fyysisillä ja psyykkisillä työoloilla ja muilla elintavoilla.

6.2 Aineistot ja menetelmät

Aineistoina oli kolme koko Suomen väestöä edustavaa poikkileikkausaineistoa, joiden keräämisestä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on ollut vastuussa: 1) Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimus (AVTK) vuosilta 1978–2002, 2) Kansallinen FINRISKI -tutkimus vuodelta 2002 ja kyseisenä vuonna toteutettu erillinen liikunta-alaotos (N=9179), jossa tiedusteltiin tarkemmin tutkittavien liikuntatottumuksia ja niitä selittäviä tekijöitä ja 3) vuonna 2000 toteutettu Terveys 2000-tutkimus (T2000), jossa kartoitettiin tietoa tärkeimmistä kansantaudeista, niiden syistä, palveluiden tarpeesta ja toiminta- ja työkyvystä Suomen väestössä (Aromaa & Koskinen 2004). Satunnaisotokseen kuului yhteensä 10 000 yli 30-vuotiasta suomalaista, joista 89 prosenttia osallistui kotihaastatteluun ja 84 prosenttia täytti kyselylomakkeen sekä 80 prosenttia osallistui laajaan terveystarkastukseen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kaikkia tutkimukseen osallistuneita (N=8028) ja erityisesti niitä, jotka olivat olleet viimeisimpien 12 kuukauden aikana työelämässä (N=3355). Sosioekonomiset tiedot yhdistettiin em. aineistoihin Tilastokeskuksen väestörekistereistä. Sosioekonomiset tiedot sisälsivät viimeisimmän suoritetun tutkinnon, ammattiaseman ja kotitalouden yhteenlasketut tulot suhteutettuna perheen kokoon. Lisäksi hyödynnettiin vastaavia kyselyistä ja haastatteluista saatuja kyselytietoja. Tilastollisina menetelminä käytettiin regressioanalyysiä ja rakenneyhtälömallinnusta.

Liikuntaa mitattiin strukturoiduilla kysymyksillä, jotka käsittelivät vapaa-ajan, työ- ja työmatkaliikuntaa (Aromaa & Koskinen 2004, Borodulin 2006, Helakorpi ym. 2008). Tutkittavilla oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista heidän piti valita omaa tilannettaan parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kysymysten heikkoutena on se, ettei niistä täysin saada selville, kuinka moni suomalainen liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Liikuntamittarit ovat kuitenkin erittäin toimivia erottelemaan väestötasolla inaktiiviset henkilöt aktiivisista henkilöistä. Vähiten liikkuvalla väestönosalla on osoitettu korkeampi sairastavuuden ja kuolleisuuden vaara (Barengo ym. 2006, Hu ym. 2010, Laaksonen ym. 2008). Lisäksi FINRISKI 2002-tutkimuksessa kysyttiin pätevällä liikuntamittarilla kuluneiden 12 kuukauden vapaa-ajan liikuntalajeja ja niiden useutta, kestoa ja tehoa (Borodulin 2006, Salonen & Lakka 1987). Lajit sisälsivät 23 suomalaisten suosituinta kunto- ja hyötyliikuntalajia.

Selittävinä tekijöiden tarkasteltiin lapsuuden elinoloja, nuoruuden liikuntaa, työoloja ja aikuisiän muuta terveyskäyttäytymistä. Lapsuuden elinolot ja nuoruuden liikunta kerättiin retrospektiivisesti kyselylomakkeilla ja haastatteluilla. Lapsuuden elinolot sisälsivät vanhempien koulutuksen ja ammattiaseman sekä useita terveydelle epäedullisia lapsuuden tapahtumia. Nuoruuden liikunta sisälsi mielipiteen koululiikunnasta sekä kilpaurheilun ja kuntoliikunnan harrastamisen. Työolot sisälsivät fyysisesti kuormituksen työuran aikana, ja nykyisen fyysisesti sekä psyykkisesti rasittavan työn. Muuna aikuisiän terveyskäyttäytymisenä tarkasteltiin tupakointia, alkoholin kulutusta ja painoindeksiä (BMI), jota usein käytetään terveyskäyttäytymisen indikaattorina.

6.3 Tulokset

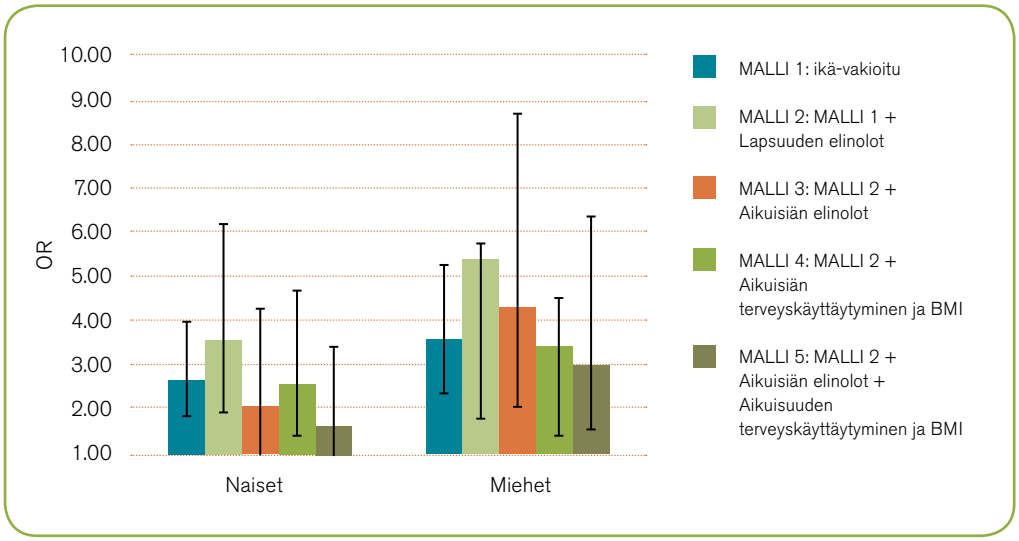
Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo vanhemmilta

Lapsuuden elinoloilla näyttäisi olevan sekä suora että epäsuora yhteys aikuisuuden koulutusryhmittäisiin eroihin liikkumattomuudessa (kuvio 6.1.). Vanhempien matala koulutus tai matala ammattiasema ennusti liikkumattomuutta aikuisiässä. Miehillä vanhempien matala koulutus tai matala ammattiasema ennusti liikkumattomuuden lisäksi myös lihavuutta ja tupakointia. Osalle vanhempien matala koulutus tai ammattiasema määrittivät voimakkaasti myös heidän omaa koulutustasoaan tai ammattiasemaansa. Näillä matalan koulutuksen tai ammattiaseman omaavilla henkilöillä liikkumattomuus oli yleisempää verrattuna korkean koulutuksen tai ammattiaseman omaaviin henkilöihin.

Liikunnallinen elämäntapa on erilainen riippuen koulutustaustasta

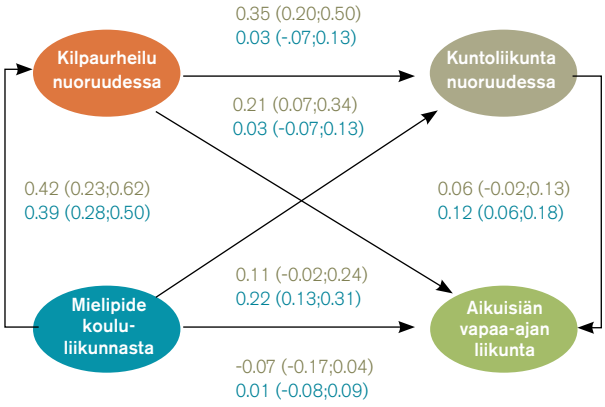
Nuoruuden liikunnalla havaittiin olevan erilainen yhteys myöhempään liikunta-aktiivisuuteen riippuen henkilön koulutustaustasta (kuvio 6.2.). Nuoruuden kuntoliikunta (esimerkiksi lenkkeily, pyöräily, uinti, pallopelit, jääkiekko) ennusti aikuisiän vapaa-ajan liikuntaa henkilöillä, joilla oli ylioppilastutkinto tai sitä korkeampi koulutus (korkea koulutus). Kilpaurheilun (juoksu, hiihto, yleisurheilu) harrastaminen taas ennusti aikuisiän vapaa-ajan liikuntaa henkilöillä, joilla ei ollut ylioppilastutkintoa (matala koulutus). Matalasti kouluttautuneilla myönteiset näkemykset koululiikunnasta (koululiikunta oli mielenkiintoista ja miellyttävää, liikuntatunneilla oppi hyödyllisiä taitoja) ennustivat kilpaurheilun harrastamista nuoruudessa ja liikunta-aktiivisuus jatkui myös aikuisiällä vapaa-

KUVIO 6.1.
LAPSUUDEN ELINOLOJEN (VANHEMPIEN KOULUTUS JA AMMATTIASEMA SEKÄ LAPSUUDEN TAPAHTUMAT) SUORA JA EPÄSUORA YHTEYS AIKUISUUDEN VAPAA-AJAN LIIKKUMATTOMUUDEN KOULUTUSRYHMITTÄISIIN EROIHIN NAISILLA JA MIEHILLÄ.



Multionominaalinen askeltava logistinen regressioanalyysi, ristitulosuhde (OR) vain peruskoulun suorittaneilla kun vertailuluokkana (OR=1.00) on ne henkilöt jotka ovat suorittaneet korkeakoulututkinnon. Tilastollinen merkitsevyys esitetään 95 % luottamusvälin avulla. Aineistona Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttama Terveys 2000 -tutkimus. (Lähde: Mäkinen ym. 2010b)

KUVIO 6.2.
NUORUUDEN LIIKUNNAN JA URHEILUN SEKÄ KOULULIIKUNTA MIELIPITEIDEN SUORAT JA EPÄSUORAT YHTEYDET AIKUISIÄN VAPAA-AJAN LIIKUNTAAN MATALASTI KOULUTETUILLA (VIHREÄLLÄ) JA KORKEASTI KOULUTETUILLA (SINISELLÄ) MIEHILLÄ.



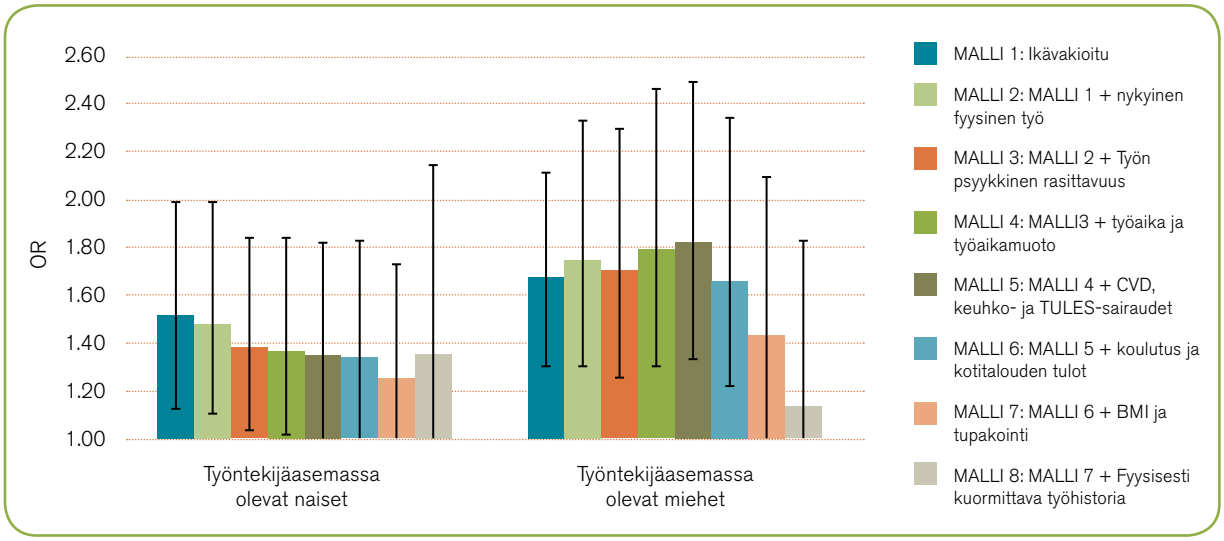
Askeltava rakenneyhtälömallinnus, ryhmämallinnus, standardoidut regressiokertoimet (B) ja niiden 95% luottamusvälit (alaraja;yläraja) sekä mallin sopivuusindeksit. Aineistona Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttama Kansallinen FINRISKI 2002 -tutkimus ja sen liikunta-alaotos. (Lähde: Mäkinen ym. 2010c)

ajalla. Korkeasti koulutetuilla myönteiset näkemykset koululiikunnasta olivat yhteydessä aikuisiän vapaa-ajan liikuntaa nuoruuden kuntoliikunnan kautta.

Liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen on hankalaa erityisesti pitkän fyysisen työuran tehneillä ja henkisesti raskaissa työoloissa työskentelevillä

Työolot ovat yhteydessä liikkumattomuuden ammattiryhmittäisiin eroihin (kuvio 6.3.). Työntekijäasemassa olevilla miehillä aikuisiän liikkumattomuutta selitti osittain pitkä fyysisesti kuormittava työura, kun taas työntekijäasemassa olevilla naisilla liikkumattomuuden taustalla olivat henkisesti raskaat nykyiset työolot. Lihavuus ja tupakointi olivat myös yleisempi työntekijäasemassa olevilla henkilöillä, jotka myös liikkuivat vähemmän kuin korkeammassa ammattiasemassa olevat henkilöt. Muilla työhön ja sosioekonomiseen asemaan liittyvillä tekijöillä ei ollut merkittävää vaikutusta liikkumattomuuden ammattiryhmittäisiin eroihin.

KUVIO 6.3.
NYKYISTEN TYÖOLOJEN, TYÖHISTORIAN JA MUIDEN TYÖHÖN LIITTYVIEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS AMMATTIASEMAN MUKAISIIN EROIHIN VAPAA-AJAN LIIKKUMATTOMUUDESSA TYÖNTEKIJÄASEMASSA OLEVILLA NAISILLA JA MIEHILLÄ.



Askeltava logistinen regressioanalyysi, ristitulosuhde (OR) työntekijäasemassa olevilla kun vertailuluokkana on toimistotyötä tekevät henkilöt. Tilastollinen merkitsevyys on esitetty 95 % luottamusvälien avulla. Aineistona Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttaman Terveys 2000 -tutkimus. (Lähde: Mäkinen ym. 2010d)

6.4 Johtopäätökset

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että koulutusuralla on merkitystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen synnyssä. Vanhempien ammatti ja koulutus vaikuttavat usein siihen, minkä koulutusuran nuori valitsee. Tämän tutkimuksen perusteella vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa nuoren koulutusuran lisäksi myös myöhempiin liikuntatottumuksiin. Lisäksi nuoruuden liikuntatottumukset vaihtelivat merkitsevästi koulutusuran mukaan: liikunnan kilpailuaspekti korostui vähän koulutetuilla verrattuna korkeasti koulutettuihin henkilöihin. Näyttäisi siis siltä, että koulutusura ja liikuntatottumukset ovat läheisesti yhteen kietoutuneita; koulutusura voi vaikuttaa siihen millaisia liikuntavalintoja tehdään. Liikunnalla voi olla myönteisiä vaikutuksia koulutusuralla menestymiseen, mutta vähän koulutetuille henkilöille kilpaurheiluharrastus voi tarjota vaihtoehtoista ei-akateemista menestystä. Koulutus on usein yhteydessä ammattiin ja myös niihin fyysisesti ja/tai henkisesti raskaisiin työoloihin, joissa henkilö viettää suurimman osan päivästään. Merkittävässä roolissa liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen synnyssä olivat myös muiden epäterveellisten elintapojen kasautuminen. Epäterveellisten elintapojen kasautuminen näkyi erityisesti henkilöillä, joilla oli matala koulutustaso.

Liikkumattomuuden sosioekonomisia eroja ja mahdollisia toimenpiteitä niiden kaventamiseksi on käsitelty useissa suomalaisissa terveys- ja hyvinvointipoliittisissa toimissa (OPM, 2009, STM, 2008a, STM, 2008b). Tämä tutkimus on liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen kaventamisessa samoilla linjoilla: yhteiskunnan tulisi tukea tasa-arvoisia liikuntamahdollisuuksia riippumatta koulutuksesta, tulotasosta ja ammattiasemasta. Meidän tulisi luoda sellaiset lapsuuden elinolot, jotka tukevat koko elämän läpi jatkuvan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Erityisesti matalan sosioekonomisen taustan omaaville lapsiperheille, joilla on heikommat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa tiukemman taloudellisen tilanteen takia, tulisi tarjoa edullisia liikuntamahdollisuuksia. Työpaikkaliikuntamahdollisuuksia pitäisi parantaa erityisesti niillä työpaikoilla, joissa on paljon vähän koulutettuja henkilöitä ja joissa on vielä erittäin fyysisesti tai henkisesti kuormittavat työolot. Esimerkiksi työmatkapyöräilyä voitaisiin edistää parantamalla sosiaali- ja suihkutiloja. Liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen kaventamisen toimenpideohjelmat eivät kuitenkaan ole huomioineet sitä, että liikunnan edistämisen keinot voisivat olla tehokkaampia, jos ne kohdistettaisiin sosioekonomisen aseman mukaisesti. Monipuolisen liikunnan edistäminen nuorilla ja nuorilla aikuisilla sekä erityisesti matalan koulutustason omaavilla voisi olla hyvä keino kaventaa liikkumattomuuden sosioekonomisia eroja.

Tulevaisuudessa tulisi prospektiivisten tutkimusten avulla tarkastella, miten liikkumattomuuden sosioekonomiset erot syntyvät lapsuudessa ja nuoruudessa. Nuoruus on selvästi kriittinen elämänvaihe, jolloin omaksutaan liikunnallinen elämäntapa. Muita tärkeitä elämänvaiheita voivat olla nuoriaikuisuus, työelämään siirtyminen ja lasten saaminen. Näihin elämänvaiheisiin sisältyvien tekijöiden vaikutusta liikkumattomuuden sosioekonomisiin eroihin tulisi tarkastella enemmän. Fyysisen elinympäristön vaikutusta liikkumattomuuden eri sosioekonomissa ryhmissä on myös tarkasteltu tähän mennessä hyvin vähän. Lisäksi mielenkiintoista olisi tietää, miten liikkumattomuuden sosioekonomiset erot näkyvät esimerkiksi sairastavuuden, eläköitymisen ja kuolleisuuden sosioekonomissa eroissa.

Yhteenvetona voi todeta, että liikunnallisen elämäntavan sosioekonomisten erojen syntymiseen vaikuttavat monet syy- ja seurausmekanismit. Elämänkulkunäkökulmasta näyttäisi kuitenkin siltä, että lapsuuden liikuntamyönteisillä elinoloilla ja nuoruuden monipuolisella liikunnalla sekä liikuntaa tukevilla työpaikoilla että muuten terveellisillä elintavoilla on liikunnallista elämäntapaa edistävä vaikutus. Liikunnallinen elämäntapa ei siis ole täysin yksilön omasta valinnasta kiinni vaan myös yhteiskunnan, koulu- ja työympäristön tulisi aktiivisemmin tukea yksilön mahdollisuuksia liikkua ja nauttia liikunnasta.

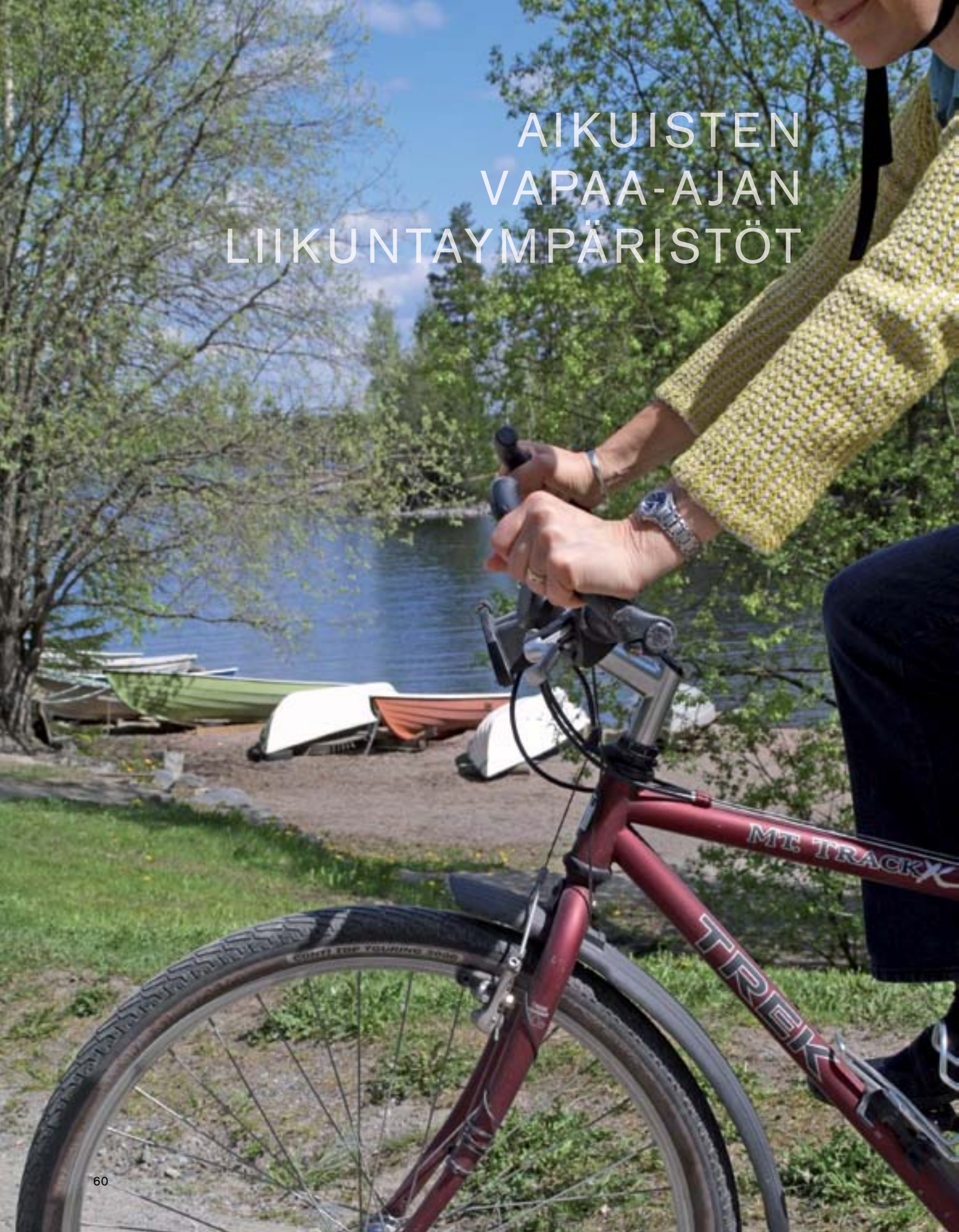
Artikkeli perustuu 3.12.2010 Helsingin yliopistossa tarkastettuun väitöskirjaan:

Mäkinen T. Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity [Liikunta-aktiivisuuden sosioekonomisten erojen trendit ja selitykset]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Tutkimus 41, 138 sivua. Helsinki 2010. ISBN 978-952-245-351-8 (painettu), ISBN 978-952-245-352-5 (pdf)

Lähteet:

- WHO (2009) Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Saatavana sähköisesti: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
- Mäkinen TE, Sippola R, Borodulin K, Rahkonen O, Kunst A, Klumbiene J, Regidor E, Ekholm O, Mackenbach J, Prättälä R. Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. Scand J Med Sci Sports, 2010a 10.1111/j.1600-0838.2010.01234.x.
- Gidlow C, Johnston LH, Crone D, Ellis N, James D. A systematic review of the relationship between socio-economic position and physical activity. Health Education Journal, 2006;65:338—367.
- Ali SM, Lindström M. Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: a population-based study. Scand J Public Healt, 2006;34:209—216.
- Wolin KY, Bennett GG. Interrelations of socioeconomic position and occupational and leisure-time physical activity in the National Health and Nutrition Examination Survey. J Phys Act Health, 2008;5:229—241.
- Burton NW, Turrell G, Oldenburg B. Participation in recreational physical activity: why do socioeconomic groups differ? Health Educ Behav, 2003;30:225—244.
- Schroder H, Rohlfs I, Schmelz EM, Marrugat, J. Relationship of socioeconomic status with cardiovascular risk factors and lifestyle in a Mediterranean population. Eur J Nutr, 2004;43:77—85.
- Borodulin K, Mäkinen T, Prättälä R. Vapaa-ajan liikuntaan ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksu lompakko. Liikunta & Tiede, 2010;4:4—10.
- Mäkinen T, Borodulin K, Laatikainen T, Fogelholm M, Prättälä, R. Twenty-five year socioeconomic trends in leisure-time and commuting physical activity among employed Finns. Scand J Med Sci Sports, 2009;19:188—197.
- Kuh D, Ben-Shlomo Y. (Eds.) A Life Course Approach to Chronic Disease Epidemiology, Oxford University Press Inc. New York. 2004, pp. 473.
- Aromaa A., Koskinen S. (Eds.) Health and Functional Capacity in Finland. Baseline Results of the Health 2000 Health Examination Survey, Publications of the National Public Health Institute (KTL). Helsinki, Finland, Hakapaino Oy. 2004, pp. 148.
- Borodulin K. Physical activity, Fitness, Abdominal Obesity, and Cardivascular Risk Factors in Finnish Men and Women. National FINRISK 2002 Study. Publications of the National Public Health Institute. 2006, Helsinki.
- Helakorpi S, Prättälä R, Uutela A. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2007. (English Abstract). Publications of the National Public Health Institute B6/2008. (Accessed: 2.4.2009). Saatavana sähköisesti: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b06.pdf.
- Barengo NC, Kastarinen M, Lakka T, Nissinen A, Tuomilehto J. Different forms of physical activity and cardiovascular risk factors among 24-64-year-old men and women in Finland. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil, 2006;13:51—59.
- Hu G, Jousilahti P, Antikainen R, Katzmarzyk PT, Tuomilehto J. Joint effects of physical activity, body mass index, waist circumference, and waist-to-hip ratio on the risk of heart failure. Circulation, 2010;121:237—244.
- Laaksonen M, Talala K, Martelin T, Rahkonen O, Roos E, Helakorpi S, Laatikainen T, Prattala R. Health behaviours as explanations for educational level differences in cardiovascular and all-cause mortality: a follow-up of 60 000 men and women over 23 years. Eur J Public Health, 2008;18:38—43.
- Salonen JT, Lakka TA. Assessment of physical activity in population studies - validity and consistency of the methods in the Kuopio ischemic heart disease risk factor study. Scandinavian Journal of Sports Medicine, 1987;9:89—95.
- Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen O, Prättälä R. Effects of childhood socio-economic conditions on educational differences in leisure-time physical activity. Eur J Public Health, 2010b;20:346—353.
- Mäkinen TE, Borodulin K, Tammelin TH, Rahkonen O, Laatikainen T, Prättälä R. The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. Int J Behav Nutr Phys Act, 2010c;7:27.
- Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen O, Leino-Arjas P, Prättälä R. Occupational class differences in leisure-time physical inactivity - contribution of past and current physical workload and other working conditions. Scand J Work Environ Health, 2010d;36:62—70.
- OPM. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. 2009, Opetusministeriö.
- STM. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16. 2008a, Helsinki. (Accessed: 8.5.2010). Saatavana sähköisesti: http://pre20090115.stm.fi/pr1217926602628/passthru.pdf.
- STM. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. 2008b, Helsinki. (Accessed: 8.5.2010). Saatavana sähköisesti: http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf.

AIKUISTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTAYMPÄRISTÖT



7 Aikuisten vapaa-ajan liikuntaympäristöt

Katja Borodulin, Olavi Paronen, Satu Männistö

- Runsas kolmannes (36 %) aikuisväestön vapaa-ajan liikunnasta tapahtuu luontoympäristössä, noin neljännes kodin pihapiirissä ja toinen neljännes rakennetussa ulkoympäristössä ja loput 14 prosenttia sisäliikuntatiloissa.
- Nuorten, kaupungeissa asuvien ja hyvin koulutettujen liikunta sijoittuu muita yleisemmin sisätiloihin ja muille rakennetuille liikuntapaikoille. Eläkeikäiset liikkuvat eniten luontoympäristössä.
- Vähän liikkuvien vapaa-ajan liikunta tapahtuu pääasiassa kodin pihapiirissä.
- Kotien ja asuinalueiden pihapiirit ja lähiviheralueet tulee nähdä liikunnan tasa-arvoa edistävinä liikkumisympäristöinä.

7.1 Johdanto

Urheilupaikoista liikuntaympäristöihin

Suomalaisten suhdetta liikuntaan kuvaa liikunnan määrän ja harrastettujen liikuntalajien lisäksi, millaisissa liikuntaympäristöissä liikutaan ja mitä liikuntapaikkoja käytetään. Liikuntapalvelujen tarjonnan ja liikuntapaikkarakentamisen kannalta on hyvä tietää, miten väestön liikkuminen jakautuu ulko- ja sisäliikuntaan tai luonnossa ja rakennetuissa liikuntapaikoissa liikkumiseen.

Liikuntakulttuuri on muuttunut liikuntaympäristön osalta. Kun aiemmin liikuntaa harjoitettiin pääasiassa ulkoilmassa eri lajeissa kilpaillen ja urheillen, niin nykyään vapaa-ajan liikuntaharrastuksia varten on rakennettu varta vasten omat tilansa. Suomessa on nykyisin noin 29 000 liikuntapaikkaa, joissa on yli 300 miljoonaa käyntiä vuodessa. Eniten on ulkokenttiä ja maastoliikuntapaikkoja, jotka ovat entisestään lisääntyneet 2000-luvulla. Samoin sisäliikuntatilojen määrä on kasvanut (Liikunta. Nykytilan määrällinen tarkastelu 2010). Kaupungistumisen myötä ihmisten luontosuhde on muuttunut: kun aiemmin luonnossa

liikuttiin kuin luonnostaan, nyt sinne mennään mm. rentoutumaan ja irtautumaan arjesta (Zacheus 2008, Paronen 2001). Entistä enemmän on alettu puhua liikkumisympäristöistä urheilu- ja liikuntapaikkojen sijaan, kun liikuntaa harrastetaan monissa erilaisissa paikoissa, esimerkiksi kevyen liikenteen väylillä.

Liikuntapaikkojen käyttö

Suomalaisen aikuisväestön liikuntapaikkojen käyttöä on selvitetty Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 ja Suomen Ladun teettämässä Liikuntapaikat-tutkimuksessa (2008). Molemmissa kyselyissä tiedusteltiin vastaajilta, mitä liikuntapaikkoja he käyttävät. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan eniten käytettyjä liikuntapaikkoja olivat kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit, kuten pururadat, ladut ja vaellusreitit. Samansuuntaista tietoa antoi myös Suomen Ladun selvitys. Suosituimpia ulkoliikuntaympäristöjä olivat lähiulkoilureitit ja polut, kevyen liikenteen väylät ja metsät. Rakennetuista liikuntapaikoista yleisimmin käytettyjä olivat uimahallit ja liikunta- ja kuntosalit.

Edellisistä selvityksistä poiketen tässä raportissa kuvaillaan, miten aikuisten suomalaisten vapaa-ajan liikunta jakautuu eri ympäristöjen kesken. Liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen käyttöä ei siis tarkastella perinteisesti henkilömääriin perustuvina käyttöosuuksina, vaan tässä selvitetään, mikä on eri ympäristöjen prosenttiosuus koko vapaa-ajan liikunnassa. Siksi aiempien selvitysten tulosten vertailu tämän tutkimuksen tietoihin on vain suuntaa-antavaa. Tässä tutkimuksessa liikuntapaikoiksi luettiin myös koti ja kodin pihapiiri.

7.2 Aineisto ja muuttujat

Aineistona on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus, joka toteutetaan viiden vuoden välein. Tutkimusväestöön kuuluvat 25–74-vuotiaat suomalaiset, yhteensä noin 12 000 miestä ja naista, poimittiin väestörekisteristä ositettuna satunnaisotantana kuudelta alueelta (ks. taulukko 7.1.). Tutkimukseen osallistui kaikkiaan noin 8 000 henkilöä, eli 67 % otoksesta. Tutkittaville lähetettiin kutsun yhteydessä kyselylomake, jossa kysyttiin mm. taustatietoja sekä terveydentilaa ja elintapoihin liittyviä kysymyksiä (Peltonen ym. 2008). Liikuntatottumusten lisäksi kysyttiin liikuntaympäristöistä, joissa liikuntaa harjoitetaan. Kysymys ja vastausvaihtoehdot olivat seuraavanlaisia:

ARVIOIKAA, MITEN VAPAA-AJAN LIIKUNTANNE JAKAUTUU ERI YMPÄRISTÖIHIN. MERKITKÄÄ 0, JOS ETTE LIIKU YHTÄÄN.

1) sisäliikuntatiloissa (liikunta- ja uimahalli, kuntosali ym.)	____ %
2) kotona tai kodin pihapiirissä	____ %
3) ulkona rakennetussa ympäristössä (kadut, pyörätiet, ulkoliikuntapaikat)	____ %
4) ulkona luonnossa kodin läheisyydessä	____ %
5) ulkona luonnossa vapaa-ajan asunnon ympäristössä	____ %
6) ulkona muualla luontoympäristössä	____ %
Yht.	100 %

Kunkin kuuden liikuntaympäristön kohdalle vastaajan tuli merkitä prosenttiluku, joka kuvaisi kyseisen ympäristön suhteellista osuutta vapaa-ajan liikunnassa. Osuuksien summan tuli olla 100 %.

Osa vastaajista oli täyttänyt liikuntaympäristökysymyksen siten, että vastausosioiden yhteissumma ei ollut 100 %. Jos yhteissumma oli joko alle 80 tai yli 120 %, vastaus jätettiin pois analyyseistä. Hyväksyttäviä vastauksia oli yhteensä 6 874 henkilöltä, joista naisia oli 53 % ja miehiä 47 %.

Vapaa-ajan liikunnan jakautuminen eri ympäristöihin kuvataan keskiarvoprosentteina. Tulokset esitetään ikä- ja sukupuoliryhmittäin, alueittain sekä koulutuksen ja vapaa-ajan liikunnan määrän mukaan.

Suhteellinen koulutus määriteltiin niin, että koulutusvuodet jaettiin kolmeen luokkaan eli tertiileihin syntymävuosittain. Luokat ovat ”matala” (vähiten kouluvuosia), ”keskitaso” ja ”korkea” (eniten kouluvuosia). Vapaa-ajan liikunnan määrää kuvataan kolmiluokkaisella muuttujalla. ”Vähän” liikkuviin kuuluivat ne, jotka eivät vapaa-aikanaan juurikaan

TAULUKKO 7.1. VAPAA-AJAN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS SUKUPUOLEN, IÄN JA ASUINALUEEN MUKAAN (%).

		Liikunta-aktiivisuus			
	(N)	Matala	Keskitasoa	Korkea	Yhteensä
Kaikki	(6840)	17,3	54,9	27,8	100,0
Sukupuoli					
Miehet	(3194)	17,2	53,3	29,5	100,0
Naiset	(3646)	17,4	56,2	26,4	100,0
Ikä (v)					
25–34	(1236)	18,4	43,3	38,3	100,0
35–44	(1350)	20,5	45,3	34,2	100,0
45–54	(1451)	18,3	55,2	26,5	100,0
55–64	(1477)	15,8	61,6	22,6	100,0
65–74	(1326)	13,7	67,3	19,0	100,0
Alue					
Pohjois-Karjala	(1097)	16,2	55,9	27,9	100,0
Pohjois-Savo	(1151)	15,5	57,3	27,2	100,0
Turku/Loimaa	(1230)	20,1	53,4	26,5	100,0
Helsinki/Vantaa	(1155)	19,4	49,9	30,7	100,0
Oulun lääni	(1209)	16,0	57,1	26,9	100,0
Lapin lääni	(998)	16,5	55,6	27,9	100,0

TAULUKKO 7.2. 25–74-VUOTIAIDEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ (%) SUKUPUOLEN JA IÄN MUKAAN. VAPAA-AJAN LIIKUNTA YHTEENSÄ ON 100 %.

	Kaikki	Sukupuoli		Ikä (v)				
		Miehet	Naiset	25–34	35–44	45–54	55–64	65–74
(N)	(6874)	(3205)	(3669)	(1237)	(1355)	(1454)	(1482)	(1346)
Sisäliikuntatilat	13,7	13,2	14,1	13,2	16,6	11,8	9,7	7,9
Koti, kodin pihapiiri	25,6	23,1	27,7	23,1	26,1	25,4	25,9	26,4
Rakennettu ulkoympäristö	24,4	22,8	25,7	22,8	26,6	24,8	22,5	22,0
Luonto kodin lähellä	16,9	17,1	16,7	17,1	16,3	18,0	17,6	17,9
Luonto vapaa-ajan asunnon lähellä	8,3	9,8	7,0	9,8	4,9	8,1	11,4	13,4
Muu luontoympäristö	11,2	13,9	8,8	13,9	9,6	11,9	13,0	12,5
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100	100	100

liikkuneet tai muuten rasittaneet itseään ruumiillisesti, ”jonkin verran” liikkujia olivat vähintään neljä tuntia viikossa kävelevät, pyöräilevät tai muuten liikkuvat (esim. puutarhatyöt, metsästys), ja ”paljon” liikkuviksi luokiteltiin ainakin kolme tuntia viikossa rasittavaa kuntoliikuntaa harrastavat ja kilpailumielessä säännöllisesti viikoittain harjoittelevat tai urheilevat. Taulukossa 7.1. on kuvattu tässä tarkastelussa mukana olevan aineiston vapaa-ajan liikunnan jakaumat sukupuolen, iän ja alueen mukaan.

7.3 Tulokset

Nuoret suosivat sisäliikuntapaikkoja, iäkkäämmät luontoa

Koko tutkimusväestön vapaa-ajan liikunta jakautui eri liikuntaympäristöihin niin, että noin neljännes (26 %) liikunnasta tapahtui kotona tai kodin pihapiirissä ja toinen neljännes (24 %) ulkona rakennetussa ympäristössä, kuten kaduilla, kävely- ja pyöräteillä ja ulkoliikuntapaikoilla. Runsas kolmannes (36 %) liikunnasta sijoittui ulos luontoon joko kodin tai

vapaa-ajan asunnon lähiympäristöön tai muualle luontoympäristöön. Rakennetuissa sisäliikuntatiloissa toteutui 14 % vapaa-ajan liikunnasta (taulukko 7.2.).

Miesten ja naisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa ja liikunnan jakautumisessa eri liikuntaympäristöihin oli eroja. Miesten joukossa oli enemmän hyvin aktiivisesti liikkuvia kuin naisten joukossa. Naiset olivat taas miehiä yleisemmin kohtuullisesti liikkuvia (taulukko 7.1.). Naisten liikunta sijoittui kotiin tai pihapiiriin sekä rakennettuun ulkoympäristöön kuten kävely- ja pyöräteille enemmän kuin miesten liikunta. Sen sijaan miehet liikkuivat naisia yleisemmin luonnossa vapaa-ajan asunnon lähellä ja muualla luontoympäristössä (taulukko 7.2.).

Iän myötä hyvin aktiivisesti liikkuvien osuus väheni ja jonkin verran liikuntaa harrastavien osuus kasvoi (taulukko 7.1.). Nuoremmat ikäluokat toteuttivat liikunnastaan vanhempia ikäryhmiä suuremman osan sisäliikuntatiloissa. Vanhimman ikäryhmän, 65–74-vuotiaiden liikunnasta lähes puolet (44 %) toteutui luonnossa. Muista poikkeava ikäryhmä oli 35–44-vuotiaat, joiden joukossa oli eniten vähän liikkuvia ja jotka käyttivät sisäliikuntatiloja enemmän ja luontoympäristöä vähemmän kuin muut ikäryhmät (taulukko 7.2.).

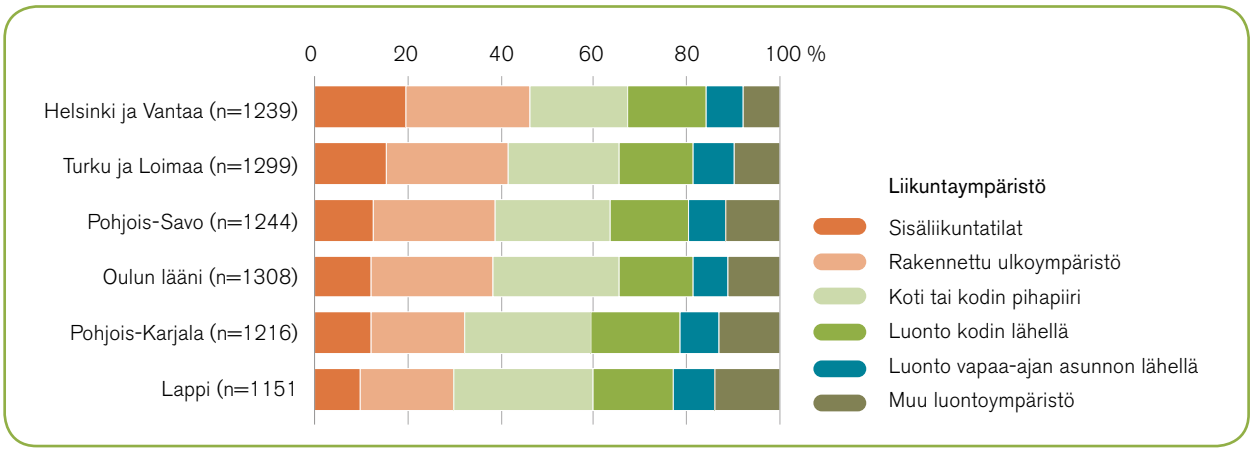
Sisäliikuntaa kaupungeissa, luontoliikuntaa maakunnissa

Tutkimusalueittain tarkasteltuna liikunta-aktiivisuudessa ja liikuntaympäristöissä oli maantieteellisiä eroavaisuuksia. Vähän liikkuvia oli eniten Turun/Loimaan alueella ja Helsingin/Vantaan alueella, jossa oli toisaalta myös eniten aktiivisesti liikkuvia (taulukko 7.1.). Sisäliikunta oli pääkaupunkiseudulla selvästi suositumpaa kuin muilla alueilla. Noin viidennes Helsingissä ja Vantaalla asuvien vapaa-ajan liikunnasta sijoittui sisäliikuntatiloihin. Rakennetuissa ulkoympäristöissä liikkuminen oli vähäisintä Pohjois-Karjalassa ja Lapissa. Näissä maakunnissa kodin lähipiiri ja luontoympäristö olivat vapaa-ajan liikuntaympäristöinä selvästi tavallisempia kuin muilla tutkimusalueilla (kuvio 7.1.).

Korkeasti koulutetut liikkuvat muita enemmän sisällä, vähän koulutetut luonnossa

Koulutusryhmittäiset erot olivat varsin suuret siinä, miten liikunta toteutui eri liikuntaympäristöissä.

KUVIO 7.1.
25–74-VUOTIAIDEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ MAANTIETEELLISEN ALUEEN MUKAAN.



Kansallinen FINRISKI 2007 –terveystutkimus (THL)

Sisäliikuntatilojen osuus vapaa-ajan liikunnasta pieneni, kun koulutustaso laski. Kun korkeimmin koulutettujen liikunnasta lähes viidesosa (17 %) tapahtui sisäliikuntatiloissa, niin vastaava osuus vähiten koulutetuilla oli 10 %. Rakennetuissa ulkoympäristöissä liikkuminen oli myös korkeasti koulutetuilla yleisempää kuin muilla. Sen sijaan kodin pihapiirin, lähiluonnon ja muun luontoympäristön osuus vapaa-ajan liikunnan ympäristöinä kasvoi siirryttäessä korkeasti koulutetuista vähemmän koulutettuihin (kuvio 7.2.).

Vähän liikkuvat suosivat kodin pihapiiriä

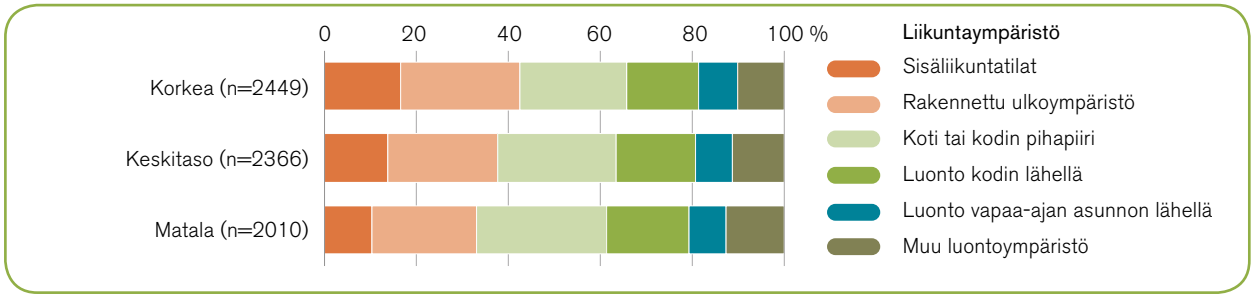
Kaikkein aktiivisimmilla liikkujilla, jotka harrastivat säännöllisesti kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua, yli neljäsosa (28 %) kaikesta liikunnasta tapahtui sisäliikuntatiloissa. Muilla liikkujilla vastaava osuus jäi alle kymmenen prosentin. Jonkin verran liikuntaa viikoittain harrastavat liikkuivat muita enemmän luontoympäristössä, erityisesti kodin lähiluonnossa, sekä rakennetussa ulkoympäristössä kuten kevyen liikenteen väylillä. Vähän liikkuvien vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta valtaosa, lähes 40 %, toteutui kotona tai pihapiirissä. He käyttivät liikuntaansa muita vähemmän rakennettua ulkoympäristöä ja kodista kauempana olevaa luontoympäristöä (kuvio 7.3.).

7.4 Johtopäätöksiä

Luonnonmukaisesta ympäristöstä rakennettuihin sisäliikuntatiloihin

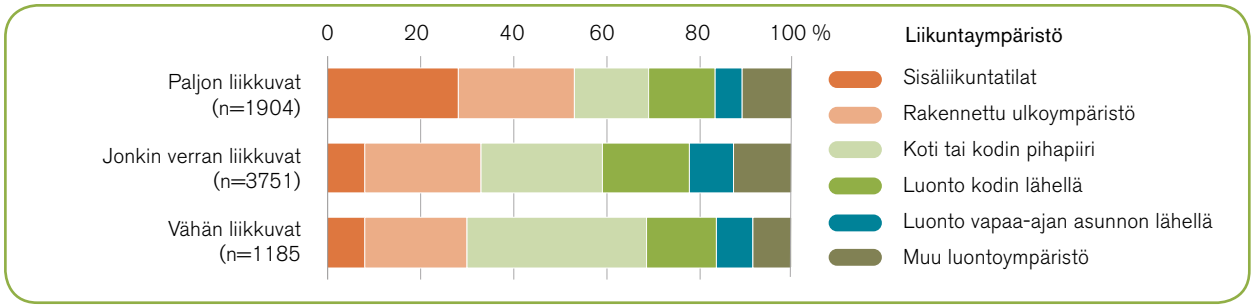
Suomalaisten liikuntapaikkatarjonta on viime vuosikymmeninä muuttunut luonnosta yhä enemmän rakennetuissa ympäristöissä tapahtuvaksi. Tämän

KUVIO 7.2.
25–74-VUOTIAIDEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ SUHTEELLISEN KOULUTUSTASON MUKAAN.



Kansallinen FINRISKI 2007 –terveystutkimus (THL)

KUVIO 7.3.
25–74-VUOTIAIDEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUKAAN.



Kansallinen FINRISKI 2007 –terveystutkimus (THL)

tutkimuksen tulosten mukaan yli kolmannes (38 %) aikuisväestön vapaa-ajan liikunnasta toteutuu joko rakennetuissa sisäliikuntatiloissa tai rakennetussa ulkoympäristössä. Tulokseen on voinut jonkin verran vaikuttaa talvi- ja kevätkuukausina toteutettu tiedonkeruu.

Varsinkin sisäliikuntapaikat ovat nuorten, suurissa kaupungeissa asuvien, hyvin koulutettujen ja liikunnallisesti aktiivisten suosimia liikuntaympäristöjä. Tähän on saattanut vaikuttaa sisäliikuntapalvelujen monipuolistuminen, kaupallistuminen ja yksityisten liikuntapalveluiden kasvava tarjonta. Sisäliikunnan kasvusta kertoo myös uusin Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, jonka mukaan mm. kuntosaliharjoittelu, voimistelu ja tanssi ovat lisänneet suosiotaan aikuisväestössä muutaman vuoden aikana (ks. luku 3). Sama tutkimus osoittaa, että kuntosalit ovat noin kymmenesosalle aikuisista eniten käytettyjä liikuntapaikkoja. Odotettavissa on, että sisäliikunta tulee yleistymään jatkossakin (Zacheus 2008). Kuitenkin myös perinteisten ulkoilulajien ja luonnossa liikkumisen vetovoima näyttää vielä säilyvän.

Luonnon osuus vapaa-ajan liikunnan ympäristöistä on runsas kolmannes (36 %). Liikunta luonnossa painottuu keskimääräistä enemmän miehiin, vanhempiin ikäryhmiin ja vähemmän koulutettuihin. Vapaa-ajan asunnon lähialue ja mökkiympäristö ovat erityisesti miesten ja iäkkäiden liikkumisympäristöjä. Kodin lähiluonto on puolestaan vähän koulutetuille tärkeä liikkumisympäristö.

Hyvä lähiliikuntaympäristö edistää liikunnan tasa-arvoa

Kotipiha ja lähiluonto ovat keskeisiä ja suosituimpia vapaa-ajan liikuntaympäristöjä. Kun otetaan huomioon kodin pihapiirissä, luonnossa kodin ja vapaa-ajan asunnon lähellä toteutuva liikunta, niin noin puolet aikuisten vapaa-ajan liikunnasta tapahtuu näissä lähiympäristöissä. Siksi ei ole ihme, että suomalaisten mielestä ylivoimaisesti tärkeimpiä liikuntaympäristöjen kehittämiskohteita ovat lähiulkoilureitit ja -polut (Liikuntapaikat-tutkimus 2008).

On vahvaa näyttöä, että vähän vapaa-aikanaan liikuntaa harrastaviin riskiryhmiin kuuluvat matalan sosioekonomisen aseman aikuiset ja heidän lapsensa (Borodulin ym. 2010). Tämän selvityksen mukaan vähän liikkuvat ja vähän koulutetut aikuiset liikkuvat vapaa-aikanaan selvästi muita suuremman osan kotipihalla ja kodin lähiluonnossa. Siksi lähiympäristöjen tulisikin toimia turvallisina ja houkuttelevina liikuntaympäristöinä, jotka palvelevat tasa-arvoisesti eri väestöryhmiä (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011). Esimerkiksi piha- ja korttelipiirin pienet viheralueet, lähimetsät ja puistot tarjoavat varsinkin lapsiperheille, vanhuksille ja vähän liikkuville ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksia. Eritasoisten elinpiirien merkitys primäärisinä liikkumisympäristöinä monille ihmisryhmille tulisi ottaa huomioon kaikilla suunnittelun tasoilla alueiden kaavoituksesta aina yksittäisten talojen ja taloyhtiöiden pihasuunnitteluun asti (Suomi 2008, Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010).

Maantieteellisten alue-erojen taustalla on suurten kaupunkien parempi liikuntapaikkatarjonta erityisesti sisäliikuntatilojen osalta. Pohjois- ja Itä-Suomen monilla taantuvilla alueilla, missä organisoitua liikuntaa ja rakennettuja liikuntapaikkoja on vähän tarjolla, ihmisten fyysinen aktiivisuus on paljolti omaehtoisen liikkumisen varassa. Näillä harvaanasutuilla alueilla lähellä oleva luonto tarjoaa liikkumisympäristön ja hyvät mahdollisuudet ulkoiluun. Toisaalta alueellinen eriytyminen on huono kehityssuunta, jos se merkitsee eriarvoistumista eri puolilla maata asuvien kesken.

Onko liikuntaympäristöllä sitten väliä?

Ympäristöpsykologisten tutkimusten perusteella tiedetään, että verrattuna kaupunkiympäristöön luontoympäristöllä on enemmän fysiologisesti stressistä elvyttäviä ja mielialaa parantavia vaikutuksia sekä tarkkaavaisuutta ja keskittymistä tehostavia vaikutuksia (Hartig ym. 2003).

Kun kävelytutkimuksissa on verrattu ulko- ja sisäliikuntaa, niin kävely molemmissa ympäristöissä lisäsi vireyttä, auttoi palautumaan ja antoi positiivisen väsymyksen tunteen. Kävely ulkona kuitenkin vaikutti suotuisammin moniin tekijöihin, kuten verenpaineeseen ja kielteisiin tunteisiin, ja se lisäsi enemmän kiinnostusta lähteä liikkeelle uudestaan.

Vasteet liittyivät suoraan ulkoliikunnan nautinnollisuuteen (Focht 2009).

Liikuntaympäristöllä näyttää siis olevan merkitystä: ulkoympäristöön ja varsinkin luontoon liittyvät myönteiset psyykkiset tekijät yhdessä liikunnan fysiologisten tekijöiden kanssa tehostavat liikunnan hyvinvointihyötyjä. Hyvä ympäristö vaikuttaa myös välillisesti, houkuttelemalla liikkumaan tai liikkumaan entistä useammin (Paronen 2005). Terveellinen ja liikkumista tukeva ympäristö voi olla myös kustannustehokas terveydenhuollon kannalta, kun niukkoja voimavaroja suunnataan esimerkiksi ulkoilun edistämiseen. Pienilläkin investoinneilla liikkumisympäristöihin on mahdollisuus säästöihin kansanterveydessä. Koska liikuntaharrastusta sinänsä on enää vaikea lisätä raskaan rakentamisen avulla, on huomio suunnattava ns. luonnollisten liikuntaympäristöjen kehittämiseen, millä voidaan tavoittaa laajoja joukkoja ja myös pienentää liikunnan ekologista jalanjälkeä.

Lähteet:

- Borodulin K, Mäkinen T, Prättälä R. Vapaa-ajan liikuntaa ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksu lompakko. Liikunta & Tiede 2010;47(4):5—10.
- Focht BC. Brief walks in outdoor and laboratory environments: effect on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise. Research Quarterly for Exercise and Sport 2009;80:611—620.
- Hartig T, Evans GW, Jamner LD., Davis DS, Gärling T. Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of Environmental Psychology 2003;23:109—123.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Liikunta. Nykytilan määrällinen tarkastelu. Saatavana sähköisesti: htpp://www.kunnat.net/
- Liikuntapaikat-tutkimus 2008. Suomalaiset liikuntapaikoista. Kansalaiset liikuntapaikkojen käyttäjinä ja heidän käsityksensä niiden kehittämisestä. Suomen Latu, TNS Gallup Oy. Saatavana sähköisesti: http://www.suomenlatu-fi-bin.directo.fi/
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Helsinki 2008.
- Paronen O. Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. Liikunta & Tiede 2005;42(1—2):4—8.
- Paronen O. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa: Sievänen T (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802:2001. Vantaan tutkimuskeskus: Metsäntutkimuslaitos, s. 100—111.
- Peltonen M, Harald K, Männistö S, ym. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 34/2008. Hki: Kansanterveyslaitos.
- Suomi K. Piha, kortteli, kunta, elinpiiri. Liikuntasuunnittelu haastaa osalliseksi. Liikunta & Tiede 2008;45(1):43—45.
- Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Helsinki 2010.
- Zacheus T. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C 268. Turku 2008.

AIKUISVÄESTÖN KOETTU JA MITATTU KUNTO

8 Aikuisväestön koettu ja mitattu kunto

Pauliina Husu, Jaana Suni

- Fyysinen kunto on tärkeä terveyden indikaattori.
- Kuntomittaukset edellyttävät tiettyjä testipaikkoja ja -välineitä, henkilöstöä ja aikaa. Koettua kuntoa voidaan arvioida yksinkertaisella kysymyksellä.
- Koettu kunto näyttäisi olevan yhteydessä mitatun kunnon osa-alueisiin ryhmätasoisessa tarkastelussa.
- Koetun kunnon perusteella ei kuitenkaan voida luotettavasti tunnistaa huonokuntoisia henkilöitä.
- Yksittäinen kysymys antaa suuntaa fyysisen kunnon tasosta, mutta se ei voi korvata kuntotestejä.

8.1 Johdanto

Fyysinen kunto kertoo terveydestä ja toimintakyvystä

Fyysinen kunto on terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin indikaattori. Sekä koetun (Nocon ym. 2008) että mitatun kunnon (Church 2009) on todettu ennustavan kuolleisuutta ja sairastavuutta jopa voimakkaammin kuin fyysisen aktiivisuuden. Koettua kuntoa voidaan arvioida yksinkertaisella kysymyksellä helposti ja nopeasti, jopa postitse ilman henkilökontaktia. Fyysisen kunnon mittaaminen puolestaan edellyttää tiettyjä testipaikkoja ja -välineitä, henkilöstöä ja aikaa, mikä rajoittaa mittausten käyttöä etenkin suurissa väestötutkimuksissa. Mittaustavasta riippumatta olisi tärkeää tunnistaa huonokuntoiset henkilöt, joille fyysisen kunnon parantamisesta liikuntaharjoittelulla on eniten terveydellistä hyötyä.

Koetun ja mitatun kunnon yhteyksistä on vähän tutkimustietoa

Aikaisemmissa tutkimuksissa koettua kuntoa on kysytty erikseen kunnon eri osa-alueille (Knapik ym. 1992, Mikkelson ym. 2005, Strøyer ym. 2007)

tai vastaajia on pyydetty arvioimaan tietyissä tehtävissä suoriutumistaan (Riley ym. 2005). Yksittäisen koetun kunnon kysymyksen pätevyyttä on selvitetty vähemmän (Lamb 1992, Lamb & Morris 1993, Riley ym. 2005, Aadahl ym. 2007). Katsausartikkelin (German & Hausenblas 2006) mukaan erityisesti nuorten aikuisten arviot omasta kunnostaan vastasivat hyvin mitattua fyysistä kuntoa. Mitatun kunnon indikaattorina on käytetty useimmiten kestävyyskuntotestejä (Lamb & Morris 1993, Aadahl ym. 2007). Myös yhteyksiä muihin kunnon osa-alueisiin on raportoitu (Lamb 1992, Riley ym. 2005).

Artikkelissa tarkastellaan koetun ja mitatun fyysisen kunnon yhteyksiä kolmessa eri tutkimusaineistossa. Pohdittavia kysymyksiä ovat, miten yksittäisellä kysymyksellä arvioitu koettu kunto on yhteydessä mitatun kunnon eri osa-alueisiin, ja voidaanko koetun kunnon avulla tunnistaa heikoimmassa fyysisessä kunnossa olevat henkilöt.

8.2 Aineistot

Koettu ja mitattu kunto kolmessa väestöaineistossa

Ensimmäinen aineisto muodostui maantieteellisesti edustavasta otoksesta 18–30-vuotiaita terveitä suomalaisia miehiä (n=764), jotka osallistuivat kertausharjoituksiin vuonna 2008 (RESKUNTO). Toinen aineisto koostui 30–69-vuotiaista miehistä (n=260) ja naisista (n=318), jotka osallistuivat Terveys 2000-tutkimuksen lisätutkimukseen (T2000). Kolmannen aineiston muodostivat 55–69-vuotiaat kainuulaiset miehet (n=309) ja naiset (n=412), jotka osallistuivat Kainuun elintavat ja terveys-tutkimuksen seurantamittauksiin vuonna 2002 (KETTU). Kaikissa tutkimuksissa osallistujia pyydettiin arvioimaan, millaiseksi he kokivat oman fyysisen kuntonsa suhteessa ikätovereiden kuntoon. RESKUNTO ja T2000-tutkimusten alkuperäisessä kysymyksessä oli

TAULUKKO 8.1. TUTKIMUKSISSA KÄYTETYT KUNTOMITTAUKSET.

	RESKUNTO	T2000	KETTU
Motorinen kunto			
• ketteryys	8-juoksu		
• staattinen tasapaino		yhden jalan seisonta	yhden jalan seisonta
• dynaaminen tasapaino		takaperin kävely	takaperin kävely
Tuki- ja liikuntaelimistön kunto			
• liikkuvuus		selän sivutaivutus	selän sivutaivutus
• lihasvoima- ja kestävyys			
- yläraajat	puristusvoima etunojapunnerrus	puristusvoima muunneltu punnerrus	puristusvoima kyynärnivelen koukistus
- vartalo	istumaannousu	istumaannousu	istumaannousu vartalon ojennus
- alaraajat	toistokyykistys	askelkyykistys	askelkyykistys
Kestävyyskunto	epäsuora maksimaalinen polkupyöräergometritesti	2 km:n kävely	1 km:n kävely
Kehon koostumus	BMI vyötärön ympärys	BMI vyötärön ympärys	BMI

viisi vastausvaihtoehtoa (huomattavasti parempi, parempi, samanlainen, huonompi ja huomattavasti huonompi). Koska vain harvat kokivat kuntonsa huomattavasti paremmaksi tai huomattavasti huonommaksi kuin ikätoverit, analyysivaiheessa vastaukset luokiteltiin kolmeen luokkaan (parempi, samanlainen, huonompi). KETTU-tutkimuksessa oli alun perinkin vain kolme edellä mainittua vastausvaihtoehtoa.

Tilastollisina menetelminä käytettiin varianssianalyysiä ja kovarianssianalyysiä. Koetun kunnon kyky tunnistaa huono mitattu kunto (huonoin neljännes) arvioitiin sensitiivisyys- ja spesifisyyslukujen avulla.

Monipuoliset testistöt kunnon mittaamiseen

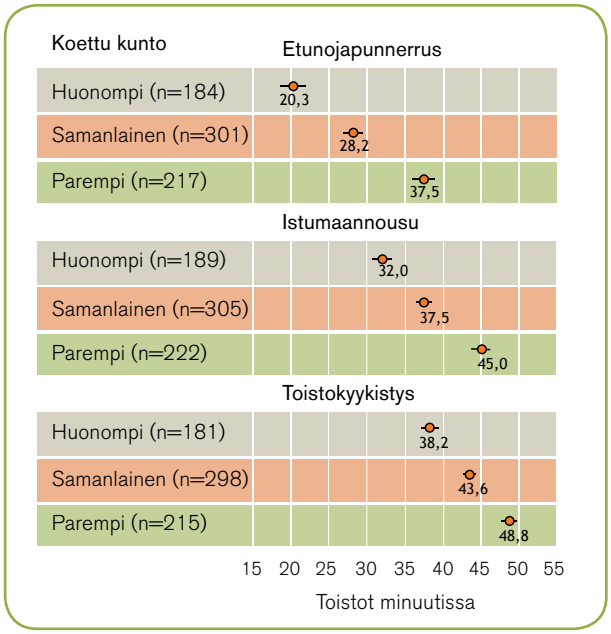
Tutkimuksissa käytetyt kuntomittaukset on esitetty taulukossa 8.1. Tarkat kuvaukset RESKUNTO-tutkimuksen testisuorituksista on esitetty Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirjassa (2008). T2000-tutkimuksen testit on kuvattu UKK-terveyskuntotestit keski-ikäisille testaajan oppaassa (2008) ja KETTU-tutkimuksen testit UKK-terveyskuntotestit ikääntyville testaajan oppaassa (2009).

8.3 Tuloksia

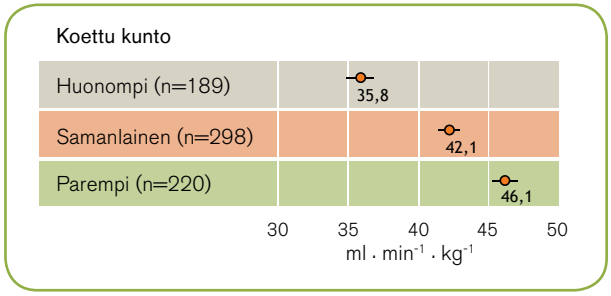
Kunto arvioidaan usein samanlaiseksi kuin ikätovereilla

Nuorista miehistä lähes kolmasosa (30 %) koki kuntonsa paremmaksi kuin ikätovereillaan. Samanlaiseksi kuntonsa arvioi 43 % ja huonommaksi 27 %. Vastaavat osuudet T2000-tutkimuksessa olivat 19, 56 ja 25 % ja KETTU-tutkimuksessa 25, 62 ja 12 %. Kahdessa viimeksi mainitussa tutkimuksessa miesten ja naisten kuntokokemuksissa ei ollut merkitsevää eroa. Kolmen tutkimusaineiston vertailun mukaan nuoret (alle 30-vuotiaat) miehet kokivat fyysinen kuntonsa paremmaksi kuin heitä vanhemmat. Toisaalta myös kuntonsa ikätovereiden kuntoa huonommaksi kokevia oli nuorissa miehissä enemmän kuin vanhemmissa.

KUVIO 8.1A.
KERTAUSHARJOITUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 18–30-VUOTIAIDEN MIESTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2008. ETUNOJAPUNNERUSTEN, ISTUMAANNOUSUJEN JA KYYKISTYSTEN TOISTOMÄÄRÄT MINUUTISSA KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



KUVIO 8.1B.
KERTAUSHARJOITUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 18–30-VUOTIAIDEN MIESTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2008. KESTÄVYYSKUNTOA MITTAAVA MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKYKY POLKUPYÖRÄERGOMETRITESTISSÄ KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



Pääesikunta

Nuoret miehet

Oman kuntonsa ikätovereiden kuntoa huonommaksi kokeneilla nuorilla miehillä oli keskimäärin yhdeksän prosenttia korkeampi painoindeksi ja suurempi vyötärön ympärys kuin muilla miehillä. Myös heidän kuntotestituloksensa olivat keskimäärin huonompia kuin muilla. Nuoret miehet, jotka kokivat kuntonsa ikätovereiden kuntoa huonommaksi, suoriutuivat etunojapunnerrustestistä, istumaannoususta, toistokyykistyksestä ja polkupyöräergometritestistä huonommin kuin muut miehet (kuvio 8.1.). Ainoastaan käden puristusvoimatestin tuloksissa ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Keski-ikäiset

T2000-tutkimuksessa koetun kunnon ja mitatun kunnon yhteydet eivät olleet yhtä selviä kuin RESKUNTO-tutkimuksessa. Kuntonsa ikätovereitaan huonommaksi arvioineilla miehillä ja naisilla oli keskimäärin suurempi vyötärön ympärys ja korkeampi painoindeksi kuin kuntonsa ikätovereiden kanssa samanlaiseksi tai paremmaksi arvioineilla. Kestävyyskuntoa mittaavan 2 km:n kävelyajan, motorista kuntoa mittaavan yhden jalan seisonnan sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa mittaavan muunnellun punnerruksen testitulokset olivat voimakkaimmin yhteydessä koettuun kuntoon (kuvio 8.2.). Tilastollisesti merkitsevä yhteys havaittiin lisäksi naisten askelkyykistys- ja sivutaivutustesteissä.

Ikääntyvät

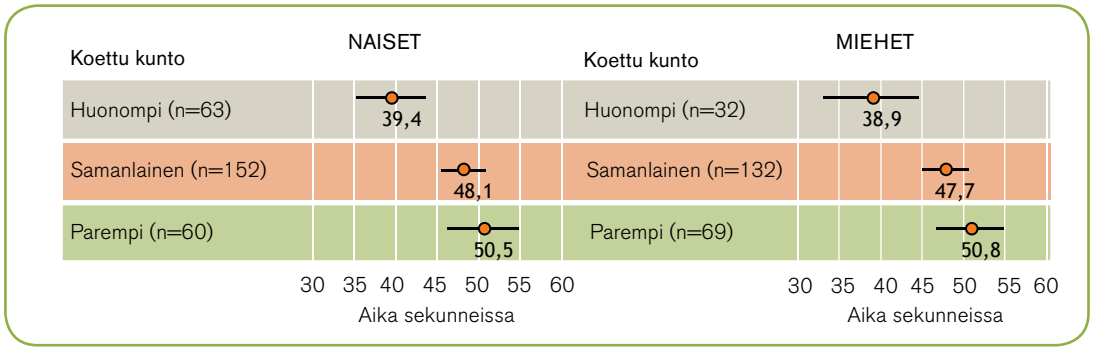
Vanhemman väestön kuntoa tarkastelleessa KETTU-tutkimuksessa koetun ja mitatun kunnon yhteydet olivat voimakkaampia kuin T2000-tutkimuksessa. Kuntonsa ikätovereiden kuntoa huonommaksi kokeneiden miesten yhden jalan seisonnan ja askelkyykistyksen testitulokset olivat selvästi heikompia kuin muiden miesten (kuvio 8.3.). Kaikki koetun kunnon ryhmät erosivat toisistaan yhden kilometrin kävelyajassa ja kyynärnivelen koukistuksessa, mutta erot olivat pienempiä kuin em. testeissä.

Ikääntyvien naisten koettu kunto on yhteydessä kävelykykyyn sekä vartalon ja alaraajojen lihasvoimaan. Selkein yhteys oli askelkyykistystestissä. Kuntonsa ikätovereiden kuntoa huonommaksi arvioineiden testitulos oli keskimäärin kaksi kertaa huonompi kuin niiden, jotka arvioivat kuntonsa olevan parempi kuin ikätovereillaan. Askelkyykistyksessä, vartalon ojentajalihasten toistotestissä, selän sivutaivutuksessa sekä yhden kilometrin kävelyajassa kaikki koetun kunnon ryhmät erosivat toisistaan siten, että kuntonsa ikätovereiden kuntoa paremmaksi arvioineilla oli parhaat testitulokset. Askelkyykistyksen lisäksi ryhmien erot olivat selkeimpiä vartalon ojentajalihasten toistotestissä ja yhden kilometrin kävelyajassa.

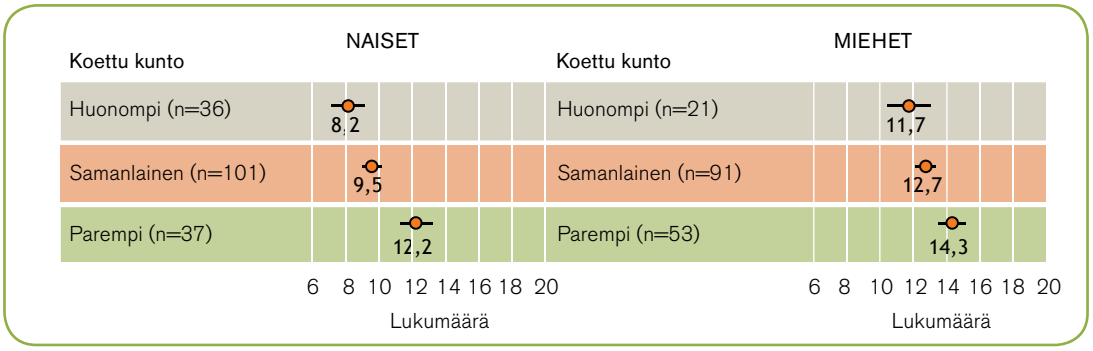
Koettu kunto ei voi korvata kuntotestejä

Edellä esitetyistä yhteyksistä huolimatta yhdessäkään em. tutkimuksessa ei ollut mahdollista tunnistaa huonokuntoisia henkilöitä (huonoin neljännes) koetun kunnon perusteella luotettavasti. Kuntotestien tuloksissa oli paljon vaihtelua, ja samaan koetun kunnon luokkaan sijoittui hyvin erilaisia mitatun kunnon tuloksia. Ikätovereiden kuntoa huonommaksi arvioidun kunnon kykyä tunnistaa huonoimpaan mitattuun kuntoneljännekseen kuuluvat henkilöt tarkasteltiin sensitiivisyysosuuksien perusteella. RESKUNTO-aineistossa sensitiivisyys vaihteli 28 %:n ja 61 %:n välillä, T2000-aineistossa 24 %:n ja 35 %:n välillä ja KETTU-aineistossa 16 %:n ja 28 %:n välillä.

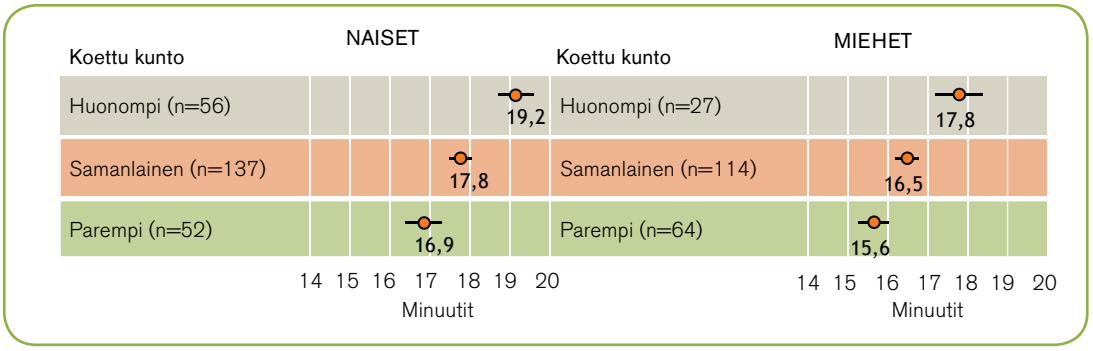
KUVIO 8.2A.
TERVEYS 2000 -TUTKIMUKSEN LISÄMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 30–69-VUOTIAIDEN MIESTEN JA NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2001. YHDEN JALAN SEISONNAN KESTO SEKUNNEISSA KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



KUVIO 8.2B.
TERVEYS 2000 -TUTKIMUKSEN LISÄMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 30–69-VUOTIAIDEN MIESTEN JA NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2001. MUUNNELLUN PUNNERRUKSEN LUKUMÄÄRÄT KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).

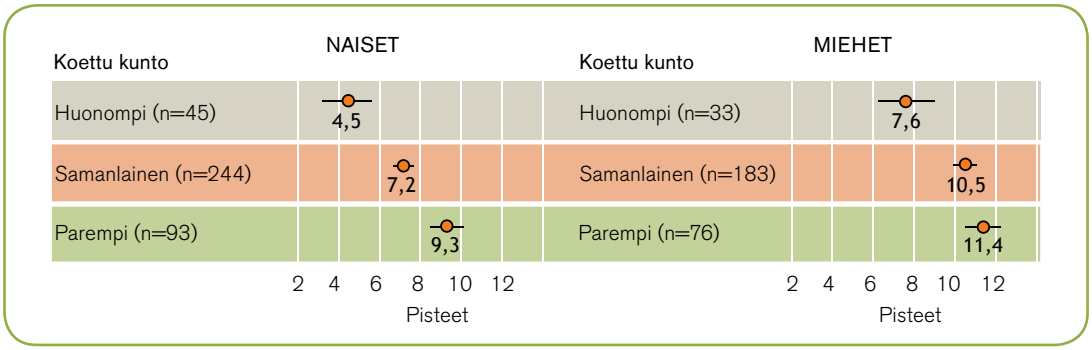


KUVIO 8.2C.
TERVEYS 2000 -TUTKIMUKSEN LISÄMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 30–69-VUOTIAIDEN MIESTEN JA NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2001. 2 KM:N KÄVELYAIKA MINUUTEISSA KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).

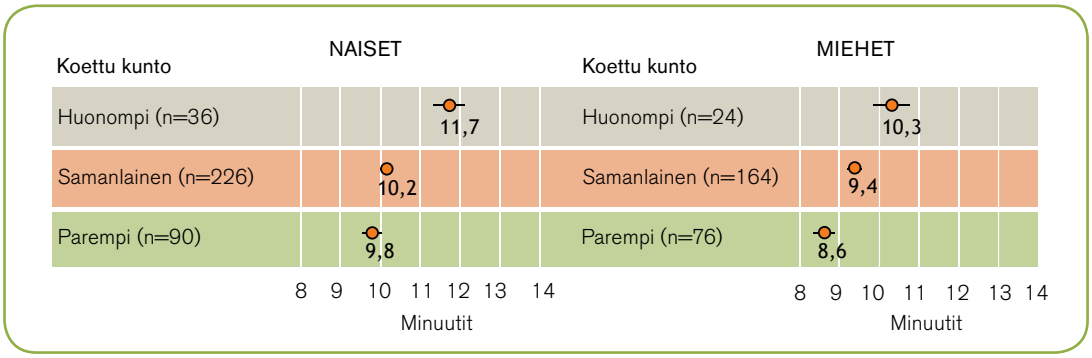


UKK-instituutti

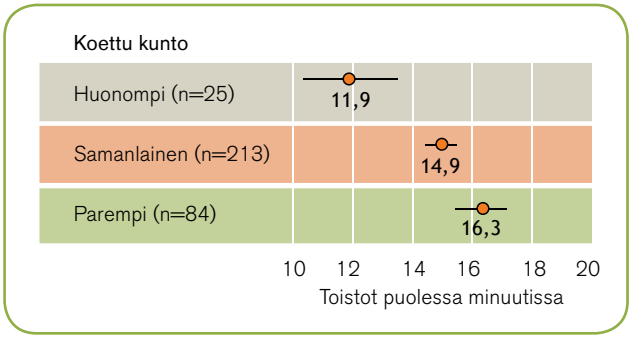
KUVIO 8.3A.
KAINUUN ELINTAVAT JA TERVEYS -TUTKIMUKSEN SEURANTAMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 55–69-VUOTIAIDEN MIESTEN JA NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2002. ASKELKYYKISTYSTESTIN TULOKSET KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



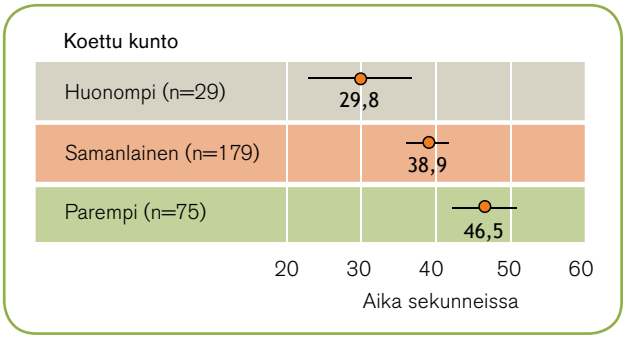
KUVIO 8.3B.
KAINUUN ELINTAVAT JA TERVEYS -TUTKIMUKSEN SEURANTAMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 55–69-VUOTIAIDEN MIESTEN JA NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2002. 1 KM:N KÄVELYAIKA MINUUTEISSA KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



KUVIO 8.3C.
KAINUUN ELINTAVAT JA TERVEYS -TUTKIMUKSEN SEURANTAMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 55–69-VUOTIAIDEN NAISTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2002. VARTALON OJENTAJALIHASTEN TOISTOTESTIN TULOKSET KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



KUVIO 8.3D.
KAINUUN ELINTAVAT JA TERVEYS -TUTKIMUKSEN SEURANTAMITTAUKSIIN OSALLISTUNEIDEN 55–69-VUOTIAIDEN MIESTEN KOETTU JA MITATTU KUNTO VUONNA 2002. YHDEN JALAN SEISONNAN KESTO SEKUNNEISSA KOETUN KUNNON RYHMISSÄ (KESKIARVOT JA 95 % LUOTTAMUSVÄLIT).



UKK-instituutti

8.4 Johtopäätökset

Koettu kunto kertoo kestävyyskunnosta ja tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta

Yhteenvetona voidaan todeta, että ryhmätasoisessa tarkastelussa koettu kunto oli yhteydessä mitatun kunnon eri osa-alueisiin. Yhteydet olivat selvimmät nuorilla, alle 30-vuotiailla, miehillä. Vanhempien henkilöiden testituloksissa oli enemmän vaihtelua, ja yhteys koettuun kuntoon oli heikompi. Tämä havainto on yhtenevä Germainin ja Hausenblasin (2006) katsausartikkeliin, jossa todettiin, että vanhempien henkilöiden arviot kunnostaan ovat epätarkempia kuin nuorempien. Lambin (1992) mukaan myös sukupuoli vaikuttaa kunnon kokemiseen, mutta em. katsauksen ja Mikkelsonin ja kumppaneiden (2005) tutkimuksen mukaan sukupuolella ei näyttäisi olevan vaikutusta koetun ja mitatun kunnon väliseen yhteyteen. Myös tämän artikkelin havainnot tukevat tätä toteamusta. Voimakkaimmat yhteydet koetulla kunnolla oli kestävyyskunnon testeihin ja tuki- ja liikuntaelimistön testeihin, pois lukien puristusvoima.

Fyysinen aktiivisuuden yhteys koettuun kuntoon kaipaa lisätutkimuksia

Aikaisempien tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa kunnon kokemiseen (Lamb & Morris 1993). Myös tässä artikkelissa kuvatuissa tutkimuksissa fyysisesti aktiiviset ihmiset kokivat ikätovereiden kuntoon verratun kuntonsa keskimäärin paremmaksi kuin vähän liikkuvat, mutta aktiivisuustasolla ei ollut vaikutusta koetun ja mitatun kunnon välisiin yhteyksiin. Aiemmin on todettu, että fyysisesti aktiiviset ihmiset osaavat arvioida kuntotasonsa täsmällisemmin kuin vähän liikkuvat (Knapik ym. 1992, Riley ym. 2005). Vähän liikkuvat näyttäisivät helposti yliarvioivan kuntotasoaan suhteessa mitattuihin kuntotuloksiin (Optenberg ym. 1984).

Yksittäinen kysymys sopii kunnon ryhmätasoiseen määrittämiseen

Yksittäisellä koetun kunnon kysymyksellä ei voitu luotettavasti tunnistaa huonokuntoisimpia henkilöitä. Yksittäinen kysymys antaa suuntaa fyysisen kunnon tasosta, mutta se ei voi korvata kuntotestejä. Koetun kunnon kysymystä voidaan käyttää, mikäli kuntotason kartoitukseen riittää karkea, ryhmätasoinen määrittely. Tarkempi, yksilöllinen, kunnon kartoitus edellyttää kunnon mittaamista tarkoitukseen sopivilla kuntotesteillä.

Artikkeli pohjautuu käsikirjoitukseen Husu P, Suni J, Vasankari T, Santtila M, Kyröläinen H, Fogelholm M. Perceived physical fitness as an indicator of measured fitness in young men. Lähetetty julkaistavaksi.

Lähteet:

- Aadahl M, Kjaer M, Kristensen JH, Mollerup B, Jørgensen T. Self-reported physical activity compared with maximal oxygen uptake in adults. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2007;14:422–428.
- Church T. The low-fitness phenotype as a risk factor: more than just being sedentary? Obesity 2009;17 Suppl 3:S39–42.
- Germain JL, Hausenblas HA. The relationship between perceived and actual fitness: a meta-analysis. J Appl Sport Psychology 2006;18:283–296.
- Knapik JJ, Jones BH, Reynolds KL, Staab JS. Validity of self-assessed physical fitness. Am J Prev Med 1992;8:367–372.
- Lamb KL. Correlates of self-perceived fitness. Percept Mot Skills. 1992;74:907–914.
- Lamb KL, Morris PG. Leisure-time physical activity as a determinant of self-perceived fitness. Percept Mot Skills 1993;76:1043–1047.
- Mikkelsson L, Kaprio J, Kautiainen H, Kujala UM, Nupponen H. Associations between self-estimated and measured physical fitness among 40-year-old men and women. Scand J Med Sci Sports 2005;15:329–335.
- Nocon M, Hiemann T, Müller-Riemenschneider F, Thalau F, Roll S, Willich SN. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality. a systematic review and meta-analysis. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2008;15:239–246.
- Optenberg SA, Lairson DR, Slater CH, Russell ML. Agreement of self-reported and physiologically estimated fitness status in a symptom-free population. Prev Med 1984;13:349–354.
- Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. Pääesikunta, henkilöstöosasto, 2008, Liite 9:7-9.
- Riley DJ, Wingard D, Morton Dm Nichils JF, Ji M, Shaffer R, Macera CA. Use of self-assessed fitness and exercise parameters to predict objective fitness. Med Sci Sports Exerc 2005;37:827–831.
- Strøyer J, Essendrop M, Jensen LD, Warming S, Avlund K, Schibye B. Validity and reliability of self-assessed physical fitness using visual analogue scales. Percept Mot Skills 2007;104:519–533.
- UKK-terveyskuntotestit keski-ikäisille. Testaajan opas. UKK-instituutti, Tampere, 2008.
- UKK-terveyskuntotestit ikääntyville. Testaajan opas. UKK-instituutti, Tampere, 2009.

Liite 1: Raportissa käytettyjen tutkimusten lähteet, kuvaukset ja liikuntamittarit

Nuorten terveystapatutkimus (NTTT)

(http://www.uta.fi/laitokset/tsph/tutkimus/kansanterveystiede/nttt.php)

Nuorten terveystapatutkimukset 1977–2009

Vuosien 2007 ja 2009 tutkimusaineistoista on saatu tutkimusassistentti Lasse Peren erillisanalyysit. Vuosien 1991—2005 tutkimusaineistosta käytössä oli dosentti Heimo Nupposen erillisanalyysit.

Laakso L, Nupponen H, Rimpelä A, Pere L, Telama R. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. European Physical Education Review 2008;14:139—155.

Nuorten terveystapatutkimus (NTTT) käynnistyi vuonna 1977 tavoitteenaan tutkia 12—18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveyskäyttäytymistä. Tutkimus toteutetaan koko maan kattavana postikyselynä joka toinen vuosi. Postikysely on lähetetty kunakin tutkimusvuonna samaan aikaan helmikuussa. Tutkimusaineistot on kerätty valtakunnallisesti edustavilta otoksilta. Ensimmäisinä tutkimusvuosina otokseen kuuluivat kaikki tiettyinä peräkkäisinä heinäkuun päivinä syntyneet nuoret. Myöhempinä vuosina käytettiin myös muiden kesäkuukausien syntymäpäiviä. Uudet syntymäpäivät pyrittiin valitsemaan mahdollisimman läheltä alkuperäisiä välttäen aikaisempina vuosina käytettyjen päivien käyttöä. Otospäivien valinta suoritettiin siten, että vastaajien keski-ikä on jokaisena tutkimusvuonna ollut 12,6, 14,6, 16,6 ja 18,6 vuotta. Postikyselyjen vastausosuudet ovat vaihdelleet 66–88 %. Vuonna 2005 vastausosuus oli 66 %, vuonna 2007 61 % ja vuonna 2009 56 %.

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot Vuodet 1991–2005

Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi? URHEILUSEURAN järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa?

- ❑ en lainkaan
- ❑ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ❑ 1–2 kertaa kuukaudessa
- ❑ noin kerran viikossa
- ❑ 2–3 kertaa viikossa
- ❑ 4–5 kertaa viikossa
- ❑ suunnilleen joka päivä

MUULLA TAVOIN VAPAA-AIKANASI?

- ❑ en lainkaan
- ❑ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ❑ 1–2 kertaa kuukaudessa
- ❑ noin kerran viikossa
- ❑ 2–3 kertaa viikossa
- ❑ 4–5 kertaa viikossa
- ❑ suunnilleen joka päivä

Kuviossa 2.3. on ristiintaulukoitu sekä urheiluseurassa ja

urheiluseuran ulkopuolella harrastetun liikunnan useus:

- riittävä liikunta = vapaa-ajan liikuntaa urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella yhteensä vähintään viisi kertaa viikossa
- riittämätön liikunta = vapaa-ajan liikuntaa urheiluseurassa tai urheiluseuran ulkopuolella enintään yhden kerran viikossa

Vuodet 1977–1989

Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi? Seuraavassa luetellaan erilaisia liikuntatilaisuuksia. Vastaa jokaiseen kohtaan erikseen.
KOULUN tai TYÖPAIKAN järjestämissä harjoituksissa tai kilpailuissa (koulun liikuntatunteja EI lasketa mukaan)?
URHEILUSEURAN järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa?
MUUN SEURAN tai KERHON järjestämissä harjoituksissa tai kilpailuissa (esim. partio, nuorisoseura, pioneerit, seurakunta)?
MUULLA TAVOIN VAPAA-AIKANASI (esim. yksin, kavereiden, sisarusten tai vanhempien kanssa)?

- ❏ en lainkaan
- ❏ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ❏ 1–2 kertaa kuukaudessa
- ❏ noin kerran viikossa
- ❏ 2–3 kertaa viikossa
- ❏ 4–5 kertaa viikossa
- ❏ suunnilleen joka päivä

Kouluterveyskysely

(http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely)

Kouluterveyskysely tuottaa tietoa nuorten elin- ja kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä terveysosaamisesta ja oppilashuollosta. Tiedot kerätään valtakunnallisesti vertailukelpoisella menetelmällä samoissa kunnissa joka toinen vuosi. Opettajan ohjaamaan luokkakyselyyn vastaavat peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaat sekä lukioiden 1. ja 2. vuosikurssien opiskelijat. Vuodesta 2008 alkaen kysely on toteutettu myös ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuosiluokkien opiskelijoilla.

Kouluterveyskyselyyn on osallistunut vuosina 1996–2010 lähes 400 kuntaa ja vuosittain kyselyyn on vastannut 46 000–99 700 oppilasta. Parittomina vuosina kysely on toteutettu Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Vuonna 2007 kyselyyn vastasi 50 470 yläluokkalaista ja 23 247 lukiolaista, vuonna 2009 vastaavasti 48 971 yläluokkalaista, 21 834 lukiolaista ja 21 205 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa. Parillisina vuosina kysely on toteutettu Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä, ja vuonna 2008 siihen vastasi 59 597 yläkoululaista, 28 633 lukiolaista ja 19 436 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa.

Vuoden 2010 kyselyyn vastasi 55 548 yläkoululaista, 27 146 lukiolaista ja 20 751 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa. Tässä katsauksessa esitettävät tiedot perustuvat vuosien 2008/2009 koko maata edustaviin tuloksiin, koska katsausta kirjoitettaessa oli käytettävissä vain alueellisia tietoja vuodelta 2010.

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot 1998–2009

Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi vähintään PUOLEN TUNNIN ajan?

- ❏ useita kertoja päivässä
- ❏ noin kerran päivässä
- ❏ 4–6 kertaa viikossa
- ❏ 2–3 kertaa viikossa
- ❏ kerran viikossa
- ❏ harvemmin
- ❏ en lainkaan

Vuosina 1998 ja 2001: Koulutuntien ulkopuolella:
Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat liikuntaa niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?

- ❏ 7 tuntia tai enemmän
- ❏ noin 4–6 tuntia
- ❏ noin 2–3 tuntia
- ❏ noin 1 tunnin
- ❏ noin ½ tuntia
- ❏ ei lainkaan

Vuosina 1999, 2000, 2002–2007
Koulutuntien ulkopuolella:
Kuinka monta tuntia VIIKOSSA harrastat liikuntaa niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?

- ❑ 7 tuntia tai enemmän
- ❑ noin 4–6 tuntia
- ❑ noin 2–3 tuntia
- ❑ noin 1 tunnin
- ❑ noin ½ tuntia
- ❑ ei lainkaan

Vuosina 2008–2010
Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat liikuntaa VAPAA-AIKANASI niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?

- ❑ 7 tuntia tai enemmän
- ❑ noin 4–6 tuntia
- ❑ noin 2–3 tuntia
- ❑ noin 1 tunnin
- ❑ noin ½ tuntia
- ❑ ei lainkaan

WHO-Koululaistutkimus

(kansainvälinen www-sivu: www.hbsc.org
suomalainen www-sivu: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/who1/)

Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Picket W, Richter M, Morgan A, Barnekow V. eds. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no 5. Child and Adolescent Health Research Unit. University of Edinburgh, Scotland. WHO Regional office for Europe, 2008.

Vuori M, Ojala K, Tynjälä J, Villberg J, Välimaa R, Kannas L. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 2007;44(2):10–14.

WHO-Koululaistutkimus on osa kansainvälistä pitkäkestoista Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimusta, jossa tarkastellaan kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia, terveyskäyttäytymistä ja elämäntyylejä lasten ja nuorten arkisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tutkimus alkoi vuonna 1982 neljän maan (Suomi, Englanti, Norja ja Itävalta) tutkijoiden yhteistyönä ja on vähitellen laajentunut käsittämään 40 maata ja aluetta Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Viimeisimmässä aineistonkeruussa vuonna 2006 tutkimukseen osallistui 38 Euroopan maata sekä Yhdysvallat ja Kanada. Yhteensä mukana oli yli 180 000 koululaista. Suomesta oli mukana 5 193 oppilasta suomenkielisistä kouluista. Suomea koskevat otokset on poimittu kaikkina tutkimuskertoina Jyväskylän ylipiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen kehittämillä otantaohjelmilla erikseen kolmelta luokkatasolta (5-, 7- ja 9-luokat). Oppilaat vastasivat strukturoituihin kyselylomakkeisiin oppitunnin aikana kevätlukukaudella.

Päivittäistä kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa hetkeksi hengästymään (Moderate-to-vigorous physical activity, MVPA) selvitettiin pyytämällä oppilaita laskemaan yhteen liikkumiseen päivittäin käyttämänsä aika ja merkitsemään, monenako päivänä viimeksi kuluneiden seitsemän päivän aikana he olivat liikkuneet vähintään 60 minuuttia päivässä. Vastausohjeessa annettiin esimerkkejä liikuntamuodoista. Kriteerinä riittävälle liikunnalle käytettiin vähintään 60 minuutin aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä.

Kansallinen liikuntatutkimus. Lasten ja nuorten liikunta

(http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen liikuntalajien harrastamisen trenditutkimus Suomessa. Tutkimus on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU), Nuori Suomi ry:n, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean ja Helsingin kaupungin teettämä ja sen on toteuttanut TNS Gallup Oy. Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on rahoittanut tutkimusta ja osallistunut sen suunnitteluun. Vastaava tutkimus on toteutettu aikaisemmin vuosina 1995, 1997–1998, 2001–2002 ja 2005–2006.

Kansallisen liikuntatutkimuksen lasten ja nuorten osion tutkimusaineisto on kerätty puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Yhteensä

tehtiin 5 505 haastattelua, 500 haastattelua kuukaudessa (pois lukien heinäkuu). Aineisto edustaa maan 3–18-vuotiasta väestöä Ahvenanmaa pois lukien. Alle 12-vuotiaiden tiedot kysyttiin lasten vanhemmilta ja 12–18-vuotiaat vastasivat itse heille esitettyihin kysymyksiin.

Liikuntakysymykset

- Harrastatko urheilua tai liikuntaa/harrastaako lapsenne urheilua tai liikuntaa urheiluseurassa?
- Harrastatko urheilua tai liikuntaa/harrastaako lapsenne urheilua tai liikuntaa urheiluseuran ulkopuolella?

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK)

(http://www.thl.fi/avtk)

Helakorpi S, Laitalainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 7/2010. Helsinki 2010.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (ent. Kansanterveyslaitos) on vuodesta 1978 lähtien kerätty tietoa suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä (AVTK). Tutkimuksen tavoitteena on terveyskäyttäytymisen muutoksien seuraaminen väestötasolla ja eri väestöryhmissä. Väestörekisteristä on vuosina 1978–2009 poimittu valtakunnallisesti edustavat satunnaisotokset, joiden määrät ovat vaihdelleet 4 989–5 997. Perusväestön muodostavat vuosina 1945–1994 syntyneet maassa pysyvästi asuvat Suomen kansalaiset. Viimeisimmässä aineiston keruussa tutkimukseen valituille postitettiin suomen- tai ruotsinkielinen lomake 31. päivänä maaliskuuta 2009. Aineiston keruut on toteutettu postikyselynä. Kyselyjen vastausprosentit ovat vaihdelleet 59–84 välillä.

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot

Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

Vastausvaihtoehdot vuonna 1978

- ❑ päivittäin
- ❑ 2–3 kertaa viikossa
- ❑ kerran viikossa
- ❑ 2–3 kertaa viikossa
- ❑ muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ❑ en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

Vastausvaihtoehdot vuosina 1994–2005

- ❑ päivittäin
- ❑ 4–6 kertaa viikossa
- ❑ 2–3 kertaa viikossa
- ❑ kerran viikossa
- ❑ 2–3 kertaa kuukaudessa
- ❑ muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ❑ en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette työmatkoillanne? Huom. tarkoittaa meno- ja tulomatkaan yhteensä käytettyä aikaa.

- ❑ en ole työssä tai työ on kotona
- ❑ kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- ❑ alle 15 minuuttia päivässä
- ❑ 15–30 minuuttia päivässä
- ❑ 30–60 minuuttia päivässä
- ❑ yli tunnin päivässä

Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

- ❑ vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- ❑ vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- ❑ harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- ❑ harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

Vuonna 2009

Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ympäröikää kaikki tilannettanne vastaavat vaihtoehdot kohdista 2-5, ja merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa

harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa).
Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, valitkaa vaihtoehto 1 ja jättäkää muut kohdat täyttämättä.

1 ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko

2 verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa
(=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia
__ minuuttia viikossa

3 ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa
(= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

4 voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa
(= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

5 lihaskuntoharjoittelua
(= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

Kansallinen liikuntatutkimus. Aikuisliikunta

(http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.

Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen liikuntalajien harrastamisen trenditutkimus Suomessa. Tutkimuksen ovat tilanneet yhdessä Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU), Nuori Suomi ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Sen on toteuttanut TNS Gallup Oy ja rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Tutkimus on toteutettu neljän vuoden välein vuodesta 1994 lähtien.

Tutkimuksen aineisto on kerätty puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana heinäkuuta lukuun ottamatta. Yhteensä tehtiin 5 588 haastattelua, noin 500 haastattelua kuukaudessa. Aineisto edustaa maan 19–65-vuotiasta väestöä (Ahvenanmaa pois lukien).

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot

Voisitteko mainita, mitä kaikkia kuntoilu-, liikunta-, urheilulajeja tai muita kuntoilu- ja ulkoilumuotoja Te harrastatte? Olkaa hyvä ja mainitkaa kaikki kuntoilu-, liikunta- tai urheilumuodot.

Kuinka usein harrastatte kuntoilua, liikuntaa, urheilua tai jotain ulkoilumuotoja vähintään puoli tuntia päivässä?

- ❑ 5 kertaa viikossa tai useammin
- ❑ 4 kertaa viikossa
- ❑ 3 kertaa viikossa
- ❑ 2 kertaa viikossa
- ❑ kerran viikossa
- ❑ pari kolme kertaa kuukaudessa
- ❑ kerran kuukaudessa
- ❑ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ❑ ei koskaan
- ❑ ei osaa sanoa

FINRISKI

(http://www.thl.fi/finriski)

Peltonen M, Harald K, Männistö S, Saarikoski L, Peltomäki P, Lund L, Sundvall J, Juolevi A, Laatikainen T, Aldén-Nieminen H, Luoto R, Jousilahti P, Salomaa V, Taimi M, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B34/2008.

Peltonen M, Harald K, Männistö S, Saarikoski L, Lund L, Sundvall J, Juolevi A, Laatikainen T, Alde-Nieminen H, Luoto R, Jousilahti P, Salomaa V, Taimi M, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset: Taulukkoliite. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B35/2008.

FINRISKI on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (ent. Kansanterveyslaitos) toteuttama väestötutkimus, jota on tehty Suomessa vuodesta 1972 viiden vuoden välein. Tutkimukset aloitettiin Pohjois-Karjalan ja Kuopion lääneissä vuonna 1972. Turun ja Loimaan alueella vastaavat tutkimukset aloitettiin vuonna 1982 ja Helsingin ja Vantaan alueella vuonna 1992. Oulun läänissä tutkimus tehtiin ensimmäisen kerran vuonna 1997 ja Lapin läänissä vuonna 2002. Vuonna 2007 tutkimus tehtiin Pohjois-Karjalan maakunnassa, Pohjois-Savon maakunnassa, Turussa, Loimaalla sekä yhdeksässä Varsinais-Suomen kunnassa, Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Oulun läänissä ja Lapin läänissä. Tutkimuksen kohteena oli kunkin alueen 25–74-vuotias väestö.

Vuonna 2007 tutkittavat poimittiin väestörekisteristä satunnaisotannalla siten, että kultakin alueelta jokaisessa sukupuolen ja 10-vuotisikäryhmän mukaan ositetussa solussa oli 200 henkilöä. Perusotoksen suuruus oli kullakin alueella 2 000 henkilöä, ja tutkimuksen kokonaisotos 12 000 henkilöä. Lopullinen otoskoko tutkimusalueilta poismuuttaneiden ja kuolleiden huomioimisen jälkeen oli 11 953 henkilöä. Tutkimuksen tiedot on kerätty postikyselyllä ja terveystarkastuksella. Vuodesta 1972 osallistumisaktiivisuus on laskenut yli 90 %:sta vajaaseen 70 %:iin.

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot

Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä, rastittakaa vaihtoehto 1.

1) Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikanani (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompelijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä).
2) Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä (esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuustyö, liikkumista vaativa toimistotyö).
3) Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä (esim. kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuustyö).
4) Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaiva maan, lapioimaan tai hakkaamaan, jne. (esim. metsätyöt, raskaat maataloustyöt, raskas rakennus- ja teollisuustyö).

Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilette tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? (Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkaan käytettyä aikaa.)

- ❏ en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- ❏ alle 15 min päivässä
- ❏ 15–29 min päivässä
- ❏ 30–44 min päivässä
- ❏ 45–59 min päivässä
- ❏ yli 1 tunnin päivässä

Vuonna 2002: Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20–30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

- ❏ päivittäin
- ❏ 2–3 kertaa viikossa
- ❏ kerran viikossa
- ❏ 2–3 kertaa kuukaudessa
- ❏ muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ❏ en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

Vuonna 2007: Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 min. niin että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette? Älkää laskeko mukaan työmatkoihin käytettyä liikuntaa.

- ❏ en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa
- ❏ harvemmin kuin kerran viikossa
- ❏ kerran viikossa
- ❏ 2 kertaa viikossa
- ❏ 3 kertaa viikossa
- ❏ 4 kertaa viikossa
- ❏ 5 kertaa viikossa tai useammin

Vuonna 2002: Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette? (Avoin kysymys)

Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?

- ❑ en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
- ❑ alle 15 minuuttia
- ❑ 15–29 minuuttia
- ❑ 30–59 minuuttia
- ❑ yhden tunnin tai kauemmin

Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

- ❑ Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- ❑ Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys. kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
- ❑ Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- ❑ Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

Vuonna 2007: Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin arkipäivänä? Merkitkää 0, jos ette yhtään.
Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavasssa __ t ___ min
Kotona televisiota tai videoita katsellen __ t __ min
Kotona tietokoneen ääressä __ t __ min
Kulkuneuvossa __ t __ min
Muualla __ t __ min

Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen (EVTK)

(http://www.thl.fi/ → haku: EVTK)

Laitalainen E, Helakorpi S, Uutela A. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2009 ja niiden muutokset 1993–2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Raportti 30/2010

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksessa (ent. Kansanterveyslaitos) on vuodesta 1985 lähtien kerätty tietoa eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä (EVTK). Tässä kahden vuoden välein toteutetussa (poikkeuksena vuosi 1991) postikyselytutkimuksessa kerätään tietoa 65—84-vuotiaiden suomalaisten terveydentilasta, toimintakyvystä, apuvälineiden ja palveluiden käytöstä, avuntarpeesta, ruokatottumuksista, tupakoinnista, alkoholinkäytöstä ja liikunnasta. Otos poimitaan väestörekisteristä sukupuolen ja iän mukaan ositettuna. Otokset 5-vuotisikäryhmittäin: 65—69-vuotiaat, 70—74-vuotiaat, 75—79-vuotiaat sekä vuodesta 1993 lähtien myös 80—84-vuotiaat. Otoskoot ovat vaihdelleet vuosien 1985 ja 2007 välisenä aikana 1 781—2 400. Vastausosuudet ovat olleet 75—88 %. Vuonna 2009 kyselyyn vastasi 1 741 henkilöä, vastausprosentin ollessa 73 %.

Liikuntakysymykset ja vastausvaihtoehdot vuodesta 1997 lähtien

Kuinka usein kävelette ulkona vähintään puoli tuntia? päivittäin

- ❑ 4—6 kertaa viikossa
- ❑ 2—3 kertaa viikossa
- ❑ kerran viikossa
- ❑ 2—3 kertaa kuukaudessa
- ❑ muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ❑ en voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan kävellä

Kuinka usein harrastatte muuta liikuntaa kuin kävelyä vähintään puoli tuntia (esimerkiksi hiihtoa, pyöräilyä, uintia, voimistelua, liikuntapelejä, tanssia)?

- ❑ päivittäin
- ❑ 4—6 kertaa viikossa
- ❑ 2—3 kertaa viikossa
- ❑ kerran viikossa

- ❏ 2–3 kertaa kuukaudessa
- ❏ muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ❏ en voi sairauden tai vamman vuoksi harrastaa liikuntaa

Vuonna 2009
Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain? Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ottakaa huomioon sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ympäröikää kaikki tilannettanne vastaavat vaihtoehdot kohdista 2–6, ja merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa).

Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, valitkaa vaihtoehto 1 ja jättäkää muut kohdat täyttämättä.

1 ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko

2 verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa
(= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

3 ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

4 voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa
(= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

5 lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

6 tasapainoharjoittelua (= esim. tai chi, tanssi, liikuntapelit, tasapainoharjoitukset esimerkiksi yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla tai konttausasennossa)
__ päivänä viikossa, yhteensä __ tuntia __ minuuttia viikossa

Kansallinen liikuntatutkimus. Senioriliikunta/ Senioriliikuntatutkimus

(http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/)

Senioriliikuntatutkimus 2007–2008. Aikuiset 66–79-vuotiaat. Suomen Kuntoliikuntaliitto/ Kunto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, TNS Gallup Oy, Opetusministeriö. SLU:n julkaisusarja 2/2008.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Senioriliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.

Senioriliikuntatutkimus on Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n ja Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ry:n teettämä tutkimus, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Tutkimus tehtiin yhteistyössä opetusministeriön kanssa. Tutkimus antaa tietoja 66–79-vuotiaiden liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Se on toteutettu puhelinhaastatteluna elokuun 2007 ja tammikuun 2008 välisenä aikana. Haastatteluja tehtiin 2 042. Tutkimusnäyte edustaa maan 66–79-vuotiasta väestöä (pois lukien Ahvenanmaa).

Kansallisen liikuntatutkimuksen viimeisimmässä aineiston keruussa olivat kohteena myös 66–79-vuotiaat henkilöt. Tutkimus on osa SLU:n, Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean, Helsingin kaupungin ja Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n teettämää Kansallista liikuntatutkimusta, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on rahoittanut tutkimusta ja osallistunut sen suunnitteluun. Tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana heinäkuuta lukuun ottamatta. Kuukausittain tehtiin keskimäärin 100 haastattelua, yhteensä 1 013. Otos on muodostettu monivaiheisena ositettuna otantana siten, että lopullinen otos edustaa maan senioriväestöä (pois lukien Ahvenanmaa).

Liikuntakysymykset

Kuinka usein harrastaa liikuntaa terveyden, kunnon tai virkistyksen vuoksi?

- ❑ päivittäin
- ❑ 4—6 kertaa viikossa
- ❑ 2—3 kertaa viikossa
- ❑ harvemmin
- ❑ ei käytännössä lainkaan
- ❑ ei osaa sanoa

Harrastetun liikunnan tai kuntoilun luonne?

- ❑ verkkaista ja rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä
- ❑ ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
- ❑ voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
- ❑ ei liiku lainkaan
- ❑ ei osaa sanoa

Voisitteko mainita, mitä kaikkia kuntoilu-, liikunta-, urheilulajeja tai muita kuntoilu- ja ulkoilumuotoja Te harrastatte? Olkaa hyvä ja mainitkaa kaikki kuntoilu-, liikunta- tai urheilumuodot.

Terveyden kannalta riittävä liikunta

- yhdistetty liikunnan harrastamisen useus ja intensiteetti
- riittävästi liikkuva: harrastaa liikuntaa tai kuntoilua vähintään neljä kertaa viikossa siten, että se on luonteeltaan ripeää ja reipasta tai voimaperäistä ja rasittavaa ja tapahtuu vähintään 30 minuuttia päivässä.

Eurobarometri 72,3 Urheilu ja fyysinen aktiivisuus

(http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf)

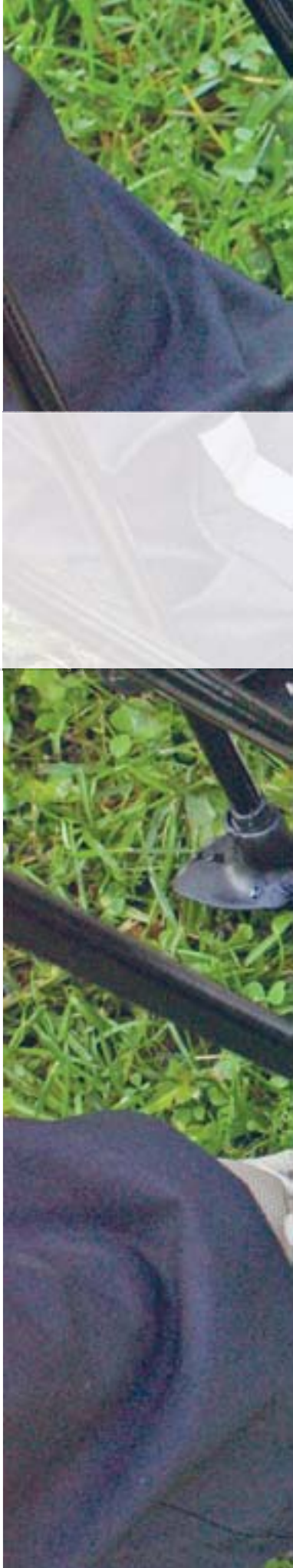
Eurobarometri EU-kansalaisten urheilun harrastamisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta on Euroopan komission Kasvatus- ja kulttuuriosaston (DG EAC) teettämä tutkimus, jonka on toteuttanut TNS Opinion & Social Networks. Tutkimus toteutettiin käyntihaastatteluina 2.10.—19.10.2009. Haastatteluihin vastasi yhteensä 26 788 ihmistä 27 EU-maasta. Otos valittiin satunnaisotannalla siten, että se edustaa kutakin hallinnollista aluetta. Suomesta tutkimukseen osallistui 1017 ihmistä. Erityistä huomiota barometrissa kiinnitettiin eniten ja vähiten liikkuvien EU-maiden tunnistamiseen sekä liikuntakonteksteihin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja -sarjassa vuonna 2011 ilmestyneet

1 Toiminta- ja taloussuunnitelma 2012–2015
2 Tutkimuksen tuottavuuden kehitys Suomen yliopistoissa
3 Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit 2010
4 Tieto käyttöön. Tiekartta tutkimuksen sähköisten tietoaineistojen hyödyntämiseksi
5 Report on Cultural Exports 2008
6 Terveyttä edistävä liikunta kunnissa; Perusraportti 2010
8 Valtioneuvoston selonteko kulttuurin tulevaisuudesta/ Statsrådets redogörelse om kulturens framtid
9 Opetustoimen henkilöstökoulutus osaamisen voimavarana. Muistio opetustoimen henkilöstökoulutuksen hyviin käytänteisiin ja kehittämistoimiin
10 Korkeakoulut 2010
12 Kansainvälisten julkaisu- ja viittaustietokantojen käyttö suomalaisen tiedepolitiikan suunnittelun apuna
13 Kasvaminen maailmanlaajuiseen vastuuseen
16 Effectiveness indicators to strengthen the knowledge base for cultural policy

---

Julkaisut sähköisenä osoitteessa www.minedu.fi/OPM/Julkaisut



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Undervisnings- och kulturministeriet

Ministry of Education and Culture

Ministère de l'Éducation et de la culture

Julkaisumyynti

Kopijyvä Oy (y-tunnus 0289075-6)
verkkokauppa: www.kopijyva.fi/kopistore
julkaisumyynti@kopijyva.fi
puhelin: 017 266 2600
Myllykatu 8, 70110 Kuopio
vain verkkokauppamyynti

ISBN 978-952-263-033-9 (nid.)
ISBN 978-952-263-034-6 (PDF)
ISSN-L 1799-0343
ISSN 1799-0343 (painettu)
ISSN 1799-0351 (PDF)

Helsinki 2011

UKK-instituutti

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS