

Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto

Pauliina Husu, Harri Sievänen, Kari Tokola, Jaana Suni, Henri Vähä-Ypyä, Ari Mänttari, Tommi Vasankari

TIIVISTELMÄ

Fyyssisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja fyysisen kunnon merkitys väestön terveyden ja kansantalouden kannalta on korostunut entisestään.

Liikkumattomuuden vuosittaisten yhteiskunnallisten kustannusten on laskettu olevan useita miljardeja, ja liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä mm. useiden elintapasairauksien sairastumisriskiin, heikkoon elämänlaatuun sekä heikentyneeseen fyysiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ohella runsas istuminen ja muu paikallaanolo lisää useiden terveysongelmien riskiä.

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia ollaan parhaillaan päivittämässä laajan, kansainvälisen, tieteellisen arviointiprosessin perusteella. Päivitys mullistaneet aikaisemmat suositukset poistamalla mm. 10 minuutin rajan liikunnan terveysvaikutuksista ja korostamalla myös kevyen fyysisen aktiivisuuden merkitystä sekä paikallaanolon tauottamisen terveysvaikutuksia. Jatkossa fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa korostuu koko fyysisen aktiivisuuden janan merkitys paikallaanolosta rasittavaan liikkumiseen. Tarkentuvat suositukset edellyttävät fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon entistä tarkempaa väestöseurantaa. Kyselytietojen rinnalle tarvitaan koko valveillaolon kestävästä fyysisen aktiivisuuden seuranta, jolla kyetään objektiivisesti mittaamaan kestoltaan ja rasiustasoltaan erilaisten liikkumisjaksojen sekä istumisen ja muun paikallaanolon määrät mukaan lukien paikallaanolon tauottaminen.

Tässä raportissa kuvataan suomalaisten liikemittarilla mitattua fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa sekä fyysistä kuntoa. Pääosa raportista pohjautuu UKK-instituutin syksyllä 2017 ja alkuvuodesta 2018 toteuttaman Suomi 100 KunnonKartta -väestötutki-

muksen alustaviin tuloksiin, joita on täydennetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimien Terveys 2011 -tutkimuksen ja Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) tuloksilla. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa tarkastellaan Jyväskylän yliopiston kanssa toteutetun Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen vuoden 2016 tulosten pohjalta. Lisäksi kuntotarkasteluissa on hyödynnetty Puolustusvoimien aineistoja sekä koululaisten Move!-mittausten tuloksia. Raportin tuloksissa esitetään fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon keskeisiä kuvailevia tuloksia, menemättä kuitenkaan hyvin yksityiskohtaisiin tarkasteluihin.

Raportin keskeiset tulokset osoittavat, että suomalaiset aikuiset olivat valveilla vajaat 15 tuntia vuorokaudesta. Suurimman osan tästä ajasta, vajaat 9 tuntia, he olivat paikallaan istuen tai makuuasennossa. Liikkumisesta suurin osa oli teholtaan kevyttä. Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen käytettiin vain alle tunti. Keskimäärin viidesosa tutkimuksen osallistujista toteutti kesävyysliikuntasuosituksen eli harrasti reipasta kestävyystyypistä liikuntaa ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia siten, että yksittäinen liikuntakerta kesti vähintään 10 minuuttia. Terveyskuntotestien tulokset olivat keskimäärin paremmat miehillä kuin naisilla ja nuoremmilla ikäryhmillä kuin vanhemmilla.

KunnonKartta-tutkimuksen fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja kuntoa kuvaavat alustavat tulokset ovat hyvin yhteneviä Terveys 2011 -tutkimuksen tulosten kanssa. Näiden toisistaan erillisten poikkileikkausaineistojen perusteella suomalaisten aikuisten paikallaanolossa ja liikkumisessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia kuuden viime vuoden aikana.

LIITU 2016 -tutkimuksessa lapset ja nuoret istuivat tai olivat makuulla yli puolet valveillaolo-ajastaan eli vajaat 8 tuntia. He liikkuvat reippaasti tai rasittavasti keskimäärin kymmenesosan ajasta eli vajaat 2 tuntia. Nuoremmat ikäryhmät liikkuvat enemmän kuin vanhemmat, ja paikallaanolon määrä kasvoi iän myötä. Lapset ja nuoret liikkuvat arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuna. Erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla suuri osa arkipäivän liikkumisesta toteutui koulupäivän aikana.

Jatkossa UKK-instituutti tarkentaa ja täydentää tässä raportissa esitettyjä alustavia tuloksia. Lisäksi selvitetään myös liikemittarilla mitatun liikkuamisen, paikallaanolon ja unen sekä fyysisen kunnon yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin sekä yhteiskunnalle aiheutuviin kustannuksiin. Kevään 2018 aikana toteutettiin myös uusi LIITU-tutkimus, joka täydentää aikaisempaa liikemittareilla mitattua tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta. ■

Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30.

Sähköinen raportti:

urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3

Tutustu myös Liikuntaraportin tukimateriaaleihin UKK-instituutin verkkosivuilla:

ukkstituutti.fi/liikuntaraportti