

Paikallaanolon vähentäminen: osa 2

Suomalaisten aikuisten paikallaanolo



 UKK-instituutti

Aittasalo ja Husu 2025

1

Opetuspakettiin toisessa osassa tarkastellaan suomalaisten aikuisten paikallaanoloa ja sen vaikutusta terveyttään vähentämiseen ja elämäntapa- ja elämäntilanteiden muuttamiseen.

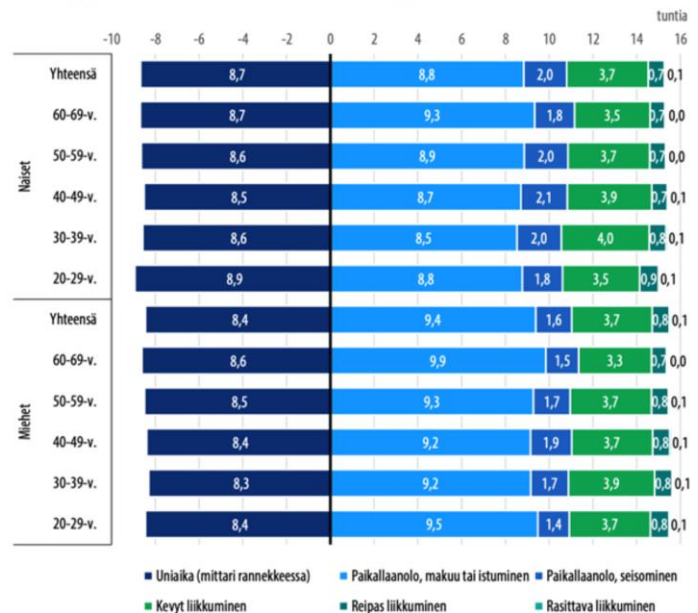
Opetuspaketti terveyden ja liikunnan ammattilaisten käyttöön

- Paketti sisältää kolme osaa.
- Tutustu myös osien 1 ja 2 muistiinpano-osuuksiin.
Löydät ne UKK-instituutin verkkosivulta:
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/paikallaanolon-vahentaminen>
- Tarkista aina ennen paketin käyttöä, että sinulla on uusin versio paketista käytössäsi. Pakettia pidetään ajan tasalla em. verkkosivulla.
- Opetuspaketin sisältöasiantuntijat
 - Minna Aittasalo, vanhempi tutkija, TtT, ft
 - Pauliina Husu, vanhempi tutkija, TtT

Suurin osa valveillaoloajasta ollaan paikallaan

Liikkumisen, paikallaanolon ja unen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina ikä- ja sukupuoli-ryhmittäin KunnonKartta-tutkimuksessa 2021–2022

Husu ym. 2022



Aittasalo ja Husu 2025

3 | 28.1.2025

KunnonKartta-väestötutkimuksen liikemittaritietojen mukaan osallistujat viettivät lähes 60 prosenttia (yli 9 tuntia) valveillaoloajasta paikallaan joko istuen tai makuuasennossa. Kun tähän lisätään paikallaan seisten vietetty aika, jäi liikkumiselle reilu neljäsosa valveillaoloajasta. Kun valveillaoloaika oli reilut 15 tuntia vuorokaudessa, vei paikallaanolo siitä keskimäärin 11 tuntia.

Suurin osa suomalaisten aikuisten liikkumisesta oli teholtaan kevyttä. Terveysliikuntasuosituksen edellyttämää, teholtaan vähintään reipasta kävelyä vastaavaa liikkumista kertyi vain hieman vajaa tunti vuorokaudessa.

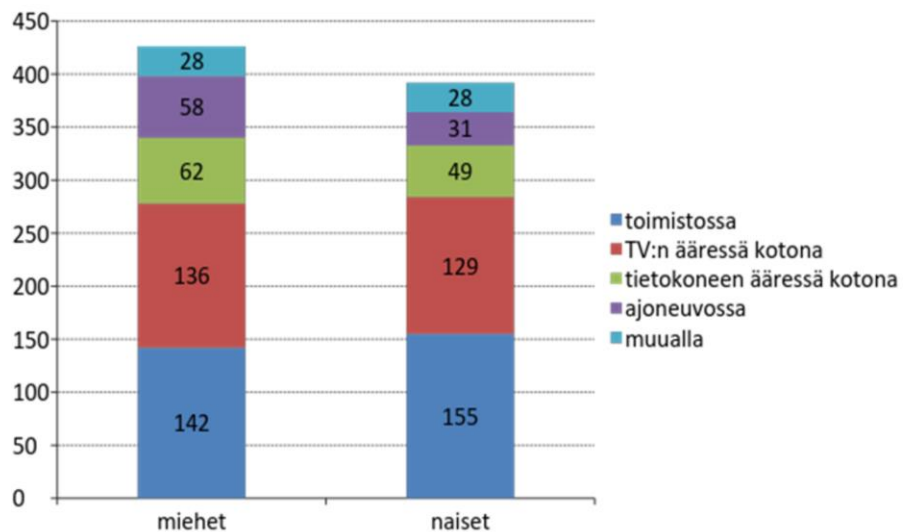
Kaikki liikkuminen on pois paikallaan vietetystä ajasta, joten kuvion punaisia palkinosia olisi hyvä saada pienennettyä. Tämän opetuspaketin kolmannessa osassa esitellään keinoja tähän.

Husu ym. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

Suomalaiset aikuiset istuvat eniten toimistotyössä ja kotona television ja älylaitteiden ääressä

Istumiseen käytetty aika (min) vuorokaudessa miehillä ja naisilla FINRISKI 2012 -tutkimuksessa. Ikä- ja aluevakioitu

(Borodulin 2014)



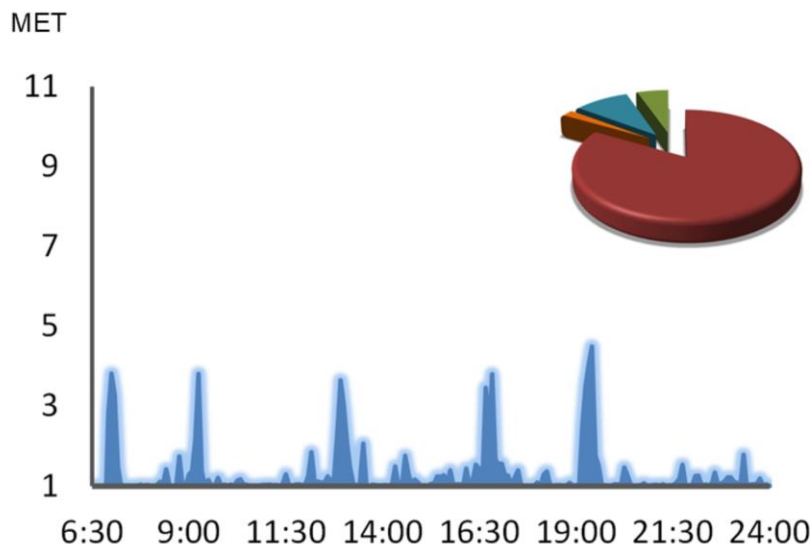
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finriski 2012 -tutkimuksen kyselytietojen mukaan suomalaiset aikuiset istuivat päivän aikana lähes 7 tuntia. Miehet istuivat hieman enemmän kuin naiset.

Oman arvionsa mukaan suomalaiset aikuiset istuivat päivän aikana eniten toimistossa eli työpäivä pitää meitä runsaasti paikallaan. Seuraavaksi eniten istuttiin kotona television ääressä sekä kotona tietokoneen ääressä. Myös ajoneuvossa istuttiin; miehet noin tunnin ja naiset noin puoli tuntia päivässä.

Borodulin K. FINRISKI-seurantatutkimus: Yhä harvempi suomalainen on täysin passiivinen vapaa-ajallaan. Liikunta & Tiede 2014(4):4-10.

Finterveys 2017 -tutkimuksen kyselytietojen mukaan miehet istuivat arkisin keskimäärin 7 t 41 min ja naiset 7 t 11 min. Suurin osa istumisesta tapahtui töissä ja kotona television tai älylaitteen ääressä.

Toimistotyöntekijän päivä on suurimmaksi osaksi istumista



Henri Vähä-Ypyä

 UKK-instituutti

Aittasalo ja Husu 2025

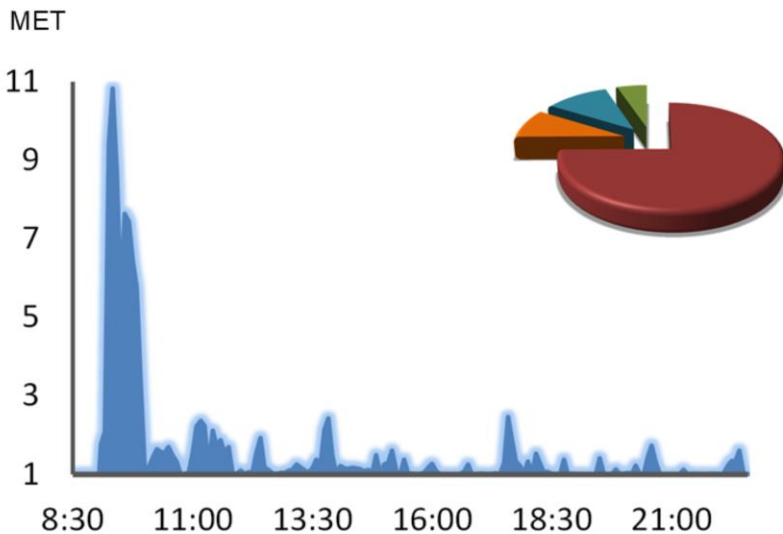
5 | 28.1.2025

Seuraavissa dioissa on esitetty muutamia esimerkkejä erilaisista päivärytmeistä liikkumisen ja paikallaanolon suhteen. Valveillaoloaikaista liikkumista ja paikallaanoloa on näissä mitattu lantiolla pidettävällä liikemittarilla. Se rekisteröi liikkeen määrää ja tehoa kiihtyvyyssignaalin perusteella.

Tässä ensimmäisessä kuviossa on tyypillinen istumatyötä tekevän henkilön työpäivä. Liikkumista kuvaavista kiihtyvyyssiikeistä voidaan päätellä, että päivä on alkanut klo 6.30 pienellä kävelyllä, esim. koiran ulkoilutuksella. Yhdeksän aikaan on kävelty töihin, puolen päivän jälkeen vietetty lounastauko, n. 16.30 kävelty kotiin ja illalla seitsemän aikaan tehty pieni kävely.

Piirakkakuvio havainnollistaa liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista päivän aikana. Tummapunainen kuvaa paikallaan istuen tai makuulla vietettyä aikaa, joka kattaa suurimman osan päivästä. Oranssi lohko kuvaa paikallaan seisten vietettyä aikaa, sininen kevyttä liikkumista ja vihreä reipasta ja rasittavaa liikkumista.

Yksittäinen juoksulenkki ei tee päivästä aktiivista

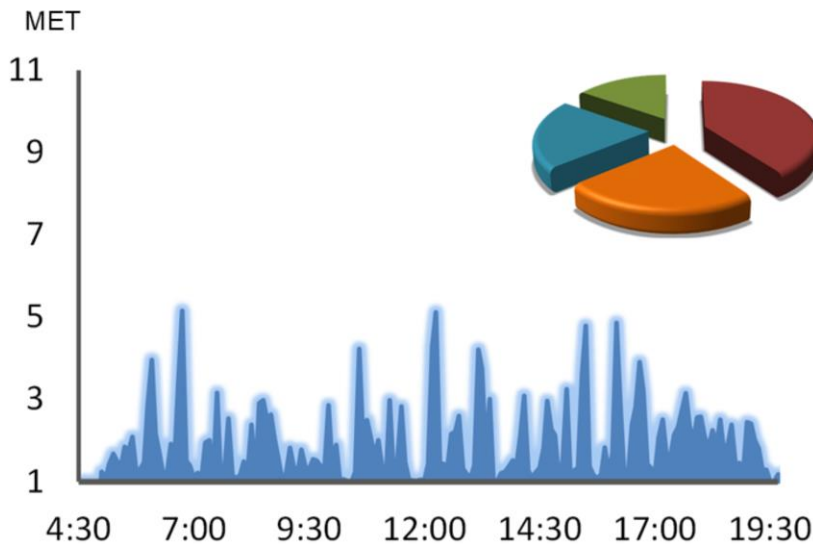


Henri Vähä-Ypyä

Tässä kuviossa on kuvattu vapaapäivä, joka on alkanut reippaalla aamulenkillä. Kiihtyvyyden perusteella arvioidusta MET-arvosta nähdään, että juoksu on ollut varsin vauhdikasta. Huippuarvo 11 MET vastaa karkeasti juoksemista 11 km:n tuntivauhdilla. Lenkin jälkeen loppupäivä on vietetty lähes paikallaan. Kuviossa näkyvät pienet kiihtyvyyssiikit voivat olla esimerkiksi kotioiloissa kertyvää liikuskelua.

Piirakkakuviossa istuen tai makuulla vietetyn ajan osuutta kuvaava punainen alue kattaa 3/4 päivästä, joka on vain hieman vähemmän kuin edellisessä kuviossa. Yksittäinen juoksulenkki ei siis riitä vähentämään päivän aikaista paikallaanoloa ainakaan merkittävästi.

Liikkeellä on hyvä pysyä pitkin päivää



Henri Vähä-Ypyä

 UKK-instituutti

Aittasalo ja Husu 2025

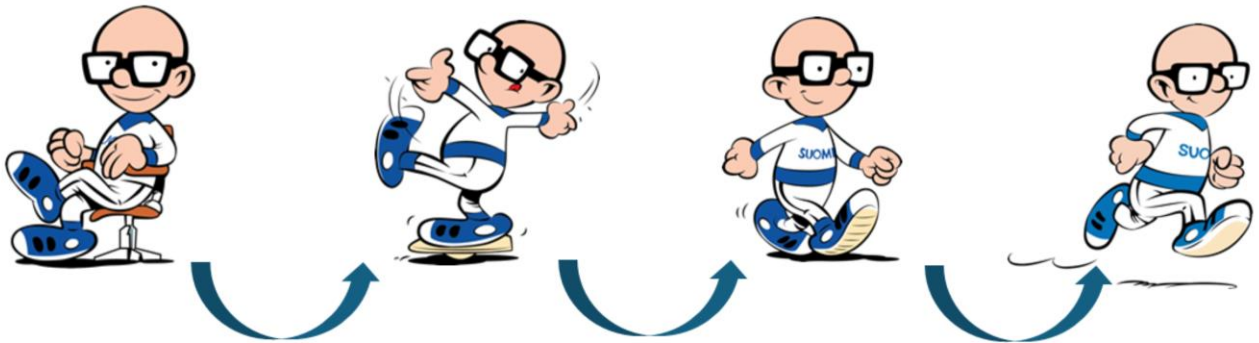
7 | 28.1.2025

Tässä kuviossa on kuvattu fyysistä työtä tekevän henkilön työpäivä. Henkilö on ollut käytännössä koko päivän pienessä liikkeessä, sekä työ- että vapaa-ajalla. Hänelle ei kerry pitkiä paikallaanolojaksoja lainkaan. Myös yksittäiset liikkumisjaksot ovat lyhyitä.

Piirakkakuvi osoittaa, että istumisen tai makuulla olon osuus päivästä on selvästi pienempi kuin edellisissä kuvioissa, vain noin 1/3 valveillaoloajasta. Paikallaan seisomista tulee runsaasti, samoin kuin kevyttä liikkumista. Myös reippaan ja rasittavan liikkumisen osuuden vihreä lohko on selvästi suurempi kuin edellisen dian lenkipäivässä, vaikkei tämä henkilö ole varsinaisesti harrastanut liikuntaa lainkaan.

Nämä kolme esimerkkiä havainnollistavat ihmisten erilaisia liikkumisen ja paikallaanolon tapoja. Liikuntasuoritusten tai -harrastusten puuttuminen ei välttämättä tarkoita sitä, että henkilö olisi liikaa paikallaan. Vastaavasti yksittäinen liikuntasuoritus ei välttämättä riitä kompensoimaan runsaan paikallaanolon haittoja. Reipas ja rasittava liikkuminen voi kompensoida runsaan paikallaanolon haittoja, mutta tällaisen liikkumisen pitäisi olla säännöllistä.

Lisää liikettä vähitellen



60–70%
istuminen ja makoilu

20–30%
kevyt liikkuminen

< 5–10%
reipas ja rasittava liikkuminen

Mukailtu: Townsend ym. 2012

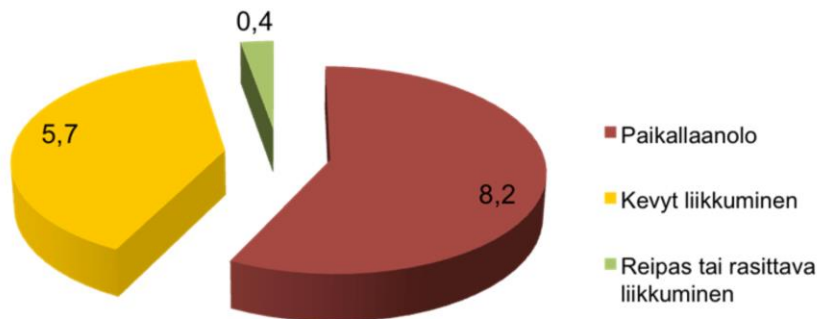
Kuvio havainnollistaa eritehoisen liikkumisen osuutta valveillaoloajastamme. Valtaosan päivästä eli noin 70 % vietämme istuen, noin kolmasosa on seisomista tai kevyttä liikkumista ja vain pieni osa, jopa alle 5 %, on reipasta tai rasittavaa liikkumista.

Auton vaihteisiin rinnastettuna R tarkoittaa peruutusvaihdetta eli paikallaanoloa ja siitä aiheutuvaa takapakkia terveydelle, ykkönen ja kakkonen seisomista ja kevyttä liikkumista ja kolmonen ja nelonen reipasta tai rasittavaa liikkumista tai liikunnan harrastamista.

Liikkumisen edistämiseksi on perinteisesti pyritty vaihtamaan peruutusvaihteelta suoraan kolmos- tai nelosvaihteelle. Kuten tiedämme, tämä ei onnistu autoilussa eikä yleensä johda pysyviin muutoksiin liikuntakäyttäytymisessä. Välivaihteita tarvitaan etenkin paikallaanolon vähentämiseksi ja päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi.

Townsend N, Bhatnagar P, Wickramasinghe K. Physical activity statistics 2012. British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford, Oxford.

Paikallaanolon vähentämisessä on muutospotentiaalia



Mukailtu Owen ym. 2014

Tämä kuvio havainnollistaa edellisessä diassa kuvattujen välivaiheiden muutospotentiaalia paikallaanolon vähentämisessä. Reippaan ja rasittavan liikkumisen mahdollisuus vähentää paikallaanoloa arjessa on huomattavasti pienempi kuin kevyen liikkumisen. Kevyen liikkumisen lisääminen onnistuu pienin muutoksin, pienin arkisin oivalluksin, joihin tutustutaan tarkemmin opetuspaketin kolmannessa osassa.

Owen N, Salmon J, Koohsari M.J, Turrell G, Giles-Corti B. Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. Br J Sports Med 2014 48: 174-177. viittaa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Health Statistics (NCHS). National health and nutrition examination survey data 2003– 2004, 2005-2006. 200.



ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN!
Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015

 UKK-instituutti

Aittasalo ja Husu 2025

10 | 28.1.2025

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi kesällä 2015 suomalaiset suositukset istumisen vähentämiseksi. Suosituksissa esitellään käytännöllisiä vinkkejä, joiden avulla istumista ja muuta paikallaanoloa voi vähentää omassa arjessa. Suosituksissa on omat osionsa pienten lasten ja koululaisten kanssa toimiville, työikäisille ja ikäihmisille.

Kullekin kohderyhmälle on esitetty eri tasoille kohdentuvia toimenpiteitä ja keinoja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseksi. Esimerkiksi työikäisten istumisen vähentämiseen on esitetty keinoja työntekijöille, työyhteisöille, henkilöstöhallinnolle, työterveyshuollolle sekä työmarkkinajärjestöille.

Suosituksen tavoitteena on herättää ihmiset pohtimaan istumisen määrää ja auttaa heitä huomaamaan arkisia, helposti toteuttavia mahdollisuuksia istumisen tauottamiseen ja vähentämiseen. Aina ei tarvita kalliita kalusto- tai laitehankintoja. Pienillä arkisilla oivalluksilla voi päästä pitkälle.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. verkossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>

Vältä runsasta paikallaanoloa aina kun mahdollista

- Matkat ovat mahdollisuus.
 - Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkasi tai ainakin osa matkaa kävellen tai pyöräillen. Voit myös seisoa osan matkaa julkisissa kulkuvälineissä.
- Pyri fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin, jotta asennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti.
 - Portaat ovat arjen teholiikuntaa.
 - Kokoukset seisten tai kävellen.

Istuminen on yksi terveysriski muiden joukossa.

Tavoitteena ei ole nollalinja!

Keskeinen viesti suosituksissa on runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentäminen ja tauottaminen aina kuin mahdollista.

Suosituksiset haastavat pohtimaan omia arkisia tapoja ja miettimään, miten toimintatavoista voisi tehdä aktiivisempia ja liikkuvampia. Suositus kannustaa kulkemaan mm. asiointi-, työ- ja koulumatkat ainakin osittain kävellen tai pyöräillen ja muistuttaa portaiden tarjoamista liikkumismahdollisuuksista.

Suosituksissa kuitenkin tiedostetaan, että paikallaanolo on vain yksi terveysriski muiden joukossa, joten tavoitteena ei ole paikallaanolon välttäminen kokonaan.

Suosituksset toimistotyöhön

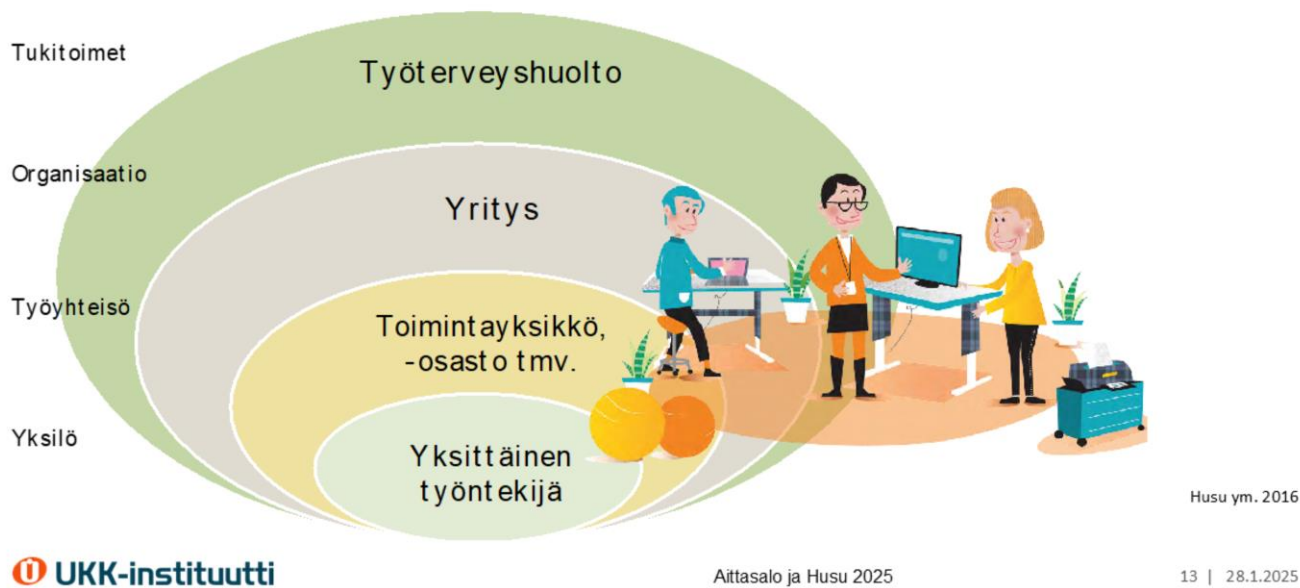
- Vähintään 2 tuntia päivässä työskentelyä seisten tai kevyesti liikkuen, vähitellen ajan kasvattaminen 4 tuntiin.
- Istumatyön säännöllinen tauottaminen seisomatyöllä ja päinvastoin.
→ pitkäkestoisen paikallaanolon välttäminen
- Säädetävät työpisteet käyttöön.
- Pitkäkestoisen istumisen terveyshaitoista tiedottaminen.

Buckley ym. 2015

Englannissa on julkaistu omat istumisen vähentämissuosituksset toimistotyöhön. Toimistotyössä tulisi tavoitella ensin vähintään kahden tunnin istumisen korvaamista seisomisella tai jaloittelulla työpäivän aikana. Vähitellen seisomis- ja jaloitteluaikaa suositellaan lisäävän neljään tuntiin, jolloin puolet työpäivästä vietettäisiin muuten kuin istuen. Istumisen vähentäminen suositellaan toteutettavaksi korkeussäädettävien työpisteiden avulla ja lisäämällä pieniä jaloittelutaukoja työpäivään.

Buckley JP, Hedge A, Yates T, Copeland RJ, Loosemore M, Hmaer M, Bradley G, Dunstan DW. The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Br J Sports Med 2015,49(21):1357-62. doi:10.1136/bjsports-2015-094618

Esimerkki paikallaanolon vähentämisestä työpaikalla



Maailman terveysjärjestö WHO ja monet terveyden edistämisen asiantuntijat pitävät terveyden edistämisen lähtökohtana niin kutsuttuja sosioekologisia malleja. Ne perustuvat ajatukseen, että terveiskäyttäytymiseen (kuten liikkumiseen ja paikallaanoloon) vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi monet muutkin tekijät, kuten sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko. Edistämistoimia (kuten paikallaanolon vähentäminen) ei voi kohdentaa yksinomaan yksilöön (individual), vaan niitä tulee suunnitella ja toteuttaa samansuuntaisesti myös yksilöiden välisellä tasolla (interindividual), organisaatiotasolla (organizational), alueellisella tasolla (community) ja poliittisen päätöksenteon tasolla (policy). Samalla toimenpiteet kattavat tasapuolisemmin kaikki väestöryhmät ja mahdollistavat paremmin terveyserojen kaventumisen.

Sosioekologisiin malleihin perustuvia terveyden edistämisen tutkimuksia on toistaiseksi tehty vähän. Eniten tutkimustietoa monitasoisesta edistämisestä on kertynyt ravitsemuksesta ja liikkumisesta. Paikallaanolon vähentämistutkimuksessa sosioekologista mallia on toistaiseksi hyödynnetty varsin vähän. Vähentämistoimet ovat ennemminkin kohdistuneet yhteen tasoon kerrallaan, kuten yksilöön tai ympäristöön. Työpaikoilla toimia ovat muun muassa istumisen tauottamisesta muistuttaminen ja korkeussäädettävät työpöydät.

- Sallis JF. Needs and Challenges Related to Multilevel Interventions: Physical Activity Examples. *Health Educ Behav.* 2018 Oct;45(5):661-667. doi: 10.1177/1090198118796458.
- Husu P, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K. Jaloittele välillä! – perusteluja ja ratkaisuja

istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. *Liikunta&Tiede* 2016, 53(2-3):17-25.
Golden SD, Earp JA. Social ecological approaches to individuals and their contexts: twenty years of health education & behavior health promotion interventions. *Health Educ Behav.* 2012 Jun;39(3):364-72. doi: 10.1177/1090198111418634.

Opetuspaketin kolmannessa osassa tutustutaan konkreettisiin keinoihin istumisen vähentämiseksi.