UKK-instituutin julkaisusarja
2026/1

Työikäiset suomalaiset ilmoittavat liikkuvansa aikaisempaa enemmän, mutta liikemittarilla mitattuna päivittäisten askelten määrä ei kasvanut

Tommi Vasankari, Pauliina Husu, Kari Tokola, Olli-Pekka Nuuttila,
Henri Vähä-Ypyä, Ilkka Heinonen



UKK-instituutti

Työikäiset suomalaiset ilmoittavat liikkuvansa aikaisempaa enemmän, mutta liikemittarilla mitattuna päivittäisten askelten määrä ei kasvanut

Tommi Vasankari, Pauliina Husu, Kari Tokola, Olli-Pekka Nuuttila, Henri Vähä-Ypyä, Ilkka Heinonen

UKK-instituutin KunnonKartta 2025–2026 -väestötutkimuksessa työikäisten aikuisten liikkumisen määrää arvioitiin sekä kyselyllä (subjektiivisesti) että liikemittarilla (objektiivisesti). Kyselyn perusteella viikoittaisen liikkumissuosituksen täyttävien osuus oli vuosina 2025–2026 noin 41 prosenttia, kun vastaava osuus oli vuosina 2021–2022 vain 27 prosenttia.

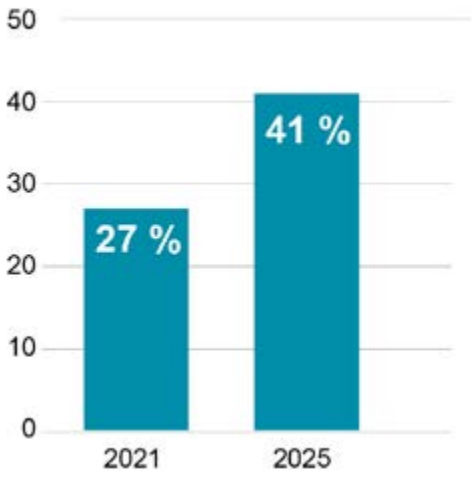
Liikemittarilla mitattujen päivittäisten askelten keskimääräisessä määrässä ei kuitenkaan havaittu muutoksia vuosien välillä. Yllättäen eniten päivässä liikkuvan kymmenyksen keskimääräinen päivittäinen askelmäärä oli vuosina 2025–2026 noin 550 askelta pienempi kuin neljä vuotta aiemmin tehdyssä tutkimuksessa.

Yhä useampi työikäinen kertoo liikkuvansa suositusten mukaisesti

KunnonKartta-väestötutkimuksen kyselytulosten mukaan viikoittaisen liikkumisen suosituksen täyttäneiden osuus on kasvanut työikäisten suomalaisten keskuudessa. KunnonKartta 2025–2026 -tutkimuksessa 41 prosenttia 20–69-vuotiaista aikuisista ilmoitti liikkuvansa viikoittaisten minimisuositusten mukaisesti sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnon ja liikehallinnan osalta (kuva 1). Vuosina 2021–2022 vastaava osuus oli 27 prosenttia. Toisin sanoen kyselytietojen perusteella suositusten mukaisesti liikkuvien määrä on kasvanut 14 prosenttiyksikköä neljän vuoden aikana.

Kestävyysliikunnan suositus täyttyy, kun viikossa kertyy vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta, sykettä kohottavaa liikkumista tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Suosituksen voi täyttää myös yhdistämällä näitä liikkumisen muotoja: esimerkiksi liikkumalla 1 tunti 30 minuuttia reippaasti ja 30 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee puolestaan harjoittaa vähintään kahdesti viikossa, jotta minimisuositus täyttyy.

Liikkumisen suosituksen toteutuminen
KunnonKartan kyselyaineistossa vuosina 2021 ja 2025

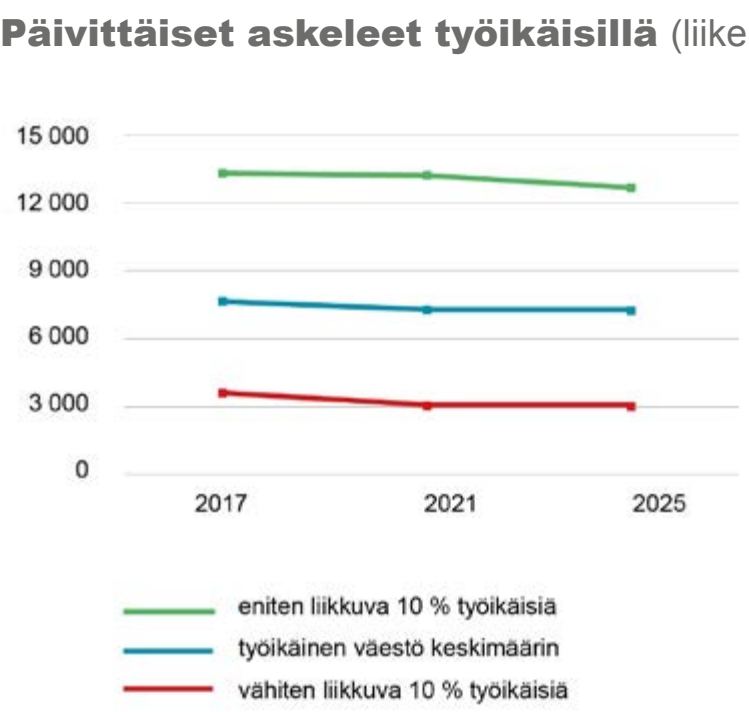


Kuva 1. Liikkumisen suosituksen toteutuminen KunnonKartta-väestötutkimuksen kyselyaineistossa vuosina 2021–2022 ja 2025–2026.

Paljon liikkuvien päivittäinen askelmäärä väheni

Subjektiivisten kyselyiden lisäksi liikkumista voidaan mitata myös objektiivisesti liikemittarilla. KunnonKartta-väestötutkimuksen liikemittaritulosten mukaan työikäisten suomalaisten keskimääräinen päivittäinen askelmäärä oli vuosina 2021–2022 noin 400 askelta pienempi kuin vuosien 2017–2018 tutkimuksessa. Sen sijaan vuosien 2025–2026 tutkimuksessa askelmäärä ei poikennut vuosina 2021–2022 mitatusta tasosta (kuva 2).

Eniten liikkuvan kymmenyksen keskimääräinen päivittäinen askelmäärä oli vuosina 2025–2026 noin 550 askelta pienempi kuin vuosina 2021–2022. Vastaavasti vähiten liikkuvan kymmenyksen askelmäärä oli vuosina 2017–2018 noin 550 askelta suurempi kuin vuosina 2021–2022. Vuosien 2025–2026 tutkimuksessa tämän vähiten liikkuvan kymmenyksen askelmäärä oli samalla tasolla kuin vuosina 2021–2022.



Kuva 2. Päivittäisten askelten lukumäärä työikäisillä suomalaisilla keskimäärin sekä eniten ja vähiten liikkuvalla 10 prosentilla KunnonKartta-väestötutkimuksissa vuosina 2017–2018, 2021–2022 ja 2025–2026.

Muutokset liikkumisessa näkyvät kyselyissä ja mittauksissa eri tavoin

Kirjallisen kyselyn avulla vastaajat pystyvät parhaiten arvioimaan säännöllistä, viikosta toiseen toistuvaa liikkumisen määrää, erityisesti pidempikestoista ja harrastusluonteista liikuntaa. Liikemittari puolestaan mittaa kaikkea liikkumista ympäri vuorokauden viikon ajan. Liikemittarilla mitatut askeleet kuvaavat jalkaisin tapahtuvaa liikkumista ja antavat luotettavan kuvan myös epäsäännöllisestä, lyhyistä jaksoista kertyvästä aktiivisuudesta, kuten työmatkojen kävelyosuuksista ja lyhyistä jaloitteluhetkistä.

Tuloksia voivat selittää myös tavoitteellisen liikuntaharrastuksen ja liikuntatapahtumiin osallistumisen yleistyminen, mikä voi osaltaan selittää viikoittaisen liikkumissuosituksen täyttävien suuremman osuuden KunnonKartta-tutkimuksessa vuosina 2025–2026. Kyselyvastauksissa näkyy lisäksi vastaajien pyrkimys liikkua enemmän.

On mahdollista, että liikuntaharrastukset ovat yleistyneet, mutta samaan aikaan muu päivittäinen arkiliikkuminen on vähentynyt. Tätä voi selittää etätyön yleistyminen, joka on vähentänyt monien työntekijöiden työmatkaliikkumista ja työpäivän aikaista aktiivisuutta. Tämä voi osaltaan selittää, miksi eniten liikkuvien keskimääräinen päivittäinen askelmäärä on pienempi.

Vertailukelpoinen aineisto kolmelta tutkimuskierrokselta

UKK-instituutti toteutti kolmannen työikäisten suomalaisten KunnonKartta-väestötutkimuksen syyskuun 2025 ja toukokuun 2026 välillä. Aiemmat tutkimukset on tehty vuosina 2017–2018 ja 2021–2022, ja kaikki kolme tutkimuskierrosta on toteutettu samalla menetelmällä. Väestöotos on kerätty samoista ikäryhmistä ja samoilta seitsemältä seutukunnalta: Helsingistä, Tampereelta, Turusta, Jyväskylästä, Kuopiosta, Oulusta ja Rovaniemeltä.

Liikkumisen, paikallaanolon, unen ja fyysisen kunnon mittaukset on tehty jokaisessa tutkimuksessa samalla tavalla. Uusimpaan KunnonKartta 2025–2026 -tutkimukseen osallistui 2032 työikäistä suomalaista.

Tässä julkaisussa esitettävät tulokset muodostavat ensimmäisen osan 26.1.2027 ilmestyvästä Liikuntaraportista, joka julkaistaan Helsingissä Nootti-seminaarissa. Liikuntaraportti kokoaa yhteen neljän väestötutkimuksen (perusopetusikäiset, toisen asteen opiskelijat, työikäiset ja iäkkäät) liikkumisen, paikallaanolon, unen ja fyysisen kunnon tulokset viimeisen neljän vuoden ajalta.

KunnonKartta-tutkimus on osa eurooppalaista yhteistyötä

Suomessa toteutetun KunnonKartta-väestötutkimuksen rinnalla tehtiin samat liikkumisen, paikallaanolon ja unen mittaukset myös kuudessa muussa Euroopan maassa osana Euroopan unionin rahoittamaa tutkimushanketta. Tämä mahdollistaa arvokkaan kansainvälisen vertailutiedon tuottamisen aikuisten liikkumisesta, paikallaanolosta ja unesta.

Lisätietoa

johtaja Tommi Vasankari
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi
p. 040 505 9157



UKK-instituutin julkaisusarja 2026/1
ISBN 978-951-9101-83-5