



Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012

Päälöydökset

- Vapaa-ajan liikunta lisääntyi miehillä ja väheni naisilla vuosien 2007 ja 2012 välillä, mutta muutokset olivat vähäisiä.
- Joka viides on vapaa-ajallaan täysin passiivinen.
- 70- ja 80-luvuilla tapahtunut vapaa-ajan liikunnan kasvu on pysähtynyt.
- Työmatkaliikunta on vähentynyt 40 vuoden aikana, mutta pysynyt samalla tasolla vuodesta 1992.
- Naiset ja nuorimmat olivat miehiä ja vanhempia ikäryhmiä ahkerampia työmatkaliikkujia.
- Työn aikainen fyysinen kuormitus jatkaa tasaista vähenemistään vuodesta 1972 lähtien.
- Istumatyötä tekevät useammin nuorimmat, 25–34 -vuotiaat.
- Koulutusryhmien väliset erot liikunnassa olivat huomattavat.

Kirjoittajat:

Katja Borodulin
Dosentti, THL

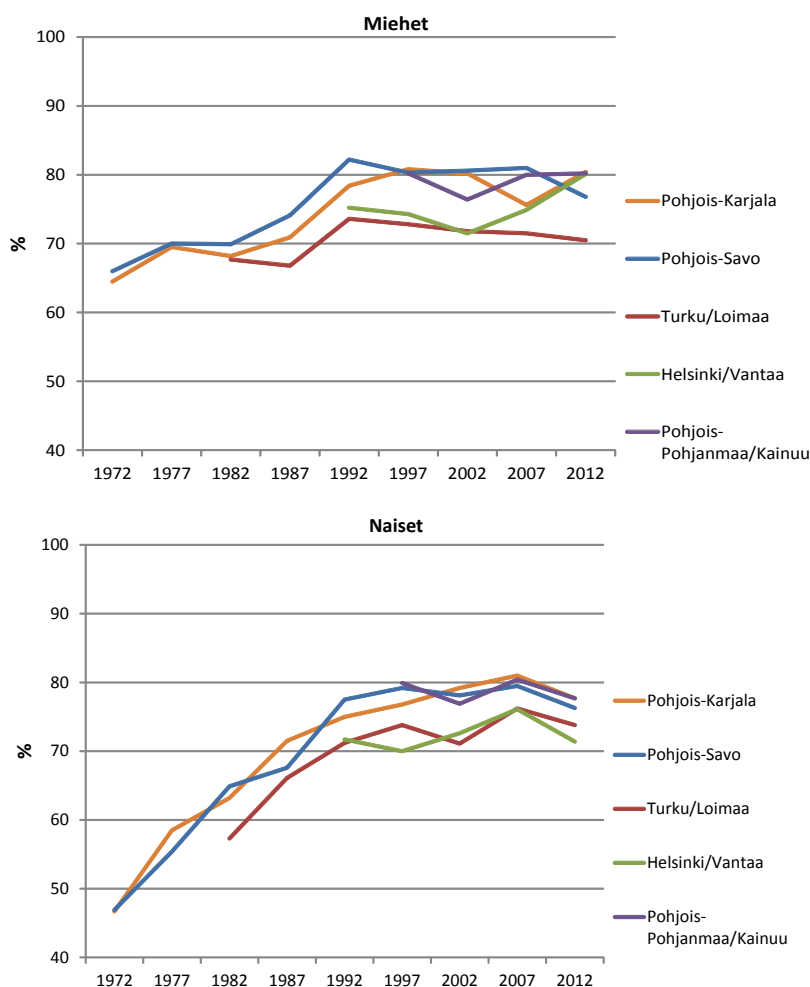
Pekka Jousilahti
Tutkimusprofessori, THL

JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle on osoitettu kiistattomasti. Riittävä liikunta suojaa sydän- ja verisuonisairauksilta, tyypin 2 diabetekselta, tuki- ja liikuntaelinten sairauksilta, eräiltä syöviltilä ja ylipainolta. Liikunnalla on myönteinen vaikutus myös mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Aiempien tutkimusten mukaan väestön vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, kun taas työmatkoilla ja työajalla liikkuminen on vähentynyt.

TULOKSET

Kansallisen FINRISKI 2012 -terveystutkimuksen mukaan suomalaisten vapaa-ajan liikunta lisääntyi merkittävästi 1970- ja 1980-luvuilla (kuvio 1). Sen jälkeen muutokset vapaa-ajan liikunnassa ovat olleet verrattain vähäisiä. Viimeisen viiden vuoden aikana vapaa-ajan liikunta lisääntyi hieman miehillä ja väheni naisilla. Vuonna 2012 vapaa-ajan liikuntaa raportoi 79,9 % 25–64 -vuotiaista miehistä ja 76,7 % naisista (taulukko 1). Nuoret ja korkeasti koulutetut harrasivat enemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin iäkkäämmät ja vähemmän koulutetut. Vapaa-ajan liikunnassa oli eroja myös alueiden välillä.



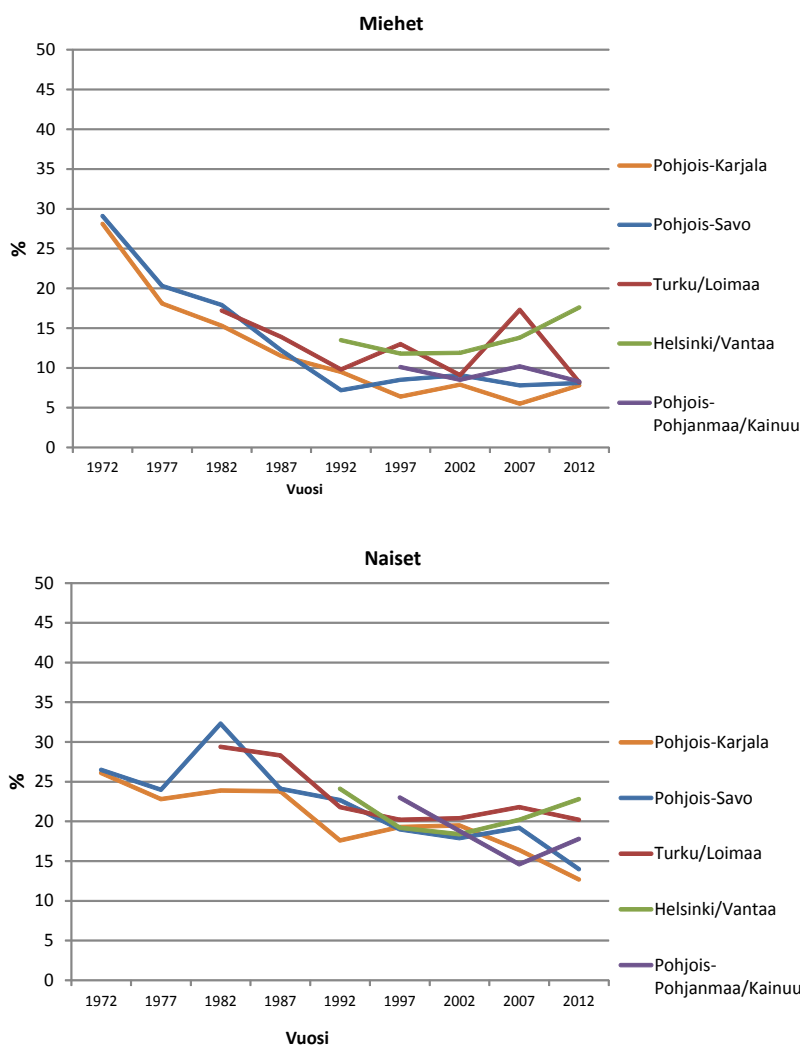
Kuvio 1. Vapaa-aikanaan liikuntaa harrastavien osuus (%) 30–59 -vuotiailla vuosina 1972-2012 eri tutkimusalueilla.

Taulukko 1. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla, työmatkoilla ja työssä 25–64 -vuotiailla miehillä ja naisilla vuosina 2007 ja 2012.

	Miehet		Naiset	
	2007 %	2012 %	2007 %	2012 %
Vapaa-ajan liikunta	77,1	79,9*	79,3	76,7*
Työmatkaliikunta	12,0	12,0	18,1	18,4
Työaikainen fyysinen kuormitus	61,3	57,9*	54,3	52,5

* Muutos vuosien välillä tilastollisesti merkitsevä

Työmatkaliikunnan merkittävimmät muutokset tapahtuivat ennen vuotta 1992, jolloin erityisesti miesten työmatkaliikunta väheni merkittävästi (kuvio 2). Viimeisen viisivuotisen tarkastelujakson aikana sekä miesten että naisten työmatkaliikunta pysyi ennallaan. Vuonna 2012 25–64 -vuotiaista miehistä 12 % ja naisista 18,4 % raportoiti päivittäistä työmatkaliikuntaa vähintään 30 minuuttia (taulukko 1). Työmatkaliikunta oli yleisintä pääkaupunkiseudulla. Miesten työmatkaliikunta väheni ja naisten lisääntyi iän myötä. Miehillä työmatkaliikunta oli yleisintä korkeasti koulutetuilla, mutta naisilla koulutusryhmien välistä eroa ei havaittu.

**Kuvio 2.** Työmatkaliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä raportoivien osuus 30–59 -vuotiailla vuosina 1972-2012 eri tutkimusalueilla.

Näin tutkimus tehtiin

THL toteuttaa kansallisen FINRISKI-tutkimuksen viiden vuoden välein. Tutkimussarjan tarkoituksena on seurata sydän- ja verisuonitautien ja muiden yleisimpien kansantautien riskitekijätasoa ja niiden muutoksia Suomessa.

Tutkimuksen 40-vuotiset juuret ovat vuonna 1972 tehdyssä Pohjois-Karjala projektin perustutkimuksessa. Tutkimus aloitettiin vuosina 1972-1977 Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon maakunnissa. Uusia alueita on otettu mukaan paremman maantieteellisen kattavuuden saavuttamiseksi: Turun ja Loimaan kaupungit sekä ympäryskunnat (vuodesta 1982), Helsingin ja Vantaan kaupungit (vuodesta 1992), sekä Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat (vuodesta 1997).

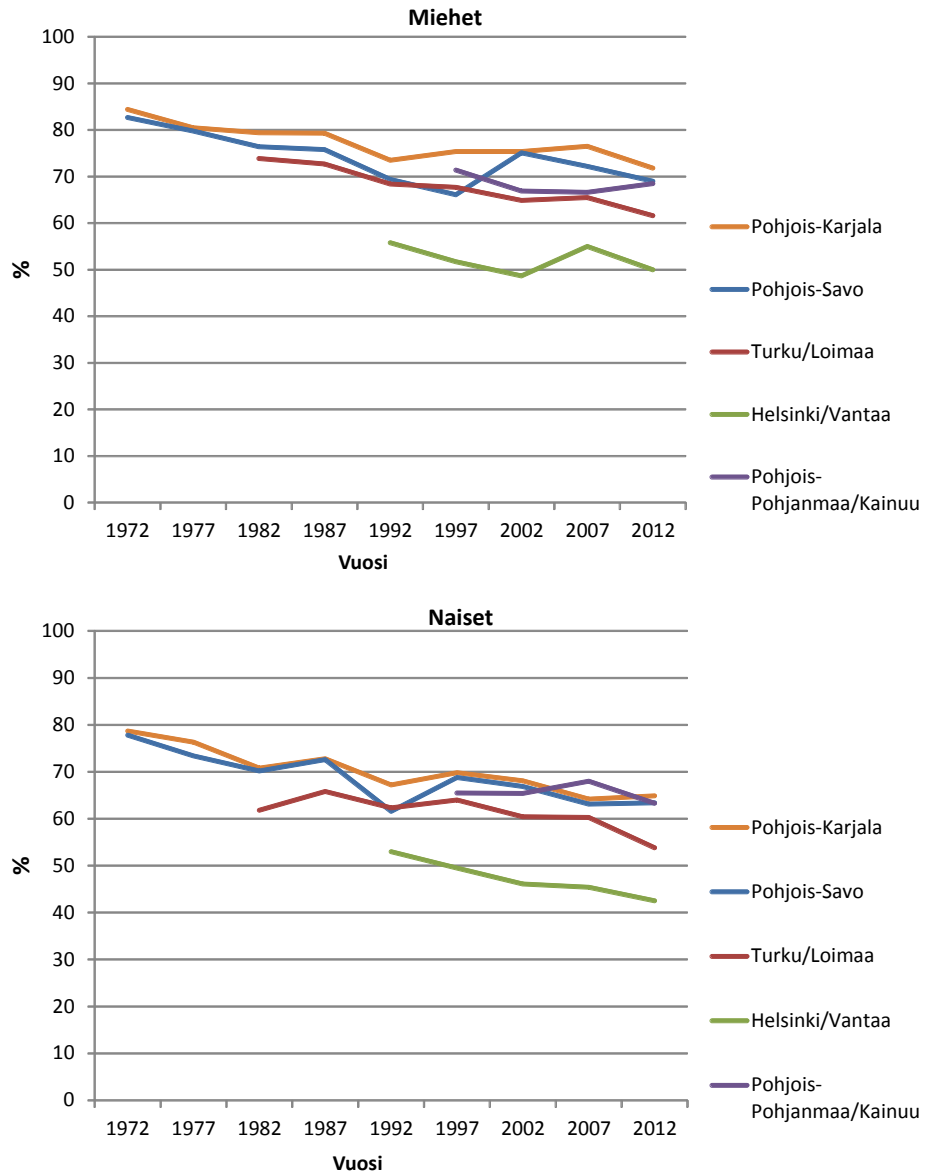
Tutkimusväestönä ovat olleet kullakin alueella asuvat miehet ja naiset, jotka on poimittu ositetulla satunnaisotannalla väestörekisterikeskuksen Väestötietojärjestelmästä. Tutkittavien ikäjakauma oli alkuvuosina 30-59 vuotta ja on nykypäivänä laajentunut 25-74 -vuotiaisiin.

Uusimman kansallisen FINRISKI 2012 -terveystutkimuksen otoskoko oli 9905 henkilöä ja heistä tutkimukseen osallistui 6424 (65 %). Otoskoot ja osallistumisaktiivisuus ovat vaihdelleet tutkimusvuosittain.

Tutkittavat kutsuttiin kirjeitse osallistumaan terveystarkastukseen ja täyttämään kyselylomake. Kyselylomakkeessa mitattiin vapaa-ajan, työmatkojen, ja työn aikaista fyysistä aktiivisuutta. Vastausvaihtoehdot olivat strukturoituja ja järjestysasteikkolaisia. Näiden perusteella muodostettiin kaksiluokkaiset muuttujat (aktiivinen, inaktiivinen). Inaktiiviseksi vapaa-ajan liikkujiksi katsottiin henkilöt, jotka eivät vapaa-ajallaan rasittaneet itseään ruumiillisesti lainkaan. Työmatkallaan aktiivisten ryhmän muodostivat ne, jotka raportoivat liikkuvansa työmatkoillansa vähintään 30 minuuttia päivässä, kun mukaan laskettiin meno- ja paluumatkat. Työaika määriteltiin inaktiiviseksi silloin kun työpäivä kului pääsääntöisesti istuen.

Liikunta-aktiivisuuden muutokset on raportoitu 40 vuoden aikataulussa 30-59 -vuotiailla. Aikatrendit on ikävakioidu. Vuosien 2007 ja 2012 vertailut on lisäksi väestöpainotettu.

Työn fyysinen kuormittavuus on laskenut 70-luvulta lähtien ja yhä useampi tekee kevyempää istumatyötä (kuvio 3). Vuonna 2007 työssä käyvistä 25-64 -vuotiaista miehistä 61,3 % raportoiti työnsä fyysisesti aktiiviseksi ja vuonna 2012 57,9 % (taulukko 1). Vastaavat luvut naisilla olivat 54,3 ja 52,5 %. Nuorin ikäryhmä oli vanhempia ikäryhmiä useammin istumatyössä. Koulutusryhmien väliset erot työ fyysisessä rasittavuudessa olivat odotetusti selkeitä: vähiten koulutettujen työ oli fyysisesti raskainta ja eniten koulutettujen keveintä.



Kuvio 3. Työssään fyysisesti kuormittuvien osuus 30-59 -vuotiailla vuosina 1972-2012 eri tutkimusalueilla.

YHTEENVETO

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt 40 vuoden aikana, mutta merkittävimmät muutokset tapahtuivat jo 70- ja 80-luvuilla. Kuluneen viiden vuoden aikana on vapaa-ajan liikunta edelleen hieman lisääntynyt miehillä ja vähentynyt naisilla, mutta muutokset olivat vähäisiä. Silti noin joka viides suomalainen on vapaa-ajallaan täysin passiivinen, mikä on terveyden edistämistyölle suuri haaste. Vapaa-ajan liikunta oli selvästi yhteydessä ikään ja koulutustasoon, sitä harrastivat eniten nuoret ja korkeasti koulutetut.

Työmatkaliikunta väheni erityisesti miehillä 70- ja 80-luvuilla, minkä jälkeen muutokset ovat olleet verrattain vähäisiä. Työmatkaliikunta on yleisempää naisilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla. Miehillä työmatkaliikunta väheni ja naisilla lisääntyi iän myötä.

Työnaikainen fyysinen kuormittavuus on vähentynyt tasaisesti 70-luvulta lähtien ja vähenee edelleen. Työaikansa viettää istuen useimmin nuorin ikäryhmä, 25–34 -vuotiaat. Työn fyysinen rasittavuus on suurinta vähiten koulutetuilla.

KIRJALLISUUTTA

Borodulin K, Laatikainen T, Juolevi A, Jousilahti P. Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. *Eur J Public Health*. 2008;18(3):339-44.

Hu G, Tuomilehto J, Silventoinen K, Barengo NC, Jousilahti P. The effects of physical activity and body mass index with cardiovascular, cancer and all cause mortality among 47,212 middle-aged Finnish men and women. *Int J Obes* 2005;29:894-902.

Käypä hoito -suositus. Liikunta. www.kaypahoito.fi.

Fyysisen aktiivisuuden terveys-suositusten mukaan tulisi viikkoon sisällyttää yhteensä joko 2,5 tuntia kohtuukuormitteista liikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia kuormittavampaa hikiliikuntaa. Oman liikunta-annoksen voi kerryttää myös matalamman ja korkeamman tehon yhdistelmänä, kunhan aktiivisuutta on jaettu useammalle päivälle, jotta terveysvaikutukset olisivat päivittäisiä. Suositukseen kuuluu lisäksi lihaskuntoa ja tasapainoa edistäviä harjoituksia kaksi kertaa viikossa.

Vaikka liikunta vapaa-ajalla on lisääntynyt, niin samaan aikaan työn ja työmatkojen aktiivisuus on vähentynyt. Jos näiden liikuntamuotojen perusteella pohditaan kokonaisliikunnan muutosta, on selvää, että väestön kokonaisaktiivisuus on vähentynyt merkittävästi. Kokonaisaktiivisuuden vähenemistä ovat edesauttaneet teknologiset innovaatiot pesukoneista internetpankkeihin. Autoistuminen ja toimistotyön lisääntyminen lienevät kuitenkin merkittävimmät arkiliikunnan vähentäjät. Peilaten eri liikuntamuotojen muutoksiin, koneellistumiseen ja autoistumiseen, on tärkeää kannustaa ihmisiä fyysisesti aktiivisempaan elämäntyyliin.

Yhtä toimivaa reseptiä ei liikunnan edistämiseen ole, mutta sitäkin tärkeämpää on auttaa väestöä löytämään heille sopivat liikuntamuodot ylläpitämällä fyysistä aktiivisuutta mahdollistavaa ympäristöä, niin työssä kuin vapaa-ajalla. Liikunnan edistäjien tehtävänä on myös muistuttaa fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävästä ja vanhuuden toimintakykyä ylläpitävistä vaikutuksista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-245-793-6 (verkko)
ISSN 2323-5179

www.thl.fi/finriski

FINRISKI

Tämän julkaisun viite: Borodulin K, Jousilahti P. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012. Tutkimuksesta tiiviisti 5, marraskuu 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.