



Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti

Päälöydökset

- Jos liikuntatrendit jatkuvat nykyisen suuntaisina, ovat WHO:n tavoitteet liikunnan osalta saavutettavissa.
- Ammattioppilaitosten nuorilla WHO:n tavoitteeseen pääsy näyttää haastavimmalta.
- Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt sekä aikuisilla että peruskoulu- ja lukiokäisillä nuorilla.
- Noin joka kolmas miehistä ja naisista harrasti vuonna 2017 vapaa-ajalla riittävästi liikuntaa.
- Peruskoulussa ja lukiossa pojista noin joka kolmas ja tytöistä noin joka viides harrastaa suosituksen mukaisesti liikuntaa vapaa-ajalla.
- Ammattioppilaitoksissa pojista noin joka viides ja tytöistä joka kymmenes harrastaa suosituksen mukaisesti liikuntaa vapaa-ajalla.

Kirjoittajat

Heini Wennman
Tutkija, THL

Katja Borodulin
Tutkija, THL
Toimialapäällikkö, Ikäinstituutti

Pekka Jousilahti
Tutkimusprofessori, THL

Johdanto

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut kansantautien ehkäisyn ja hoidon toimintaohjelman vuosiksi 2013–2020. Ohjelmaan on kirjattu terveystoimintaa ja käytännön toimintaa koskevia ehdotuksia. Tavoitteena on, että jäsenvaltiot saavuttaisivat mahdollisimman monta yhdeksästä, kansainvälisesti asetusta kansantautien ehkäisyyn ja hoitoon liittyvästä tavoitteesta vuoteen 2025 mennessä. Tavoitteet kohdistuvat erityisesti neljään tärkeään tautiryhmään: sydän- ja verisuonitauteihin, syöpäsairauksiin, diabetekseen ja kroonisiin keuhkosairauksiin. Tavoitteiden toteutumista seurataan 25 indikaattorilla, jotka kuvaavat kuolleisuutta, kansantautien vaara- ja suojatekijöitä sekä ehkäisyn ja hoidon mahdollisuuksia ja toteutumista. Tarkastelun lähtövuotena on 2010.

Suomessa tehtiin vuonna 2014 analyysi tarttumattomien tautien ja niiden riskitekijöiden tilanteesta ja aiemmasta kehityksestä arvioiden, miten realistisia WHO:n tavoitteet Suomessa ovat. Tässä Tutkimuksesta tiiviisti -julkaisussa arvioidaan, miten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä tavoitteissa on edetty – tarkastellen muutosta vuodesta 2012 vuoteen 2017. Lisäksi pohditaan, miten Suomessa on toteutettu WHO:n suosittelemia toimenpiteitä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Fyysinen aktiivisuus Suomessa

Vuonna 2017 miehistä 33 % ja naisista 29 % raportoi harrastavansa vapaa-ajallaan vähintään kohtuukuormittavaa liikuntaa vähintään 3 tuntia viikossa. Niiden osuus jotka eivät harrasta vapaa-ajalla kohtuukuormittavaa tai sitä raskeampaa liikuntaa on vähentynyt tasaisesti viime vuosikymmeninä (kuvio 1). Nuoret ja korkeasti koulutetut aikuiset harrastavat enemmän vapaa-ajan kunto liikuntaa kuin iäkkäämmät ja vähemmän koulutetut.

Fyysisen kokonaisaktiivisuuden osalta (sisältää työ-, työmatka-, vapaa-ajan ja arkiliikunnan) terveystoimintasuosituksen mukaisen määrän liikuntaa viikossa saavutti vuonna 2017 kaksi kolmasosaa miehistä ja naisista (taulukko 1).

Peruskoululaisten, lukiolaisten ja ammattioppilaitosten opiskelijoiden vapaa-ajan liikunta on selvästi alle suosituksen (taulukko 2). Vuonna 2017 noin joka kolmas peruskoulun ja lukion poika sekä joka viides peruskoulun ja lukion tyttö harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään 7 tuntia viikossa. Ammattioppilaitosopiskelijoista liikuntasuosituksen saavutti joka viides poika ja joka kymmenes tyttö. Nuorilla liikunnan harrastamisen kehitys on ollut myönteistä vuoden 2013 jälkeen.

Näin tutkimus tehtiin

Vapaa-ajan liikuntaa ja fyysistä kokonaisaktiivisuutta viikon aikana on vuosien 1982–2012 välillä kysytty 25–64-vuotiailta aikuisilta osana kansallista FINRISKI-tutkimusta (www.thl.fi/finriski), ja vuonna 2017 osana FinTerveys-tutkimusta (www.thl.fi/finterveys).

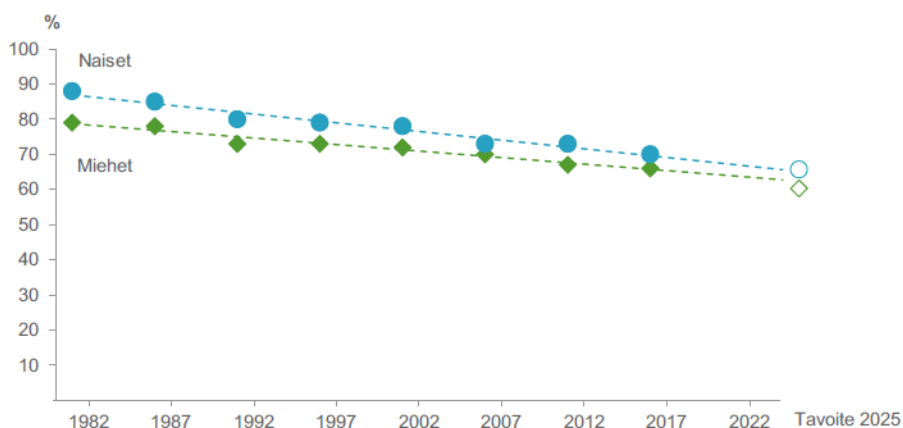
Tässä raportissa aikuiset määriteltiin riittävästi liikkuviksi kahdella tapaa.

Vapaa-ajan liikunnan suhteen riittävästi liikkuvia ovat he, jotka raportoivat vapaa-ajalla vähintään 3 tuntia viikossa hengästyttävää kuntoliikuntaa tai varsinaista kilpaurheilua. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden osalta riittävästi liikkuvia ovat he, jotka raportoivat reipasta fyysistä aktiivisuutta vähintään 2,5 tuntia viikossa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai vastaavan yhteismäärän reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta.

Analyseissä on otettu huomioon iän ja alueiden sekoittava vaikutus.

Nuorten vapaa-ajan liikuntaa on mitattu osana THL:n Koulu-terveyskyselyä (www.thl.fi/kouluterveyskysely). Kysely toteutetaan peruskoulujen 8. ja 9. luokkien sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille joka toinen vuosi. Vertailukelpoisia tietoja on kerätty peruskouluissa vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen.

Riittävästi liikkuviksi määritellään ne oppilaat, jotka raportoivat harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 7 tuntia viikossa.



Kuvio 1. Riittämättömästi vapaa-ajalla liikuntaa harrastavien osuus (%) 25–64-vuotiailla vuodesta 1982 vuoteen 2017 sekä arvio kehityksestä (katkoviiva). Tavoite 2025 kuvaa WHO:n asettaman tavoitteen mukaista osuutta vuonna 2025.

WHO:n asettamien liikuntatavoitteiden saavuttaminen on mahdollista

WHO:n tavoitteen mukaisesti riittämättömästi liikuntaa harrastavien osuuden väestössä tulisi pienentyä 10 prosenttia vuoden 2010 tasosta vuoteen 2025 mennessä. Tavoitteen saavuttamista aikuisväestössä arvioidaan tässä raportissa sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamisen että kokonaisaktiivisuuden mukaan. Vapaa-ajan liikunnassa WHO:n tavoite tarkoittaisi vapaa-ajallaan liikuntaa harrastamattomien osuuden laskua 67 %:sta 60 %:iin miehillä ja 73 %:sta 66 %:iin naisilla (Kuvio 1). Naisilla vapaa-ajan liikunnan muutostrendi vuodesta 1982 vuoteen 2017 näyttää, että WHO:n tavoite on mahdollista saavuttaa, mikäli kehityssuunta jatkuu samanlaisena. Miehillä kehitys vuoteen 2017 on ollut hieman maltillisempaa kuin naisilla, mutta tavoitteeseen on mahdollista päästä.

Taulukossa 1 esitetään vuosilta 2012 ja 2017 niiden 25–64-vuotiaiden miesten ja naisten osuus, joiden fyysinen kokonaisaktiivisuus ei yltänyt terveystasosuituksen tasolle. WHO:n tavoitteen mukaisesti vuonna 2025 riittämättömän fyysisen kokonaisaktiivisuuden osuuden tulisi olla miehillä 46 % ja naisilla 47 %. Sekä miehillä että naisilla riittämättömän fyysisen kokonaisaktiivisuuden osuus on pienentynyt vuodesta 2012 vuoteen 2017, ja WHO:n tavoite on jo saavutettu.

Taulukko 1. Riittämättömän kokonaisaktiivisuuden yleisyys (%) miehillä ja naisilla vuosina 2012 ja 2017 sekä WHO:n tavoitteen mukainen taso vuonna 2025.

	2012	2017	Tavoite 2025
Miehet (25–64 vuotta)	51 %	41 %	46 %
Naiset (25–64 vuotta)	52 %	41 %	47 %

Kirjallisuutta

Borodulin K, ym. Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scand J Med Sci Sports*. Jan 6, 2015.

Borodulin K, Jousilahti P. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla. Tutkimuksesta tiiviisti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2012.

Borodulin K, Wennman H, Mäki-Opas, T, Jousilahti P. WHO:n kansanterveystavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on mahdollista saavuttaa. Tutkimuksesta tiiviisti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015.

Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S, (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2018. ISBN 978-952-343-105-8 (verkko)*

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Helsinki 2012. www.kaypahoito.fi.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki 2013. 62 s. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10.

WHO. Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable diseases 2013-2020. WHO, Geneva, 2013.

Nuoret

Nuorilla WHO:n tavoitteen saavuttaminen vaatisi vapaa-ajallaan alle seitsemän tuntia liikkuvien osuuden laskua 81 %:sta 73 %:iin peruskoulun pojilla, 88 %:sta 79 %:iin peruskoulun tytöillä, 77 %:sta 69 %:iin lukion pojilla, 88 %:sta 79 %:iin lukion tytöillä, 87 %:sta 78 %:iin ammattioppilaitosten pojilla ja 95 %:sta 86 %:iin ammattioppilaitosten tytöillä vuoteen 2025 mennessä (Taulukko 2). Kehityssuunta peruskoulu- ja lukionuorilla on vuoteen 2017 asti ollut myönteinen, ja näissä ryhmissä WHO:n tavoite on jo saavutettu tai tullaan saavuttamaan, mikäli kehitys jatkuu samankaltaisena. Myös ammattioppilaitoksissa nuorten liikunta on lisääntynyt seurantavuosien aikana, mutta WHO:n tavoitteen saavuttamiseksi myönteisen kehityksen on nopeuduttava.

Taulukko 2. Riittämättömän vapaa-ajan liikunnan esiintyvyys peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisilla, lukion 1. ja 2. luokkalaisilla ja ammattioppilaitosten 1. ja 2. luokkalaisilla, sekä WHO:n tavoitteen mukainen osuus vuonna 2025 (10 %:n lasku vuodesta 2010).

	2000/ 2001	2002/ 2003	2004/ 2005	2006/ 2007	2008/ 2009	2010/ 2011	2013	2017	Tavoite 2025
Peruskoulu									
Pojat	81	81	81	81	81	81	79	72	73
Tytöt	92	91	91	89	89	88	85	78	79
Lukio									
Pojat	76	78	78	77	79	77	75	71	69
Tytöt	90	90	89	89	88	88	85	81	79
Ammattioppilaitos									
Pojat	-	-	-	-	87	87	86	83	78
Tytöt	-	-	-	-	95	95	94	91	86

Pohdinta

Aikuisilla (25–64-vuotiaat) myönteinen kehitys vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa on jatkunut vuoteen 2017. Näyttää edelleen siltä, että WHO:n asettama tavoite 10 %:n laskusta riittämättömästi liikkuvien osuudessa vuodesta 2010 vuoteen 2025 tullaan saavuttamaan. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden osalta kehitys vuodesta 2012 vuoteen 2017 on ollut erityisen myönteinen niin naisilla kuin miehillä.

Nuorten kohdalla kehityssuunta vapaa-ajan liikunnassa on ollut etenkin peruskouluikäisillä ja lukiolaisilla myönteinen. Näissä ryhmissä WHO:n tavoite riittämättömästi liikkuvien osuuden pienemisestä näyttää jo olevan saavutettu tai tulevan saavutetuksi. Sen sijaan ammattioppilaitosten nuorilla WHO:n tavoitteeseen pääsy vaatisi kehityksen nopeutumista.

Vaikka vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa ja fyysisen kokonaisaktiivisuuden tasossa on ollut havaittavissa globaaliin tavoitteeseen nähden jopa parempi kehitys, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien määrä on edelleen suuri. Erityisenä haasteena riittämättömästi liikkuvien osuuden vähentämisessä on tavoittaa ne väestöryhmät, joissa fyysinen aktiivisuus on vähäisintä, kuten vanhemmat ikäluokat tai matalasti koulutetut.

Suomalaiset väestöaineistot mahdollistavat useiden vuosikymmenien aikatarendien seuraamisen, mutta niiden tuottama tieto vapaa-ajan liikunnan har-

rastamisesta ei täysin vastaa terveysliikuntasuositusten mukaista luokittelua. Fyysistä kokonaisaktiivisuutta mittaava kysymys huomioi myös päivän aikaisen muun kuin vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen. Kokonaisaktiivisuuden perusteella riittämättömästi liikkuvien osuus on siksi pienempi kuin pelkän vapaa-ajan liikunnan perusteella laskettu osuus. Kokonaisaktiivisuutta on mitattu vuodesta 2012 alkaen, mutta vuonna 2017 hieman eri kysymyksellä, mikä osaltaan on saattanut vaikuttaa fyysisen kokonaisaktiivisuuden tulokseen.

Suomessa on meneillään useita sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön tukemia kansallisia liikunnan edistämishankkeita. Näistä esimerkkejä ovat varhaiskasvatukseen suunnattu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, kouluihin keskittyvä Liikkuva koulu ja Liikkuva ammattikoulu, työikäisen väestön Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma sekä ikääntyneille kohdistetut Voimaa vanhuuteen ja Liikkeellä voimaa vuosiin -ohjelmat. Lisäksi liikunta oli keskeisesti mukana esimerkiksi Kansallisessa lihavuusohjelmassa, jonka tavoite oli vähentää ylipainon ja lihavuuden esiintyvyyttä Suomessa. Vuonna 2018 valtioneuvosto julkaisi historian ensimmäisen Liikuntapoliittisen selonteon, jonka tavoitteena on luoda pohjaa 2020-luvun liikuntapolitiikalle Suomessa. Liikkumisen lisääminen on myös mainittu uusimmassa hallitusohjelmassa.

Vaikka Suomessa on jo osin saavutettu WHO:n asettama kansainvälinen tavoite riittämättömästi liikkuvien osuuden laskussa, on tärkeä varmistaa myönteisen kehityksen jatkuminen. Suomi on kansainvälisessä vertailussa fyysisesti aktiivista ja liikunnallista kansaa, mutta terveytensä kannalta riittävästi liikkuu silti vain runsas puolet aikuisista. Lapsista ja nuorista riittävästi liikkuvia on vähemmän. Kansanterveyden kannalta on pyrittävä lisäämään fyysisesti aktiivisten osuutta WHO:n minimitavoitetta enemmän. Erityisesti tulee panostaa lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen sekä ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitoon tähtääviin hankkeisiin. WHO:n tavoitteeseen pääsemiseksi on tärkeää panostaa poikkihallinnollisiin toimenpiteisiin fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

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

ISBN 978-952-343-381-6 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-381-6>

www.thl.fi

Tämän julkaisun viite: Wennman H, Borodulin K, Jousilahti P. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.