



# Motion på fritiden, på arbetet och på vägen till och från arbetet 1972–2012

## Centrala rön

- Motion på fritiden blev vanligare bland män och ovanligare bland kvinnor mellan åren 2007 och 2012, men förändringarna var små.
- Var femte är fysiskt totalt inaktiv på fritiden.
- Den ökning som under 1970- och 1980-talet skedde i fritidsmotionen har avstannat.
- Motion på vägen till och från arbetet har blivit ovanligare under 40 års tid, men situationen har varit oförändrad sedan 1992.
- Motion på vägen till och från arbetet var vanligare bland kvinnor och yngre åldersgrupper än bland män och äldre åldersgrupper.
- Den fysiska belastningen i arbetet har minskat stadigt alltsedan 1972 och fortsätter att minska.
- Stillasittande arbete är vanligast i den yngsta åldersgruppen, dvs. bland 25–34 åringar.
- Det förekom signifikanta skillnader i motionen mellan utbildningsgrupperna.

Författare:

**Katja Borodulin**

Docent, THL

**Pekka Jousilahti**

Forskningsprofessor, THL

## INLEDNING

Det finns obestridliga bevis för att fysisk aktivitet är av betydelse för hälsan. Tillräcklig motion skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i muskuloskeletala systemet, vissa cancersjukdomar och övervikt. Motion har också en positiv inverkan på den psykiska hälsan och det allmänna välbefinnandet. Tidigare undersökningar har visat att befolkningen börjat motionera mer på fritiden, medan fysisk aktivitet på vägen till och från arbetet och på arbetstid har minskat.

## RESULTAT

Enligt den nationella undersökningen FINRISKI 2012 började finländarna under 1970- och 1980-talet motionera betydligt mer på fritiden (diagram 1). Efter det har förändringarna varit relativt små. Under de senaste fem åren har motion på fritiden blivit något vanligare bland män och ovanligare bland kvinnor. År 2012 uppgav totalt 79,9 procent av männen och 76,7 procent av kvinnorna i åldern 25–64 år att de motionerar på fritiden (tabell 1). Unga och högtbildade personer motionerade mer på fritiden än äldre och personer med lägre utbildning. Det förekom också regionala skillnader.

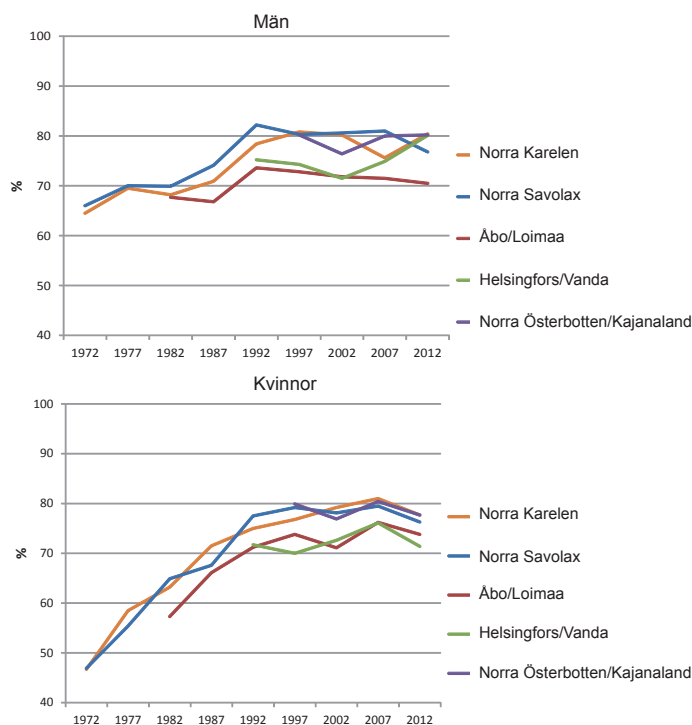


Diagram 1.

Andelen 30–59-åringar (%) som motionerar på fritiden efter undersökningsområde 1972–2012.

**Tabell 1.** Fysisk aktivitet på fritiden, på arbetet och på vägen till och från arbetet bland 25–64-åriga män och kvinnor år 2007 och 2012.

	Män		Kvinnor	
	2007 %	2012 %	2007 %	2012 %
Motion på fritiden	77,1	79,9*	79,3	76,7*
Motion på vägen till och från arbetet	12,0	12,0	18,1	18,4
Fysisk belastning under arbetstid	61,3	57,9*	54,3	52,5

Förändringen mellan åren är statistiskt signifikant

De mest betydande förändringarna i motionen på vägen till och från arbetet skedde före år 1992, då denna typ av motion minskade särskilt bland män (diagram 2). Under den senaste femårsperioden har situationen varit oförändrad bland både män och kvinnor. År 2012 rapporterade 12 procent av de 25–64-åriga männen och 18,4 procent av kvinnorna att de dagligen motionerar minst 30 minuter på vägen till och från arbetet (tabell 1). Motion på vägen till och från arbetet var vanligast i huvudstadsregionen. Det visade sig att motion på vägen till och från arbetet med åldern blir ovanligare bland män och vanligare bland kvinnor. Bland män var motion på vägen till och från arbetet vanligast i gruppen med högutbildade, medan inga skillnader mellan utbildningsgrupperna kunde observeras bland kvinnor.



**Diagram 2.** Andelen 30–59-åringar som dagligen motionerar minst 30 minuter på vägen till och från arbetet efter undersökningsområde 1972–2012.

**Så genomfördes undersökningen**

THL genomför den nationella FINRISKI-undersökningen vart femte år. Forskningsserien syftar till att följa upp riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar och andra vanliga folksjukdomar och förändringarna i dessa riskfaktorer i Finland.

Den 40-åriga undersökningen har sitt ursprung i grundforskningen för projektet Norra Karelen som genomfördes år 1972. Undersökningen inleddes år 1972–1977 i landskapen Norra Karelen och Norra Savolax. Nya områden har tagits med för att få en bredare geografisk täckning: Åbo och Loimaa stad och kranskommunerna (sedan år 1982), Helsingfors och Vanda stad (sedan år 1992) och landskapen Norra Österbotten och Kajanaland (sedan år 1997).

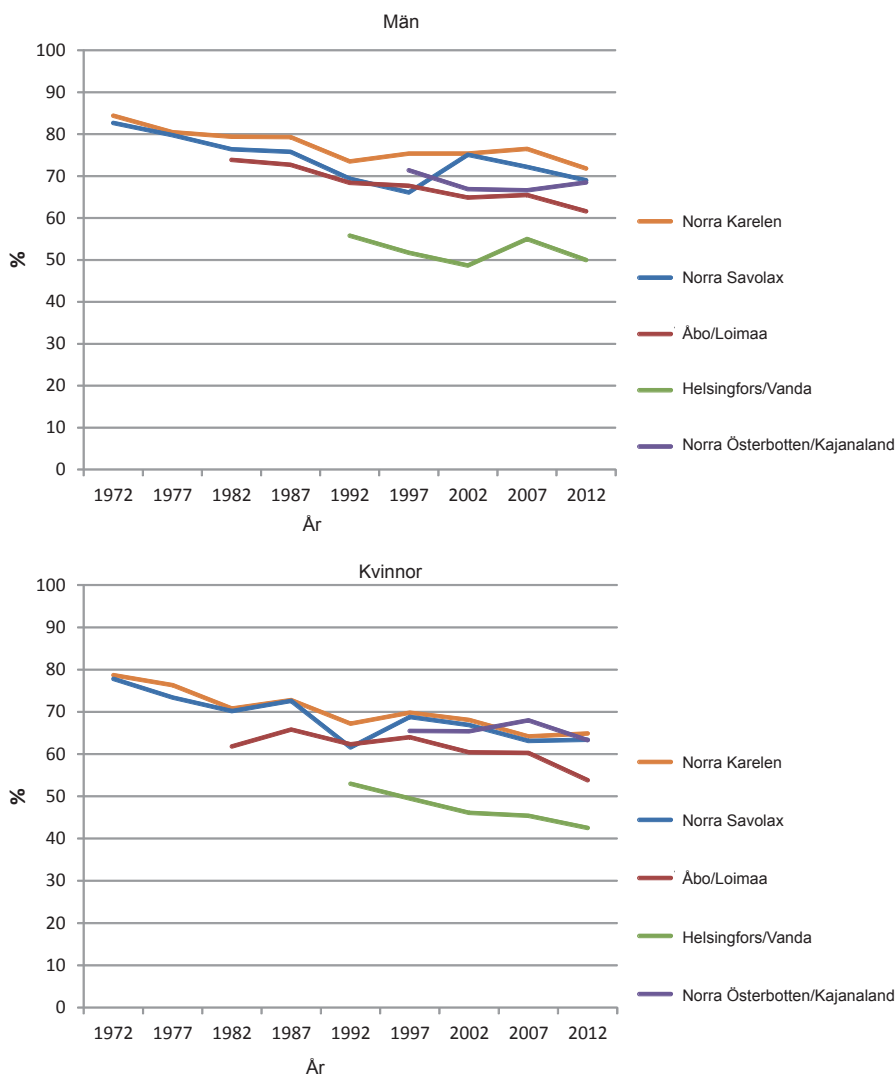
Undersökningens befolkningsunderlag har bestått av män och kvinnor i respektive område som valts ut genom stratifierat slumpmässigt urval ur Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Åldersfördelningen bland de deltagande personerna var under de första åren 30–59 år och idag är den 25–74 år.

Urvalsstorleken för den senaste nationella hälsoundersökningen FINRISKI 2012 var 9 905 personer, varav 6 424 personer (65 %) deltog i undersökningen. Urvalsstorleken och deltagaraktiviteten har varierat mellan olika år.

Deltagarna inbjöds per brev att delta i en hälsogranskning och att fylla i ett frågeformulär. Med hjälp av frågeformuläret kartlades deltagarnas fysiska aktivitet på fritiden, på arbetet och på vägen till och från arbetet. Svartalternativen var strukturerade och hade en ordningsskala. På basis av svaren bildades variabler med två kategorier (aktiv, inaktiv). Personer som inte alls var fysiskt aktiva på fritiden betraktades som "inaktiva på fritiden". De som rapporterade att de dagligen motionerar sammanlagt minst 30 minuter på vägen till och från arbetet ingick i gruppen "aktiva på vägen till och från arbetet". Arbetstiden betraktades som inaktiv för de personer som sitter största delen av arbetsdagen.

Förändringar i fysisk aktivitet har rapporterats i form av en tidstrend på 40 år för 30–59-åringar. Tidstrenderna är åldersstandardiserade. Dessutom är de jämförelser som gäller år 2007 och 2012 viktade efter befolkningmängden.

Den fysiska belastningen i arbetet har minskat alltsedan 1970-talet, och allt fler har ett fysiskt lättare och stillasittande arbete (diagram 3). År 2007 rapporterade 61,3 procent av alla förvärvsarbetande män i åldern 25–64 år att de hade ett fysiskt aktivt arbete. År 2012 var andelen 57,9 procent (tabell 1). Bland kvinnorna var motsvarande andelar 54,3 och 52,5 procent. Stillasittande arbete var vanligare i den yngsta åldersgruppen än i de äldre åldersgrupperna. När det gäller den fysiska belastningen i arbetet fanns det som väntat tydliga skillnader mellan utbildningsgrupperna: den fysiska belastningen i arbetet var högst bland de lägst utbildade och lägst bland de högst utbildade.



**Diagram 3.** Andelen 30–59 åringar med ett fysiskt aktivt arbete efter undersökningsområde 1972–2012.

## SAMMANFATTNING

Under de senaste 40 åren har befolkningen börjat motionera allt mer på fritiden, men de viktigaste förändringarna skedde redan på 1970- och 1980-talet. Även om förändringarna är små, har män börjat motionera något mer och kvinnor något mindre under de senaste fem åren. Ändå är cirka var femte finländare fysiskt totalt inaktiv på fritiden, vilket är en stor utmaning för det hälsofrämjande arbetet. Motion på fritiden har ett klart samband med åldern och utbildningsnivån: unga och högutbildade motionerar mest.

På 1970- och 1980-talet började framför allt männen motionera mindre på vägen till och från arbetet, men efter det har förändringarna varit relativt små. Motion på vägen till och från arbetet är vanligare bland kvinnor och bland invånare i huvudstadsregionen. Motion på vägen till och från arbetet blir med åldern ovanligare bland män och vanligare bland kvinnor.

Den fysiska belastningen i arbetet har minskat stadigt alltsedan 1970-talet och fortsätter att minska. Stillasittande arbete är vanligast i den yngsta åldersgruppen, dvs. bland 25–34-åringar. Den fysiska belastningen i arbetet är störst bland de lägst utbildade.

Enligt hälsorekommendationerna om fysisk aktivitet ska man ägna sig åt antingen måttligt ansträngande motion 2 timmar 30 minuter per vecka eller mer ansträngande motion 1 timme 15 minuter per vecka så att man svettas. Det är också möjligt att nå den rekommenderade mängden motion genom en kombination av måttlig och mer ansträngande motion, men den fysiska aktiviteten ska då fördelas på flera dagar för att dagliga hälsofördelar ska kunna uppnås. Dessutom rekommenderas att man två gånger per vecka gör övningar som förbättrar muskelstyrkan och balansen.

Även om det har blivit vanligare att motionera på fritiden, är befolkningen inte längre fysiskt lika aktiv på arbetet och på vägen till och från arbetet som tidigare. Om de förändringar som skett i den fysiska aktiviteten granskas utgående från dessa tre motionsformer är det klart att befolkningens totala fysiska aktivitet har minskat avsevärt. Bakom denna utveckling ligger teknologiska innovationer, allt från tvättmaskiner till nätbanker. Det faktum att bilismen och kontorsarbetet har ökat är sannolikt ändå de viktigaste orsakerna till att vardagsmotion inte längre är lika vanligt som tidigare. Med tanke på de förändringar som skett i de olika motionsformerna, mekaniseringen och den ökande bilismen är det viktigt att uppmuntra människor till en aktivare livsstil.

Det finns inte bara ett enda fungerande recept för att främja motion, utan det viktiga är att hjälpa befolkningen att hitta lämpliga motionsformer genom att tillhandahålla en miljö som stödjer fysisk aktivitet, både på arbetet och på fritiden. De som arbetar med att främja motion ska också påminna om att fysisk aktivitet har hälsofrämjande effekter och upprätthåller funktionsförmågan hos äldre.

## LITTERATUR

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.

Rekommendationen God medicinsk praxis. Motion. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).

Referens till denna publikation:

Borodulin K, Jousilahti P. Motion på fritiden, på arbetet och på vägen till och från arbetet 1972–2012. *Forskning i korthet* 14, november 2013, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors.

Institutet för hälsa och välfärd  
PB 30 (Mannerheimvägen 166)  
00271 Helsingfors  
Telefon +358 2952 46000

ISBN 978-952-302-139-6 (nät-  
publikation)

ISSN 2323-5179 (nätpublikation)

<http://urn.fi/>

URN:ISBN:978-952-302-139-6

[www.thl.fi/finnisk](http://www.thl.fi/finnisk)

**FINRISKI**