



Istuminen ja terveystieteiden suositusten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 –ATH-tutkimuksen tuloksia

Päälöydökset

- Suomalaiset aikuiset istuivat runsaasti, varsinkin työaikana.
- Joka kymmenes suomalainen toteutti terveystieteiden suositusten sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan osalta. Kestävyysliikuntasuositus toteutui paremmin kuin lihaskuntoliikuntasuositus. Yli puolet vastaajista ei täyttänyt kumpaakaan suositusta osaa.
- Korkeasti koulutetut istuivat työssä enemmän kuin matalasti koulutetut, mutta vapaa-ajalla istuminen oli matalasti koulutetuilla yleisempää.
- Korkeasti koulutetut täyttivät terveystieteiden suositusten paremmin kuin matalasti koulutetut.
- Istumisen kokonaismäärä ei ollut yhteydessä liikuntasuosituksen toteutumiseen.

Kirjoittajat:

Pauliina Husu

erikoistutkija, UKK-instituutti

Kari Tokola

tilastotieteilijä, UKK-instituutti

Jaana Suni

erikoistutkija, UKK-instituutti

Riitta Luoto

tutkimusjohtaja, UKK-instituutti

Harri Sievänen

tutkimusjohtaja, UKK-instituutti

Tommi Mäki-Opas

erikoistutkija, THL

Tommi Vasankari

johtaja, UKK-instituutti

Risto Kaikkonen

kehittämispäällikkö, THL

Johdanto

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH) tarjoaa kunnille ja kuntayhtymille mahdollisuuden seurata asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tässä julkaisussa kuvataan suomalaisen aikuisväestön istumista ja terveystieteiden suositusten toteutumista vuonna 2013 kerätyn ATH-aineiston perusteella. Istuminen valittiin keskeiseksi tarkasteluohitteeksi, koska sen on todettu olevan reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määräästä riippumaton terveyden riskitekijä. Runsas, yhtäjaksoinen istuminen lisää riskiä mm. sydän- ja verisuonisairauksille, tyypin 2 diabetekselle ja ennen aikaiselle kuolemalle. Työhön liittyvä istuminen ja erityisesti runsas tietokoneen käyttö voivat altistaa myös tuki- ja liikuntaelinvaikeuksille. Runsaan istumisen esiintymistä suomalaisilla aikuisilla ei ole aikaisemmin tarkasteltu alueellisesti näin laajassa otoksessa. Terveystieteiden suositusten toteutumista on aikaisemmin kuvattu mm. Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - tutkimuksessa. ATH tarjoaa mahdollisuuden päivittää näitä tietoja aikaisempaa edustavammassa väestöotoksessa. Terveystieteiden edistämistyössä olisi tärkeää löytää keinoja yhtäjaksoisen istumisen tauottamiseen ja istumisen määrän vähentämiseen. Tieto väestön istumisen määrästä ja terveystieteiden suositusten toteutumisesta helpottaa kuntien palveluiden suunnittelua sekä terveyttä edistävien toimien vaikuttavuuden arviointia.

Tuloksia

Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka monta tuntia he keskimäärin istuvat arkipäivänä työssään ja vapaa-ajallaan. Lisäksi heitä pyydettiin ilmoittamaan, kuinka paljon he keskimäärin liikkuvat viikoittain. Liikuntaa koskevassa kyselyssä pyydettiin huomioimaan sellainen säännöllinen fyysinen aktiivisuus, joka kestää kerrallaan vähintään 10 minuuttia. Vastausten perusteella arvioitiin terveystieteiden suositusten toteutumista. Suositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua vähintään 10 minuuttia kerrallaan reippaasti yhteensä ainakin 150 minuuttia tai rasittavasti yhteensä vähintään 75 minuuttia viikossa tai toteuttaa em. määrä reippaan ja rasittavan kestävyystyyppisen liikunnan yhdistelmänä. Lisäksi tarvitaan lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa. Työssä istumista selvitettiin vain 20–74-vuotiailta, mutta vapaa-ajan istumiskyselyyn ja terveystieteiden suositusten toteutumista kuvaavaan kyselyyn vastasivat kaikki vastaajat. Kaikkiaan kyselyyn vastasi 32 633 henkilöä, mutta em. kyselyyn vastasi 22733–30472 henkilöä.

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH):

Vuosina 2013–2014 tutkittava 150 000 suomalaisen otos muodostuu kahdeksasta noin kolmen kuukauden välein poimittavasta kansallisesti edustavasta osasta, joista kukin koostuu noin 19 000 tutkittavasta. Tämä jatkuva tiedonkeruu mahdollistaa päätösten vaikuttavuuden seurannan ja arvioinnin kansallisella ja aluetasolla. Alueilla on mahdollisuus täydentää omia otoksiaan tarpeidensa mukaan.

ATH:ssa tutkitaan suomalaista aikuisväestöä 20 ikävuodesta ylöspäin. 75 vuotta täyttäneitä poimitaan otokseen kaksinkertainen osuus, jotta iäkkäistäkin saadaan luotettavat tiedot.

Tämän julkaisun tulokset perustuvat 2013 keväällä ja kesällä kerätyn ATH-aineiston 20 vuotta täyttäneitä suomalaisia edustavaan otokseen.

ATH:ta käytetään moneen tarkoitukseen, mm. vanhuspalvelulain vaikutusten arviointiin:
<http://www.terveytemme.fi/ath/vanhuspalvelulaki/>

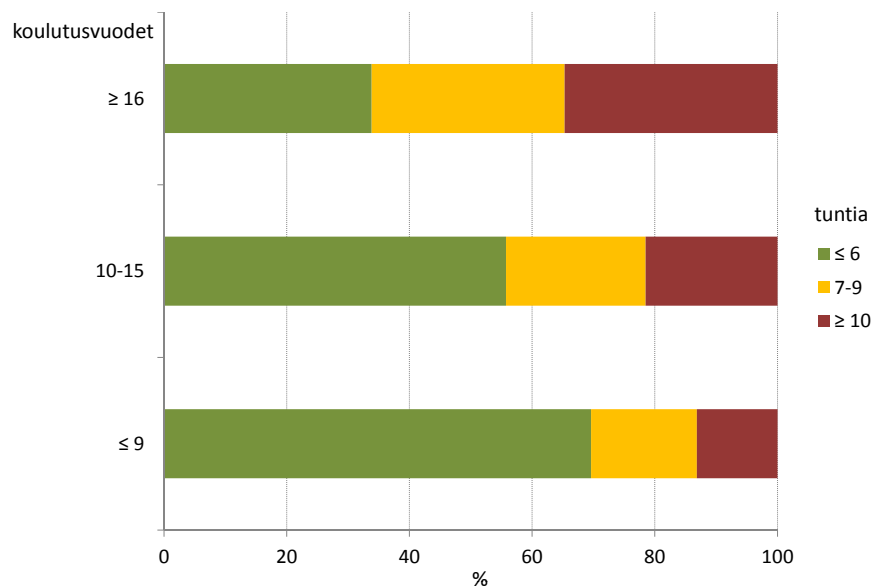
Lisää tietoa ja tuloksia:
www.thl.fi/ath/

Istuminen

Runsas (≥ 7 tuntia) istuminen työssä oli yleisempää alle 55-vuotiailla kuin tätä vanhemmilla (23 % vs. 14 %), mutta alle 55-vuotiaat ilmoittivat vähiten (9 %) runsasta istumista vapaa-ajalla. Miehet ja naiset istuivat työpäivän aikana suurin piirtein yhtä paljon, kun vapaa-ajan runsas istuminen oli miehillä jonkin verran naisia yleisempää. Runsas (≥ 7 tuntia) istuminen oli yleisintä 75 vuotta täyttäneillä (28 %).

Kun työssä ja vapaa-ajalla istumista tarkasteltiin kokonaisuutena, havaittiin, että runsas (≥ 10 tuntia) istuminen oli yleisintä alle 55-vuotiailla (28 %) ja vähäisintä 75 vuotta täyttäneillä (11 %). Miehet istuivat jokin verran enemmän kuin naiset kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä, mikä osittain selittyy miesten runsaammalla vapaa-ajanistumisella.

Runsas (≥ 10 tuntia) istuminen oli yleisempää korkeasti koulutetuilla (≥ 16 vuotta) kuin vähemmän koulutusta suorittaneilla (kuvio 1). Suurin osa tästä erosta aiheutui istumisesta työssä. Vapaa-ajalla istuminen oli runsainta vähän koulutetuilla. Vähintään 7 tuntia vapaa-ajallaan istui joka viides (21 %) enintään 9 vuotta opiskelleista, kun vastaava osuus vähintään 16 vuotta opiskelleilla oli 9 %. Työllisyyttä ja muuta pääasiallista toimintaa tarkasteltaessa havaittiin, että työkyvyttömyyseläkkeellä olevilla (33 %) ja työttömillä (29 %) oli eniten vähintään 7 tunnin istumista vapaa-ajalla. Opiskelijoista 40 %, kokopäivätyössä olevista kolmannes ja eläkeläisistä reilu kymmenesosa istui kaikkiaan vähintään 7 tuntia päivässä. Enintään tunnin päivässä istuvia oli eniten (34 %) perhevapaalla olevien joukossa ja vähiten (7 %) opiskelijoissa.



Kuvio 1. Istumisen kokonaismäärä koulutusryhmittäin (%).

Terveystieteiden tutkimusten toteutuminen

Keskimäärin joka kymmenes suomalainen täytti terveystieteiden tutkimusten. Käytännössä tämä tarkoittaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan reippaasti yhteensä ainakin 150 minuuttia tai rasittavasti yhteensä vähintään 75 minuuttia viikossa tai em. määrän reippaan ja rasittavan aktiivisuuden toteuttamista yhdistelmänä sekä lihaskuntoliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa harrastamista.

Raha-automaattiyhdistys (RAY)

Raha-automaattiyhdistys (RAY) on merkittävin yksittäinen sosiaali- ja terveysalan järjestötoiminnan rahoittaja Suomessa

2014 RAY:n voittovaroista myönnettiin avustuksia 308 milj. euroa 797 sosiaali- ja terveysalan järjestölle yhteensä 1 676 eri kohteeseen.

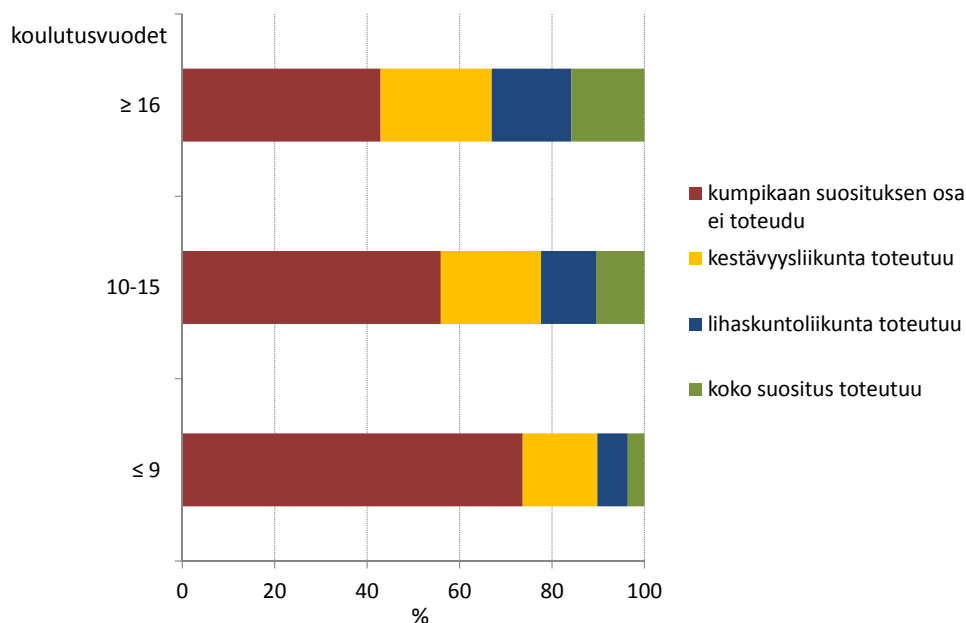
RAY:ltä avustuksia voivat hakea yleishyödylliset yhteisöt, järjestöt ja säätiöt, terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Yhtenä RAY:n lakisääteisenä tehtävänä on avustetun toiminnan tuloksellisuuden ja laadun seuranta.

Tiedot järjestötoimintaan osallistuneiden ihmisten lukumääristä ja taustoista luovat perustan seurannalle ja ATH-tutkimusaineisto täydentää RAY:n omaa tiedonkeruuta.

Liikuntasuosituksen täyttävien osuus oli suurin (14 %) alle 55-vuotiailla ja pienin (2 %) 75 vuotta täyttäneillä. Alle 75-vuotiaat naiset täyttivät suosituksen hieman yleisemmin kuin miehet (13 % vs. 10 %), 75 vuotta täyttäneillä suosituksen toteutuminen oli miehillä ja naisilla suurin piirtein yhtä harvinaista (3 % vs. 2 %). Kestävyysliikuntasuositus toteutui keskimäärin paremmin kuin lihaskuntoliikuntasuositus. Liian vähän liikkuvia eli niitä, jotka eivät täyttäneet kestävyys- eivätkä lihaskuntoliikunnan suositusta, oli kaikkiaan yli puolet vastaajista (56 %).

Korkeammin koulutetut täyttivät liikuntasuosituksen sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan osalta paremmin kuin vähemmän koulutetut. Koko suositus täyttyi kaikkiaan 16 %:lla vähintään 16 vuotta koulutusta suorittaneilla, kun vastaava osuus oli vajaa 4 % enintään 9 vuotta opiskelleilla (kuvio 2). Opiskelijoista viidesosa täytti suosituksen, perhevapaalla olevista 14 % ja kokopäivätyötä tekevästä 12 %. Heikoiten suositus täyttyi työkyvyttömyyseläkkeellä olevilla (4 %).



Kuvio 2. Terveystuokantasuosituksen toteutuminen koulutusryhmittäin (%).

Kun istumista ja terveystuokantasuositusten toteutumisesta tarkasteltiin yhdessä, huomattiin, ettei työssä istuminen ollut yhteydessä suositusten toteutumiseen. Suosituksen täyttäviä oli suurin piirtein yhtä paljon (11–14 %) sekä runsaasti että vähän istuvissa. Vapaa-ajan istuminen sen sijaan oli yhteydessä terveystuokantasuosituksen toteutumiseen: Vähintään 7 tuntia vapaa-ajalla istuvista vain 6 % täytti suosituksen, kun vastaava osuus enintään 2 tuntia istuvilla oli 16 %. Liikuntasuosituksen täyttävistä suurin osa (77 %) istui vapaa-ajallaan enintään 4 tuntia päivässä. Kun istumista tarkasteltiin kokonaisuutena, työssä istumisella oli vapaa-ajan istumista suurempi merkitys. Istumisen kokonaisuudesta riippumatta keskimäärin kymmenesosa vastaajista toteutti terveystuokantasuosituksen (kuvio 3). Näistä suosituksen toteuttavista kolmasosa (33 %) istui kaikkiaan 4–6 tuntia päivässä ja lähes kolmasosa (29 %) istui 7–9 tuntia päivässä.

KIRJALLISUUTTA

Helakorpi S, Laitalainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 7/2013. Helsinki, 2010.

Katzmarzyk P. T, Church T. S, Craig C. L, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:998-1005.

Mork P.J. & Westgaard R.H. Back posture and low back muscle activity in female computer workers: A field study. *Clin Biomech* 2009;24:169-175.

Physical activity guidelines for Americans. Be active, healthy and happy! 2008 U.S. Department of Health and Human Services, Rockville MA.

Tornqvist E.W, Hagberg M, Haugman M, Hansson Risberg E, Toomings A. The influence of working conditions and individual factors on the incidence of neck and upper limb symptoms among professional computer users. *Int Arch Occup Environ Health* 2009;82:689-702.

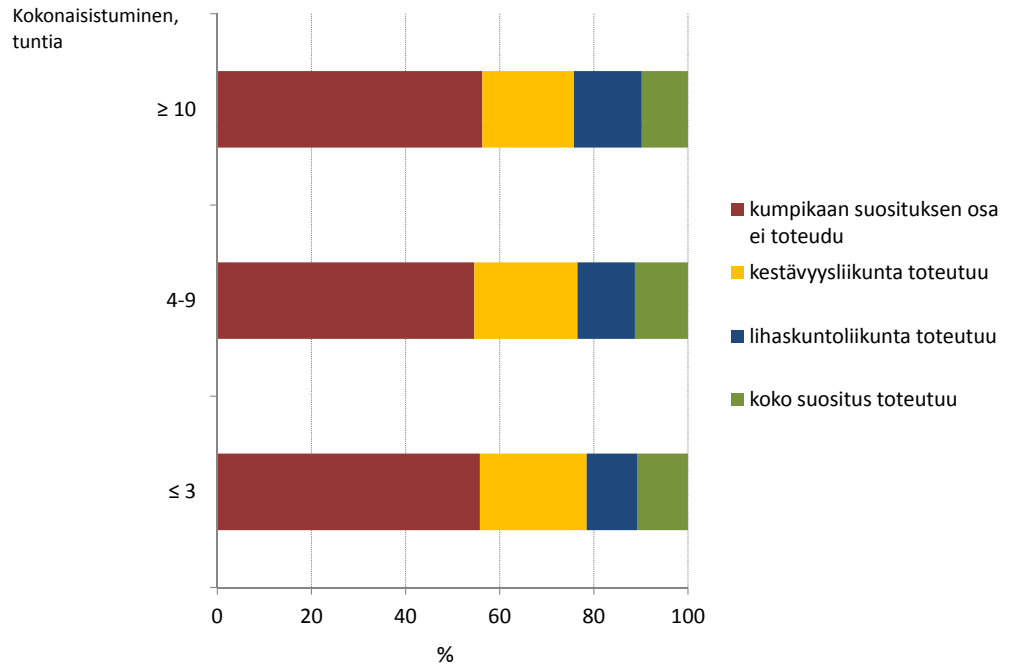
Thorpe A. A, Owen N, Neuhaus M, Dunstan D. W. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med.* 2011 Aug;41(2):207-15.

Wilmot E.G, Edwardson C.L, Achana F.A, Davies M., Gorely T, Gray L.J, Khunti K, Yates T, Biddle S.J.H. Sedentary time in adults and the associations with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 2012;55:2895-2905.

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

ISBN(painettu) 978-952-302-200-3
ISBN(verkko) 978-952-302-201-0
ISSN 2323-5179
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-201-0>

www.thl.fi/ath



Kuvio 3. Terveystieteiden suositusten toteutuminen istumisen kokonaismäärän mukaan (%).

Yhteenveto ja johtopäätökset

Suomalaiset aikuiset istuivat runsaasti, varsinkin työajallaan. Erityisesti korkeasti koulutetut henkilöt ja kokopäivätyötä tekevät henkilöt istuivat runsaasti. Myös opiskelijat istuivat paljon. Vähemmän koulutetut henkilöt istuivat työajallaan korkeasti koulutettuja vähemmän, mutta vapaa-ajan istuminen oli heillä puolestaan runsaampaa.

Terveystieteiden suositus täyttyi väestössä heikosti, erityisesti matalasti koulutetut ja iäkkäät vastaajat täyttivät suosituksen keskimääräistä heikommin. Vaikka korkeasti koulutetut vastaajat istuivat keskimäärin enemmän, he täyttivät liikuntasuosituksen keskimäärin paremmin kuin matalasti koulutetut. Istumisen kokonaisaika ei ollut yhteydessä terveystieteiden suositusten toteutumiseen: vain noin 10 % vastaajista täytti suosituksen riippumatta siitä miten paljon istuivat.

Runsa istuminen ja terveystieteiden suositusten mukaan liikkuminen eivät ole toisiaan poissulkevia elintapoja, kuten korkeasti koulutettujen kohdalla huomattiin. Runsa istuminen on itsenäinen, reippaan ja rasittavan liikkumisen määrästä riippumaton terveyden riskitekijä. Väestön terveyden edistämiseksi olisikin tärkeää painottaa sekä istumisen vähentämistä että reippaan ja rasittavan liikkumisen lisäämistä. Erityisesti istumatyötä tekevien, korkeasti koulutettujen henkilöiden ja opiskelijoiden työaikaisen istumisen tauottaminen ja kokonaisistumisen vähentäminen kaipaavat toimenpiteitä. Myös matalasti koulutettujen, iäkkäiden ja toisaalta työttömien ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevien fyysisen aktiivisuuden lisääminen on tärkeää. Näissä ryhmissä erityisesti vapaa-ajan istumista tulisi vähentää ja korvata istumista liikkeellä.