

Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus

Päälöydökset

- Terveysliikuntasuosituksiin ylsi reilu kolmasosa aikuisista ja noin puolet tavoitti kestävyysliikuntasuositukset.
- Kävely oli suosittu liikuntamuoto kaikissa ikäryhmissä ja sitä harrastettiin useita kertoja viikossa läpi vuoden.
- Kuntosaliharjoittelu vähintään useita kertoja viikossa oli suosittua erityisesti alle 30-vuotiaiden ikäryhmissä.
- Noin joka kolmannella miehellä ja joka viidennellä naisella oli fyysisesti rasittava työ.
- Työmatkoilla vähintään 30 minuuttia päivässä liikkui noin joka kymmenes aikuinen.
- Vain harva aikuinen oli saanut kehotuksia lisätä liikuntaa terveyssyistä.

Katja Borodulin
etunimi.sukunimi@thl.fi

Heini Wennman
etunimi.sukunimi@thl.fi

Kävely ja kotiaskareet suosikkeja – kolmannes saavuttaa terveysliikuntasuositukset

FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan terveysliikuntasuositukset saavutti 39 % miehistä ja 34 % naisista. Noin puolet sekä miehistä että naisista liikkui kuitenkin kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti.

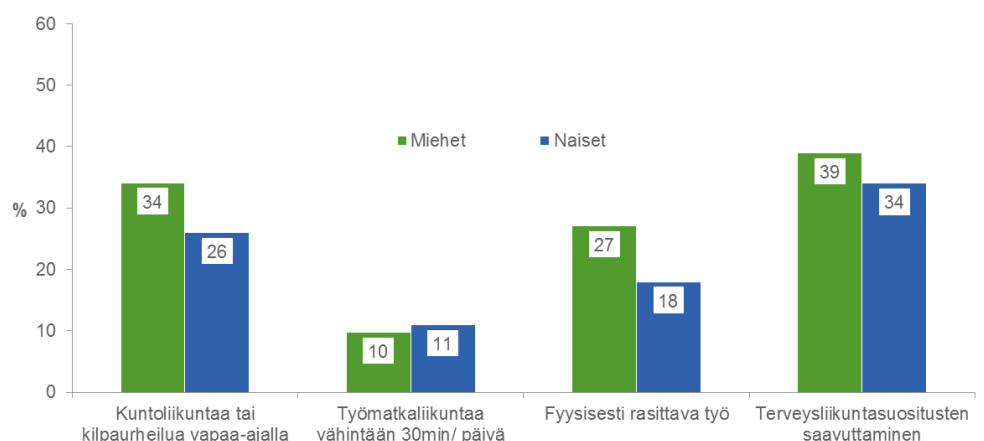
Suomessa Käypä Hoito terveysliikuntasuositukset kannustavat vähintään kahteen ja puoleen tuntiin kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa, tai tuntiin ja viiteentoista minuuttiin raskaampaa kestävyysliikuntaa viikossa, terveyden ylläpitämiseksi. Lisäksi viikon aikana tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa lihaskuntaa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa.

Vapaa-ajan kuntoliikuntaa harrasti miehistä noin joka kolmas ja naisista noin joka neljäs. Vapaa-ajalla liikuntaa harrastamattomia oli miehistä 29 % ja naisista 30 %.

Eniten harrastetut liikuntamuodot aikuisväestössä vuonna 2017 olivat kävely ja kotiaskareet, joiden ohene liikettä kertyi myös esimerkiksi portaiden noususta. Kuntoliikuntamuotoja, joita harrastettiin useita kertoja viikossa tai päivittäin olivat mm. kuntosali- ja voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä tanssi- ja ryhmäliikuntalajit. Pyöräily oli niin ikään erittäin suosittua, etenkin kesäisin.

Istuen vietettiin aikaa 7-8 tunnin verran tavallisina arkipäivinä ja suurin osa istumisesta kului työssä ja kotona television äärellä.

Kuvio 1. Liikunnallisesti aktiivisten miesten ja naisten osuus (%) Suomessa eri mittareilla (FinTerveys 2017 –tutkimus)



Tausta

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vähentävät vaaraa sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, moniin syöpiin, mielenterveysongelmiin ja muistisairauksiin ja parantavat elämänlaatua.¹ Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan riittämätön fyysinen aktiivisuus on yksi neljästä tärkeimmästä tarttumattomien tautien kuolleisuuteen liittyvistä elintavoista, tupakoinnin, liiallisen suolan saannin ja alkoholin käytön rinnalla.²

Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen Suomessa on aikuisilla lisännyt suosiotaan viimeisten vuosikymmenten ajan, samalla kun työn fyysinen kuormittavuus on laskenut. Naiset ovat olleet miehiä ahkerampia työmatkaliikkujia. Liikunnan harrastamisessa on myös nähty sosioekonomisia eroja niin että, korkeasti koulutetut harrastavat useammin vapaa-ajan liikuntaa kuin matalasti koulutetut.³

Käypä Hoito suosituksen mukaan terveyden ylläpitämiseksi viikossa tulisi kertyä vähintään kaksi ja puoli tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai tunti ja viisitoista minuuttia raskaampaa kestävyysliikuntaa. Lisäksi viikon aikana tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa.⁴

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus korvautuu nykyään usein istumisella tai fyysisesti passiivisella tekemisellä kuten makoilulla.⁵ Jo pienet lisäykset fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen päivän aikana vaikuttavat myönteisesti terveyteen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa väestön terveyden seurantaa ja arvioi riskitekijöiden ja elintapojen tilaa aikuisväestössä. Osana tätä työtä on toteutettu tämä aikuisväestön liikuntaa vuonna 2017 monipuolisesti kuvaava tilastoraportti. Tiedot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksessa kerättyyn kyselyaineistoon.⁶

Liikunta työssä, työmatkalla ja vapaa-aikana

Vajaa kolmasosa miehistä teki fyysisesti kuormittavaa työtä (kuvio 1 ja kuvio 2, liitetaulukko 1), sisältäen paljon kävelyä ja nostelua tai sitä raskaampia askareita. Osuus oli suurin 30–59-vuotiailla miehillä. Työ- tai opiskelumatkoilla vähintään 30 minuuttia päivässä liikkuvien miesten osuus oli noin 10 % (kuvio 1 ja kuvio 2, liitetaulukko 2). Myös työmatkaliikunta oli yleisempää alle 40-vuotiailla kuin sitä vanhemmilla miehillä. Joka kolmas mies harrasti vapaa-ajallaan kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua (kuvio 1 ja kuvio 2, liitetaulukko 3). Nuorimmista, 18–29-vuotiaista miehistä lähes 60 % harrasti kuntoliikuntaa tai urheilua, mutta 30 vuotta tai sitä vanhempien miesten osalta osuus oli alle 40 %. Miehillä ikäryhmien väliset erot olivat suurimmat vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa.

Noin joka neljäs 18–59-vuotias nainen raportoi fyysisesti kuormittavaa työtä, sisältäen paljon kävelyä ja nostelua tai sitä raskaampia askareita (kuvio 1 ja kuvio 3, liitetaulukko 1). Reilu 10 % naisista liikkui työmatkalla vähintään 30 minuuttia päivässä (kuvio 1 ja kuvio 3, liitetaulukko 2). Vähintään 30 minuuttia päivässä työmatkaliikuntaa oli yleisintä 40–59-vuotiailla naisilla. Naisista reilu neljännes harrasti vapaa-ajalla kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua (kuvio 1 ja kuvio 3, liitetaulukko 3). Kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua harrasti nuorimmista 18–29-vuotiaista naisista 44 % ja tämä osuus pieneni tasaisesti mitä vanhemmista naisista oli kyse.

Miehistä 26 % ja naisista 30 % raportoi ettei harrasta vapaa-ajalla mitään liikuntaa (Liitetaulukko 3). Iäkkäimmistä (80 vuotta ja vanhemmilla) miehistä 49 % ja naisista jopa 73 % ei harrasta lainkaan vapaa-ajan liikuntaa. Tässä ikäryhmässä oli muuta väestöä useammin vähän liikuntaa myös muissa yhteyksissä.

1 2018 Physical activity guidelines advisory committee, 2018

2 World Health Organization, 2014

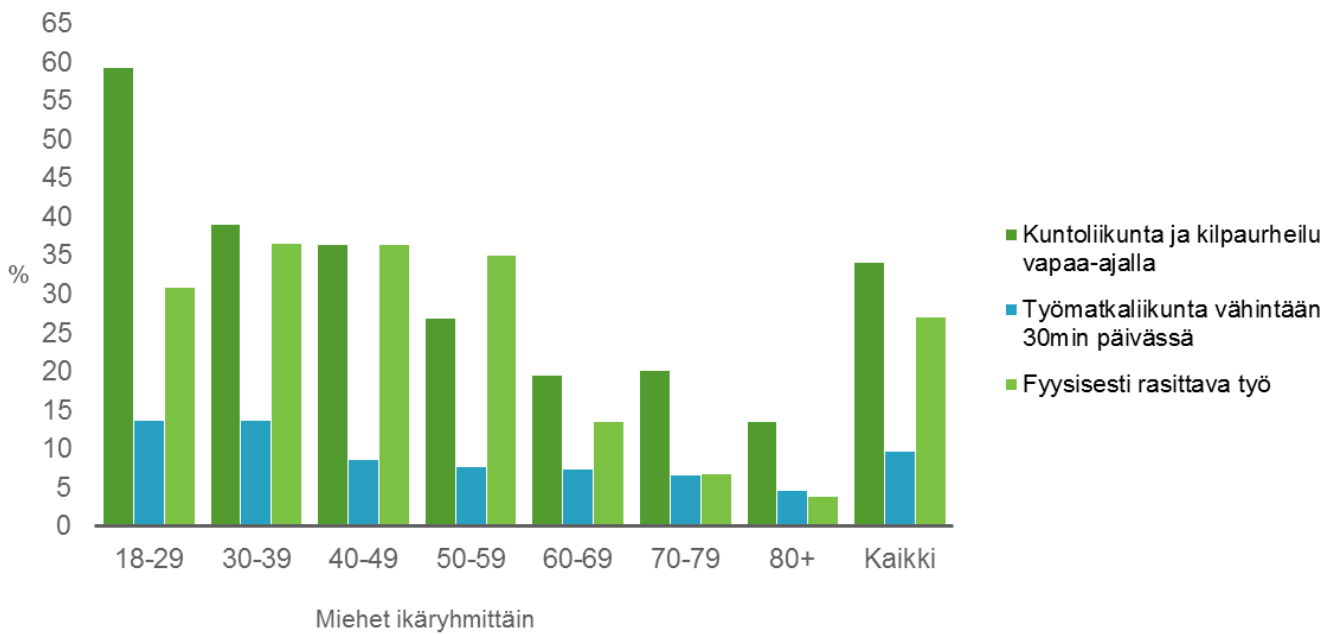
3 Borodulin, K. ym. 2016

4 Liikunta: Käypä Hoito Suositus, 2016

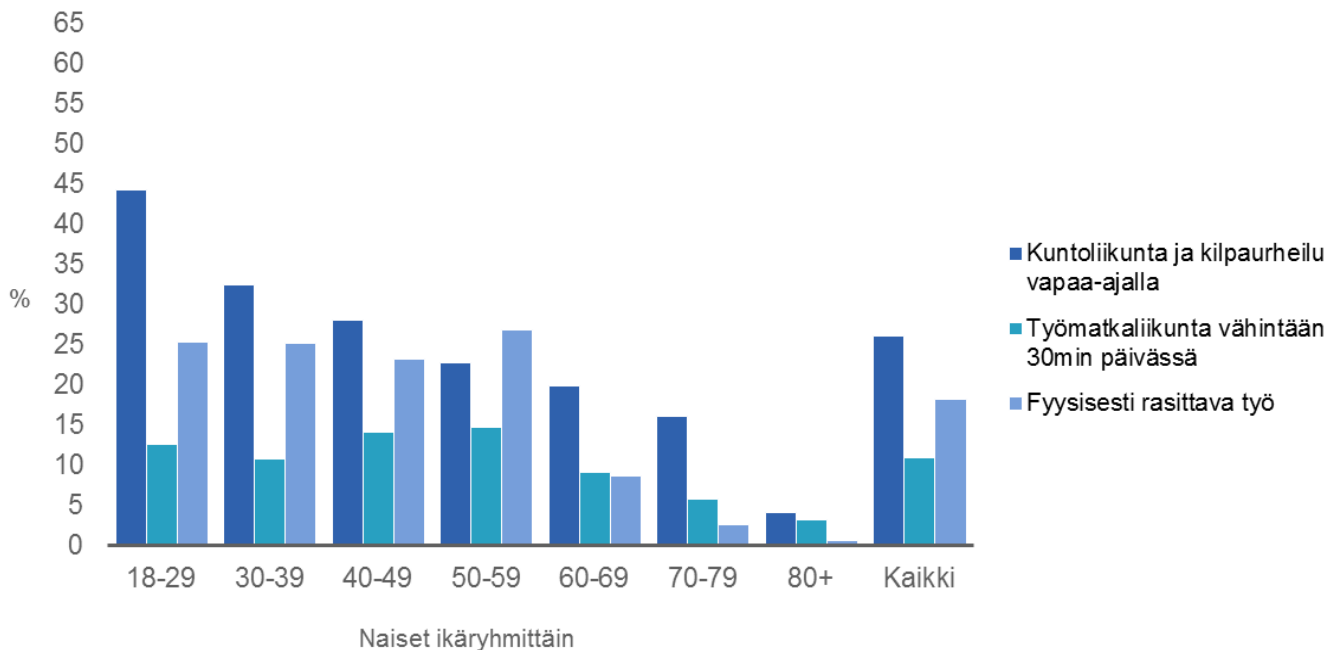
5 Mansoubi ym. 2014

6 Koponen, ym. 2018.

Kuvio 2. Vapaa-ajan kuntoliikunnan ja urheilun sekä runsaan työmatkojen- ja työliikunnan yleisyys (%) miehillä eri ikäryhmissä (FinTerveys 2017 – tutkimus; vapaa-ajan liikunta n=3 204, työmatkojen liikunta n=3 075 ja työliikunta n=3 063).



Kuvio 3. Vapaa-ajan kuntoliikunnan ja urheilun sekä runsaan työmatkojen- ja työliikunnan yleisyys (%) naisilla eri ikäryhmissä (FinTerveys 2017 – tutkimus; vapaa-ajan liikunta n=3 652, työmatkojen liikunta n=3 549, ja työliikunta n=3 511).



Vapaa-ajan liikuntamuodot talvella ja kesällä

Kuntoliikuntamuodoista suosituimpia olivat erilaiset kävelyn muodot, joita miehistä 54 % raportoi kesäaikana vähintään useita kertoja viikossa ja talviaikana näitä raportoi miehistä 44 % (Kuvio 4, liitetaulukko 6 ja liitetaulukko 7). Naisista kävelyä vähintään useita kertoja viikossa raportoivat miehiäkin useammat, 69 % kesällä ja 63 % talvella (Kuvio 5, liitetaulukko 6 ja liitetaulukko 7).

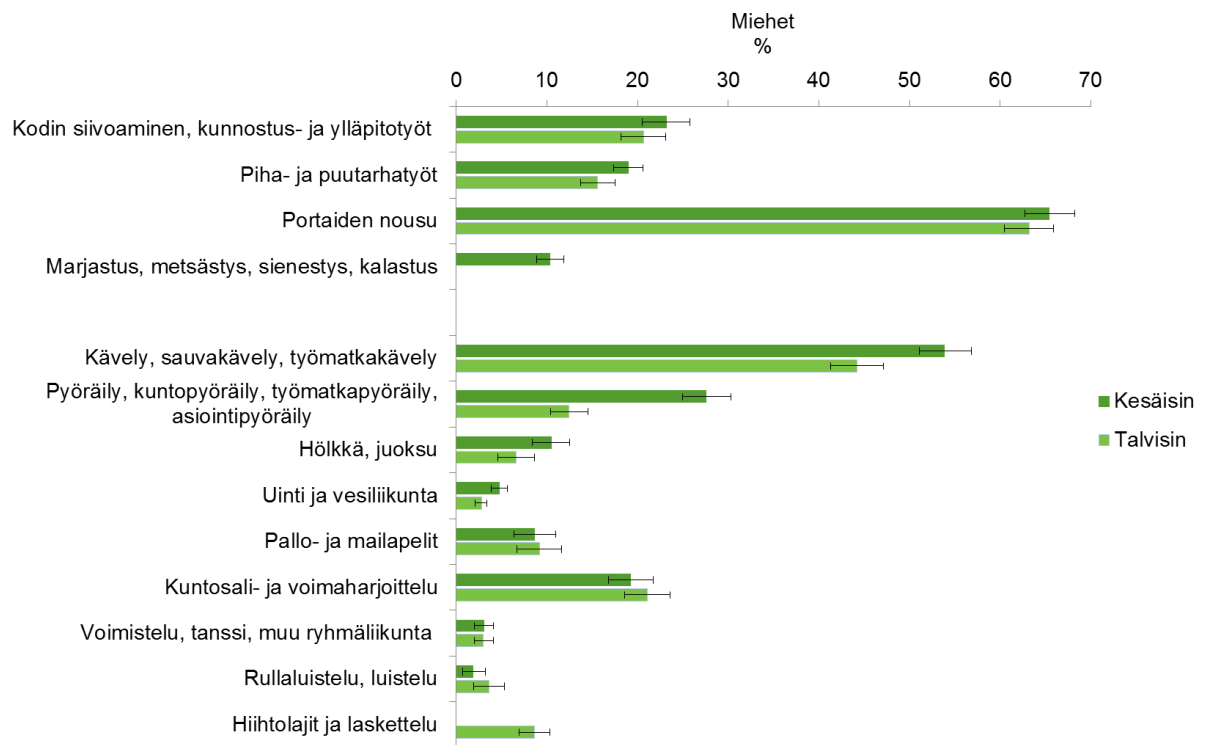
Miehillä suosittuja kuntoliikuntamuotoja, joita harrastettiin vähintään useita kertoja viikossa, olivat pyöräilylajit, kuntosalii- ja voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä pallo- ja mailapelit. Naisilla suosittuja liikuntamuotoja olivat kävelyn ohella pyöräilylajit, kuntosalii- ja voimaharjoittelu, tanssilliset liikuntamuodot, vesiliikuntalajit sekä juoksu ja hölkkä.

Hyötyliikunta oli hyvin yleistä Suomessa (Kuvio 4 ja kuvio 5, liitetaulukko 6 ja liitetaulukko 7). Tyypillisiä, useita kertoja viikossa tai päivittäin tehtäviä hyötyliikuntamuotoja olivat portaiden nousu, kodin siivous- ja kunnostaminen. Naiset raportoivat piha- ja puutarhatöitä useita kertoja viikossa erityisesti kesäisin.

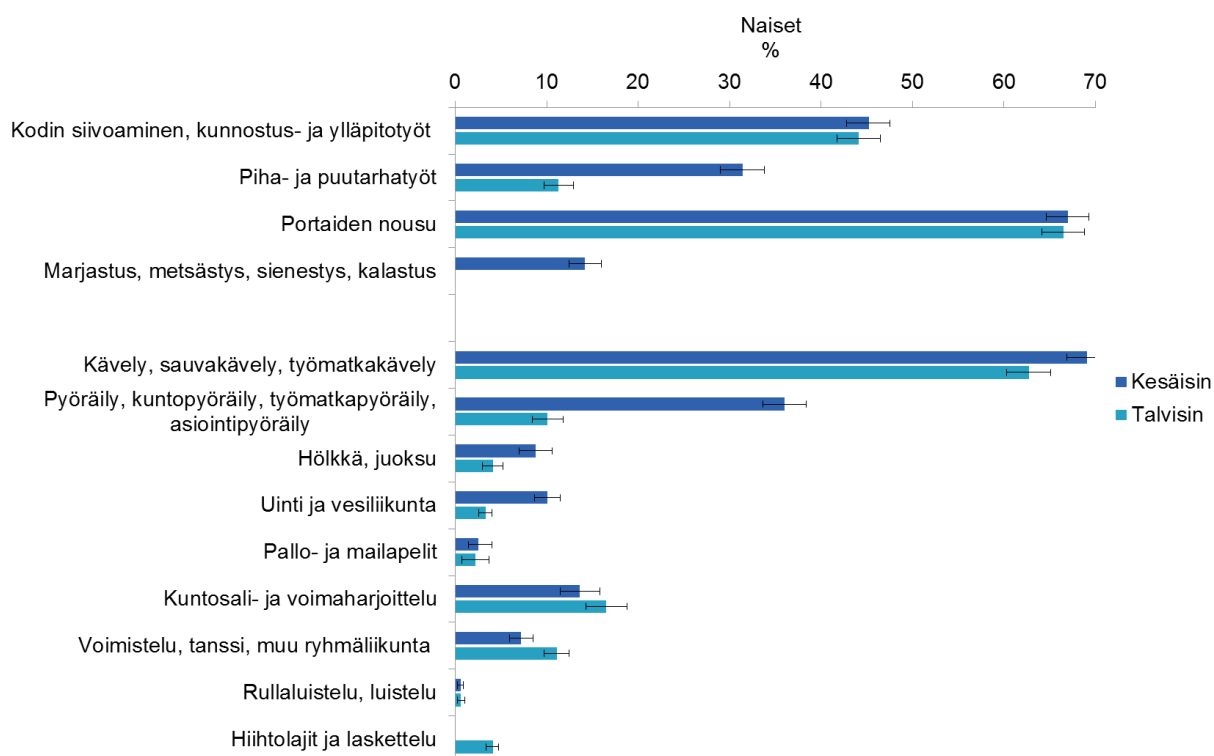
Vuodenaikaisvaihtelua havaittiin muutamissa liikuntalajeissa ja naisilla miehiä enemmän (Kuvio 4 ja kuvio 5, liitetaulukko 6 ja liitetaulukko 7). Suurimmat erot kesä- ja talvikauden välillä löytyivät pyöräilyssä, sekä miehillä että naisilla. Miehet eivät raportoineet talvella kävelyä tai vesiliikuntaa yhtä ahkerasti kuin kesäisin. Naiset raportoivat kesäisin enemmän piha- ja puutarhatöitä, juoksua, vesiliikuntaa ja kävelyä kuin talvisin. Tanssillisia liikuntamuotoja kuului naisilla viikko-ohjelmaan useammin talvella kuin kesällä.

Ikäryhmittäisiä eroja havaittiin sekä kunto- että hyötyliikuntamuodoissa (liitetaulukko 6 ja liitetaulukko 7). Monet kunto- liikuntamuodot, kuten kuntosalii- ja voimaharjoittelu, olivat erityisen suosittuja nuorimassa 18–29-vuotiaiden ikäryhmässä, kun taas hyötyliikunta kuten piha- ja puutarhatyöt olivat suosittuja vanhemmissa ikäryhmissä. Portaiden nousu ja kävely olivat ahkerasti raportoituja liikuntamuotoja kaikissa ikäryhmissä.

Kuvio 4. Vapaa-ajan liikuntamuotojen harrastaminen useita kertoja viikossa tai päivittäin (osuus (%) ja 95 %:in luottamusväli) miehillä erikseen kesäisin ja talvisin (FinTerveys 2017, n=2 325-2 290).



Kuvio 5. Vapaa-ajan liikuntamuotojen harrastaminen useita kertoja viikossa tai päivittäin (osuus (%) ja 95 %:in luottamusväli) naisilla erikseen kesäisin ja talvisin (FinTerveys 2017, n=2 943-2 882).

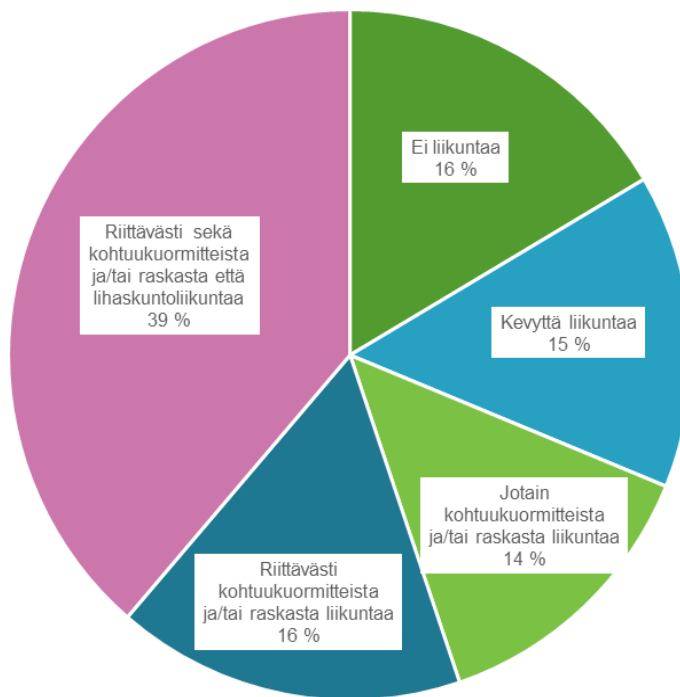


Terveysliikuntasuosituksen saavuttaminen

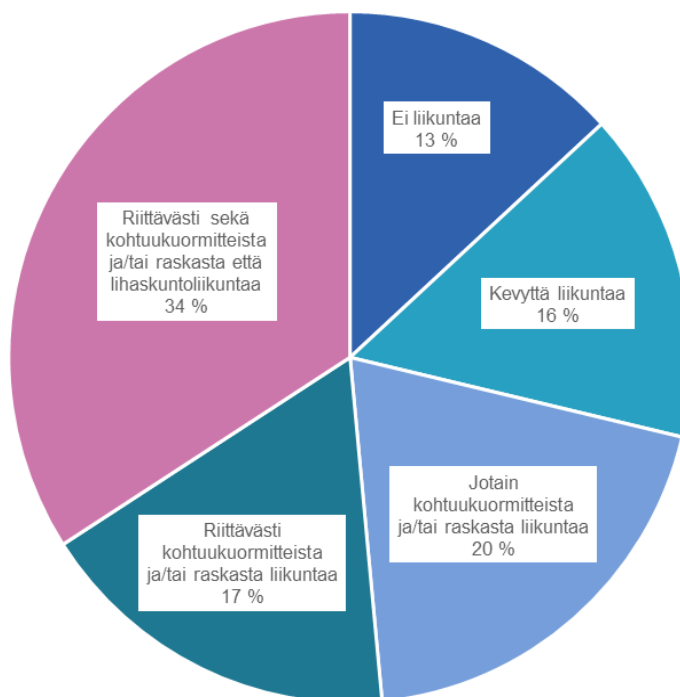
Miehistä 39 % ja naisista 34 % saavutti terveysliikuntasuosituksen ⁷, joka sisältää sekä kestävyysliikunnan että lihaskuntoa kehittävän tai ylläpitävän liikunnan (kuvio 6 ja kuvio 7, liitetaulukko 5). Pelkän kestävyysliikunnan suositellun määrän saavutti noin puolet miehistä ja naisista. Mitä vanhemmasta väestöstä on kyse, sitä harvemmin terveysliikuntasuositukset saavutettiin. Alle 30-vuotiaista yli puolet raportoi liikuntaa terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, mutta yli 80-vuotiaista vain 13 % miehistä ja 9 % naisista ylsi suosituksen mukaiseen määrään kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa viikossa (liitetaulukko 5).

⁷ Liikunta: Käypä Hoito Suositus, 2016

Kuvio 6. Terveysliikuntasuosituksen saavuttaminen miehillä (FinTerveys 2017, n=2 224)



Kuvio 7. Terveysliikuntasuosituksen saavuttaminen naisilla (FinTerveys 2017, n=2 821)

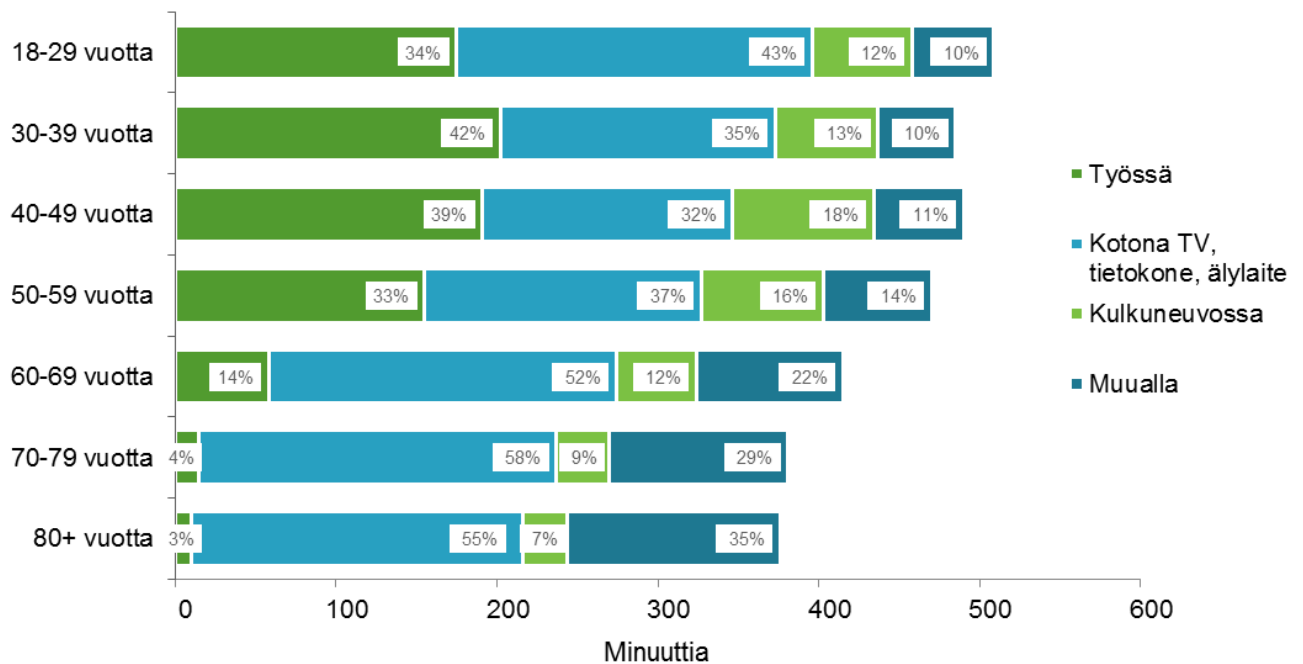


Istuminen

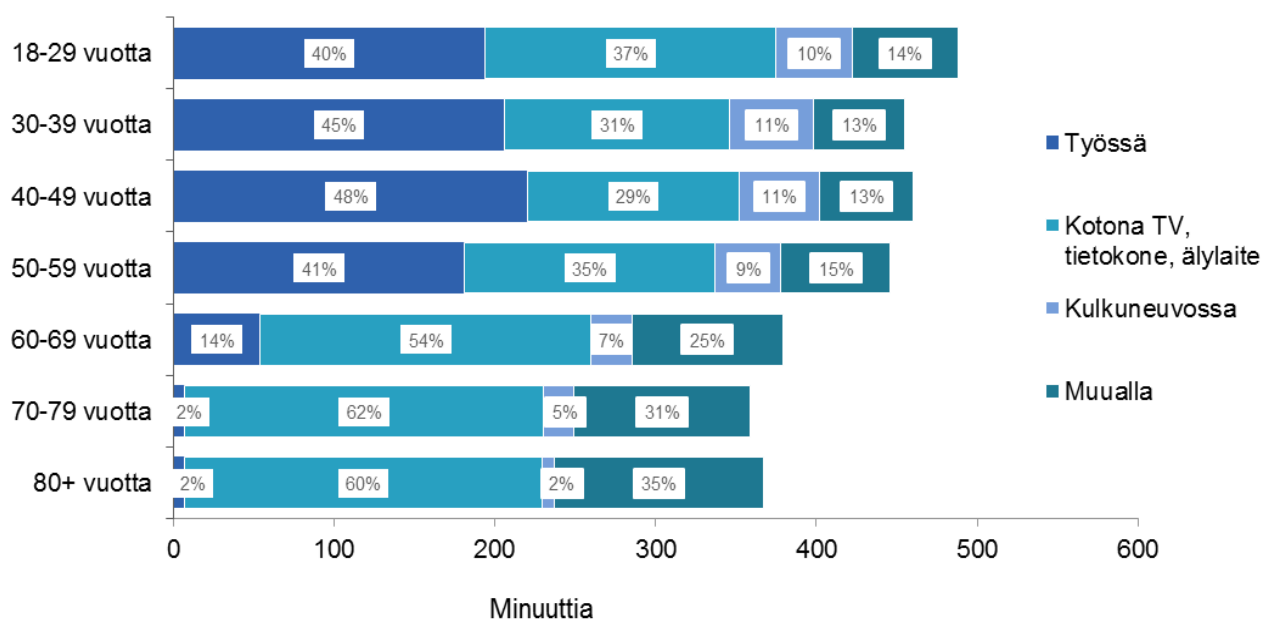
Miehet istuivat arkipäivisin keskimäärin 7 tuntia ja 41 minuuttia ja naiset noin 30 minuuttia miehiä vähemmän, 7 tuntia 11 minuuttia (liitetaulukko 4). Miehet istuivat naisia enemmän sekä kotona television, tietokoneen tai älylaitteiden ääressä (3 tuntia 12 minuuttia vs. 2 tuntia 54 minuuttia) että kulkuneuvossa (1 tunti 3 minuuttia vs. 38 minuuttia).

Alle 30-vuotiailla ja yli 50-vuotiailla miehillä arkipäivän istumisesta eniten aikaa kului istumiseen kotona television, tietokoneen tai älylaitteiden ääressä (kuvio 8). Alle 60-vuotiailla naisilla arkipäivän istumisesta eniten aika kului työssä istumiseen. Yli 60-vuotiaat naiset kuluttivat arkipäivän istumisesta suurimman osan kotona television, tietokoneen tai älylaitteiden ääressä (kuvio 9).

Kuvio 8. Eri yhteyksissä vietetyn istumisajan osuudet (%) kokonaisistumisen määrästä (minuuttia) arkipäivisin miehillä. FinTerveys 2017 tutkimus (n=3 027).



Kuvio 9. Eri yhteyksissä vietetyn istumisajan osuudet (%) kokonaisistumisen määrästä (minuuttia) arkipäivisin naisilla. FinTerveys 2017 tutkimus (n=3 458).



Liikuntaan kehottaminen

Osallistujilta kysyttiin oliko joku henkilö (lääkäri, terveydenhoitaja tai muu terveydenhuollon ammattilainen, perheenjäsen tai joku muu) kehottanut lisäämään liikuntaa terveysystiä. Miehistä 65 % ja naisista 67 % ei ollut saanut kehotusta lisätä liikuntaa (liitetaulukko 8). Tyypillisimmin kehotuksia saatiin perheenjäseneltä tai terveydenhoitajalta. Perheenjäseneltä kehotuksen oli saanut miehistä 22 % ja naisista 20 % ja terveydenhoitajalta miehistä 11 % ja naisista 11 %.

Kuntoliikuntatapaturmien yleisyys

Kuntoliikunnassa tai urheilussa tapahtuneita tapaturmia kysyttiin erikseen sisä- ja ulkoliikunnassa. Liikuntatapaturman piti olla tapahtunut edeltävän 12 kuukauden aikana ja vaatineen terveystalouden käyttöä. Miehillä kuntoliikuntatapaturmia oli sattunut sisällä 5 %:lla ja ulkona 5 %:lla (liitetaulukko 9). Naisilla liikuntatapaturmia oli sattunut miehiä harvemmin, sisällä 2 %:lla ja ulkona 3 %:lla. Ikäryhmäeroja tapaturmien yleisyydessä havittiin erityisesti miehillä, jossa tapaturmat olivat yleisimpiä 30–49-vuotiailla.

Käsitteet ja määritelmät

Fyysinen aktiivisuus: Kaikki liikkuminen jota valveilla ollessa tehdään osana lihasten tahdonalaista toimintaa, joka johtaa energiankulutukseen riippumatta tehosta, tavasta tai yhteydestä.

Kestävyysliikunta: Liikuntaa, jossa kuormitetaan kehon suuria lihasryhmiä vähintään kohtalaisella teholla ja riittävän pitkään, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kehon aineenvaihdunta kehittyvät.

Kestävyysliikuntasuositus: Kestävyysliikuntasuosituksen mukaan viikoittain tulisi kerryttää vähintään kaksi ja puoli tuntia teholtaan kohtuullisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa tai tunti ja viisitoista minuuttia teholtaan raskasta kestävyysliikuntaa. Suositukseen voi päästä myös kohtuukuormitteisen ja raskaan kestävyysliikunnan yhdistelmällä.

Lihassoima tai -kuntoharjoittelu: Fyysinen aktiivisuus, jossa kuormitetaan lihaksia voiman tai lihasmassan lisäämiseksi tai ylläpitämiseksi.

Liikunta: Tavoitteellinen fyysinen aktiivisuus, jossain tietyssä yhteydessä kuten vapaa-ajalla, työmatkoilla tai työssä.

Terveyshuolto: Terveyshuolto- ja liikuntasuosituksen mukaan viikoittain tulisi kerryttää vähintään kaksi ja puoli tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai tunti ja viisitoista minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa. Lisäksi viikon aikana tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävästä liikuntaa.⁸

Kirjallisuus

2018 Physical activity guidelines advisory committee. *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

World Health Organization. *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2014. ISBN 978 92 4 156485 4. Saatavilla internetissä: www.who.int

Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö, S., Vartiainen, E. *Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland*. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2016: 26: 93-100.

Mansoubi, M., Pearson, N., Biddle, S., Clemes, S. *The relationship between sedentary behaviour and physical activity in adults: A systematic review*. Preventive Medicine, 2014: 69: 28-35.

⁸ Liikunta: Käypä Hoito Suositus, 2016

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 31.5.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S, toim. *Terveys, toimintakyky ja Hyvinvointi Suomessa – Fin-Terveys 2017 tutkimus.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018. Helsinki 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Liitetaulukot

Liitetaulukko 1. Työn fyysinen rasittavuus ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 1. Fysisk ansträngning i arbetet enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad svarsandel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 1. Occupational physical activity by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 2. Työmatkaliikunta ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 2. Fysisk aktivitet under arbets- eller studieresor enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad svarsandel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 2. Commuting physical activity by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 3. Vapaa-ajan liikunta ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 3. Fysisk aktivitet på fritiden enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 3. Leisure time physical activity by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 4. Istumisen määrä minuutteina eri yhteyksissä arkipäivänä ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut keskiarvot 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 4. Tid sittande (minuter) i olika sammanhang under en vardag enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad medelvärde och 95% konfidensintervall.

Appendix table 4. Sitting time (minutes) in different context during weekdays by age and sex in the whole country and by region. Weighted means and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 5. Viikoittainen liikkuminen suhteessa terveystieteiden suosituksiin ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 5. Motion per vecka i förhållande till rekommendationerna för uthållighetsmotion och muskelstyrka. Enligt kön och ålder i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 5. Weekly physical activity in relation to physical activity guidelines by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 6. Eri liikuntalajien harrastaminen useita kertoja viikossa kesällä, ikäryhmittäin ja sukupuolittain koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 6. Deltagande i olika motionsformer flera gånger i veckan på sommaren, enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 6. Participation in different physical activities several times a week, in summer by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 7. Eri liikuntalajien harrastaminen useita kertoja viikossa talvella, ikäryhmittäin ja sukupuolittain, koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 7. Deltagande i olika motionsformer flera gånger i veckan på vintern, enligt ålder och kön i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 7. Participation in different physical activities several times a week, in winter by age and sex in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 8. Keneltä (on) saatu kehoitus lisätä liikuntaa terveyssyistä ikäryhmittäin ja sukupuolittain, koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 8. Person/Håll som uppmanat att motionera mer av hälsoskäl enligt kön och ålder, i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95% konfidensintervall.

Appendix table 8. The person who has recommended exercising more for health reasons. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals, by age and sex in the whole country and by region.

Liitetaulukko 9. Terveyspalveluja vaatinut kuntoliikuntatapaturma viimeisen 12 kk aikana ikäryhmittäin ja sukupuolittain, koko maassa ja alueittain. Painotetut vastausosuudet (%) 95 %:n luottamusväleillä.

Bilagetabell 9. Idrottsolycka som krävt hälsovårdstjänster under de senaste 12 månaderna enligt kön och ålder i hela landet och regionsvis. Viktad andel (%) och 95 % konfidensintervall.

Appendix table 9. Prevalence of sporting accidents that have required medical care, during the past 12 months by age and sex, in the whole country and by region. Weighted prevalences (%) and 95 % confidence intervals.

Liitetaulukko 10. FinTerveys 2017 -tutkimuksen liikunta- ja istumiskysymykset.

Bilagetabell 10. Frågorna i undersökningen Finhälsa 2017 angående motion och stillasittande.

Appendix table 10. The physical activity and sitting questions in the Finhealth 2017 Study.

Laatuseloste

Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 tutkimus

Tilastotietojen relevanssi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteutti vuonna 2017 FinTerveys terveystarkastustutkimuksen, joka selvitti aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia ja niihin liittyviä tekijöitä. FinTerveys 2017 -tutkimukseen poimittiin kansallisesti edustava otos Suomessa asuvasta aikuisväestöstä. Tilastoraportti sisältää tietoja 18 vuotta täyttäneiden aikuisten liikunnasta ja istumisesta vuonna 2017. Tiedot on kerätty kyselylomakkein kirjalliseen suostumukseen perustuen. Tilastoraportissa julkaistaan koko maata, sekä viittä maakunta-alueita koskevat tulokset sukupuolittain ja ikäryhmittäin.

Tilastosta löytyy tietoa liikunnasta eri yhteyksissä, liikuntamuotojen yleisyydestä kesäisin ja talvisin, sekä liikunnan määrästä suhteessa Käypä Hoito terveystilanteisiin. Lisäksi tilasto kokoaa yhteen tietoa aikuisväestön istumiseen käyttämästä ajasta, sekä liikuntaan liittyvistä tapaturmista ja liikuntaan saaduista kehoituksista. Liikuntatilastot esitetään kuvioina ja taulukoina miehille ja naisille erikseen. Tilastoissa esitetään myös kunkin indikaattorin kohdalla indikaattorin taustalla olevaan kysymykseen vastanneiden lukumäärä ja puuttuvien vastausten määrä ikäryhmittäin.

Tilastotiedot on tarkoitettu erityisesti liikunnan edistämisen kanssa työskenteleville ammattihenkilöille, tutkijoille, hallintoviranomaisille ja suunnittelijoille. Tietoja hyödyntävät myös sote- ja liikuntapalvelujen sekä terveys ja hyvinvointipolitiikan suunnitteluun ja arviointiin osallistuvat asiantuntijat.

Menetelmäkuvaus

Liikuntatilastot kerättiin vuonna 2017 FinTerveys tutkimuksessa. Tutkimusotos oli 10 305 henkilöä ja se poimittiin kaksivaiheisella ryväotannalla. Mukana oli 50 tutkimuspaikkakuntaa eri puolilla manner-Suomea. Tarkempi kuvaus otoksesta, osallistumisaktiivisuudesta ja tutkimuksessa tehdyistä mittauksista löytyy englanninkielisestä julkaisusta "FinHealth 2017 Study - methods" (Borodulin & Sääksjärvi (ed.) 2019. FinHealth 2017 Study: Methods) sekä suppeammin suomenkielisenä julkaisusta "Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017" (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>).

Tiedot fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta kerättiin pääasiassa paperilomakkeilla, mutta osallistujilla oli myös mahdollisuus vastata sähköiselle lomakkeelle. Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa kysyttiin yhteensä kahdeksalla eri kysymyksellä ja istumista yhdellä kysymyksellä. Nämä kysymykset ovat koottu liitetaulukkoon 10. FinTerveys tutkimuksessa liikuntakysymyksistä kolme sekä istumiskysymys olivat yhdellä kyselylomakkeella (ns. Kysely 1) ja viisi muuta liikuntakysymystä toisella.

la kyselylomakkeella (ns. Kysely 2). Osallistujat täyttivät ensimmäisen kyselylomakkeen ennen terveystarkastukseen saapumista ja saivat terveystarkastuksesta mukaansa täytettäväksi toisen kyselylomakkeen. Kysely 1:n palautti 6793 henkilöä ja Kysely 2:n 5337 henkilöä. Tiedonkeruussa käytettyihin lomakkeisiin voi tutustua FinTerveys tutkimuksen verkkosivuilla (www.finterveys.fi). Lisäksi tutkimuksessa toteutettiin liikunta- ja unimittauksia liikemittarilla (kiihtyvyyssmittarilla), joiden tuloksia ei ole otettu mukaan tähän raporttiin.

Tietojen kattavuus

Liikuntatilaston perusaineisto muodostuu kaikista FinTerveys 2017 -tutkimukseen osallistuneesta 7 050 henkilöstä (3 291 miehiä, 3 759 naisia). Tietoja kerättiin kahdessa eri vaiheessa, (kysely 1 ja kysely 2) ja näihin osallistuminen vaihteli niin iän kuin sukupuolen mukaan. Koko FinTerveys 2017 -tutkimukseen osallistumisprosentti oli 69, kun otettiin huomioon tutkimuksen johonkin tiedonkeruvaiheeseen osallistuminen. Osallistumisaktiivisuus oli korkeampi naisilla kuin miehillä. Ikäryhmistä aktiivisimmin osallistuivat 60–79-vuotiaat ja vähiten 18–29-vuotiaat ja yli 80-vuotiaat. Oros ja osallistuminen ikäryhmittäin kyselyyn 1 ja 2 on kuvattu taulukossa 1 alla.

Taulukko 1. Oros ja osallistuminen FinTerveys 2017-tutkimukseen ikäryhmittäin

FinTerveys 2017 - tutkimus	18-29v	%	30-39v	%	40-49v	%	50-59v	%	60-69v	%	70-79v	%	80-v +	%
Oros	959		1 741		1 680		1 822		1 873		1 329		843	
Osallistuminen kysely1-lomake	486	50,7	992	57,0	1 067	63,5	1 236	67,8	1 451	77,5	1 062	79,9	496	58,8
Osallistuminen kysely2-lomake	329	34,3	731	42,0	8 25	49,1	988	54,2	1 234	65,9	885	66,6	345	40,9

Tietojen oikeellisuus ja tarkkuus

Tiedot perustuvat henkilöiden itsensä raportoimiin tietoihin. Itseraportointiin liittyy menetelmällisiä haasteita kuten yli-raportointia liikunnan osalta ja aliraportointia istumisen osalta, jotka voivat vaikuttaa aineiston laatuun. Tuloksissa voi heijastua tulkintaerot asetettuihin kysymyksiin. Esimerkiksi vapaa-aika voidaan tulkita eri lailla riippuen iästä tai elämäntilanteesta. Kyselylomakkeiden tietosisältö on monipuolinen ja sen sisältöä on ollut suunnittelemassa eri aihealueiden asiantuntijat, mukaan lukien liikuntatutkijat. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen ei ole olemassa yhtä standardoitua tapaa. Eri tutkimuksissa käytettyjen liikuntakysymysten erilaisuus johtaa siihen, että ne mittaavat liikuntaa eri tavalla ja erilaisilla katkaisukohdilla. Myös FinTerveys 2017 -tutkimuksen tulosten vertailu kansallisesti tai kansainvälisesti muihin tutkimuksiin on haasteellista. FinTerveys 2017 -tutkimuksessa on käytössä aiemmissa väestötutkimuksissa kuten Finriski ja Terveys2000 tutkimuksissa mukana olleita kysymyspatteristoja, sekä uudempia fyysisen aktiivisuuden mittareita. Vanhat instrumentit mahdollistavat nykytilanteen arvioinnin lisäksi aikasarjavertailun samoja kysymyksiä sisältäneisiin väestötutkimuksiin, ja uudemmat mittarit puolestaan terveyslääkintäsuositusten täyttymisen tai liikuntamuotojen esiintyvyyden arvioinnin.

Työliikunnan ja työmatkaliikunnan osalta tulokset koskevat koko aikuisväestöä eikä vain työssäkäyvää osaa. Näin ollen työliikunnan ja työmatkaliikunnan osuudet voivat olla hieman matalampia kuin ne olisivat jos tulokset rajattaisi vain työssä käyviin aikuisiin.

Tutkimuksen katoa on korjattu analyyseissä painokertoimilla, jotta saadaan väestöä edustava kuva liikunnan tilasta. Painokertoimissa on otettu huomioon katoon jääneiden henkilöiden taustatietoja kansallisista rekistereistä. Tutkimuksen katoon jäi enemmän nuorimpia ja vanhimpia, sekä matalasti koulutettuja henkilöitä.

Julkaistujen tietojen ajantasaisuus ja oikea-aikaisuus

Tilasto koskee vuoden 2017 tilannetta. Tiedonkeruu kesti tammikuusta toukokuuhun 2017.

Tietojen saatavuus ja läpinäkyvyys/selkeys

FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia julkaistaan useissa raporteissa. Peruseräraportti julkaistiin vuonna 2018 ja se kuvasi tutkimuksen päälöydöksiä aihealueittain. Peruseräraportti on ladattavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> ja pääosa sen tuloksista löytyy myös Terveys.fi portaalista. FinTerveys 2017 -tutkimuksen yksityiskohtaisempi menetel-

mäkuvaus julkaistaan omana raporttinaan (Borodulin & Sääksjärvi (ed.) 2019. FinHealth 2017 Study: Methods). Lisäksi aineisto on tieteellisten artikkeleiden ja pidempien aikasarja-analyyysien lähtökohtana. Tutkimusaineistoa on mahdollista saada käyttöön erilaisissa yhteistyötutkimuksissa.

Tilastojen vertailukelpoisuus

FinTerveys 2017 -tutkimuksen liikuntatiedot ovat vertailukelpoisia aiempien väestötutkimusten kuten Finriski ja Terveys 2000 -tutkimusten tietoihin. Tulosten vertailussa on kuitenkin huomioitava tutkimusten erilaiset alue-edustavuudet ja ikärajaukset.

Selkeys ja eheys/yhtenäisyys

Tilastotiedot sisältävät koko manner Suomea edustavat tiedot aikuisväestön liikunnasta ja fyysisen aktiivisuudesta.

Liikunta Suomessa -tilastoraportin erityiskysymykset

FinTerveys 2017 -tutkimuksen liikuntatilasto julkaistaan nyt ensimmäistä kertaa osana THL:n virallista tilastotuotantoa. Liikuntatilastot kerättiin kahdella eri kysymyslomakkeella. Näin ollen vastausten lukumäärä vaihtelee kysymysten välillä ja siksi liitetaulukoissa on raportoitu kunkin kysymyksen vastausten kokonaismäärä ja puuttuvien vastausten lukumäärä. Aluekohtaiset kokonaistulokset (ikäryhmät yhteensä) eivät ole suoraan verrannollisia keskenään. Näihin tuloksiin vaikuttavat alueiden väestön erilaiset ikäjakaumat. Lisäksi vastausosuudet joissakin ikäryhmissä on voinut jäädä joillakin alueilla pieneksi, mikä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen, vaikka tulokset ovat korjattu painokertoimilla.