

1 Johdanto

Tämän tutkimusyhteenvedon tehtävänä on antaa tietoja kansalaisten liikunnan ja kuntoilun harrastamisesta. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, missä määrin kansalaiset harrastavat liikuntaa tai kuntoilua fyysisen kunnon ja oman hyvinvointinsa kohentamisen vuoksi.

TNS Gallup Oy on toteuttanut tutkimuksen puhelinhaastatteluinä tammikuun 17.-21.1.2005 päivien välisenä aikana. Kaikkiaan haastatteluja tehtiin 1.000. Tutkimusnäyte edustaa maan 15-79-vuotiasta väestöä (Ahvenanmaa poislukien). Otoksen muodostaminen on toteutettu monivaiheisena ositettuna otantana. Tutkimus on toteutettu SLU:ja Ylen toimeksiannosta.

2 Mitä kansalaiset harrastavat?

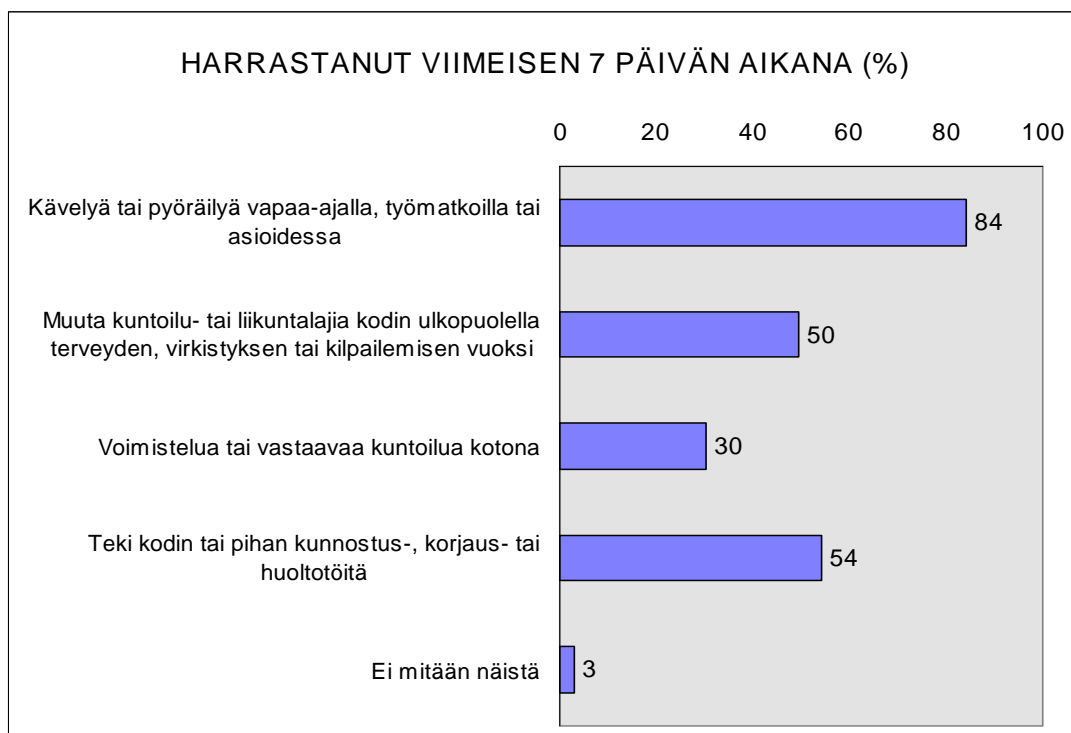
Yli kaksi miljoonaa suomalaista harrastaa viikoittain muuta kuntoilua kuin kävelyä tai pyöräilyä kodin ulkopuolella

Vastaajille lueteltiin tutkimuksessa lista kuntoilumuotoja ja kysyttiin, mitä kaikkia niistä he ovat tehneet viimeisen seitsemän päivän aikana. Tällä tavalla kysyttynä miltei kaikki suomalaiset ovat viikoksi kuluneen viikon aikana tehneet jotain liikunnallisia aktiviteetteja.

Suomalaisista 84 prosenttia on harrastanut kävelyä tai pyöräilyä viimeksi kuluneen viikon aikana vapaa-ajalla, työmatkoilla tai asioidessa. Tämä sinällään ei kerro vielä mitään liikunnallisesta aktiivisuudesta vaan siitä, että terveyden kannalta riittävälle liikunnalle on pohja olemassa.

Kansalaisista tasan puolet ilmoittaa viikon aikana harrastaneensa muuta kuntoilua kuin kävelyä tai pyöräilyä kodin ulkopuolella terveyden, virkistykseen tai kilpailemisen vuoksi. Käytännössä tämä tulos viittaa siihen, että yli 2 miljoonaa suomalaista näkee viikoittain nimenomaista vaivaa oman kuntosuorituksen ylläpitämiseksi. Tällaisia harrastettuja kuntoilumuotoja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, juoksu, pallopelit, voimistelu ja erilaiset tanssit. Nämä kuntoilijat ovat leimallisesti nuorempaa osaa väestöstä.

Kolmannes (30 %) suomalaisista ilmoittaa viimeksi kuluneen viikon aikana harrastaneensa voimistelua tai vastaavaa kuntoilua kotona. Tyypillisiä kotivoimistelijöitä ovat varttuneet yli 64-vuotiaat, joista yli kolmannes harrastaa voimistelua kotonaan viikoittain.



3 Liikunnanharrastuksen useus

Yli miljoona suomalaista harrastaa liikuntaa seitsemänä päivänä viikossa

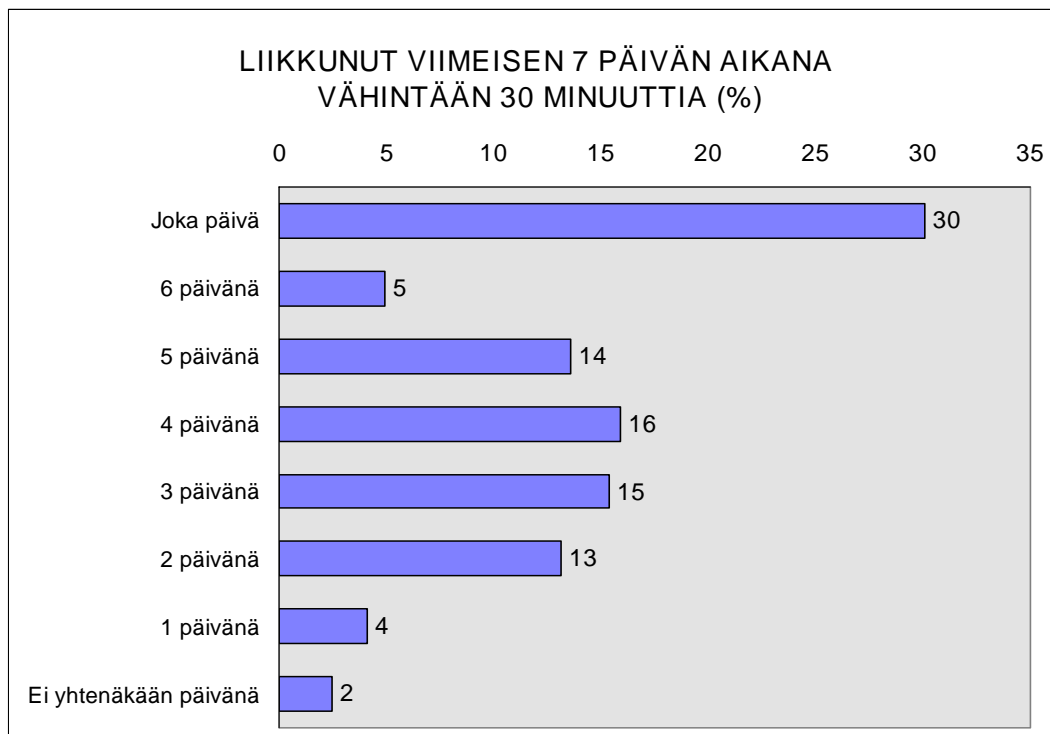
Seuraavaksi tarkastellaan, kuinka usein kansalaiset harrastavat liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä. Lähtökohta oli liikunta ja kuntoilu edellisen seitsemän päivän aikana.

Enemmistö (65 %) liikuntaa harrastaneista ilmoitti harrastaneensa vähintään neljästi viikossa. Vielä puolet (49 %) sanoo liikkuneensa viikon aikana vähintään 30 minuuttia viitenä päivänä. Päivittäin (joka päivä) jonkinlaista liikuntaa harrasti melkein kolmannes (30 %) kansalaisista. Tulos tuntuu hyvältä mutta se ei kuitenkaan vielä kerro sitä, onko liikunta ollut fyysisen terveyden kannalta riittävä.

Taulukko 1. Liikunnan harrastaminen seitsemän edellisen päivän aikana 15-79-vuotiaiden keskuudessa vähintään 30 minuuttia päivässä.

	Naiset	Miehet	Kaikki
• Joka päivä.....	690.000	500.000	1.190.000
• 4-6 kertaa.....	690.000	680.000	1.370.000
• 1-3 kertaa viikossa.....	610.000	700.000	1.310.000
• Ei ollenkaan	110.000	120.000	230.000

- Liikunnan harrastamisen useuteen vaikuttaa oleellisesti kävelylenkkeilyn suosio. Tämä on syynä myös kansalaisten aktiivisuuteen. Kävely on usein pääliikuntamuoto ikääntyneillä ja sitä tehdään lähes päivittäin. Yli 64-vuotaista 88 % harrasti kävelyä tutkimusviikon aikana ja 51 % ikäluokasta liikkui joka päivä vähintään 30 minuuttia.



3 Millä intensiteetillä liikuntaa harrastetaan?

Valtaosa liikkujista hengästyy

Kuva liikunnan harrastamisen aktiivisuudesta muuttuu hieman kun kysytään, millä intensiteetillä liikuntaa on edellisen viikon aikana harrastettu.

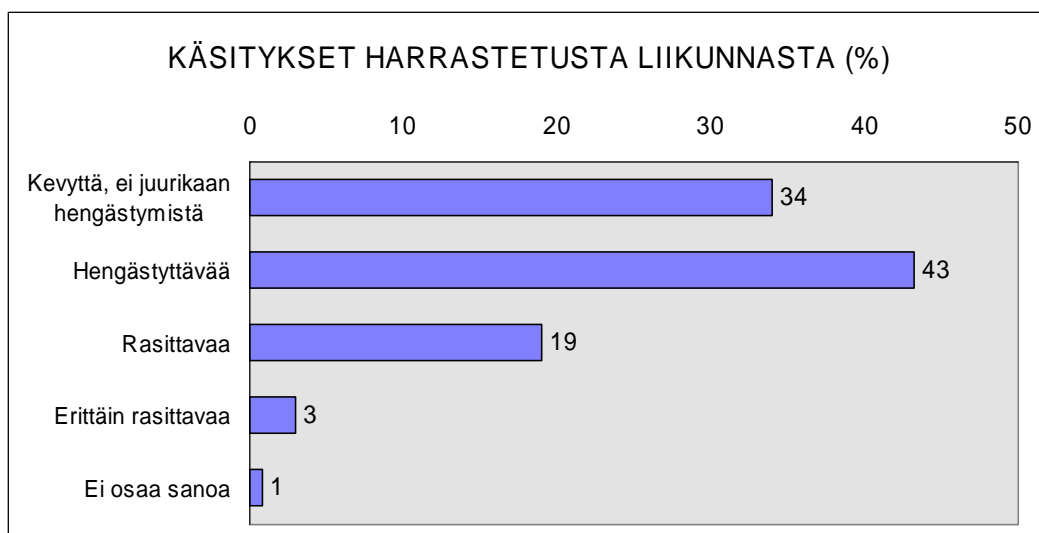
Liikuntaa harrastaneista kolmannes (34 %) ilmoittaa liikunnan olleen kevyttä, ei juurikaan hengästymistä. Reilu kaksi viidestä (43 %) on liikkunut siten, että on pääsääntöisesti hengästynyt. Joko rasittavaa tai melko rasittavaa on liikunta ollut 22 prosentille.

Tuloksista näkyy se, että miesten keskuudessa on enemmän rasittavaa liikuntaa harrastavia kuin naisten parissa. Kokonaisuudessaan rasittavaa tai erittäin liikuntaa säännöllisesti harrastavia löytyy maastamme noin 880.000, joka on reilu viidennes (22 %) väestöstä. Tämän joukon liikunta on terveyden kannalta riittävää jos sitä tehdään säännöllisesti useimpina viikonpäivinä. Kerran pari viikossa tapahtuva rasittavakin liikunta on terveyden kannalta riittämätöntä.

Taulukko 2. Liikunnan rasittavuus seitsemän edellisen päivän aikana 15-79-vuotiaiden keskuudessa. Niiden keskuudessa, jotka harrastivat.

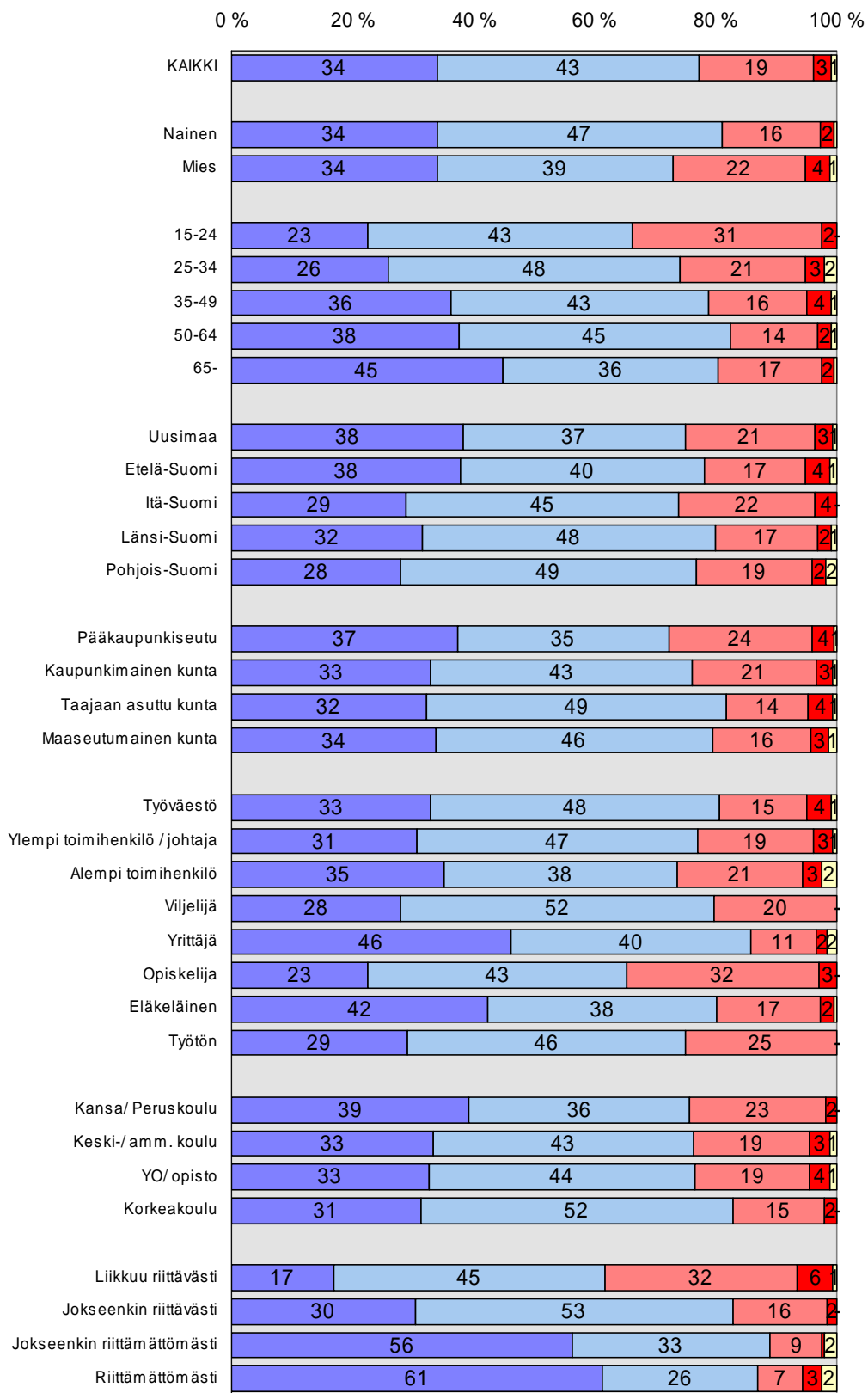
	Naiset	Miehet	Kaikki
• Kevyttä.....	690.000	6600.000	1.350.000
• Hengästyttävää.....	960.000	760.000	1.720.000
• Rasittavaa.....	330.000	430.000	760.000
• Erittäin rasittavaa.....	42.000	78.000	120.000

Verkkainen ja rauhallinen (kevyt) kuntoilu yleistyy mitä varttuneimpia ikäluokkia tarkastellaan. Nuorista 15-24-vuotiaista vain 23 % ilmoittaa liikkuvansa kevyesti ilman hengästymistä kun yli 64-vuotta täyttäneistä jo 45 %. Nuorista kolmannes kuntoilee rasittaen itseään. Herää kysymys, onko tämä liian vähän?



KÄSITYKSET HARRASTETUSTA LIIKUNNASTA (%)

■ Kevyttä, ei juurikaan hengästymistä ■ Hengästyttävää ■ Rasittavaa ■ Erittäin rasittavaa ■ Ei osaa sanoa



4 Kuinka paljon maassamme on terveyden kannalta riittävästi liikkuvia?

Suomalaisista 2,8 miljoonaa liikkuu fyysisen terveyden kannalta riittämättömästi

Kun liikunnan harrastamisen useus ja rasittavuus yhdistetään, voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka suuri osa väestöstä liikkuu määritelmän mukaan fyysisen terveytensä kannalta riittävästi. Tässä tutkimuksessa tulkitaan terveyden kannalta riittäväksi liikunnaksi se, että harrastetaan liikuntaa tai kuntoilua viikon useimpina päivinä siten, että se on luonteeltaan vähintäänkin hengästyttävää. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että liikuntaa tulisi harrastaa miltei päivittäin, ainakin viitenä päivänä viikossa vähintään 30 minuuttia päivässä siten, että hengästyy.

Kun terveyden kannalta riittävä liikunta määritellään näin, niin vain kolmannes (32 %) väestöstä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Tämä tietää sitä, että 1,3 miljoonaa suomalaista voi olla tyytyväisiä liikunnan harrastamiseensa.

Riittämättömästi liikkuvien lukumäärä suuri (68 %). Riittämättömästi liikkuvia 15-79-vuotiaita suomalaisia on 2,8 miljoonaa eli yli kaksikertainen riittävästi liikkuvien määrään nähden. Koska valtaosa suomalaisista harrastaa kuitenkin viikoittain liikuntaa useana päivänä kyse on pitkälle siitä, että liikuntaa harrastetaan liian harvoin tai sitten liian verkkaisesti.

Naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Iän mukaan erottuvat 15-25-vuotiaat ja yli 64-vuotiaat, joista keskimäärää useampi harrastaa kuntoilua riittävässä määrin. Kaikkein eniten riittämättömästi liikkuvia on keski-ikäisten 35-49-vuotiaiden parissa.

Maantieteellisistä eroista voi todeta sen, että Uudeltamaalta ja pääkaupunkiseudulta löytyy muuta maata enemmän riittämättömästi liikkuvia.

5 Kuinka moni tuntee liikkuvansa oman hyvinvointinsa kannalta riittävästi?

Enemmistö suomalaisista tuntee liikkuvansa oman hyvinvoinnin kannalta riittävästi

Vastaaajilta kysyttiin myös sitä, miten riittävästi tai riittämättömästi he kokevat liikkuvansa tai kuntoilevansa oman hyvinvointinsa kannalta. Tämä kysymys tasapainottaa sitä kuvaa, joka syntyy kun tarkastellaan fyysisen terveyden kannalta riittävästä liikkumisesta.

Suomalaisista peräti 68 prosenttia arvioi liikkuvansa vähintäänkin jokseenkin riittävästi oman hyvinvointinsa kannalta. Vajaa kolmannes (31 %) on tyytymätön oman liikuntaansa.

Keskimäärää tyytyväisempiä ovat nuoret alle 25-vuotiaat ja opiskelijat. Alueellisesti näkyy, että Uudellamaalla on tyytymättömyyspiikki. Uudellamaalla asuvista kaksi viidestä (39 %) arvioi liikunnan riittämättömäksi oman hyvinvoinnin kannalta.

Fyysisen terveyden kannalta riittävä liikkuminen johtaa myös siihen, että koetaan liikunnan olevan oman hyvinvoinnin kannalta riittävä. Riittävästi liikkuvista 12 prosenttia on tyytymätön oman hyvinvoinnin kannalta ja ilmeisesti haluaisi lisätä tai monipuolistaa liikuntaansa.

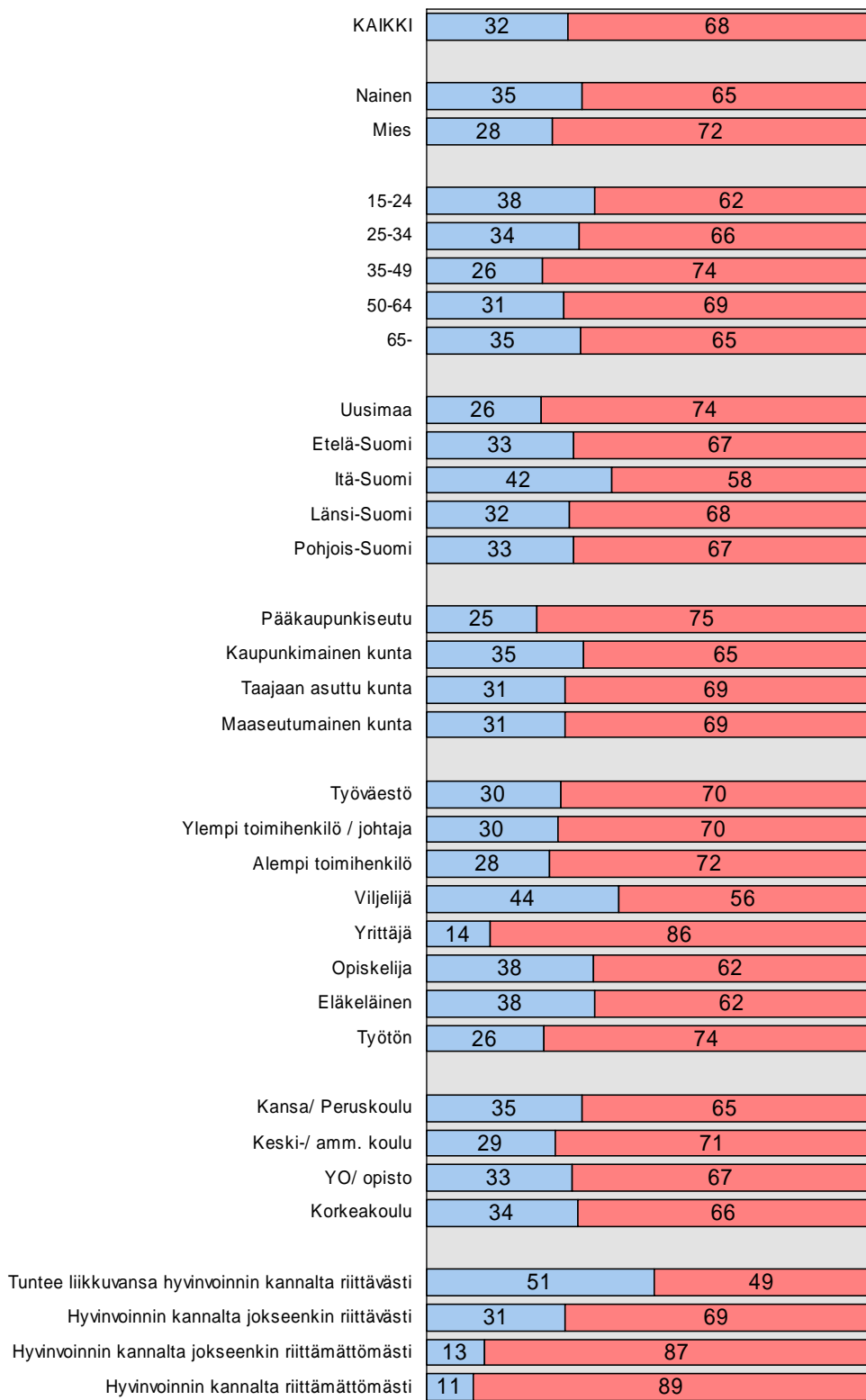
Riittämättömästi liikkuvista 59 % arvioi liikunnan olevan riittävä oman hyvinvoinnin kannalta. Tämä joukko on tyytyväinen harrastuksiinsa ja on todennäköisesti heikosti motivoitavissa lisäämään liikuntaa. Sen sijaan kaksi viidestä (41 %) riittämättömästi liikkuvasta kokee liikunnan riittämättömäksi hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimuksessa saadut tulokset kertovat, että fyysisen terveyden kannalta riittävä liikunta ja oman subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta riittävä liikunta ovat osaksi eri asioita. Ristiriita johtuu siitä, että ihmiset eivät aseta, eivätkä aina pysty asettamaan, itselleen kriteereitä, joiden mukaan liikkumisen ja kuntoilun tulisi tapahtua miltei päivittäin ja olla samalla vielä tehokasta. Kuntoilu on henkisen hyvinvoinnin ja virkistytymisen lähde myös pienemmissä määrin suoritettuna.

FYYSISEN TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄVÄ LIKKUMINEN (%)

■ Liikkuu todellisuudessa riittävästi
■ Liikkuu todellisuudessa riittämättömästi

0 % 20 % 40 % 60 % 80 % 100 %



TUNTEMUS LIIKUNNAN RIITTÄVYYDESTÄ OMAN HYVINVOINNIN KANNALTA (%)

