

**JYX**



**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Lounassalo, Irinja

**Title:** Aikuinenkin voi löytää liikunnan

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2022 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Lounassalo, I. (2022). Aikuinenkin voi löytää liikunnan. *Liikunta ja tiede*, 59(2), 60-63.

**IRINJA LOUNASSALO, LitT**

yliopisto-opettaja  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
irinja.lounassalo@jyu.fi

# Aikuinenkin voi löytää liikunnan

**Liikunnan lisääminen onnistuu myös aikuisiällä, mikä voi tukea muidenkin terveellisten elintapojen omaksumista.**



Kuva: Antero Aaltonen

**IHMINEN HARRASTAA TODENNÄKÖISEMMIN** liikuntaa aikuisena, jos hän on omaksunut liikunnallisen elämäntavan jo nuorena (Hayes ym. 2019; Telama 2009). Toisaalta vähän liikkuva lapsi ja nuori liikkuu todennäköisesti niukalti aikuisena. Tämä on huolestuttavaa, koska globaalisti peräti 81 prosenttia lapsista ja 28 prosenttia aikuisista ei saavuta ikäkauttaan vastaavia terveyttä edistäviä liikkumissuosituksia (Bull ym. 2020; Guthold ym. 2020).

Fyysisen aktiivisuuden hyödyt terveydelle ovat kiistattomat. Myös kevyempi liikkuminen tai liikuskelu voivat tuottaa terveyshyötyjä, etenkin vähän liikkuville (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018). Lisäksi muun

muassa terveellinen ravinto, riittävä ja hyvälaatuinen uni, kohtuullinen alkoholin käyttö, tupakoimattomuus ja istumisen tai paikallaanolon vähentäminen ovat yhteydessä parempaan terveyteen ja pienempään ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Usein niin terveelliset kuin epäterveelliset elintavat kasautuvat (Noble ym. 2015). Usean epäterveellisen elintavan kasautuminen on erityisen vahingollista terveydelle.

Vapaa-ajan liikunnan on arvioitu voivan helpottaa muiden terveellisten elintapojen omaksumista. Liikunta voi tarjota minäpystyvyyden kokemuksia, jotka puolestaan voivat edistää motivaatiota muuttaa myös muita elintapoja, ku-

ten ravintotottumuksia. Liikunnan merkitystä terveellisten elintapojen omaksumisessa elämänsä aikana on kuitenkin tutkittu rajallisesti etenkin pitkäikäisistä.

Jokaiselle meistä on muodostunut oma liikuntahistoriamme eli liikuntapolkumme, joka on voinut muuttua elämänsä aikana tai pysyä samankaltaisena. Väitöskirjassani selvitin, millainen rooli suomalaisten vapaa-ajan liikuntapolkujen pysyvyydellä ja niiden muutoksilla on muuhun terveyskäyttäytymiseen elämänsä aikana.

### Suomalaisten erilaiset liikuntapolut

Väitöskirjani toi esiin suomalaisväestön liikuntapolkujen erot elämänsä aikana. Naisilla havaittiin viisi ja miehillä neljä erilaista liikunnan alaryhmää lapsuudesta aikuisuuteen (kuvio 1). Hyvin pieni osuus naisista (3 %) ja melko pieni osuus miehistä (12 %) kuului paljon vapaa-ajallaan liikuntaa harrastaneiden ryhmään. Suurin osa tutkittavista muodosti jonkin verran tai vähän liikuntaa harrastaneiden ryhmät. Vähemmän liikuntaa sisältänyt elämäntapa vaikutti pysyvämältä kuin paljon liikuntaa sisältänyt. Monissa ryhmissä liikunta alkoi vähentyä lapsuus- ja nuoruusvuosina ja vakiintui usein aikuisena tietylle tasolle.

Liikuntaa lisänneiden naisten ryhmässä (15 %) näkyi selvä nouseva kehityssuunta 12-vuotiaasta 49-vuotiaaseen saakka, vaikka vielä yhdeksänvuotiaana heidän liikuntansa taso ei eronnut vähän liikuntaa (17 %) tai jonkin verran liikuntaa (53 %) harrastaneiden ryhmästä (kuvio 1). Myös miehistä yksi ryhmä erottui liikunnan lisääjinä (31 %). Sen muoto oli hyvin erilainen kuin naisilla: lisäys ajoittui varhaisaikuisuuteen (kuvio 1). Jatkossa tulisi tutkia, mitkä te-

kijät motivoivat ja mahdollistavat lisäämään liikuntaa, mikä tuottaisi tietoa liikunnallisen elämäntavan muodostumista tukevista tekijöistä elämän eri vaiheissa.

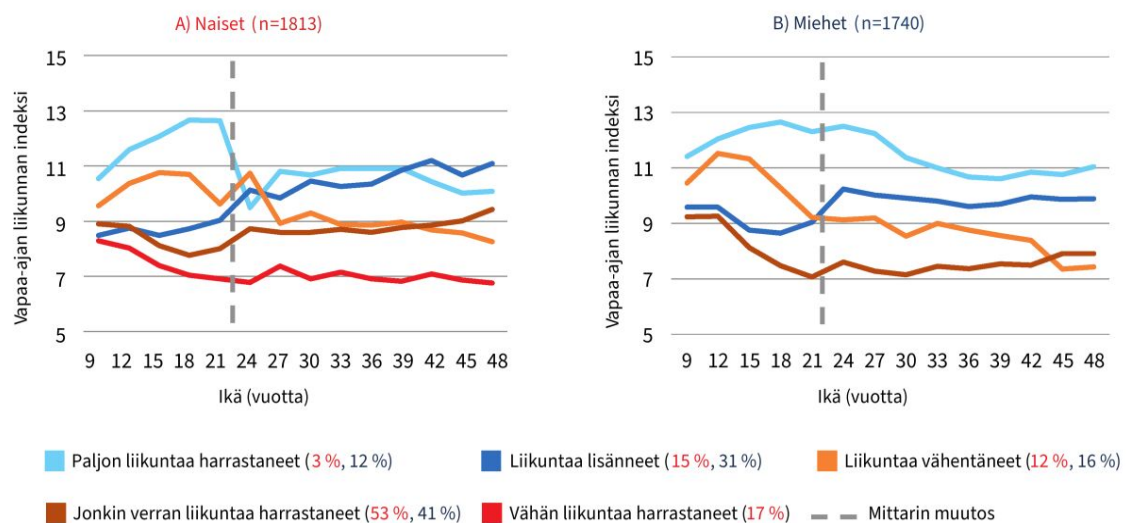
Naisista (12 %) ja miehistä (16 %) erottuvat lisäksi liikuntaa vähentäneet. Tässä ryhmässä olevilla miehillä liikunnan harrastaminen vähentyi melko tasaisesti läpi lähes koko tutkimusjakson saavuttaen vähän liikkuvien tason aikuisuudessa (kuvio 1). Heidän suhteellisen säännöllinen lapsuuden liikuntansa ei ennustanutkaan liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessa.

### Liikunnan yhteys muihin terveellisiin elintapoihin

Elintavoista etenkin liikunnan ja ravintotottumusten välillä löytyi selvä positiivinen yhteys niin naisilta kuin miehiltä. Sekä lapsuudesta aikuisuuteen säännöllisenä jatkunut vapaa-ajan liikunta että liikunnan lisääminen lapsuus- ja nuoruusvuosien jälkeen oli yhteydessä terveellisempiin ravintotottumuksiin aikuisiällä (Lounassalo ym. 2021). Yhteys oli naisilla vahvempi kuin miehillä, mikä saattaa liittyä naisten korostuneempaan terveystietoisuuteen sekä haluun välttää lihomista miehiä enemmän (Fagerli & Wandel 1999; Munt ym. 2017; Wardle ym. 2004).

Liikuntaa lisänneillä myös kasvien ja hedelmien käyttö lisääntyi tutkimusjakson aikana (Lounassalo ym. 2019a). Juuri näiden kahden terveystavan samanaikainen muuttaminen saattaa tukea toista melko luonnollisesti, mikä on tärkeä viesti terveystietoisuudelle. Toisaalta etenkin miehillä liikunnan väheneminen oli yhteydessä myös kasvien ja hedelmien vähäisempään käyttöön. Kahden tavan samanaikaista muutosta voivat selittää esimerkiksi terveydentilan tai elämäntilanteen muutokset, tai sosiaaliset

## Elintavoista etenkin liikunnan ja ravintotottumusten välillä löytyi selvä positiivinen yhteys niin naisilta kuin miehiltä.



KUVIO 1. Naisten (A) ja miesten (B) vapaa-ajan liikunnan alaryhmät (ns. liikuntapolut) lapsuudesta aikuisuuteen suomalaisväestössä. Lähde: Lounassalo, I. 2021.

tai taloudelliset tekijät kuten ruoan tai liikuntaharrastuksen hinta.

Univaikeudet olivat selvästi harvinaisempia liikuntaa lisäämällä ja paljon liikuntaa harrastaneilla naisilla kuin vähemmän tai jonkin verran sitä harrastaneilla (Lounassalo ym. 2021). Viime vuosina onkin kertynyt tutkimusnäyttöä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta unen laatuun (Wang & Boros 2021). Fyysinen aktiivisuus voi helpottaa nukahtamista, lisätä syvän unen määrää ja vähentää väsymyksen tunnetta päivisin. Miehillä ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä unen laadun ja liikuntaharrastuneisuuden välillä.

Paljon liikuntaa harrastaneet miehet ja sitä lisänneet naiset ja miehet tupakoivat harvemmin kuin jonkin verran tai vähän liikuntaa harrastaneet (Lounassalo ym. 2021). Näiden elintapojen käänteinen yhteys on havaittu aiemminkin (Kujala ym. 2007; Loprinzi ym. 2015). Selittäjänä saattaa olla esimerkiksi liikuntaa harrastavien tietoisuus tupakoinnin fyysisistä suorituskykyä heikentävästä vaikutuksesta. Syynä voi olla myös heikompi sosioekonominen asema, jonka on havaittu johtavan usean epäterveellisen elintavan kasautumiseen samoille henkilöille (Foster ym. 2018).

Lapsuudesta aikuisuuteen jatkuva liikuntaharrastuneisuus tai sen onnistunut lisääminen näyttäisikin olevan tärkeää, paitsi sen suorien terveyshyötyjen, myös terveellisten elintapojen omaksumisen vuoksi. Toisaalta tulokseni eivät kaikkien tutkittujen elintapojen osalta tukenet ajatusta, että liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla olisi reitti kokonaisvaltaiseen terveelliseen elämäntyyliin. Esimerkiksi humalahakuinen juominen tai unen pituus eivät näyttäneet eroavan naisilla tai miehillä vapaa-ajan liikuntapolkujen mukaan (Lounassalo ym. 2021).

Lisäksi vapaa-ajan liikunnan ja ruutuajan yhteydet olivat monitulkintaisia (Lounassalo ym. 2021; Yang ym. 2019). Vähän liikuntaa harrastaneet miehet olivat aikuisena enemmän ruudun äärellä vapaa-ajallaan kuin liikuntaa lisänneet miehet. Toisaalta myös lapsuudesta aikuisuuteen paljon liikuntaa harrastaneet miehet viettivät keskimäärin enemmän aikaa ruudun äärellä kuin liikuntaa lisänneet miehet. Istumisajan ja liikunnan väliset yhteydet eivät olekaan yksiselitteisiä. Esimerkiksi urheilusta kiinnostunut henkilö voi harrastaa liikuntaa useitakin tunteja viikossa, mutta olla myös penkkiurheilija ja viettää sen vuoksi paljon aikaa myös ruutuviihteen äärellä.

### Liikuntapolut meillä ja muualla

Suomalaisväestöstä tunnistamani liikuntapolut olivat linjassa sen kanssa, mitä liikunnan kehittämisestä lapsuudesta aikuisuuteen tiedetään myös kansainvälisesti (Lounassalo ym. 2019b). Väestötasolla suurin ryhmä on nimenomaan vähän liikkuvien ryhmä trendin vahvistuessa ikääntymisen myötä. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastuneisuus vaihtelevat kuitenkin yksilökohtaisesti elämänkulun aikana (Lounassalo ym. 2019b), minkä vuoksi liikuntakäyttäytymistä on tärkeä ymmärtää laajemmin kuin vain kuvaamalla sen keskimääräistä kehittymistä väestössä.

Kansainvälisesti fyysisen aktiivisuuden on havaittu alkavan vähentyä usein jo lapsuudessa, keskimäärin 7–8-vuotiaana, eikä vasta murrosiässä. Sen sijaan vapaa-ajan liikunnan harrastaminen esimerkiksi urheiluseurassa vähenee

## Näin tutkittiin

Väitöskirjani ensimmäinen osajulkaisu oli systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa kokosin yhteen kehityspolku mallinnuksella väestön fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastuneisuutta elämänkaaren aikana käsittelevät kansainväliset vertaisarvioidut pitkätaistutkimukset. Katsaukseen valikoitui mukaan 27 artikkelia.

Kolmen muun osajulkaisun aineisto oli peräisin Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät (LASERI) -pitkätaistutkimuksesta. LASERI-aineistoa on kerätty jo yli 40 vuotta samoilta henkilöiltä Helsingistä, Turusta, Tampereelta, Kuopiosta ja Oulusta sekä näiden kaupunkien lähiseuduilta (Raitakari ym. 2008). Käytössä oli vuosina 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 2001, 2007 ja 2011–12 kyselylomakkein kerättyä aineistoa (N = 3553). Tutkittavat olivat 9–18-vuotiaita vuonna 1980 ja 33–49-vuotiaita vuonna 2012. Heistä hiukan yli puolet oli naisia.

Tutkin vapaa-ajan liikunnan yhteyttä muihin elintapoihin. Vapaa-ajan liikuntaa kuvasin liikuntaindeksillä, joka summasi yhteen kyselylomakkeen vastaukset koskien mm. liikunnan useutta, intensiteettiä, määrää ja organisoitua liikuntaan osallistumista (Rovio ym. 2018; Telama ym. 2005). Tunnistimme ryhmämittelevällä kehityspolku mallinnuksella vapaa-ajan liikunnan alaryhmät naisille ja miehille suomalaisväestössä lapsuudesta aikuisuuteen.

Mallinnus tuottaa jokaiselle tutkittavalle oman liikuntakuvaajan eli *liikuntapolun*. Tämän jälkeen mallinnus muodostaa yksilöllisistä liikuntapoluista alaryhmät siten, että liikunnan kehitys ryhmien sisällä on samankaltaista eroten mahdollisimman paljon muiden alaryhmien liikunnasta. Näin voidaan vertailla, miten liikunta muuttuu ryhmien sisällä ja niiden välillä. Seuraavaksi tutkin alaryhmien yhteyttä muihin elintapoihin: ravitsemukseen, vapaa-ajan ruutuikaan, unen laatuun ja määrään, tupakointiin ja humalahakuiseen juomiseen.

Tutkimus on tehty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa yhteistyössä LIKES-tutkimuskeskuksen ja Turun, Tampereen ja Helsingin yliopistojen kanssa. LASERI-tutkimusta johtaa akateemiaprofessori **Olli Raitakari** Turun yliopiston Väestötutkimuskeskuksesta.



Irinja Lounassalo

selvimmin murrosiässä. Lapsia ja nuoria motivoi liikunnan muun muassa toiminnan omaehtoisuus, liikunnan ilo sekä perheeltä tai vertaisilta saatu tuki (Allender ym. 2006; Mehtälä ym. 2020). Näihin tulisi panostaa jatkossa, jotta liikunta säilyisi osana lapsen ja nuoren arkea. Vaikka nuoruudessa liikunnan yleinen trendi on laskeva, on aikuisissa ja iäkkäissä havaittu liikunnan lisääjien ryhmiä (Lounassalo ym. 2019b). Tämä on rohkaisevaa: aikuisenakaan ei ole liian myöhäistä etsiä omaa tapaa liikkua. ♦

➔ Artikkeliperustuu Lounassalon liikuntapedagogiikan väitöskirjaan "Distinct life course leisure-time physical activity trajectories and related health behaviors: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study". <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8896-8>.

#### LÄHTEET

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Fagerli, R. A., & Wandel, M. 1999. Gender differences in opinions and practices with regard to a "Healthy Diet." *Appetite*, 32(2), 171–190. <https://doi.org/10.1006/appe.1998.0188>
- Foster, H. M. E., Celis-Morales, C. A., Nicholl, B. I., Petermann-Rocha, F., Pell, J. P., Gill, J. M. R., O'Donnell, C. A., & Mair, F. S. 2018. The effect of socioeconomic deprivation on the association between an extended measurement of unhealthy lifestyle factors and health outcomes: a prospective analysis of the UK Biobank cohort. *The Lancet Public Health*, 3:e576–e85. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30200-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30200-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. 2020. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4, 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hayes, G., Dowd, K. P., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. 2019. Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: A systematic literature review. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 446–454. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.013>
- Kujala, U. M., Kaprio, J., & Rose, R. J. 2007. Physical activity in adolescence and smoking in young adulthood: a prospective twin cohort study. *Addiction*, 102(7), 1151–1157.
- Loprinzi, P. D., Kane, C. J., Mahoney, S., & Walker, J. F. (2015). Physical activity and nicotine dependence among a national sample of young U.S. adults who smoke daily: Evaluation of cross-sectional and longitudinal associations to determine which behavior drives this relationship. *Physiology and Behavior*, 139:1-6. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.11.015>
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. 2019a. Associations of leisure-time physical activity trajectories with fruit and vegetable consumption from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22): 4437. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224437>
- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., & Tammelin, T. H. 2019b. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC Public Health*, 19:217. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6513-y>
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Salin, K., Tolvanen, A., Pahkala, K., Rovio, S., Fogelholm, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. 2021. Life course leisure-time physical activity trajectories in relation to health-related behaviors in adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *BMC Public Health*, 21:533. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10554-w>
- Mehtälä, A., Villberg, J., Blomqvist, M., Huotari, P., Jaakkola, T., Koski, P., Lintunen, T., Mononen, K., Ng, K., Palomäki, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., & Kokko, S. 2020. Individual- and environmental-related correlates of moderate-to-vigorous physical activity in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish children. *PLoS ONE*, 15:e023468. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234686>
- Munt, A. E., Partridge, S. R., & Allman-Farinelli, M. 2017. The barriers and enablers of healthy eating among young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. *Obesity Reviews*, 18:1-17. <https://doi.org/10.1111/obr.12472>
- Noble, N., Paul, C., Turon, H., & Oldmeadow, C. 2015. Which modifiable health risk behaviours are related? A systematic review of the clustering of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical activity ("SNAP") health risk factors. *Preventive Medicine*, 81, 16–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.07.003>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
- Raitakari, O. T., Juonala, M., Rönnemaa, T., Keltikangas-Järvinen, L., Räsänen, L., Pietikäinen, M., Hutri-Kähönen, N., Taittonen, L., Jokinen, E., Marniemi, J., Jula, A., Telama, R., Kähönen, M., Lehtimäki, T., Åkerblom, H., & Viikari, J. S. A. 2008. Cohort profile: The cardiovascular risk in young Finns study. *International Journal of Epidemiology*, 37, 1220–1226. <https://doi.org/10.1093/ije/dym225>
- Rovio, S., Yang, X., Kankaanpää, A., Aalto, V., Hirvensalo, M., Telama, R., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. 2018. Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(3), 1073–1083. <https://doi.org/10.1111/sms.12988>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. T. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 3:000-000. <https://doi.org/10.1159/000222244>
- Wang, F., & Boros, S. 2021. The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. 2004. Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116.
- Yang, X., Lounassalo, I., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Rovio, S., Tolvanen, A., Biddle, S. J. H., Helajärvi, H., Palomäki, S. H., Salin, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. 2019. Associations between trajectories of leisure-time physical activity and television viewing time across adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 16, 1078–1084. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0650>