LIITU-tutkimuksen liikeittaritulokset

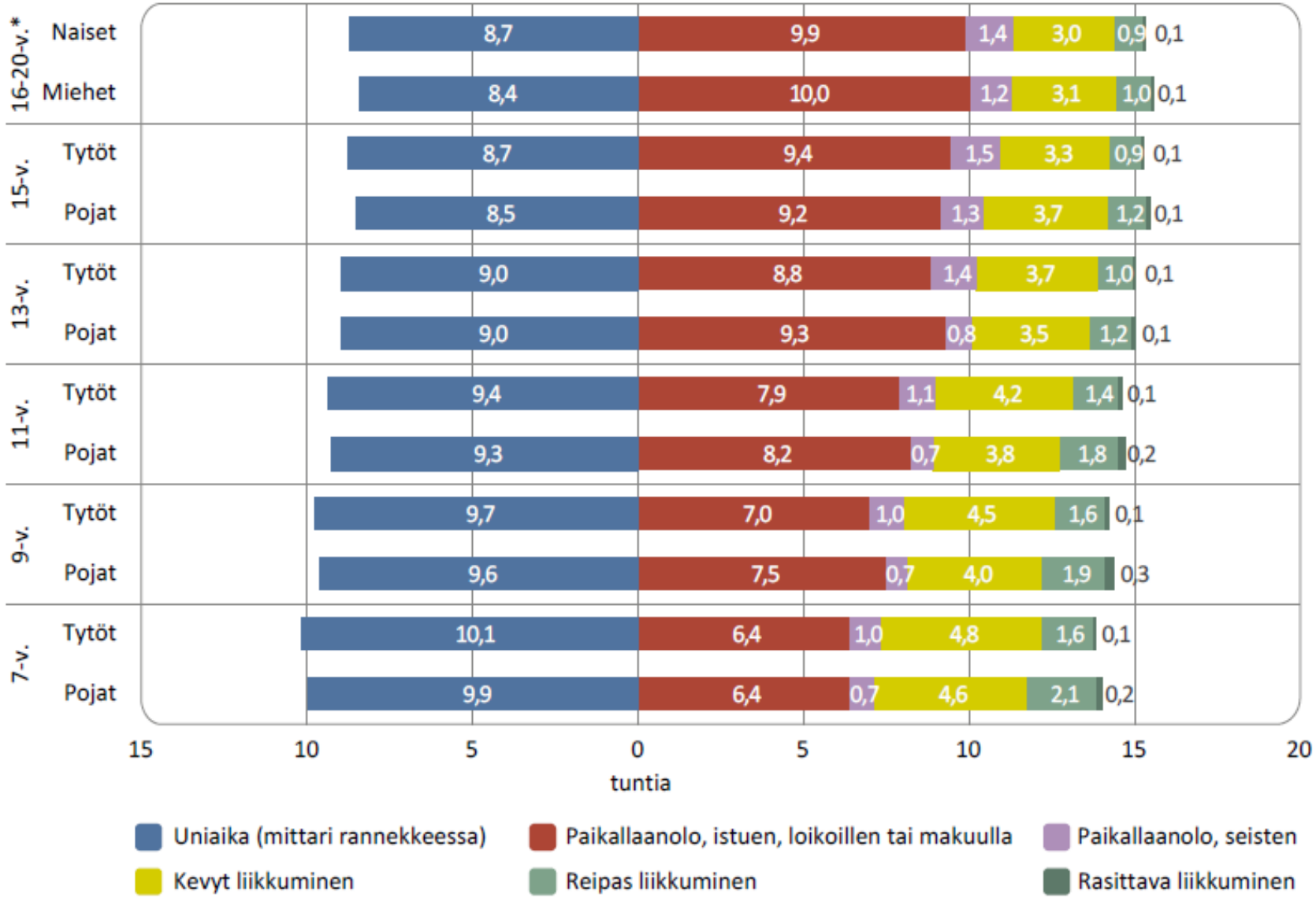
Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti

Miten mittaria käytettiin?

mittauspäivien lukumäärä	24 tunnin mittauspäivät	vähintään 10 tunnin mittauspäivät
0	200	61
1	98	49
2	97	63
3	207	60
4	389	106
5	587	262
6	1 398	675
7	128	1 828
yhteensä	3 104	3 104

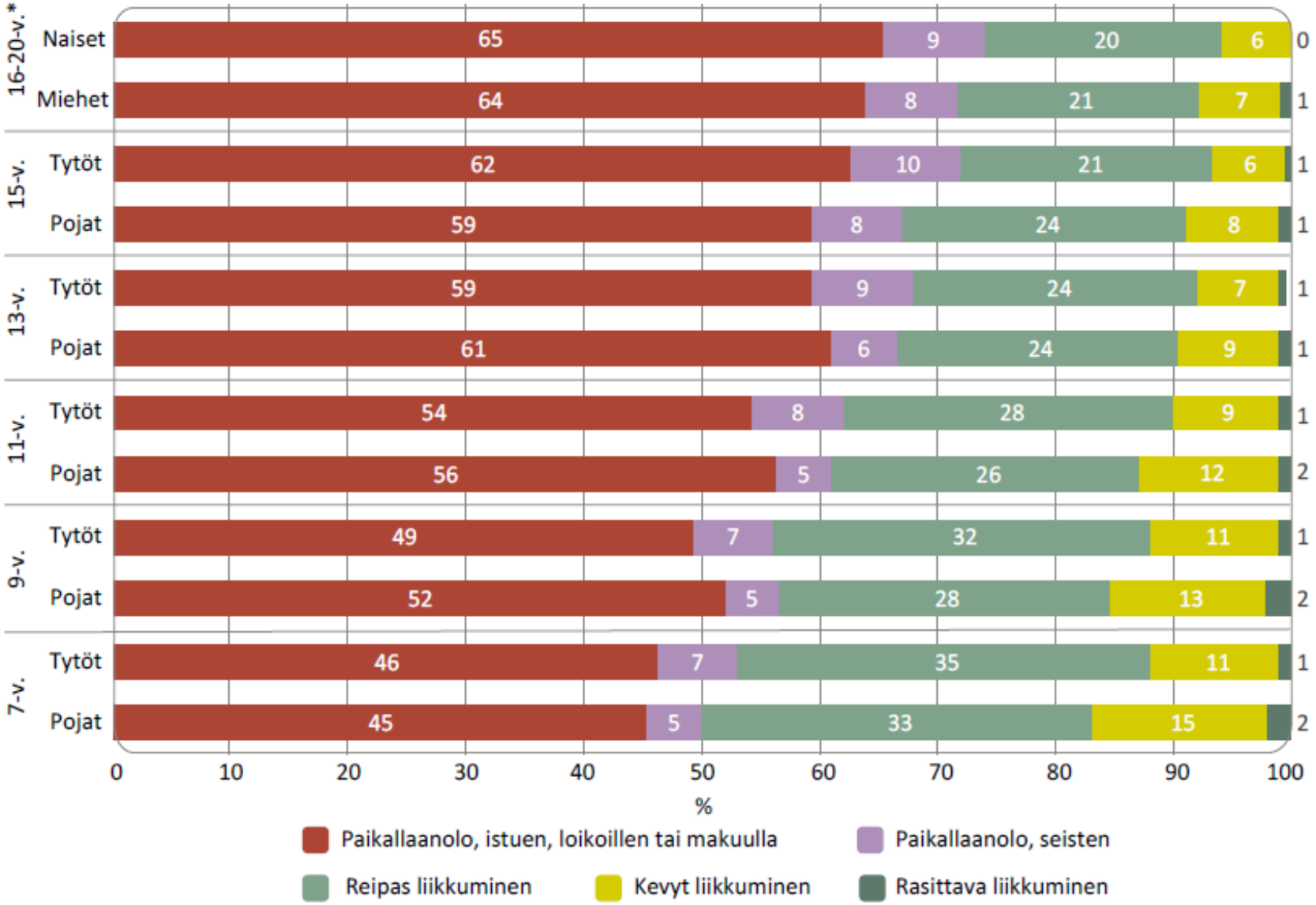
Koko vuorokauden aikaista mittarin käyttöä tarkastellessa 81 prosenttia liikemittarin ottaneista lapsista, nuorista ja lukiolaisista oli käyttänyt sitä 4–7 vuorokautta viikon aikana. Lähes puolet (49 %) oli käyttä-

24/7 koko eri ikäryhmissä



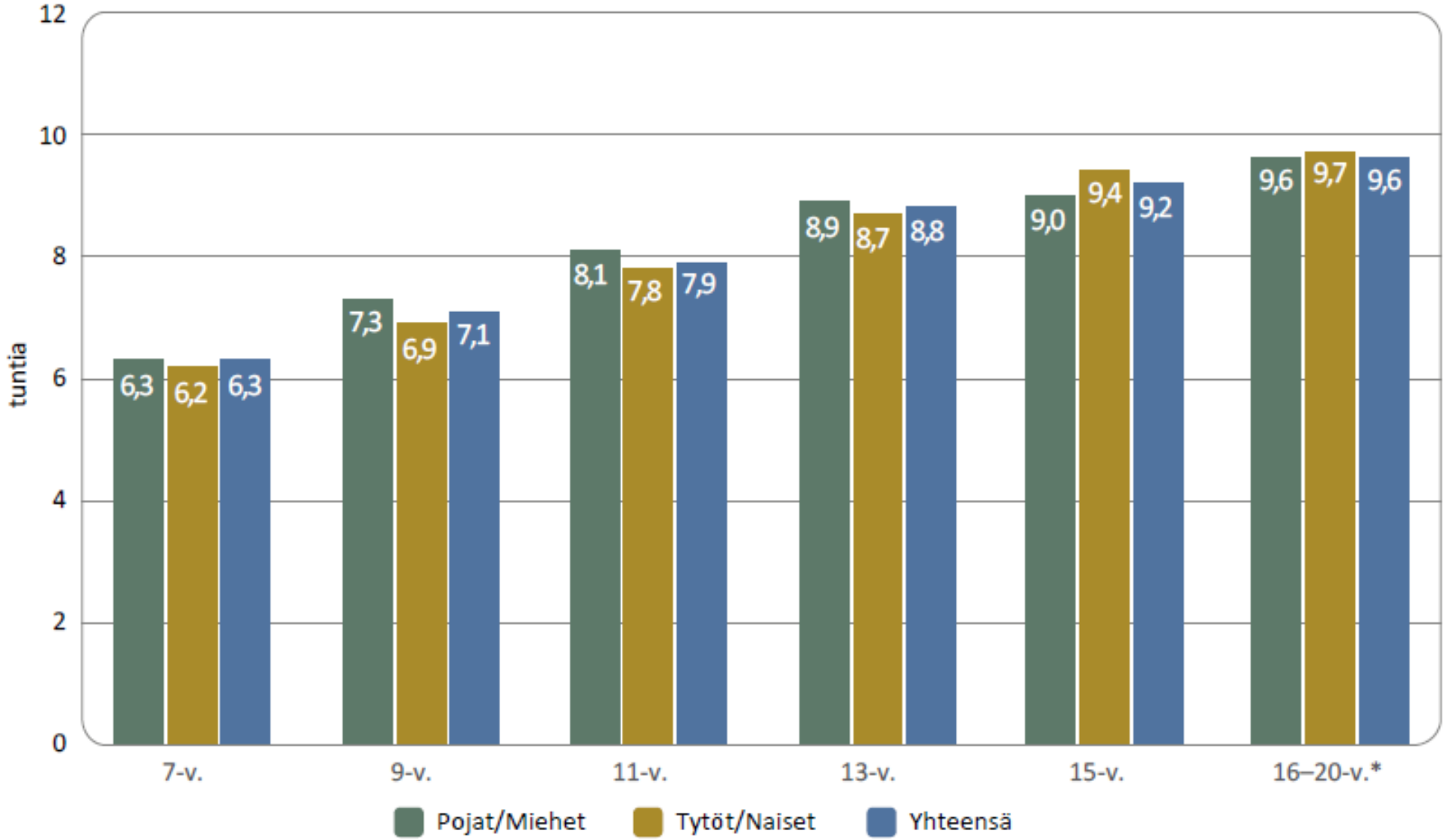
Kuvio 11. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten unen, paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina (pojat/miehet n = 1 067, tytöt/naiset n = 1 345, yhteensä n = 2 412). *lukiolaiset*

Miten pelkkä valveillaolon aika?



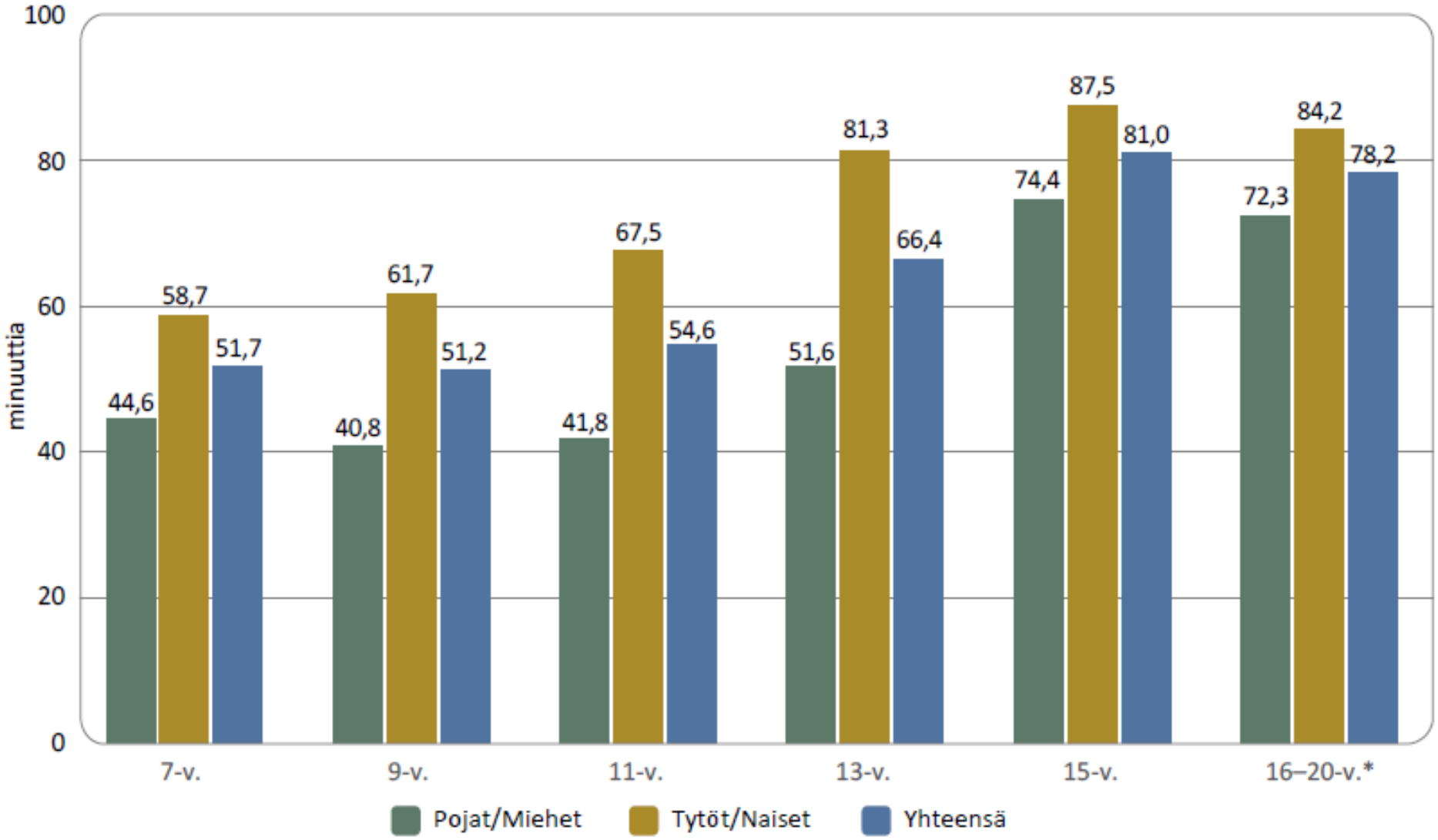
Kuvio 12. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (pojat/miehet n = 1223, tytöt/naiset n = 1514, yhteensä n = 2737). *lukiolaiset*

Paikallaanolon määrä (h)



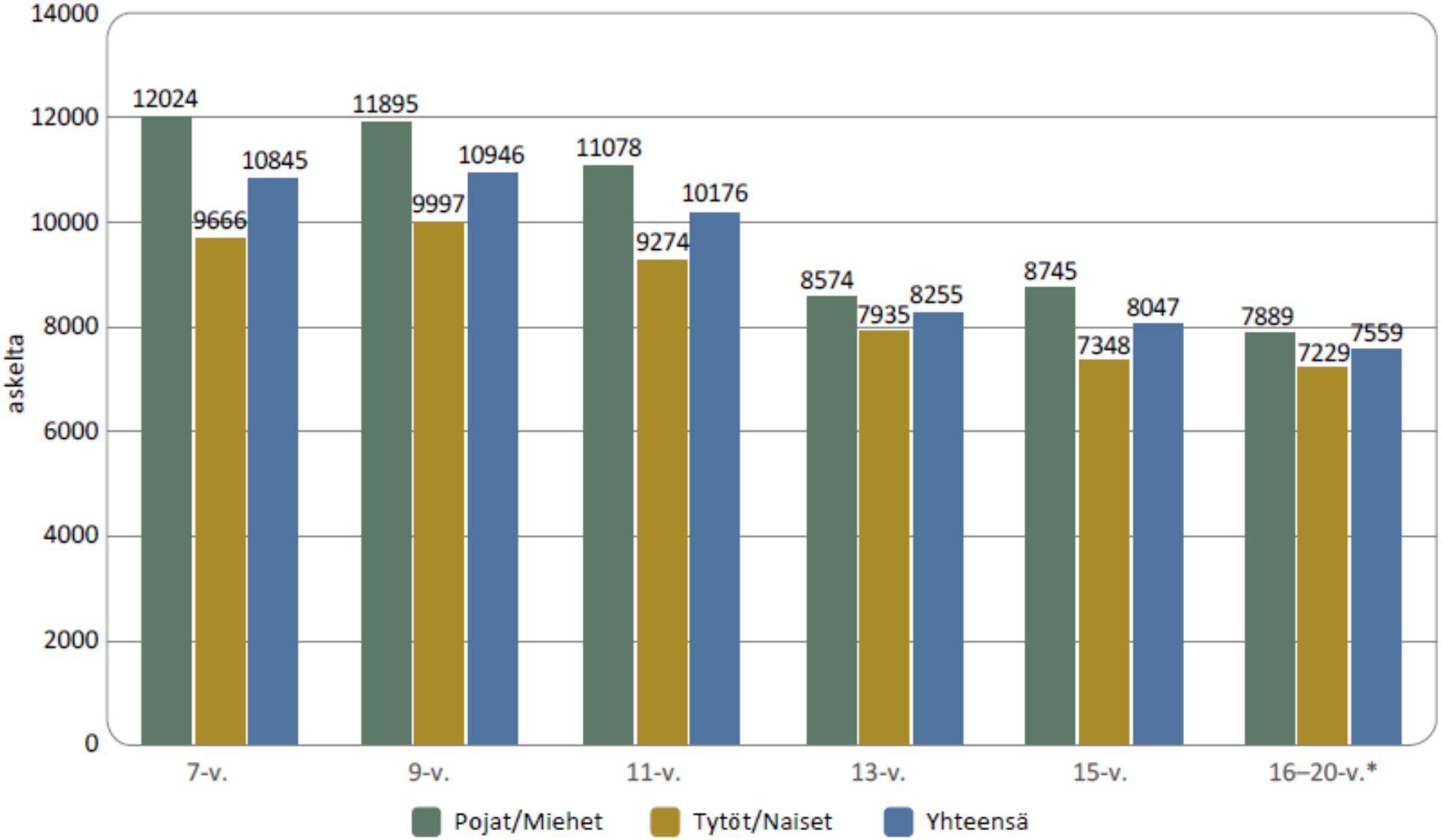
Kuvio 13. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen keskimääräinen aika päivässä tunteina (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

Paikallaan seisominen (min)



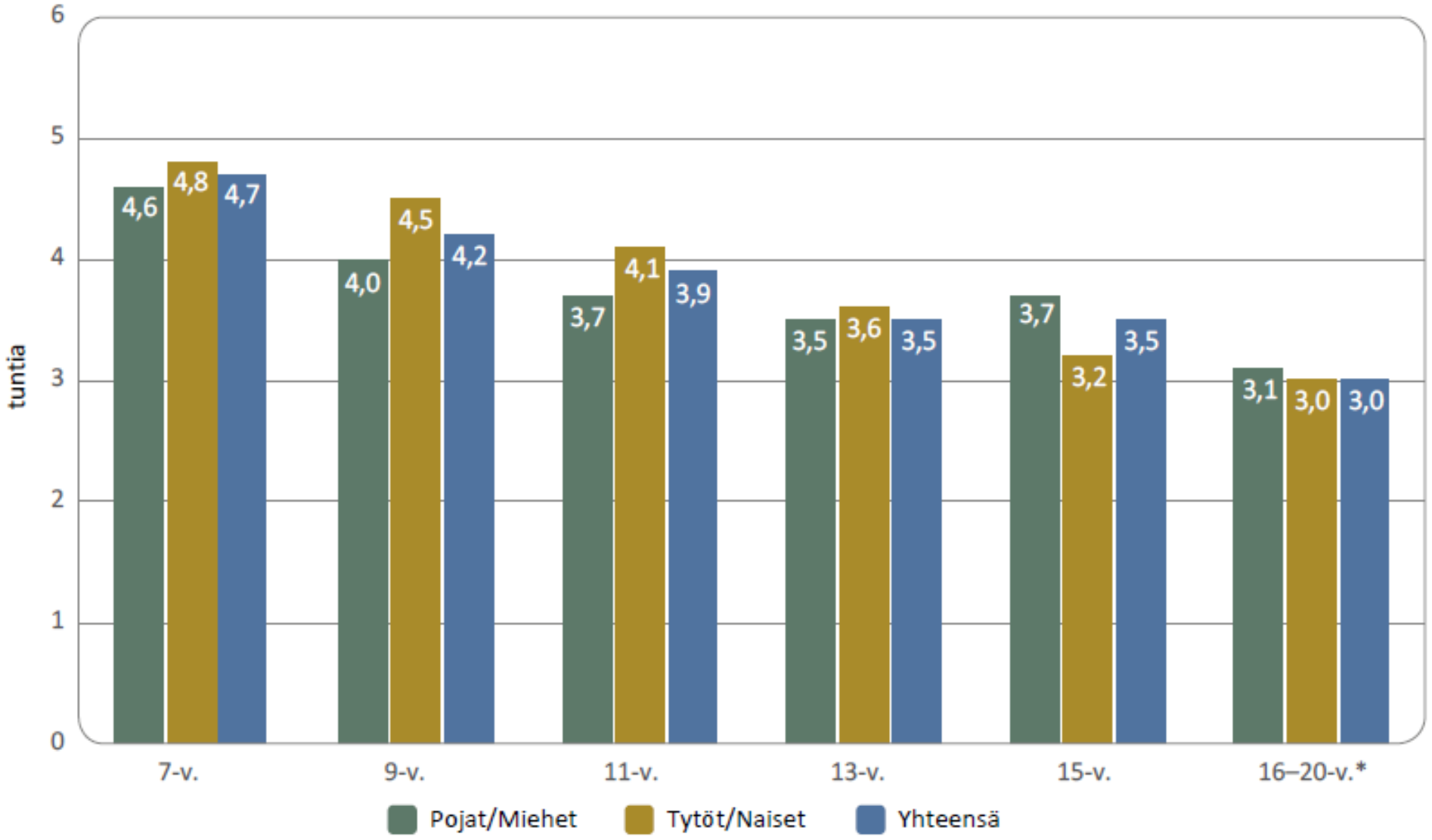
Kuvio 14. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten paikallaan seisomisen keskimääräinen aika päivässä minuutteina (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

Askelia päivässä



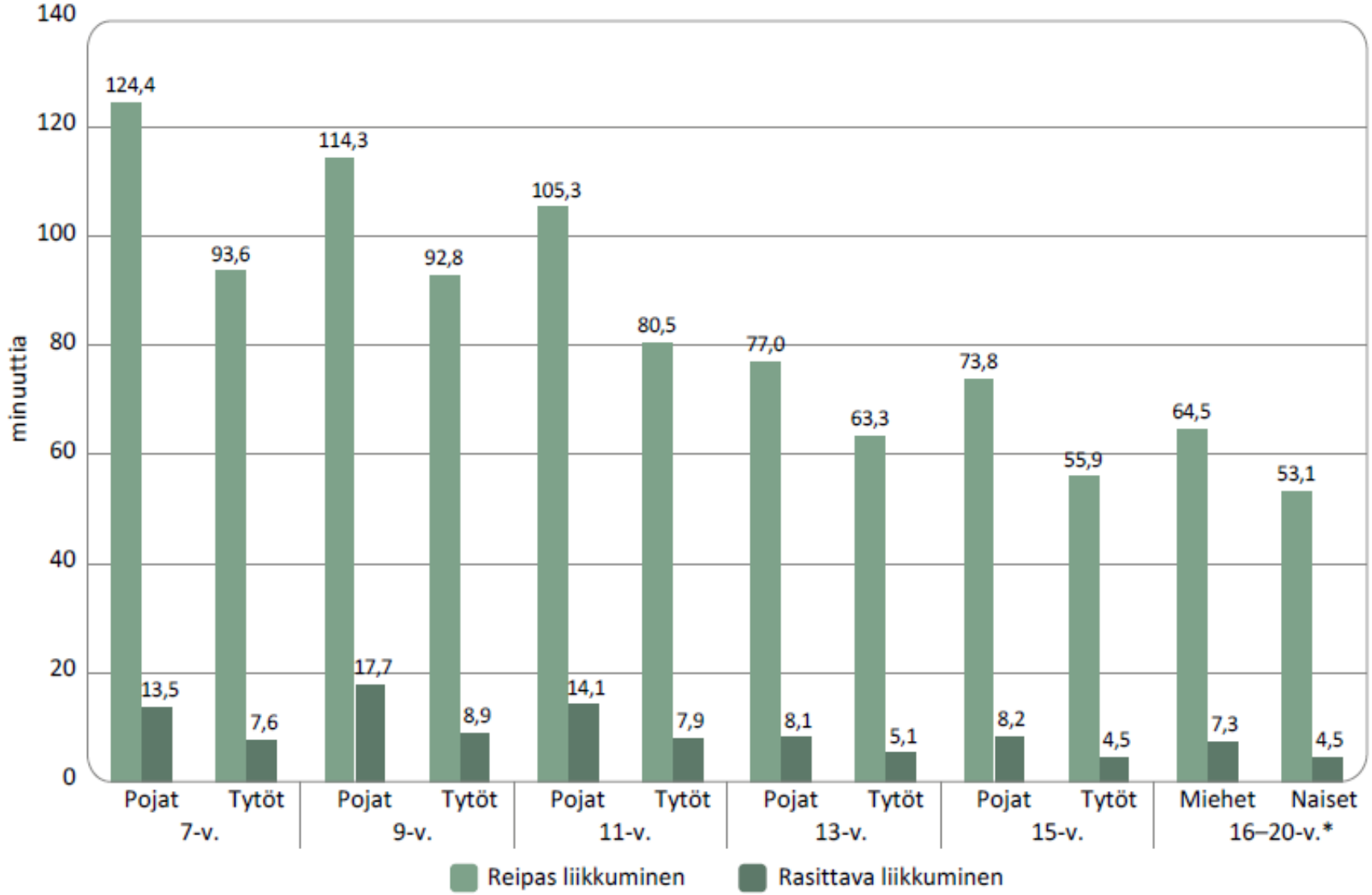
Kuvio 15. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

Kevyt liikkuminen (h)



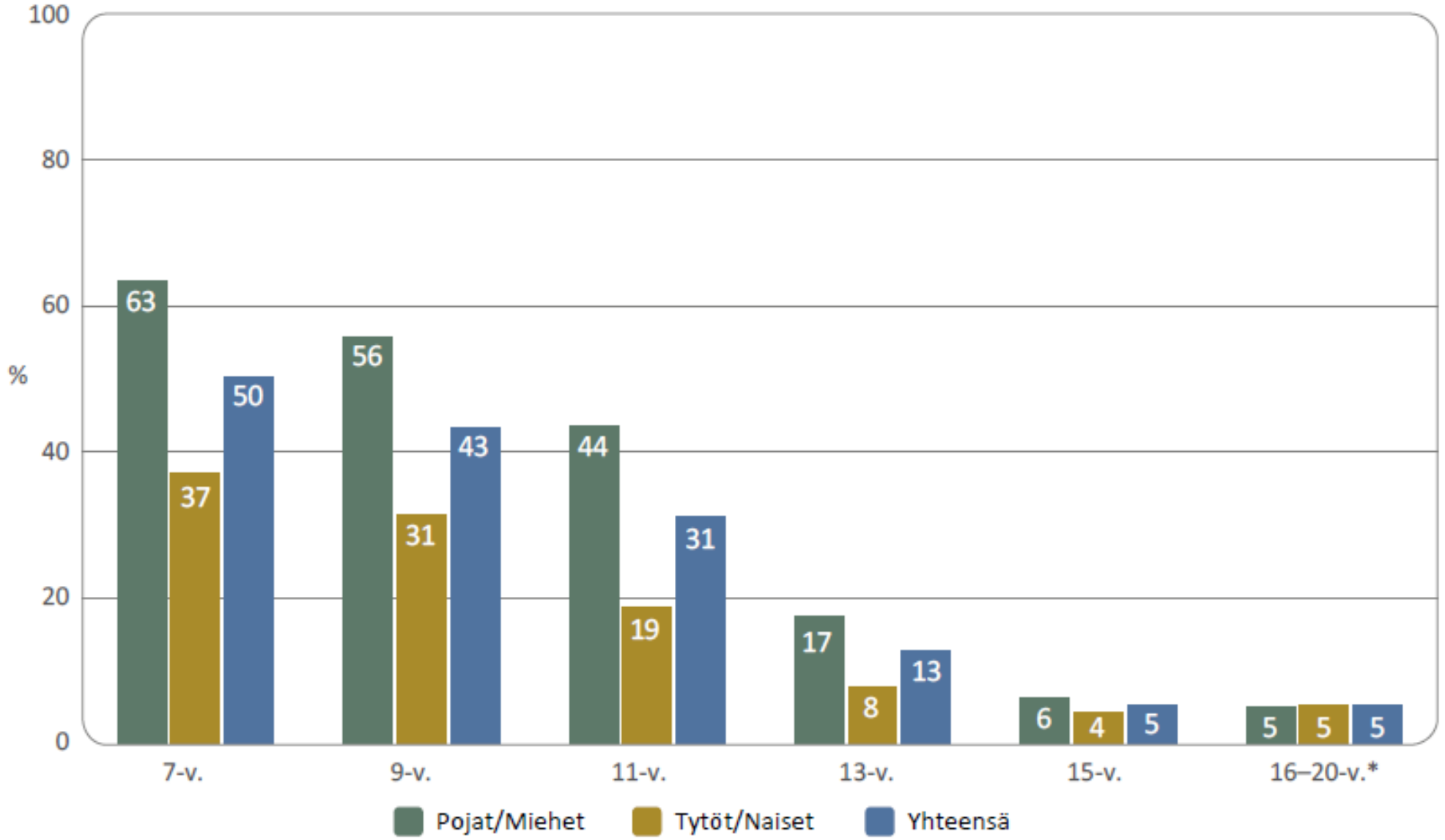
Kuvio 16. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kevyen liikkumisen määrä keskimäärin päivässä tunteina (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

Rasittava ja reipas liikkuminen



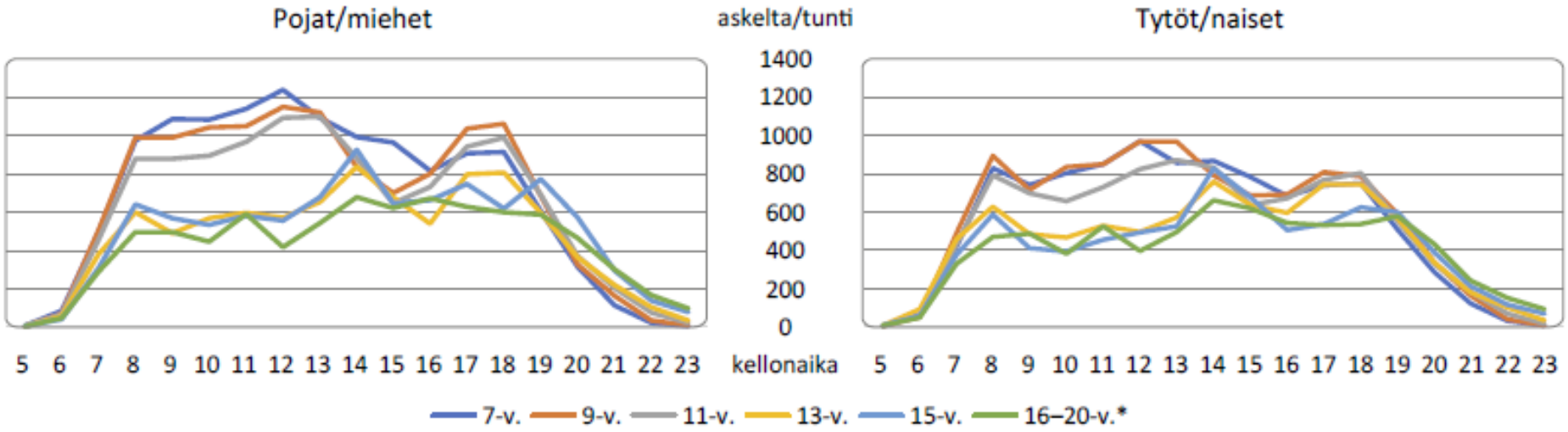
Kuvio 17. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä keskimäärin päivässä minuutteina (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

Suosituksen täyttyminen

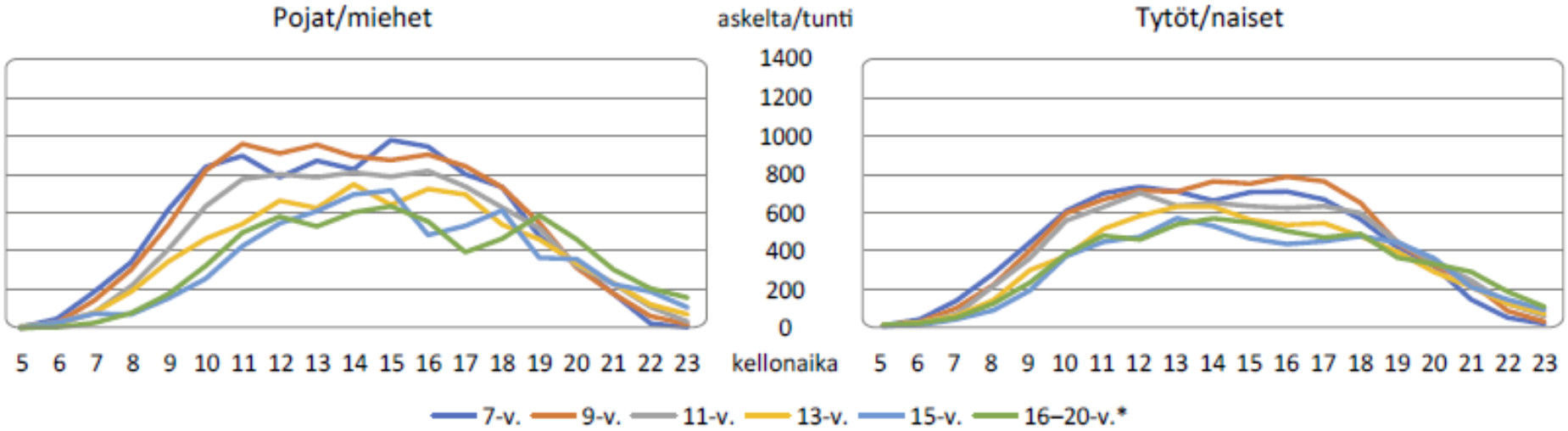


Kuvio 18. *Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten osuudet liikemittarilla mitattuna (%) (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

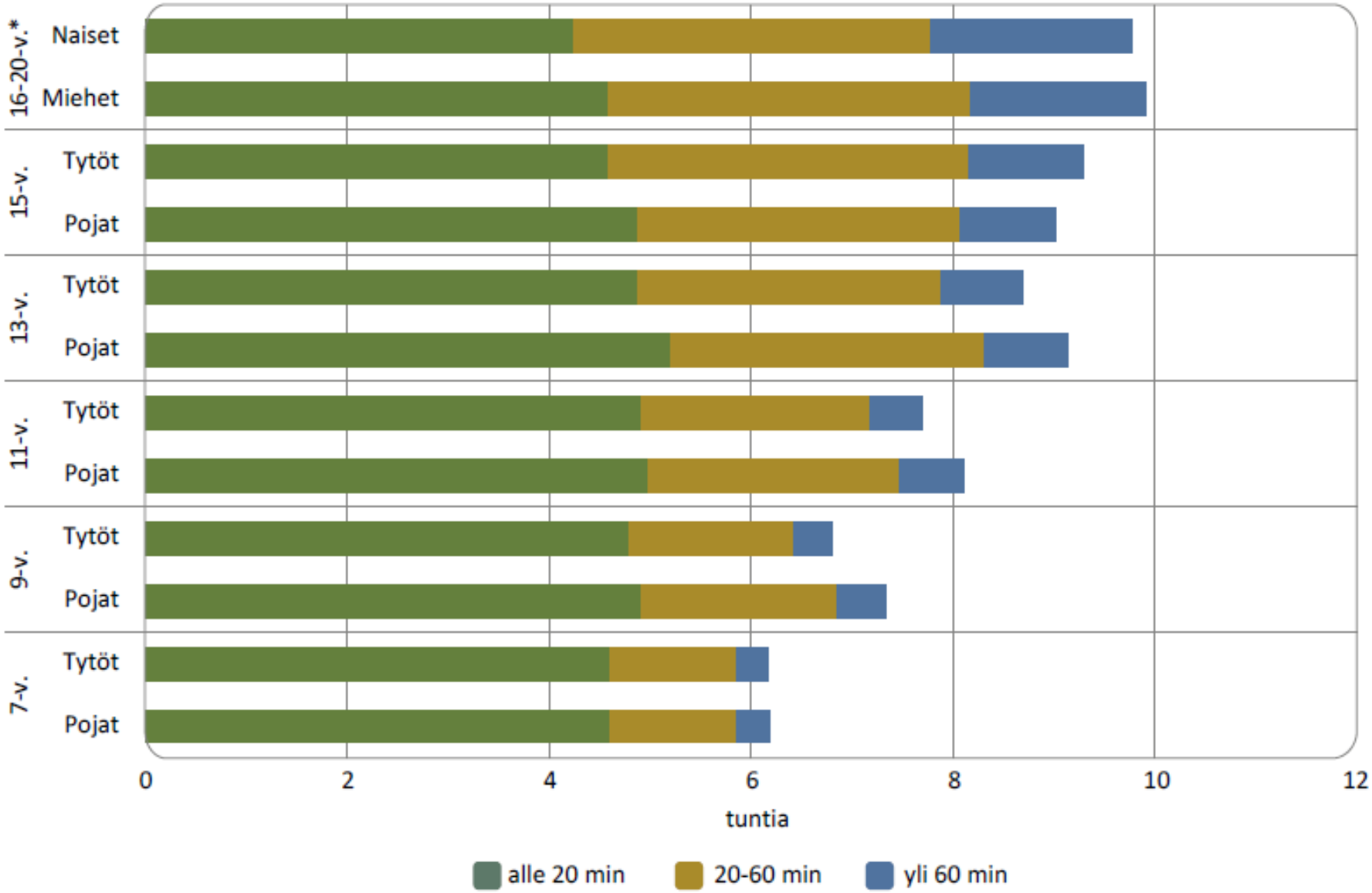
Askeleita tuntia kohden



Kuvio 21. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten askelten jakautuminen tunneittain arkena (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset*

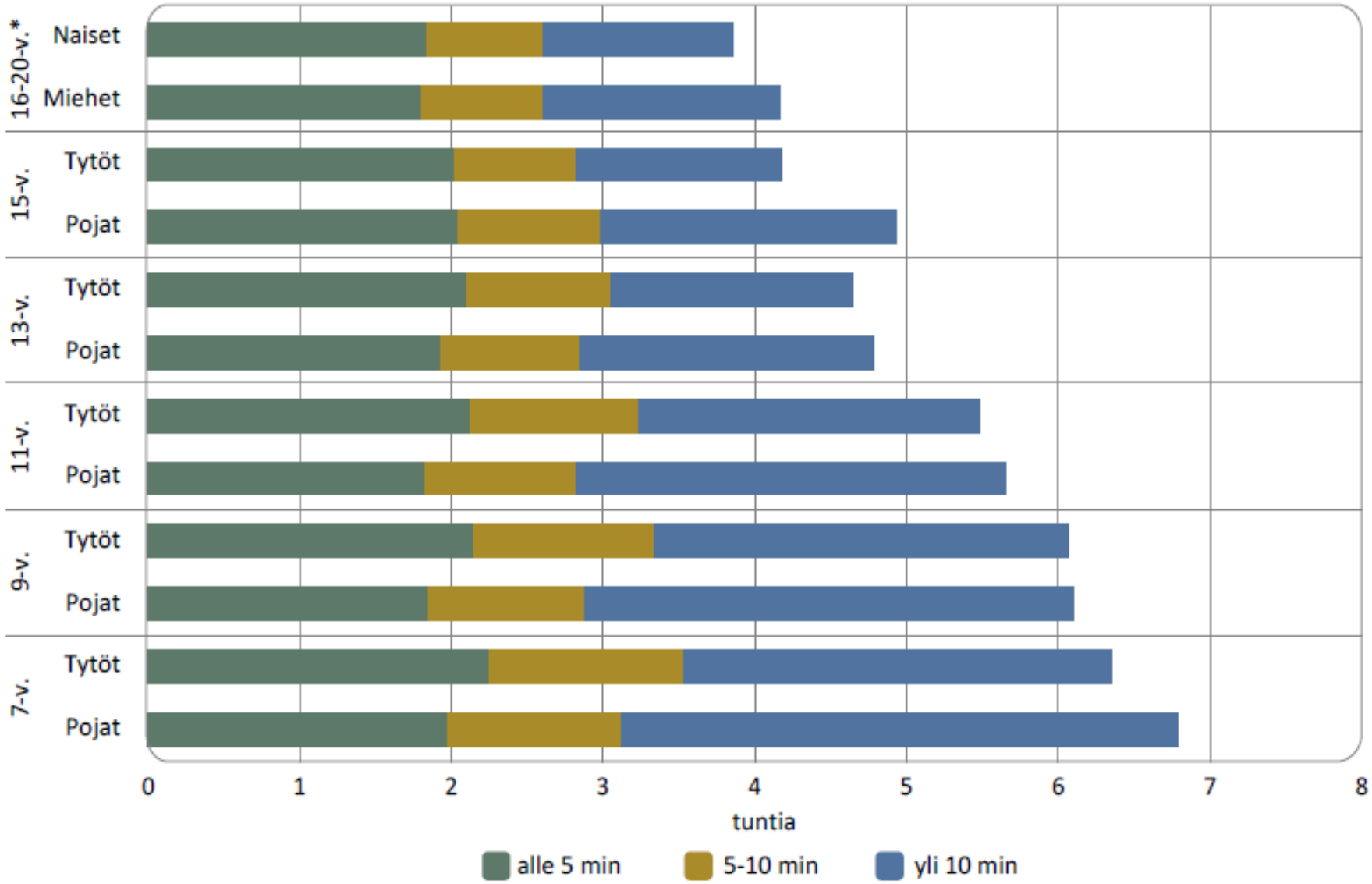


Paikallaanolon kertyminen ”pätkistä”



Kuvio 23. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat/miehet n = 1 067, tytöt/naiset n = 1 345, yhteensä n = 2 412). *lukiolaiset*

Liikkumisen kertyminen ”pätkistä”



Kuvio 24. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kokonaisliikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat/miehet n = 1 067, tytöt/naiset n = 1 345, yhteensä n = 2 412). *lukiolaiset*

Miten liikkuminen on muuttunut LIITU-tutkimuksien aikana? LIITU-vertailuraportti tehdään seuraavaksi. Mutta jo nyt voisi sanoa, että vielä ei kannata ”poksauttaa kuohuvia”, toisaalta ei taistelua ole hävittykään! Tarvitaan entistä vaikuttavampia keinoja, nykykonstein iso kuva ei vielä ole muuttunut.

KIITOS!

- Yhteydenotot:
- tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi