

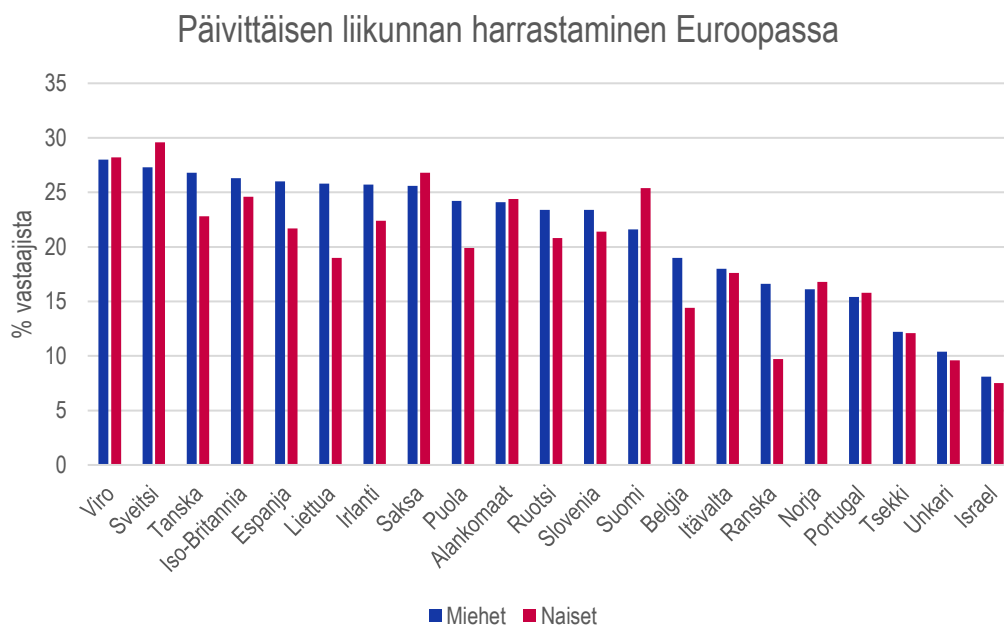


## Arkiliikunta Euroopassa vähäistä – suomalaisistakin vain alle neljännes täyttää suosituksen

Heikki Ervasti ja Sami Mustikkamaa

Liikunnan terveysvaikutukset ovat nykytutkimuksen mukaan kiistattomat, ja usein liikuntaa suositellaan harrastettavaksi vähintään 30 minuutin ajan päivittäin. Eurooppalaisten liikuntatottumuksia selvitettiin ESS:n terveyseroihin pureutuvan erityismoduulin yhteydessä vuonna 2014.

Saatujen tulosten mukaan varsin harva eurooppalainen noudattaa liikuntasuosituksia. Tulokset osoittavat, että kaikissa Euroopan maissa vain alle kolmannes väestöstä harrastaa liikuntaa yli puoli tuntia päivittäin (kuvio 1). Itse asiassa useimmissa tutkituissa maissa liikuntasuosituksen täyttää alle neljännes väestöstä.



Kuvio 1. Päivittäisen liikunnan harrastaminen Euroopassa sukupuolittain (vähintään 30 min päivässä). ESS 2014.

Euroopan aktiivisimpia liikkujia ovat virolaiset ja sveitsiläiset, joissa noin 27–28 % väestöstä kuuluu aktiiviliikkujiin. Ylipäätään liikunnallisuus ei näytä noudattavan selkeitä maantieteellisiä rajoja. Esimerkiksi Pohjoismaista tanskalaiset kuuluvat aktiivisimpien joukkoon, mutta norjalaiset puolestaan passiivisimpaan ryhmään.

Sukupuolierot päivittäisessä liikkumisessa ovat melko pieniä. Suomalaisista miehistä noin 22 % ja naisista 26 % kuuluu oman ilmoituksensa perusteella aktiivisten liikkujien joukkoon. Tällainen sukupuolijako näyttää olevan Euroopassa vähemmistössä, sillä hiukan useammassa maassa naiset liikkuvat joko yhtä vähän tai vähemmän kuin miehet. Itseasiassa Suomessa ero naisten hyväksi on tarkastelluista maista suurimmillaan. Miesten eduksi ero näyttää olevan suurimmillaan Liettuassa ja Ranskassa, joissa aktiivisesti liikkuvien miesten osuus on noin 7-8 prosenttiyksikköä suurempi kuin naisten.

Lähteet:

ESS Round 7: European Social Survey Round 7 Data (2014), Data file edition 2.1. NSD - Norwegian Centre for Research Data, Norway – Data Archive and distributor of ESS data for ESS ERIC.

Lisätietoja: professori Heikki Ervasti ([heierv@utu.fi](mailto:heierv@utu.fi))

## – SUOMEN ESS-TUTKIMUKSEN KESKEISIÄ TULOKSIA –

Onnellisuus ja  
elämäntyytyväisyys

Tupakointi Euroopassa

Asenteet  
seksuaalivähemmistöjä  
kohtaan

Lisää tuloksia näet osoitteesta [www.utu.fi/europeansocialsurvey](http://www.utu.fi/europeansocialsurvey)

ISBN: 978-951-29-6920-3  
ISSN: 2489-5040