

**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa
(LIITU) 2020 -tutkimus:
Liikemittarilla mitattu liikkuminen,
paikallaanolo ja uni
Tampereen kaupunkiseudulla**

UKK-instituutti
18.3.2021

Liikemittaria käyttäneiden nuorten lukumäärät käyttöpäivien mukaan koko aineistossa



Käyttö-päiviä	Vähintään 10 t/päivä		24 tuntia/vuorokausi	
	Tampereen kaupunkiseutu	Muu Suomi	Tampereen kaupunkiseutu	Muu Suomi
0	4	7	13	96
1	4	35	15	55
2	7	42	15	60
3	10	32	27	88
4	9	43	33	142
5	19	79	64	226
6	59	220	77	247
7	135	507	3	51
Yhteensä	247	965	247	965
	↓	↓	↓	↓
Vähintään 4 mittauspäivää	222	849	177	666

Liikemittaria käyttäneiden nuorten lukumäärät oppilaitostyyppin ja sukupuolen* mukaan

* Muutama nuori oli ilmoittanut kyselyssä sukupuolekseen muu kuin mies tai nainen ja/tai sukupuolta ei pystytty määrittämään nimen perusteella.

			Vähintään 4 ainakin 10 tunnin päivää	Vähintään 4 24 tunnin vuorokautta
Tampereen kaupunkiseutu	Lukio	Miehet	70	51
		Naiset	147	124
	Ammatillinen oppilaitos	Miehet	1	0
		Naiset	4	2
Muu Suomi	Lukio	Miehet	186	128
		Naiset	572	479
	Ammatillinen oppilaitos	Miehet	35	22
		Naiset	51	33



Ammatillisten opiskelijoiden pienen määrän vuoksi Tampereen kaupunkiseudulla voidaan tarkastella vain lukiolaisten tuloksia.

Tampereen kaupunkiseudun osallistujamäärät lukioittain

Oppilaitos	Vähintään 4 ainakin 10 tunnin päivää	Vähintään 4 24 tunnin vuorokautta
Hatanpään lukio	5	5
Tammerkosken lukio	50	40
Tampereen lyseon lukio	35	31
Kangasalan lukio	8	7
Oriveden lukio	7	5
Lempäälän lukio	19	15
Nokian lukio	22	18
Pirkkalan lukio	71	54
Yhteensä	217	175



Osallistujamäärät vaihtelivat lukioittain ja muutamasta lukiosta osallistui vain pieni määrä nuoria, joten jatkossa esitetään Tampereen kaupunkiseudun tulokset kokonaisuutena.

Liikemittaria käyttäneiden lukiolaisten lukumäärät käyttöpäivien ja sukupuolen mukaan



Vähintään 10 t/päivä

24 tuntia/vuorokausi

Käyttöpäiviä	Kaupunkiseudun lukiot		Muu Suomi		Kaupunkiseudun lukiot	Muu Suomi		
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset		Miehet	Naiset	
0	1	3	3	2	4	5	28	44
1	1	1	8	14	3	9	17	24
2	2	3	11	23	6	8	26	25
3	4	3	14	11	14	11	23	50
4	4	4	11	22	12	21	36	88
5	7	11	26	44	22	41	41	164
6	27	32	57	140	16	60	45	183
7	32	100	92	366	1	2	6	44
Yhteensä	78	157	222	622	78	157	222	622

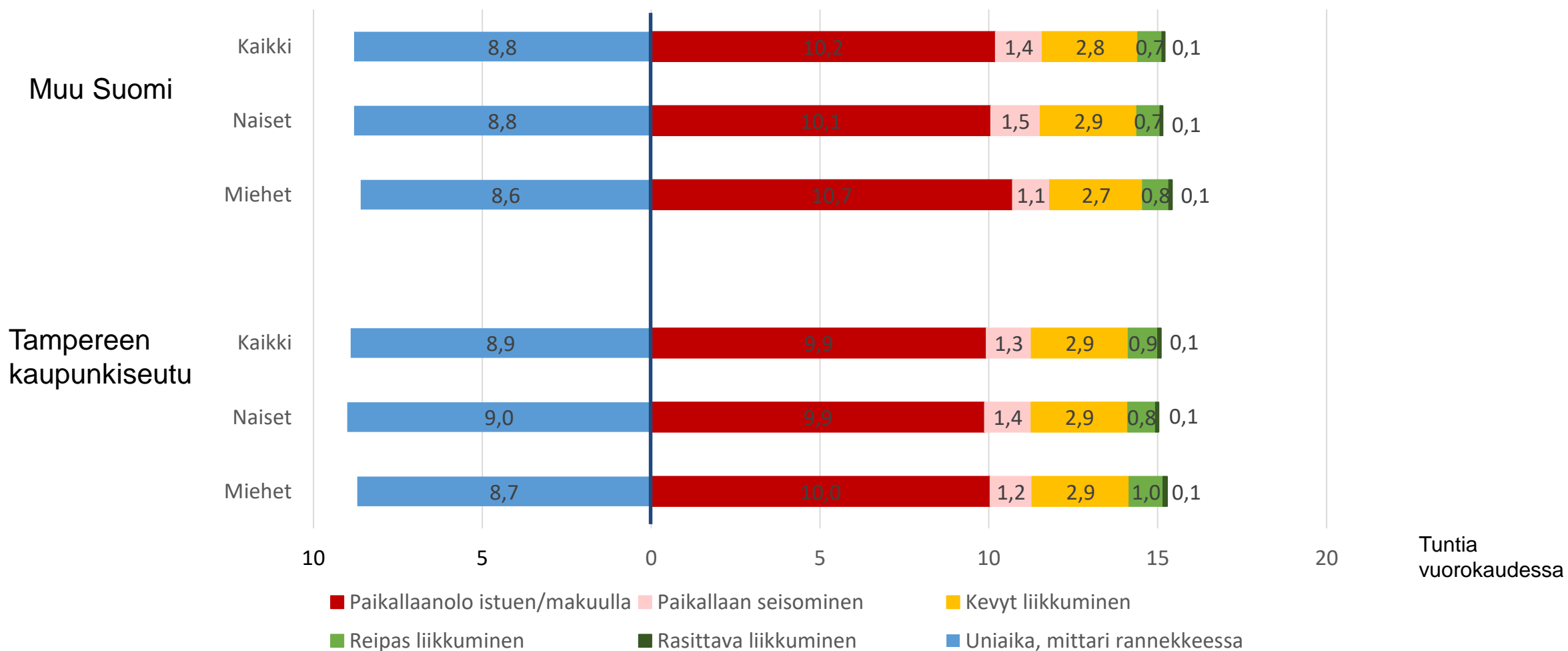
Seuraavissa tuloksissa ovat mukana **lukiolaiset**,

- jotka olivat käyttäneet liikemittaria joko ainakin neljä kokonaista vuorokautta ja/tai neljänä päivänä vähintään 10 tuntia valveilla ollessaan

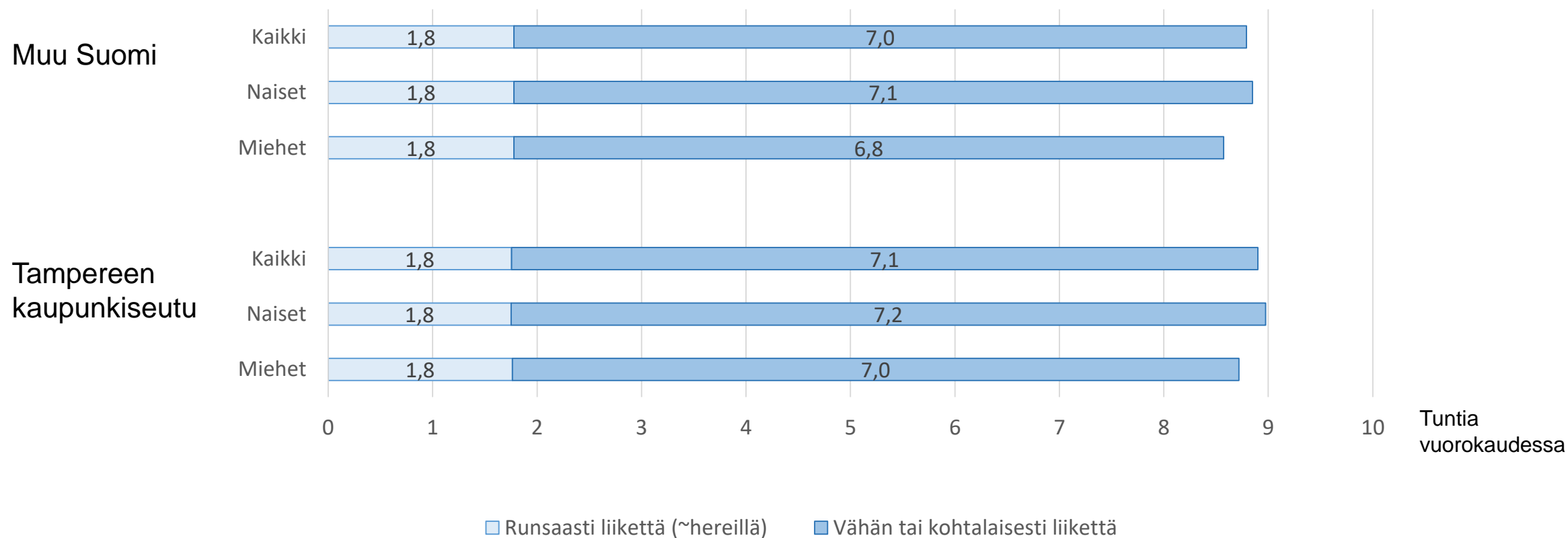
JA

- joiden sukupuoli pystyttiin määrittämään

Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä vuorokaudessa



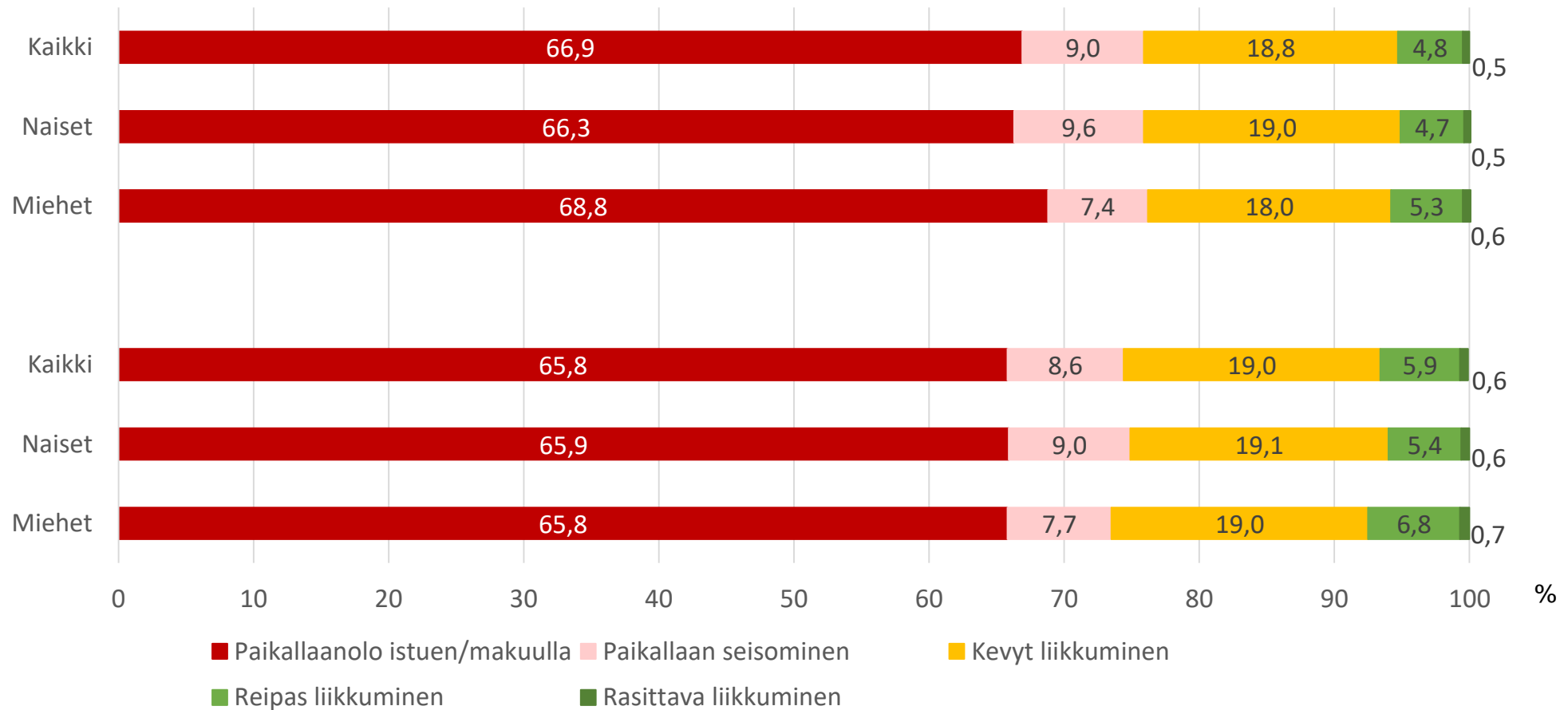
Mittarin rannekkeessa oloajan (~uniaika) jakautuminen



Valveillaoloajan jakautuminen paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen

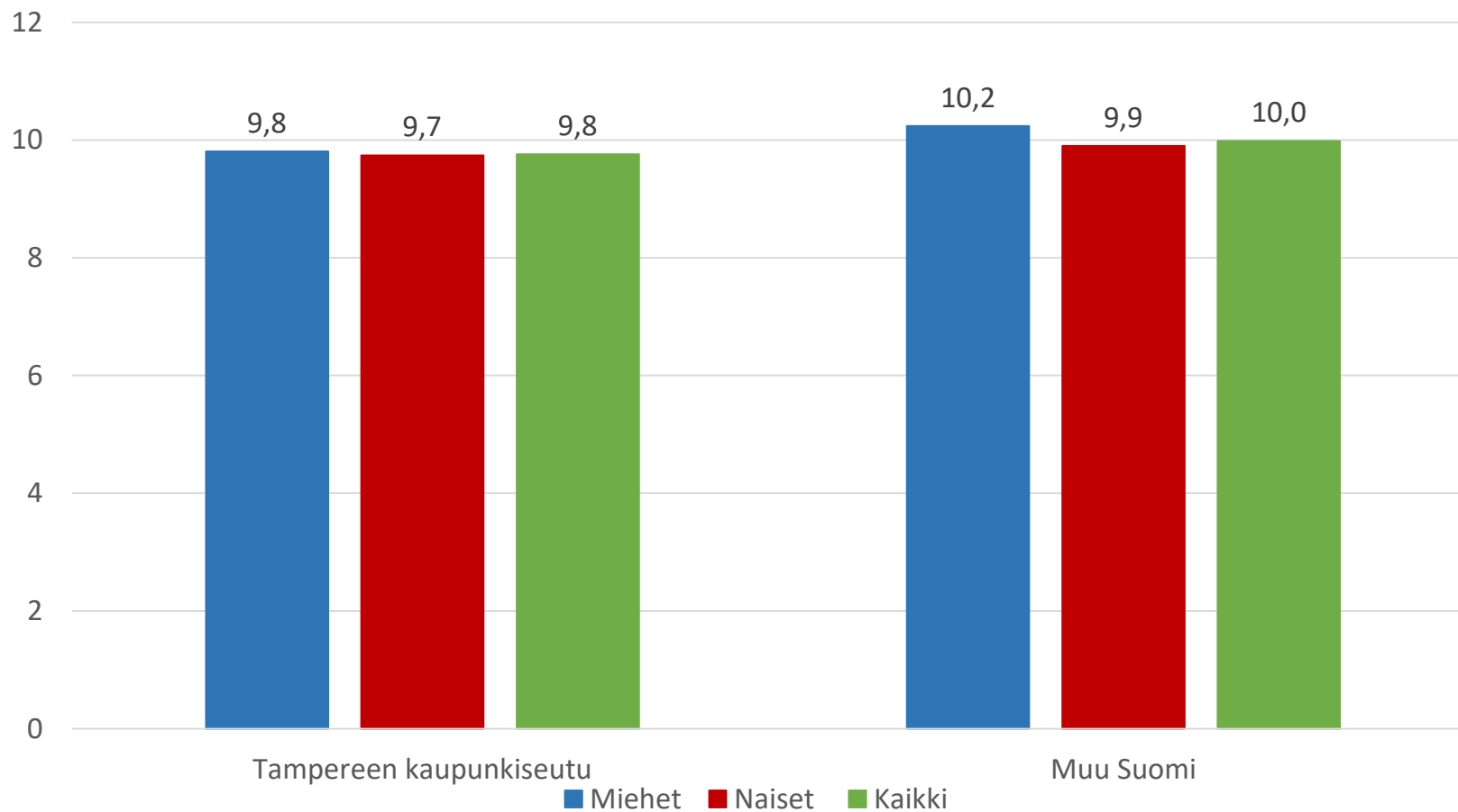


Muu Suomi



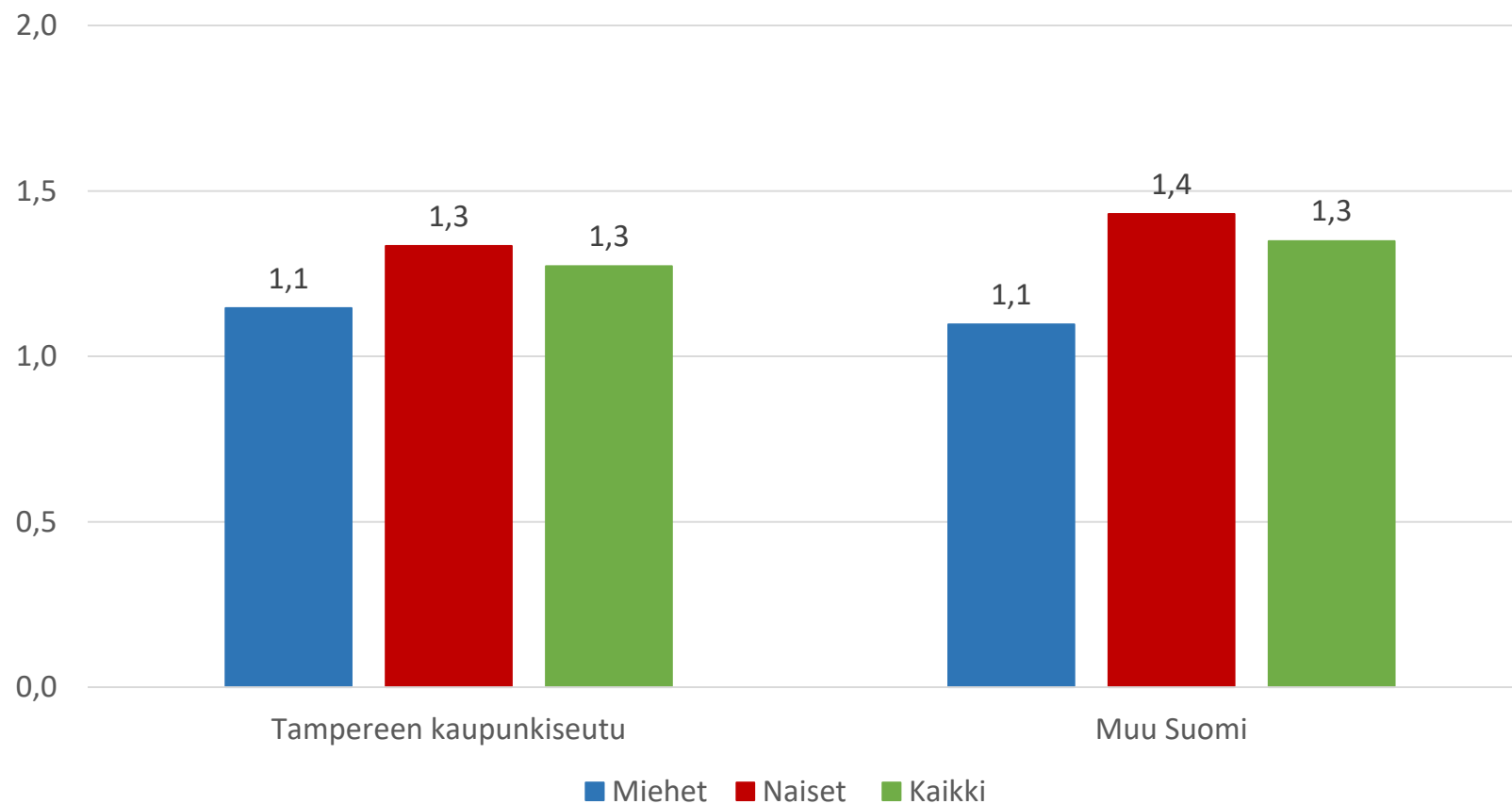
Istuen tai makuulla vietetty valveillaoloaika tunteina keskimäärin

tuntia/päivä



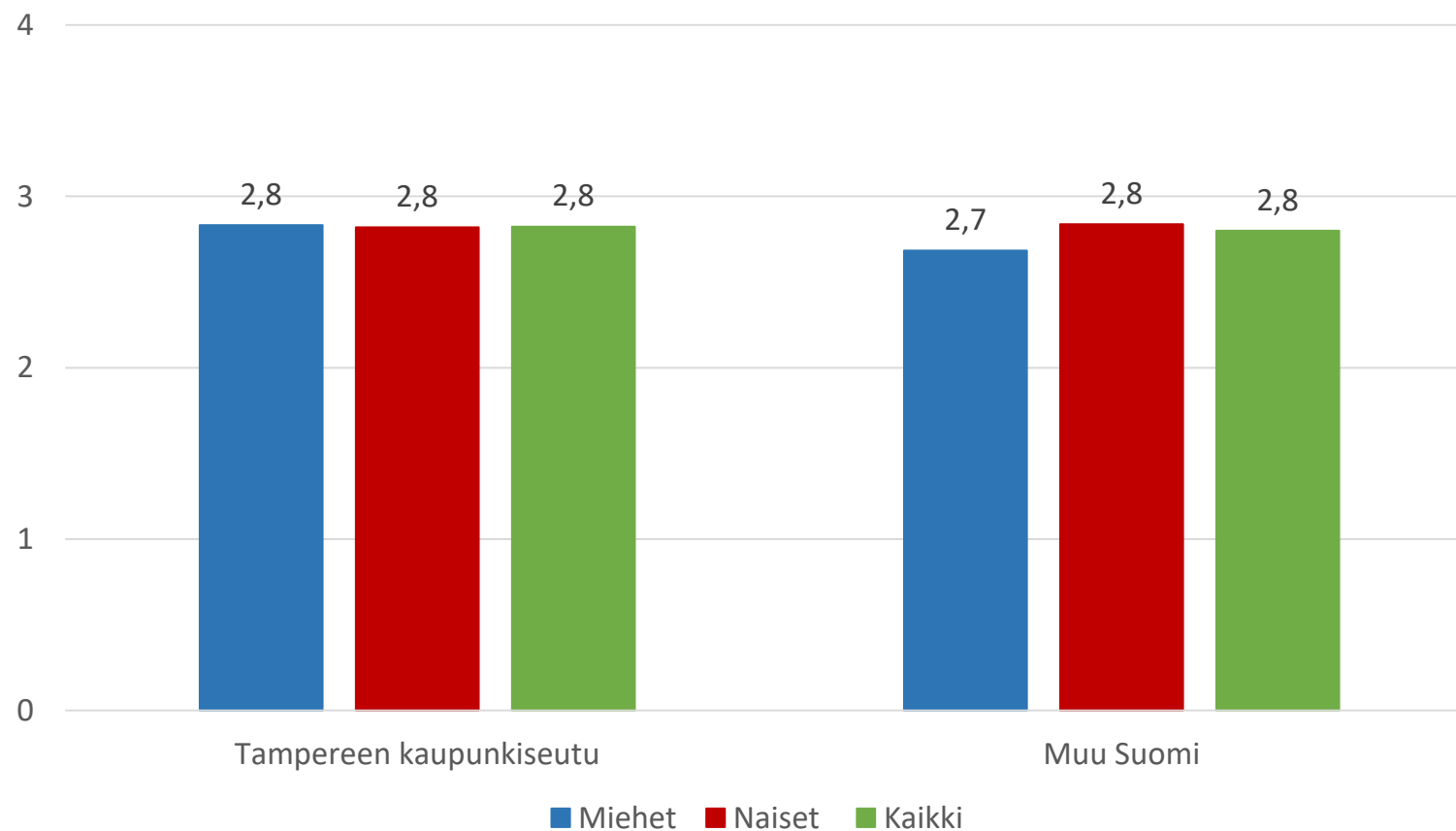
Paikallaan seisten vietetty aika tunteina keskimäärin

tuntia/päivä



Kevyen liikkumisen aika tunteina keskimäärin

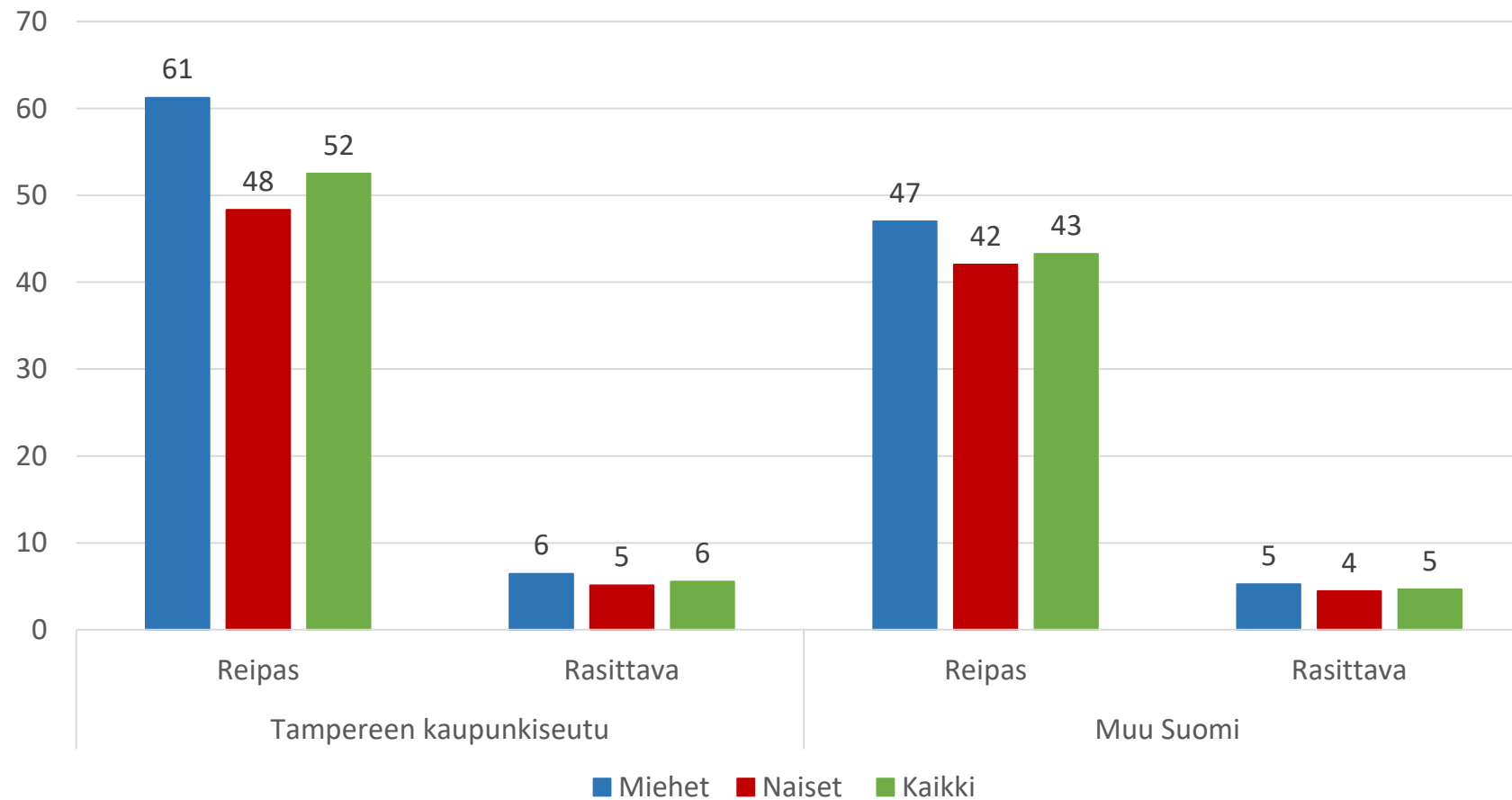
tuntia/päivä



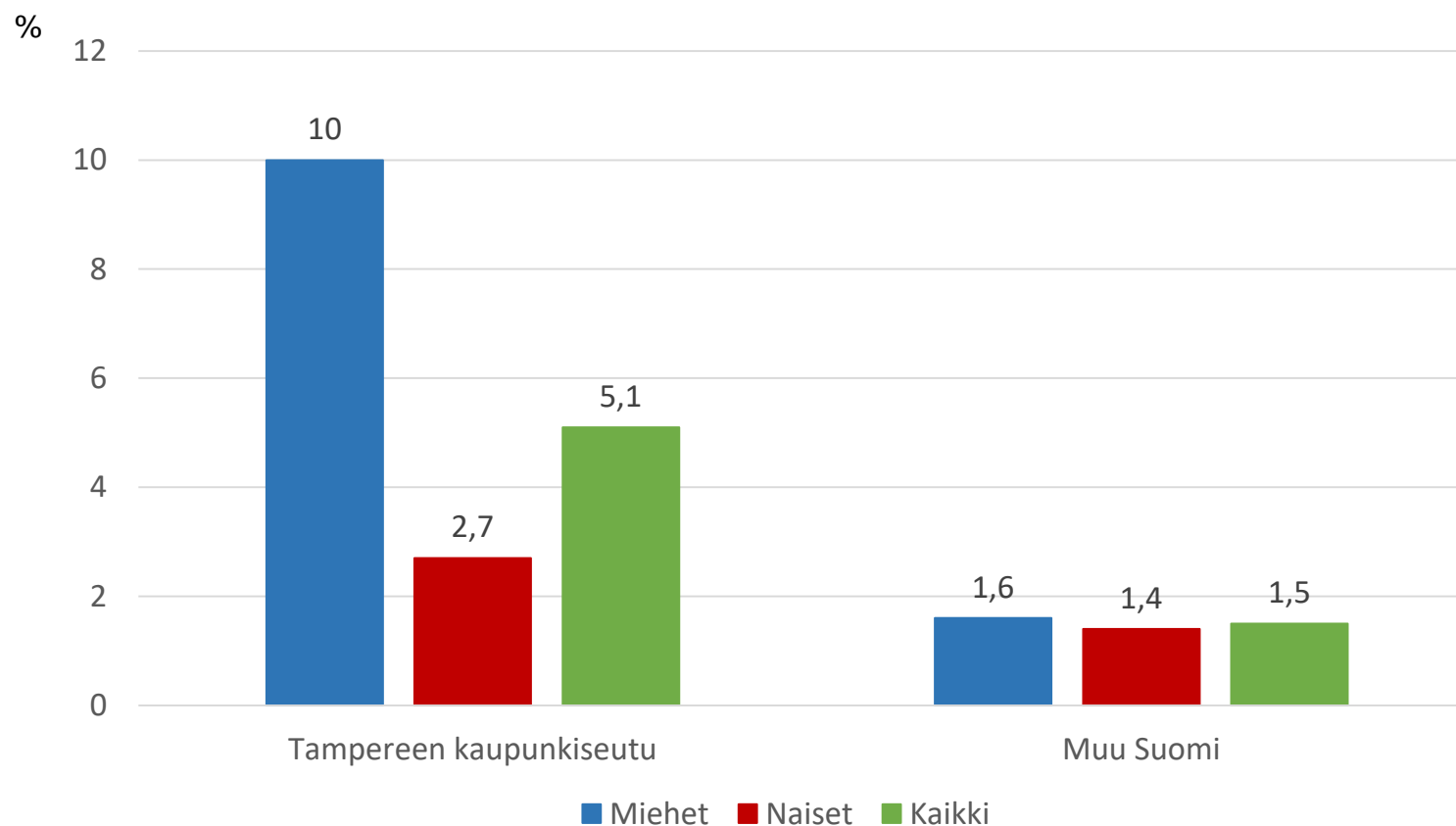
Reippaan ja rasittavan liikkumisen aika minuutteina keskimäärin



minuuttia/päivä

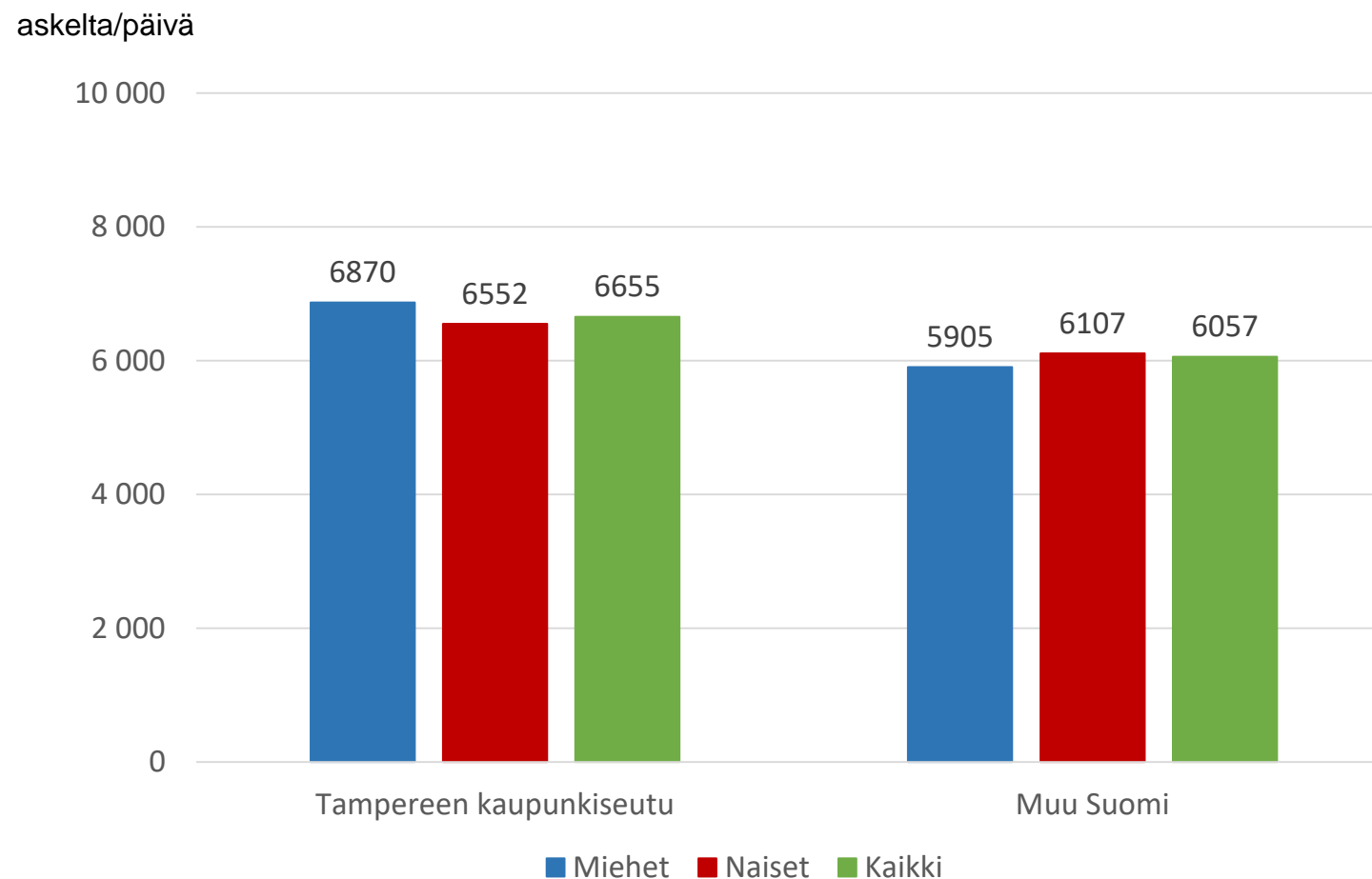


Liikkumisen suosituksen* saavuttaneiden nuorten osuudet



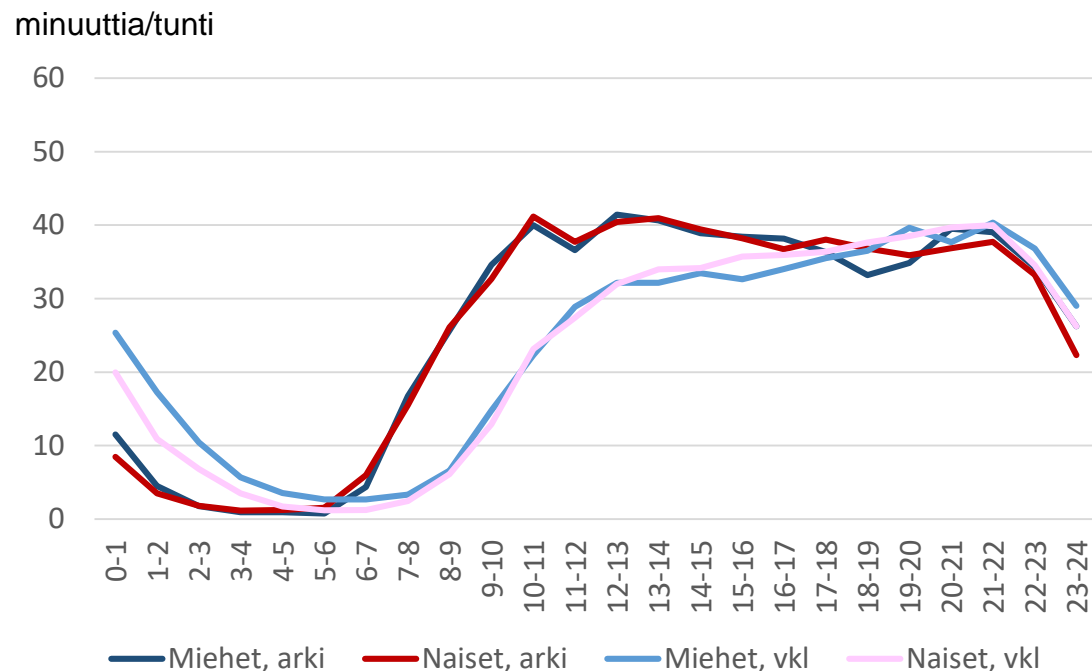
* vähintään 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikkomista jokaisena mittauspäivänä

Askeleita keskimäärin päivässä

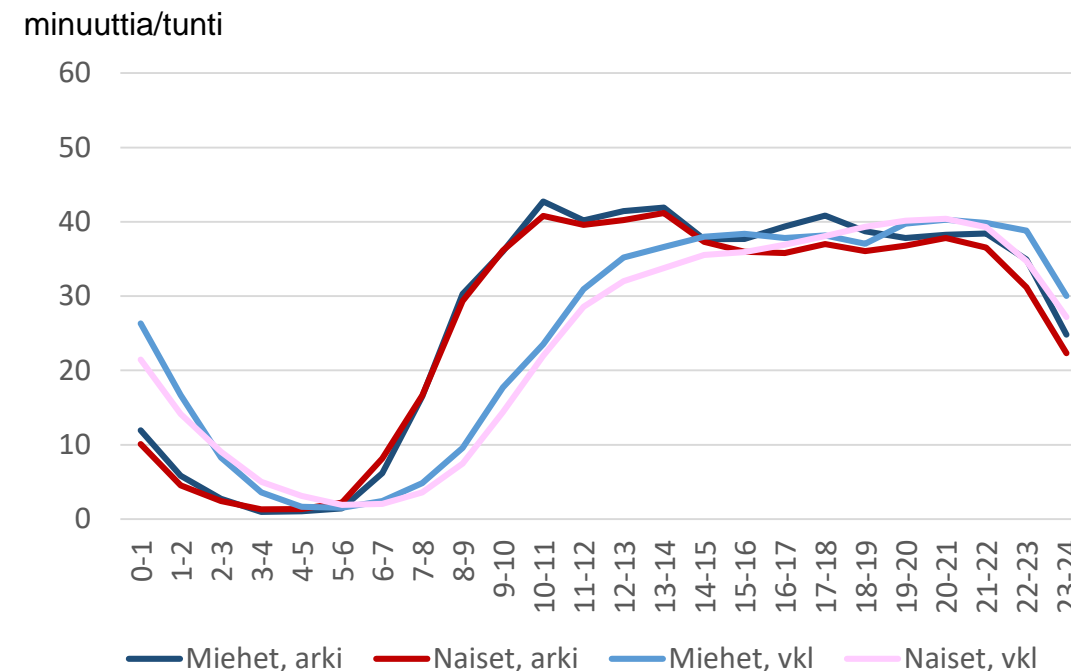


Istuen ja/tai makuulla vietetyn ajan jakautuminen mittauspäivien aikana

Tampereen kaupunkiseutu

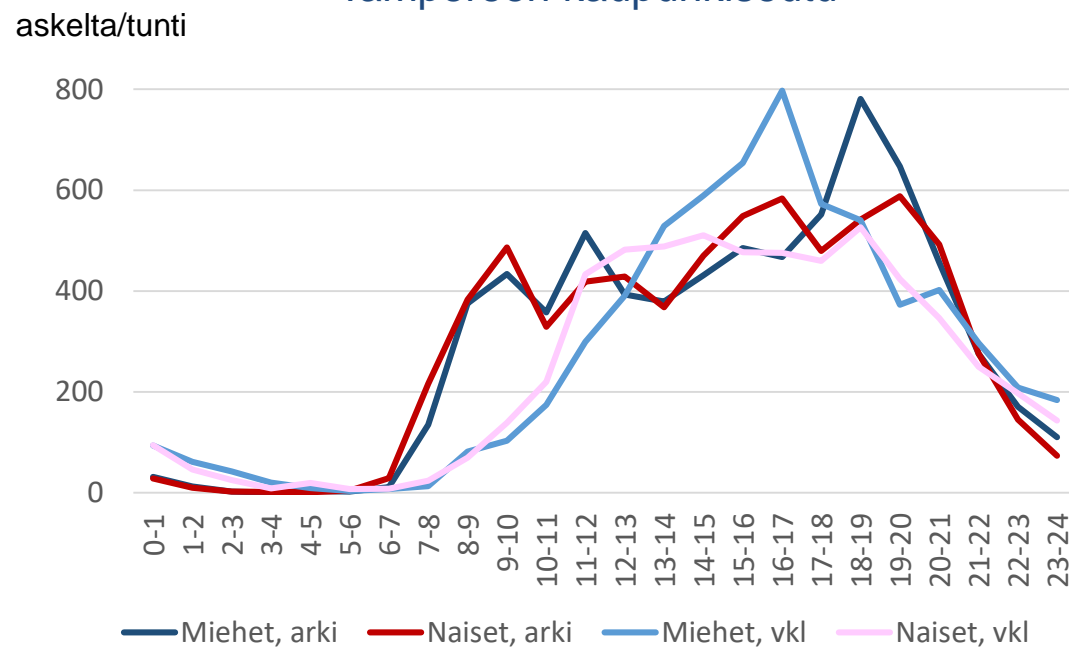


Muu Suomi



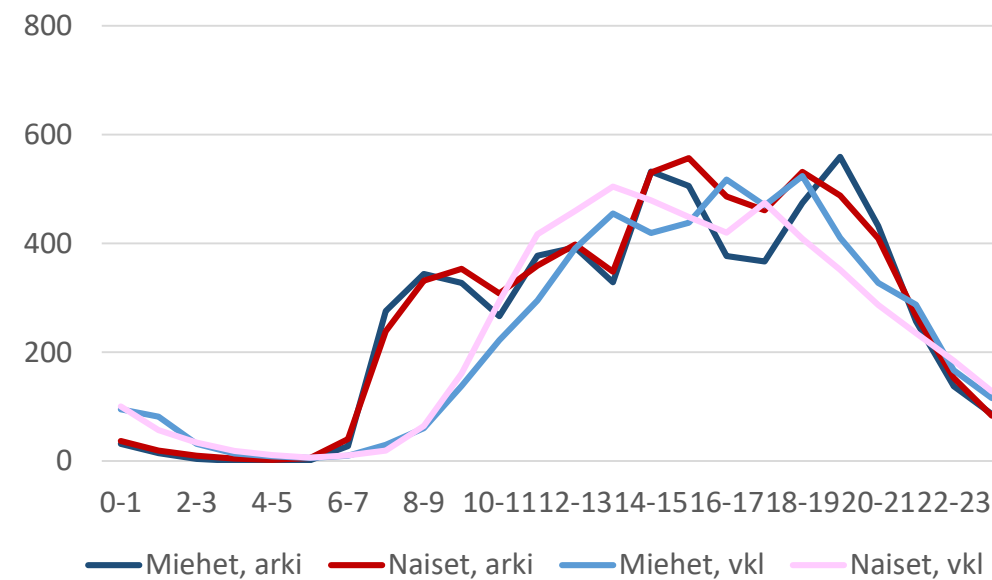
Askeleiden jakautuminen mittauspäivien aikana

Tampereen kaupunkiseutu

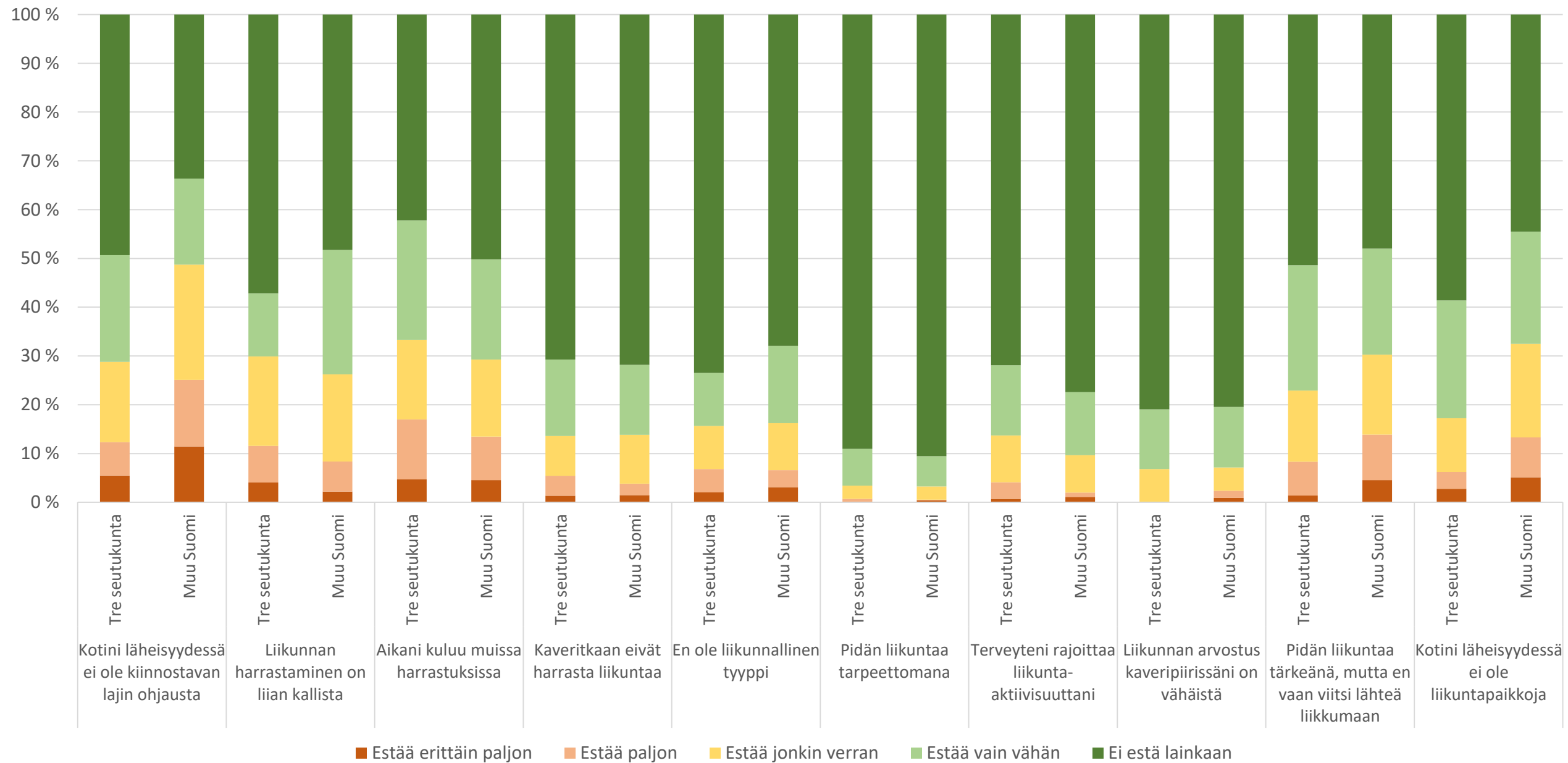


askelta/tunti

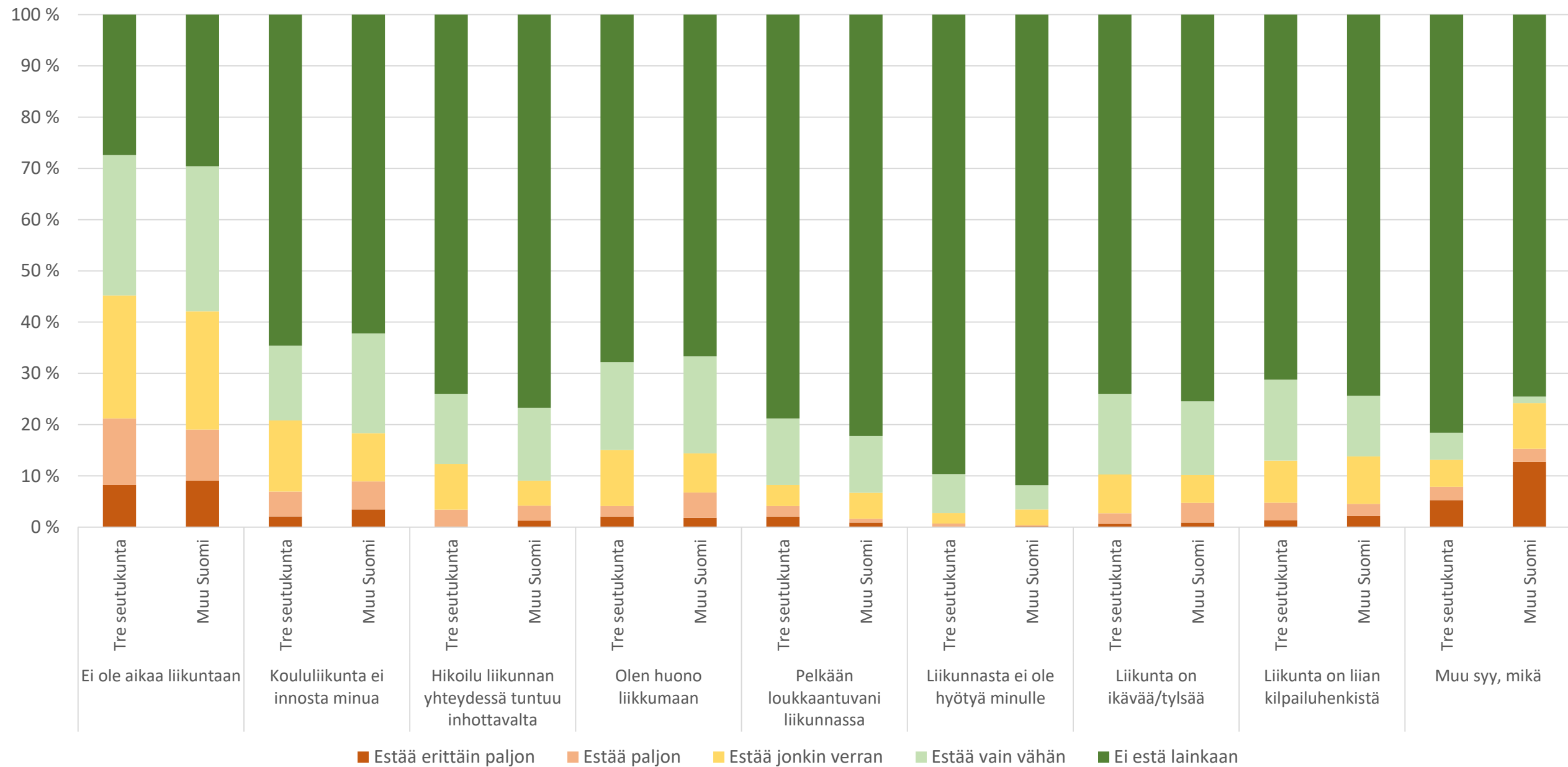
Muu Suomi



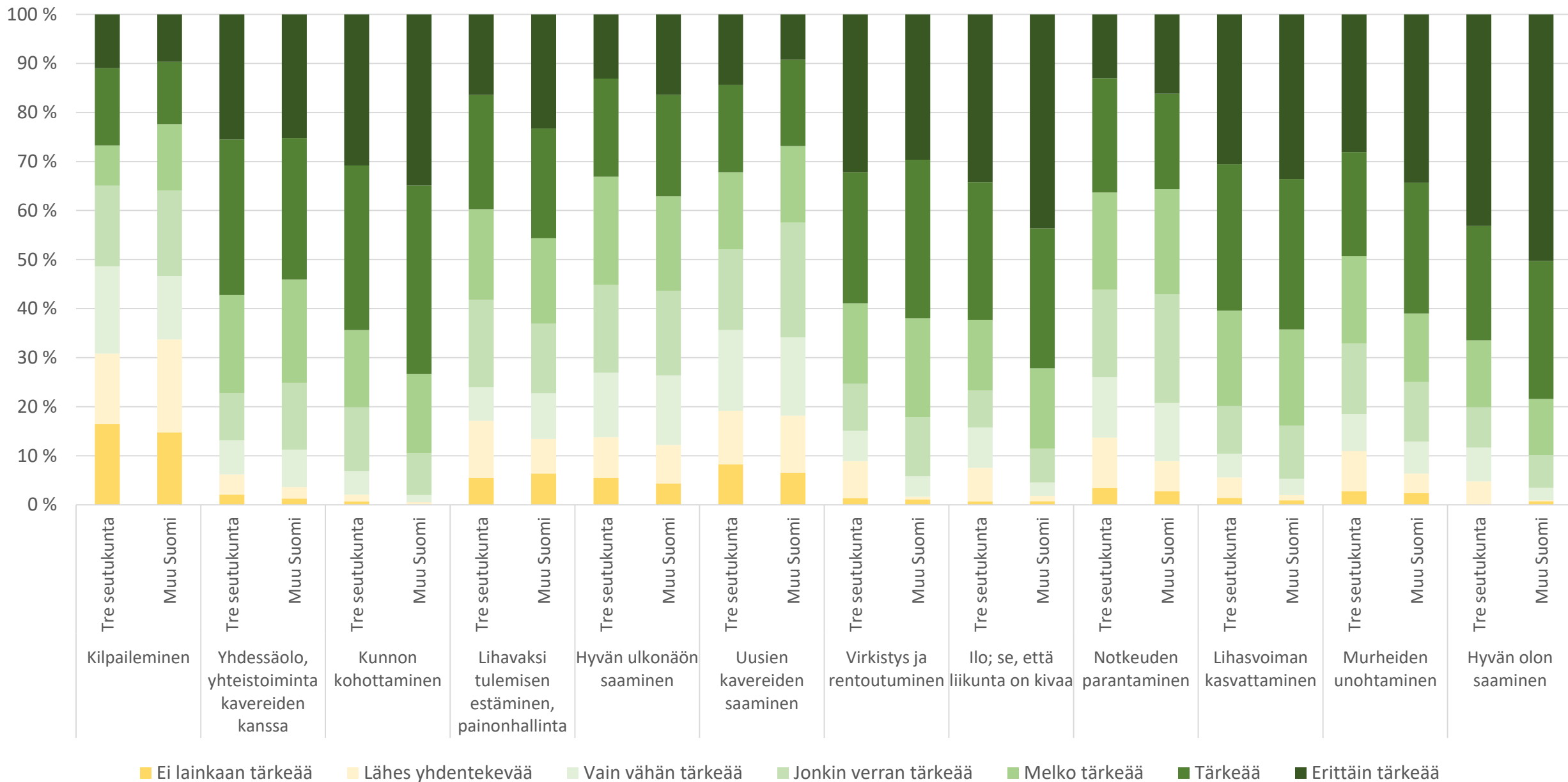
Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?



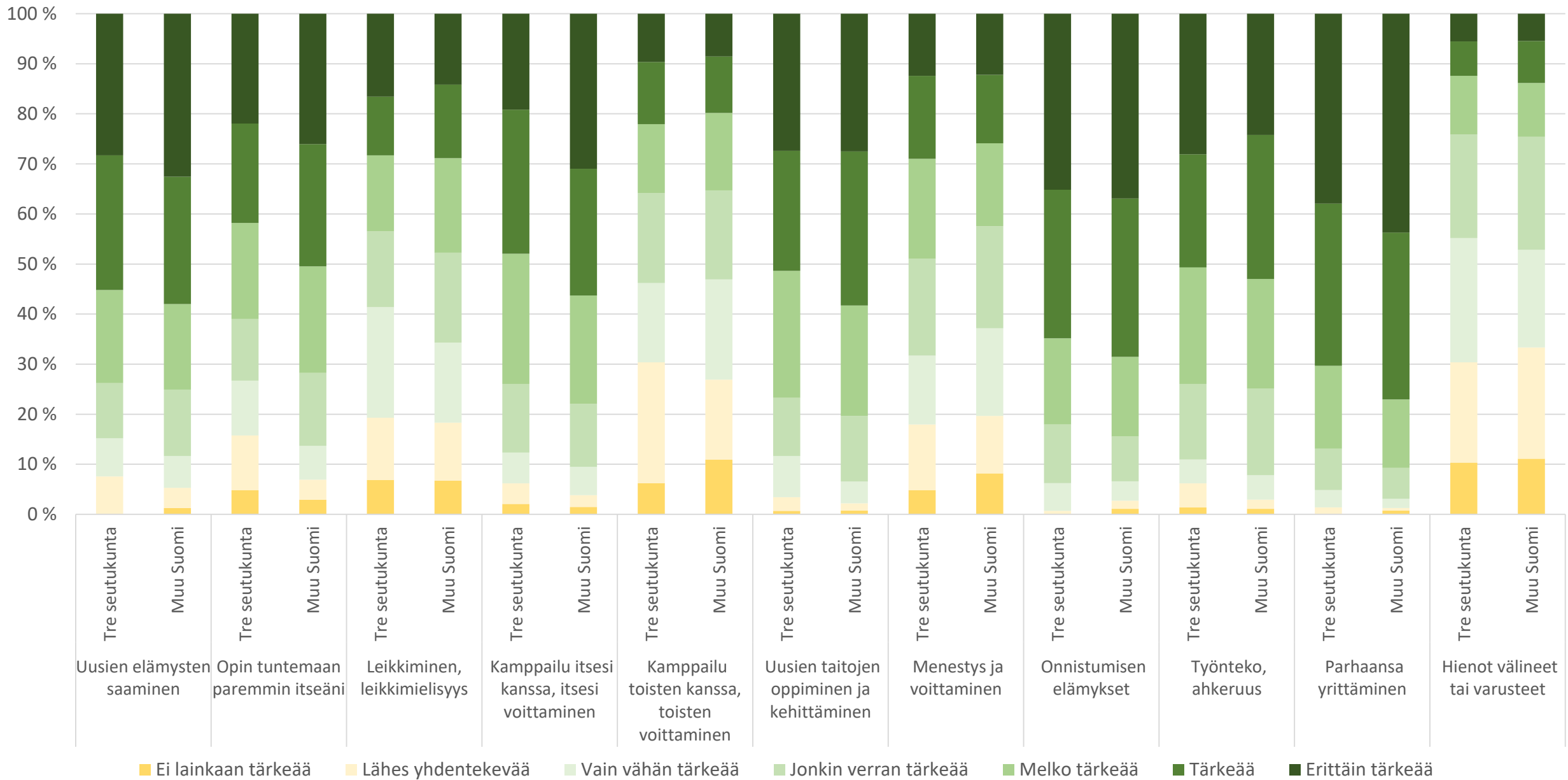
Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?



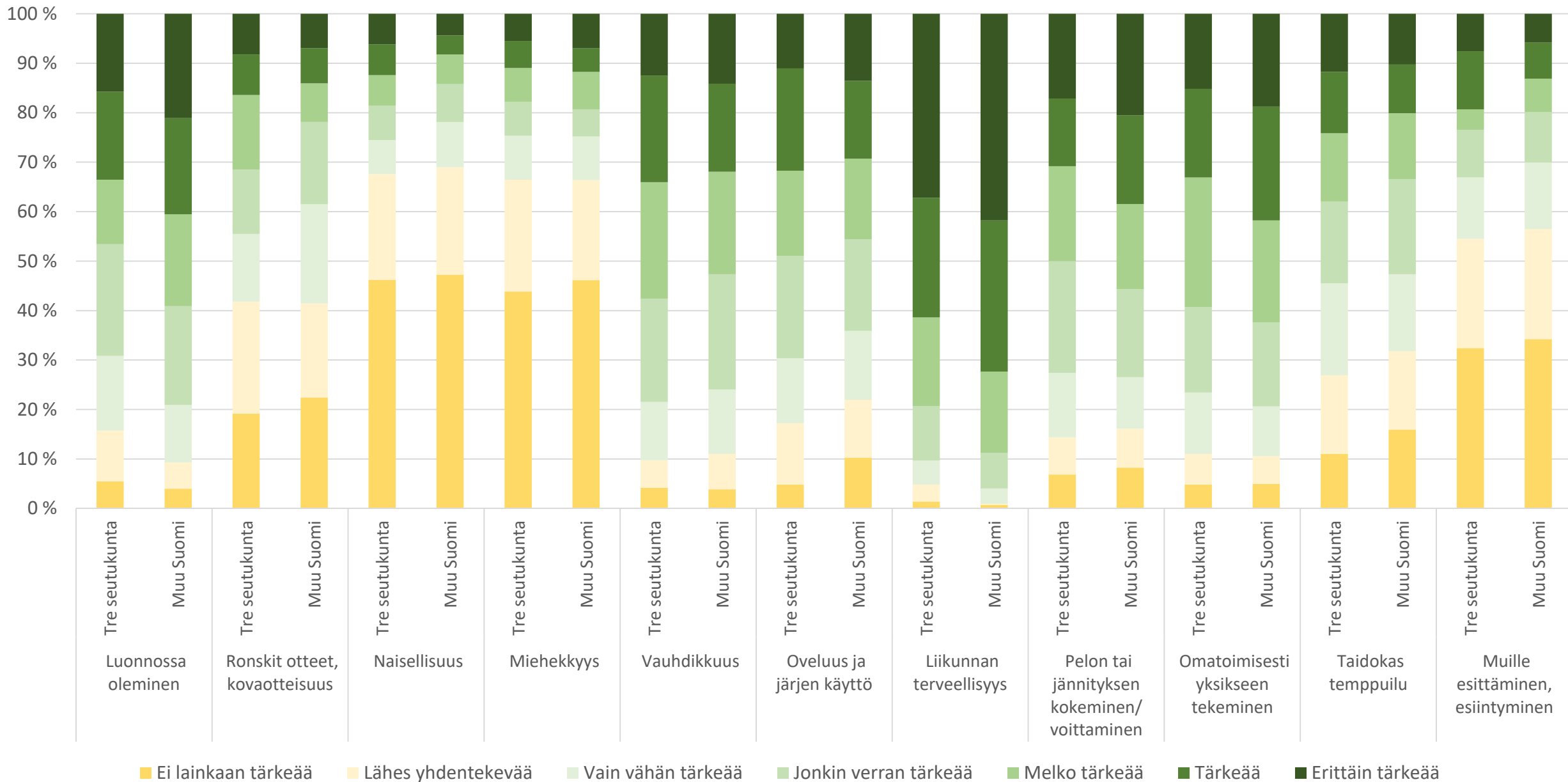
Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?



Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?



Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?





Kiitos

ukkinstituutti.fi

