



Muuttuivatko suomalaisten elintavat koronaepidemian aikana?

Tuloksia FinTerveys-tutkimuksesta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Päähavainnot

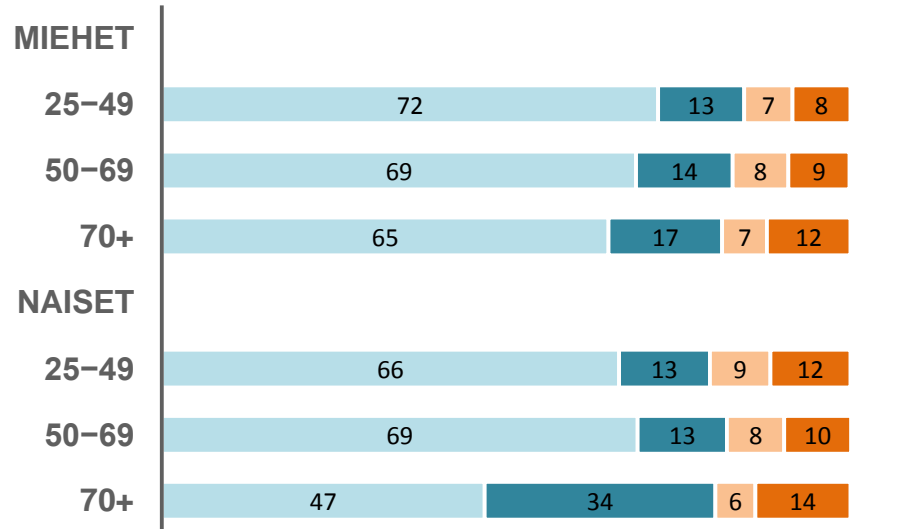
- Kunkin tarkastellun elintavan kohdalla valtaosalla 25 vuotta täyttäneestä väestöstä ei havaittu merkittäviä muutoksia vertailtaessa samoilta henkilöiltä ennen koronaepidemiaa kerättyjä tietoja sen aikana kerättyihin tietoihin. Muutoksia tapahtui elintavasta riippuen noin 10-30 prosentilla miehistä ja naisista.
- Havaitut muutokset olivat monitahoisia; niitä tapahtui sekä terveyden kannalta suotuisaan että epäsuotuisaan suuntaan, ja väestöryhmien välillä havaittiin eroja.
- Suotuisana muutoksena havaittiin alkoholin riskikulutuksen hieman vähentyneen työikäisillä miehillä. Lisäksi ikääntyneiden naisten kokemuksessa riittävästä nukkumisesta havaittiin pääosin suotuisia muutoksia.
- Epäsuotuisina muutoksina korostuivat ikääntyneiden säännöllisen vapaa-ajan liikunnan harrastamisen väheneminen sekä ikääntyneiden naisten kasvien ja hedelmien päivittäiskäytön väheneminen. Iän karttuminen saattaa osaltaan selittää epäsuotuisia muutoksia, mutta koronaepidemia rajoitustoimineen näyttäisi kiihdyttäneen niitä.



Yksilötason muutokset elintavoissa 3,5 vuoden seurannan aikana

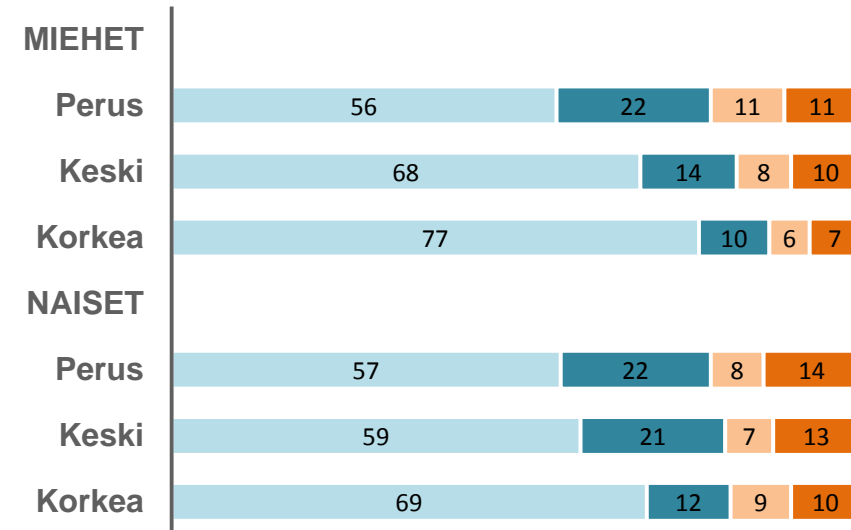
Ikääntyneillä säännöllisen vapaa-ajan liikunnan harrastamisen lopettaminen oli yleisempää kuin sen aloittaminen – muissa ikäryhmissä muutoksia tapahtui lähes yhtä paljon molempiin suuntiin

Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen (%) ikäryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisia muutos

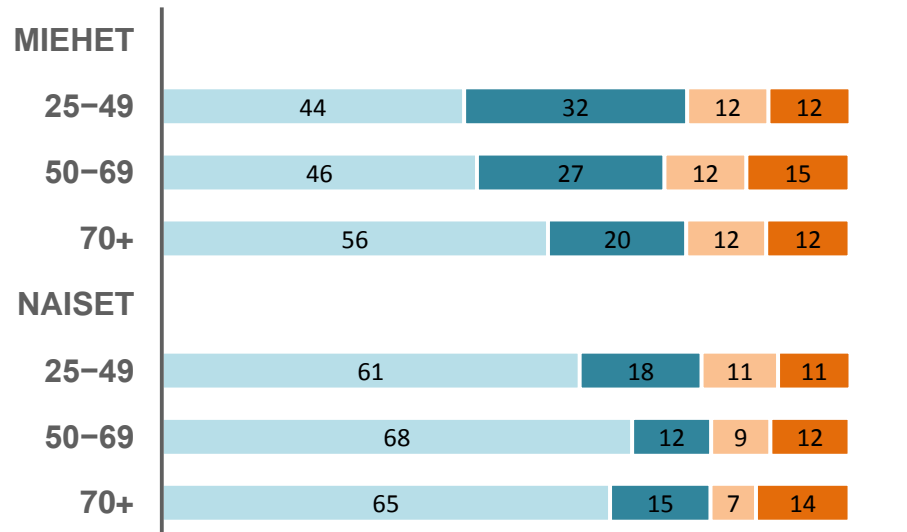
Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen (%) koulutusryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisia muutos

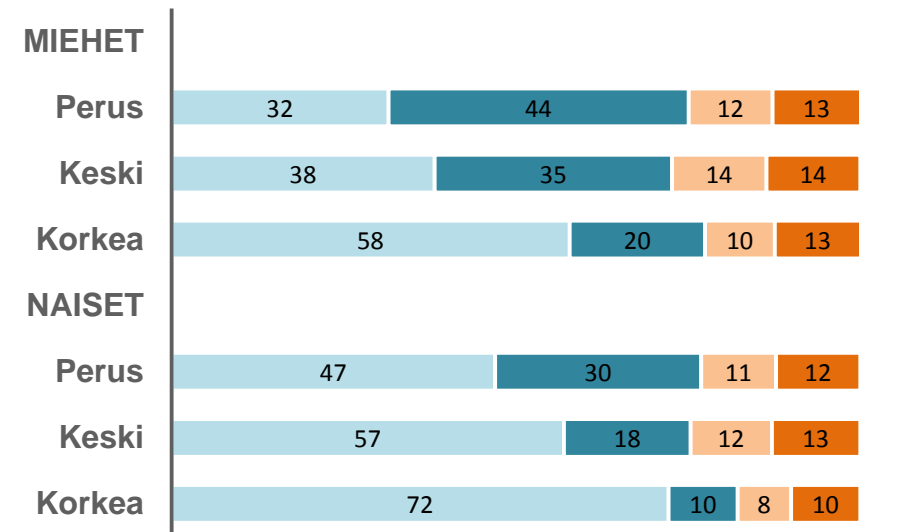
Kasvisten ja hedelmien päivittäiskäytössä ikääntyneillä naisilla epäsuotuisat muutokset olivat yleisempiä kuin suotuisat – muissa ikäryhmissä muutoksia tapahtui lähes yhtä paljon molempiin suuntiin

Kasvisten ja/tai hedelmien päivittäiskäyttö (%) ikäryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

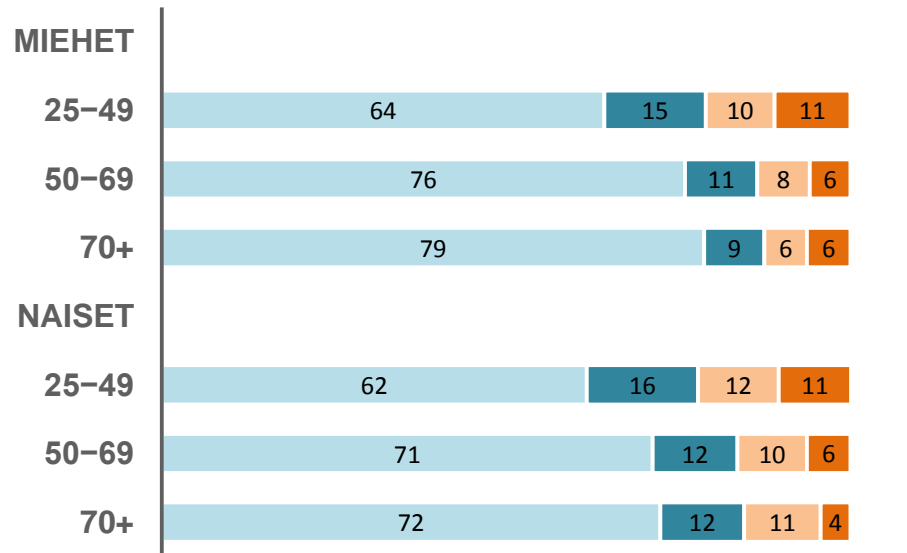
Kasvisten ja/tai hedelmien päivittäiskäyttö (%) koulutusryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

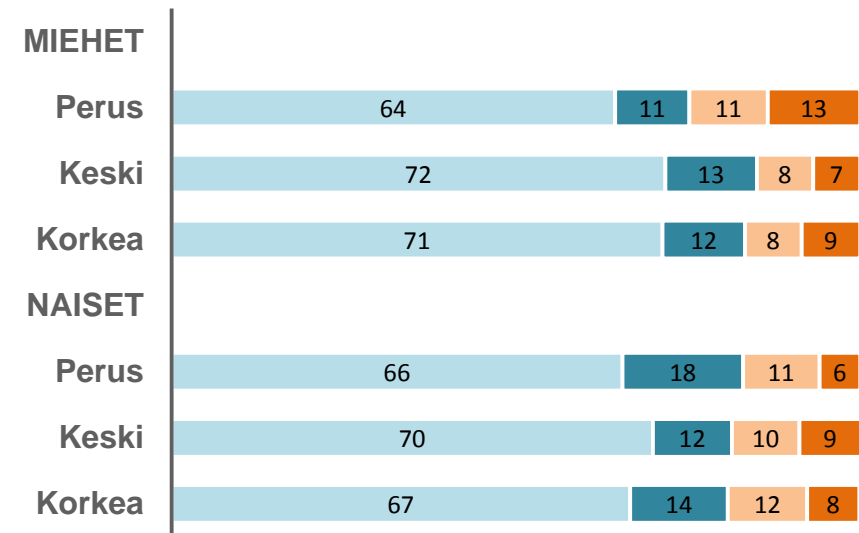
Ikääntyneiden naisten kokemuksessa riittävästä nukkumisesta havaittiin pääosin suotuisia muutoksia – muissa ikäryhmissä muutoksia lähes yhtä paljon molempiin suuntiin

Kokemus riittävästä nukkumisesta (%) ikäryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

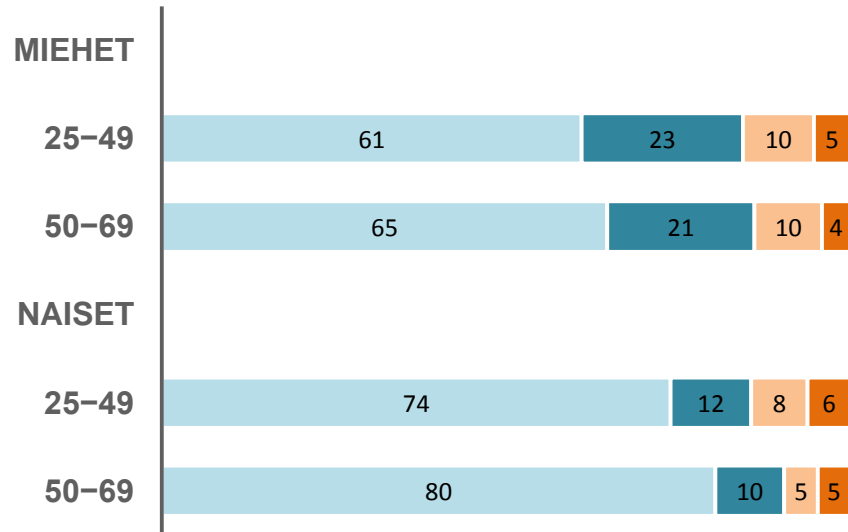
Kokemus riittävästä nukkumisesta (%) koulutusryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

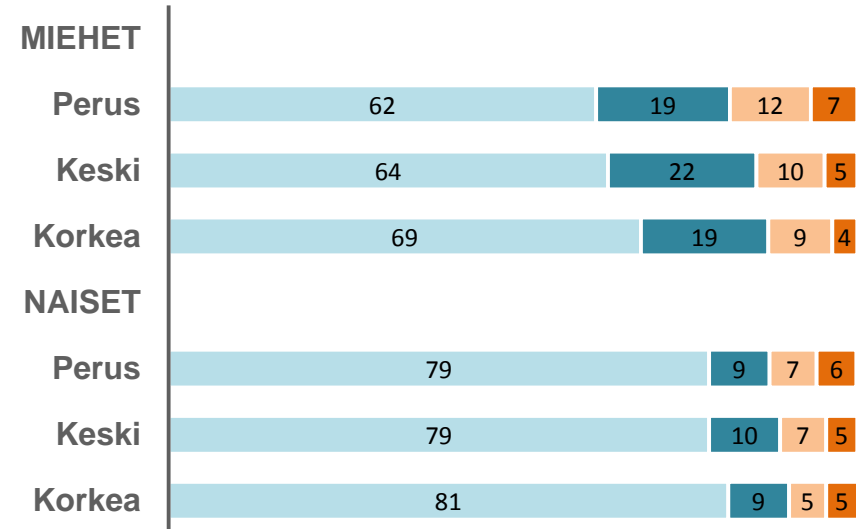
Alkoholin riskikulutus väheni hieman miehillä (mittarina AUDIT-C)

Alkoholin riskikulutus (%) ikäryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

Alkoholin riskikulutus (%) koulutusryhmittäin

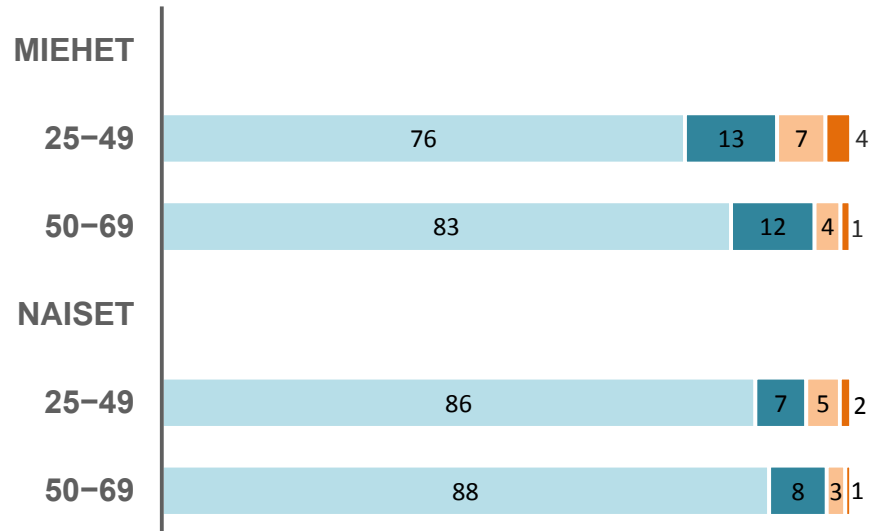


- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

*70 vuotta täyttäneiden tuloksia ei esitetä muutosta kuvaavien luokkien pienen tapausmäärän vuoksi

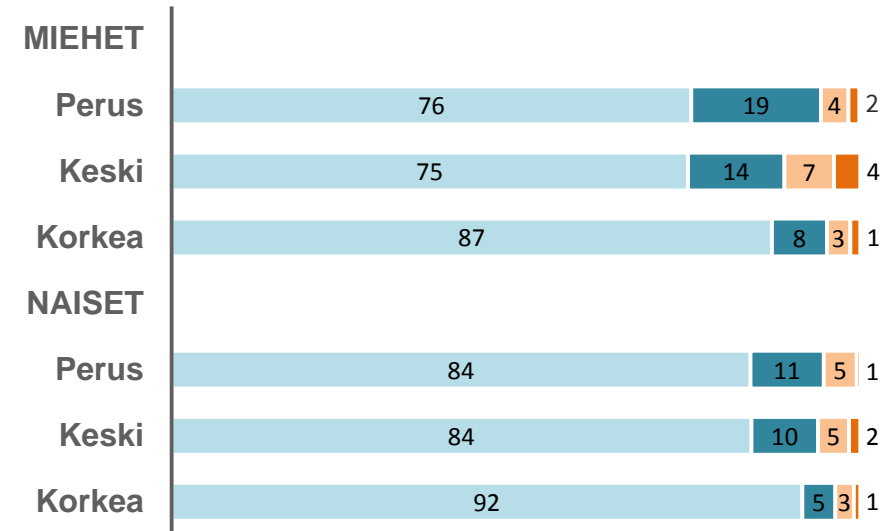
Nikotiinituotteiden (savukkeet, piiput, nuuska, sähkösavukkeet) päivittäiskäytössä suurimmalla osalla ei tapahtunut muutoksia

Nikotiinituotteiden päivittäiskäyttö (%) ikäryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

Nikotiinituotteiden päivittäiskäyttö (%) koulutusryhmittäin



- Suotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna
- Suotuisa muutos
- Epäsuotuisa muutos

*70 vuotta täyttäneiden tuloksia ei esitetä muutosta kuvaavien luokkien pienen tapausmäärän vuoksi



Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmät

- Tulokset perustuvat suomalaista aikuisväestöä edustavan FinTerveys 2017 –tutkimuksen sekä syksyllä 2020 toteutetun FinTerveys 2017 –seurantatutkimuksen aineistoihin.
- Elintapoja koskevat tiedot kerättiin kyselylomakkeella tai puhelinhaastattelussa käyttäen samoja kysymyksiä kumpanakin vuonna.
- Analyyseissä on huomioitu painokertoimet (engl. inverse probability weights) sekä otanta-asetelma tulosten yleistettävyyden parantamiseksi ja kadon vaikutusten huomioimiseksi. Koulutusryhmittäin esitetyt tulokset on ikävakioitu.
- Analyyseissä käytettiin kaksiluokkaisia muuttujia. Osuudet laskettiin seuraavasti: terveyden kannalta suotuisa tai epäsuotuisa tapa kumpanakin vuonna (ei muutosta), suotuisa muutos ja epäsuotuisa muutos.
- Käytetyt muuttujat ja luokitukset on esitelty seuraavilla sivuilla.

FinTerveys 2017 –seurantatutkimuksen tarkempi [menetelmäkuvaus](#) on tutkimuksen verkkosivuilla.

Muuttujakuvaus: säännöllisen vapaa-ajan liikunnan harrastaminen

Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?

1. Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
2. Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla useita tunteja viikossa. Tähän lasketaan mm. kävely, kalastus ja metsästys, ja kevyt puutarhatyö
3. Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Tähän lasketaan mm. juoksu, lenkkeily, hiihto, kuntovoimistelu, uinti, pallopelit ja rasittavat puutarhatyöt
4. Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti rasittavia urheilumuotoja useita kertoja viikossa. Tähän lasketaan mm. juoksu, suunnistus, hiihto, uinti, pallopelit kilpailumielessä

Analyysejä varten muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja seuraavasti:

1. **Suotuisa tapa:** harrastaa säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa (luokat 2-4)
2. **Epäsuotuisa tapa:** ei harrasta säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa (luokka 1)

Muuttujakuvaus: kasvisten ja/tai hedelmien päivittäiskäyttö

Miten usein olette syönyt vihanneksia ja juureksia (ei perunaa) 7 viime päivän aikana sellaisenaan, raasteena tai tuoresalaattina?

Miten usein olette syönyt hedelmiä tai marjoja 7 viime päivän aikana?

Vastausvaihtoehdot kysymyksiin:

1. en kertaakaan
2. 1–2 päivänä
3. 3–5 päivänä
4. 6–7 päivänä
5. useita kertoja päivässä

Analyysejä varten muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja seuraavasti

1. **Suotuisa tapa:** käyttää kasviksia ja/tai hedelmiä päivittäin (luokka 4 tai 5 vihannesten ja juuresten ja/tai hedelmien ja marjojen syömisessä)
2. **Epäsuotuisa tapa:** ei käytä kasviksia ja/tai hedelmiä päivittäin (luokat 1-3)

Muuttujakuvaus: kokemus riittävästä nukkumisesta

Nukuteko mielestänne tarpeeksi?

1. kyllä, lähes aina
2. kyllä, usein
3. harvoin tai tuskin koskaan
4. en osaa sanoa

Analyysejä varten muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja seuraavasti:

1. **Suotuisa tapa:** kokee nukkuvansa tarpeeksi (luokat 1-2)
2. **Epäsuotuisa tapa:** ei koe nukkuvansa tarpeeksi (luokat 3-4)

Muuttujakuvaus: AUDIT-C –mittarilla arvioitu alkoholin riskikulutus 1/2

Kuinka usein juotte alkoholia sisältäviä juomia?

1. en koskaan
2. kerran kuukaudessa tai harvemmin
3. 2 - 4 kertaa kuukaudessa
4. 2 - 3 kertaa viikossa
5. 4 kertaa tai useammin viikossa

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olette ottanut niinä päivinä, jolloin olette juonut alkoholia?

1. 1-2 annosta
2. 3-4 annosta
3. 5-6 annosta
4. 7-9 annosta
5. 10 annosta tai enemmän

Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi annosta tai enemmän?

1. en koskaan
2. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
3. kerran kuukaudessa
4. kerran viikossa
5. päivittäin tai lähes päivittäin

Muuttujakuvaus: AUDIT-C –mittarilla arvioitu alkoholin riskikulutus 2/2

Analyysejä varten muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja seuraavasti:

Kunkin kolmen kysymyksen vastausvaihtoehdot pisteytettiin 0–4 ja laskettiin summa

1. **Suotuisa tapa:** alkoholin riskikäytön raja ei ylity (miehillä alle 6 pistettä, naisilla alle 5 pistettä)
2. **Epäsuotuisa tapa:** alkoholin riskikäytön raja ylittyy (miehillä vähintään 6 pistettä, naisilla vähintään 5 pistettä)

Muuttujakuvaus: nikotiinituotteiden päivittäiskäyttö

Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

Käytättekö nuuskaa nykyisin?

Käytättekö nykyisin nikotiinipitoisia sähkösavukkeita?

Vastausvaihtoehdot kysymyksiin:

1. en ole koskaan tupakoinut/nuuskannut/käyttänyt nikotiinipitoisia sähkösavukkeita
2. kyllä, päivittäin
3. kyllä, satunnaisesti
4. en lainkaan, lopetin tupakoinnin/nuuskaamisen/sähkösavukkeiden käytön (___kuukausi /___vuosi)

Analyysejä varten muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja seuraavasti:

1. **Suotuisa tapa:** ei päivittäistä tupakointia tai nuuskan käyttöä tai sähkösavukkeiden käyttöä (luokat 1, 3-4)
2. **Epäsuotuisa tapa:** päivittäinen tupakointi tai nuuskan käyttö tai sähkösavukkeiden käyttö (luokka 2)

Yhteystiedot

FinTerveys 2017 -seurantatutkimus:

Päivikki Koponen

Vastaava tutkija

Noora Ristiluoma

Tutkimuskoordinaattori

sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@thl.fi

Tämän julkaisun viite: Jääskeläinen T, Sääksjärvi K, Ristiluoma N, Pietilä A, Juolevi A, Rissanen H, Koskinen S, Lundqvist A & Koponen P. Muuttuivatko suomalaisten elintavat koronaepidemian aikana? Tuloksia FinTerveys-tutkimuksesta. Verkkojulkaisu: thl.fi/finterveysseuranta

Teeman tulosraportoinnista vastaavat tutkijat:

Tuija Jääskeläinen

Erikoistutkija

Katri Sääksjärvi

Erikoistutkija