

## **Vanhemmuus tuo muutoksia suomalaisten aikuisten liikunnan harrastamiseen**

**Esittäjä:** Sanna Palomäki

**Kirjottajat:** Sanna Palomäki 1, Tuomas Kukko 2, Kaisa Kaseva 1, Kasper Salin 1, Irinja Lounassalo 1, Xiaolin Yang 1,2, Suvi Rovio 3,4, Katja Pakkala 3,4,5, Terho Lehtimäki 6, Mirja Hirvensalo 1, Olli Raitakari 3,4,7, Tuija H. Tammelin 2

**Taustayhteisöt:** 1 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2 Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 3 Väestötutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, 4 Sydäntutkimuskeskus, Turun yliopisto, 5 Paavo Nurmi -keskus, Turun yliopisto, 6 Kliinisen kemian yksikkö, Fimlab Laboratoriot, Sydän- ja verisuonitautien tutkimuskeskus, Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto, 7 Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede, Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen keskussairaala

**Asiasanat:** liikunnan harrastaminen, vanhemmuus, äidit, isät, lapset

**Tausta:** Riittävä liikkuminen on tärkeää pienten lasten vanhempien terveydelle ja hyvinvoinnille, mutta kansanvälisten tutkimusten mukaan liikkuminen usein vähenee lasten syntymän jälkeen (Corder ym. 2020). Vanhempien liikuntakäyttäytyminen toimii myös esimerkkinä lapsille, ja äidin ja isän liikunta-aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä heidän lastensa liikkumiseen aina varhaiseen aikuisikään saakka (Kaseva ym. 2017). Tässä tutkimuksessa nuorten aikuisten (18–30-vuotta) liikunnan harrastamista seurattiin yhdeksäntoista vuoden ajanjaksolla keski-ikään (37–49-vuotta) saakka. Tarkoituksena oli selvittää, miten lasten saanti, määrä ja ikä oli yhteydessä vanhempien liikkumiseen.

**Menetelmät:** Tutkimus toteutettiin osana Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimusta, ja tähän osatutkimukseen osallistui 761 naista ja miestä eri puolilta Suomea. Tiedot liikunnan harrastamisesta, lasten määrästä ja syntymävuosista sekä taustatekijöistä kerättiin neljästä eri mittauspisteestä kyselytutkimuksella vuosina 1992, 2001, 2007 ja 2011. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttäviksi osallistujat luokiteltiin silloin, jos he vastasivat harrastavansa reipasta liikuntaa vähintään 2–3 kertaa viikossa siten, että liikuntaa kertyi viikon aikana yhteensä ainakin 2–3 tuntia. Aineiston analysoinnissa käytettiin GEE-mallinnusta (Generalized Estimation Equations), ja malleihin lisättiin myös useita demografisia ja terveyteen liittyviä kovariaatteja.

**Tulokset:** Tutkimuksessa havaittiin, että heti ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen vanhempien liikunnan harrastaminen väheni. Ennen lasten saantia tutkittavista lähes puolet liikkui aikuisten kestävyysliikuntasuosituksen täyttäen, mutta ensimmäisen lapsen syntymän jälkeisinä vuosina osuus tippui noin kolmannekseen. Verrattaessa pienten, alle 6-vuotiaiden lasten vanhempia lapsettomiin, havaittiin, että sekä äitien että isien liikunnan harrastaminen oli vähäisempää kuin lapsettomilla. Erityisesti äitien liikkuminen oli vähäisempää silloin, kun heillä oli 0–2-vuotias lapsi. Lasten lukumäärällä ei kuitenkaan ollut yhteyttä vanhempien liikkumiseen. Lasten kasvaessa kouluikäisiksi havaittiin, ettei vanhempien liikunnan harrastaminen eronnut enää lapsettomista. Kestävyysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus palasi osallistujilla keski-ikään (37–49-vuotta) mennessä samalle tasolle, kuin mitä se oli ollut ennen lasten saantia.

**Johtopäätökset ja sovellettavuus:** Vastaavia näin pitkäkestoisia seurantatutkimuksia vanhempien liikkumisesta ei ole tietojemme mukaan tehty aiemmin. Vanhempien liikunnan harrastamisen palaaminen aikaisemmalle tasolle lasten kasvaessa kouluikäisiksi on kansanterveyden näkökulmasta myönteinen tulos. Lasten saannin yhteyksistä naisten ja miesten liikkumiseen on saatu eri maissa hieman poikkeavia tuloksia, mutta tässä suomalaisaineistossa liikunnan harrastaminen väheni sekä äideillä että isillä. Olisikin tärkeää

löytää erilaisia keinoja pienten lasten vanhempien liikkumisen tukemiseen, koska vanhempien hyvinvoinnilla ja jaksamisella on vaikutusta koko perheen ja myös lasten hyvinvointiin.

Lähteet:

Corder K, Winpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Hartwig XM, Love R, Astbury CC, van Sluijs EMF. Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity. *Obes Rev* 2020;21:e12959.

Kaseva K, Hintsala T, Lipsanen J, Pulkki-Råback L, Hintsanen M, Yang X, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari O, Keltikangas-Järvinen L, Tammelin T. Parental Physical Activity Associates with Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. *J Phys Act Health* 2017;14:520-531