

Vuorokauden aikainen aktiivisuuskäyttäytyminen on yhteydessä masennusoireiluun

Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan tutkimuksessa tarkasteltiin vuorokaudenaikaisen aktiivisuuskäyttäytymisen (liikkuminen, paikallaan olo ja uni) ja masennusoireiden yhteyttä maalla ja kaupungissa asuvilla tutkittavilla. Tutkimuksen mukaan maalla asuvilla keskiraskas tai raskas liikkuminen ja suurempi unen määrä olivat yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun, kun taas kaupungissa asuvilla paikallaan olon vähentäminen oli yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun.

Tutkimukseen osallistui 5860 Pohjois-Suomen syntymäkohorttiin 1966 kuuluvaa 46-vuotiasta henkilöä. Heiltä mitattiin päivittäistä liikkumista ranteeseen kiinnitettävällä Polar Active -kiihtyvyysanturimittarilla kahden viikon ajan. Masennusoireita mitattiin Beckin depressioasteikolla (BDI II). Asuinympäristön kaupunkimaisuuden aste perustui Suomen ympäristökeskuksen kaupunki-maaseutuluokitukseen

Tutkimuksesta lisää:

Seppänen et al. (2025) Compositional associations of 24-h physical activities, sedentary time and sleep with depressive symptoms in urban and rural residents: a cross-sectional study. BMC Medicine 23:219.



Matkapuhelinaineistosta saadaan tietoa aktiivisten kulkutapojen jakaumista kaupunkien sisällä

Tutkimuksessa analysoitiin anonyymiä matkapuhelin aineistoa kulkutapajakauman määrittämiseen kaupunkirakenteen sisällä Oulussa ja Helsingin alueella. Menetelmän avulla voitiin erottaa kaupunkirakenteen sisältä alueita, joilla aktiiviset liikkumisen muodot (kävely, pyöräily, joukkoliikenne) painottuvat. Aktiivisten kulkutapojen osuus oli korkea erityisesti sisemmällä kaupunkialueella.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Telian anonyymiin matkapuhelinaineistoon perustuvia matkoja kaupunkirakenteen sisällä, tieverkkoaineistoa sekä joukkoliikenneaineistoa. Tutkimus tehtiin yhteistyössä Oulun yliopiston, Aalto yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan kanssa. Tutkimuksessa tuotettua tietoa voidaan käyttää kestävyyttä ja terveyttä edistävän kaupunkisuunnittelun taustalla.

Tutkimuksesta lisää:

Magyar et al. (2025) Utilizing mobile phone tracking data to estimate Intra-City modal mobility: A study on active mobility in two Finnish City regions. Journal of Transport Geography 128: 104326.



Kaupunkisuunnittelu on keino terveyden ja terveyskäyttäytymisen edistämiseen

Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan tutkijat kokosivat tutkimustietoa kaupunkisuunnittelun ja ympäristön merkityksestä terveyden ja terveyskäyttäytymisen edistämisessä.

Kaupunkiympäristöissä liiallista paikallaan oloa edistävät tekijät, kuten kaupunkirakenteen hajautuminen ja autoriippuvuus on yhdistetty kroonisten sairauksien lisääntyneeseen riskiin ja sitä kautta myös vakavampiin infektioihin esimerkiksi Covid-19 pandemian aikana. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä sekä pienempään kroonisten sairauksien määrään että parempaan vastustuskykyyn. Luontoympäristöjen ja luontokontaktin on puolestaan todettu olevan yhteydessä parempaan mielenhyvinvointiin, vastustuskykyyn ja suurempaan liikkumisen määrään. Asukkaiden osallistaminen kaupunkisuunnitteluun on tärkeää kestävien ja eri ihmisryhmien hyvinvointia ja terveyttä edistävien ympäristöjen suunnittelemiseksi.

Tutkimuksesta lisää:

Lankila et al. (2025) Urban Planning as Means for Promoting Health and Healthy Behaviours, 139-159, Hentilä et al. (eds) Pandemics and Urban Planning: Multidisciplinary Perspectives on Cities, Planning and Disease. Future City 21, Springer Nature.



Elämänasenteella on vaikutusta aikuisiän liikkumiseen ja osin fyysiseen kuntoon

Yhteistyössä Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan kanssa toteutetussa tutkimuksessa tarkasteltiin elämänasenteen eli optimismin ja pessimismin yhteyttä aikuisiän liikkumiseen ja fyysiseen kuntoon hyödyntäen Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -tutkimuksen 31- ja 46 -ikävuoden seuranta-aineistoja.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että optimismilla ja pessimismillä on vaikutusta aikuisiän liikkumiseen ja osin myös fyysiseen kuntoon. Suurempi optimismi ja vähäisempi pessimismi ennustivat enemmän itseraportoitua vapaa-ajan liikkumista 15 vuoden seurannassa. Lisäksi suurempi määrä liikkumista ennusti vähäisempää pessimismia. Poikkileikkausasetelmassa 46-vuoden iässä optimismi oli yhteydessä myös kiihtyvyyssanturilla mitattuun liikkumiseen. Lisäksi optimismilla ja vähäisellä pessimismillä havaittiin poikkileikkausyhteys parempaan lihaskuntoon, mutta 15 vuoden seurantajakson aikana ei havaittu pitkittäisyhteyksiä elämänasenteen ja fyysisen kunnon välillä.

Tutkimuksesta lisää:

Karhu et al. (2025) Dispositional optimism and pessimism in relation to physical activity and fitness in adulthood – a 15-year follow-up study. *Psychology & Health*; 1–24.



Anhedonian arviointi apuna liikkumisen edistämisen toimissa

Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan yhteistyönä toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin, miten nuorena aikuisena koettu fyysinen ja sosiaalinen anhedonia (kyvyttömyys kokea mielihyvää) on yhteydessä liikkumiskäyttäytymiseen keski-iässä.

Tutkimuksessa havaittiin, että naisilla korkeampi fyysinen anhedonia 31-vuotiaana oli yhteydessä vähäisempään päivittäiseen liikkumiseen ja korkeampaan paikallaanolon määrään 46-vuoden iässä. Sosiaalisen anhedonian ja liikuntakäyttäytymisen välillä ei havaittu merkittävää yhteyttä kummallakaan sukupuolella. Anhedonian arviointi auttaa tunnistamaan henkilöt, joilla on kohonnut riski mielenterveyden häiriöihin ja, jotka voisivat hyötyä kohdistetuista liikkumista edistävästä toimenpiteistä. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 2826 henkilöä Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -tutkimuksesta.

Tutkimuksesta lisää:

Karppanen et al. (2025) Anhedonia and 24-hour movement behaviours in adulthood. *Journal of Affective Disorders Reports*; Volume 20,100911.



Liikkuminen ja fyysinen kunto ovat yhteydessä hampaiden terveyteen

Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -aineistolla toteutetussa tutkimuksessa tarkasteltiin liikkumisen, fyysisen kunnon ja hampaiden terveyden välisiä yhteyksiä. Tulokset osoittavat, että korkea liikkumisen määrä ja hyvä fyysinen kunto liittyvät alhaisempaan kariksen esiintyvyyteen keski-ikäisillä suomalaisilla. Liikkumisen tai fyysisen kunnon ja hampaiden eroosion välillä ei sen sijaan havaittu yhteyttä.

Kyseessä on ensimmäinen tutkimus, jossa näiden tekijöiden välistä yhteyttä on tutkittu tavanomaisen aikuisväestön keskuudessa. Tutkimuksessa liikkumista mitattiin kahden viikon ajan ranteessa pidettävällä kiihtyvyyssanturilla ja fyysisen kunnon mittauksiin sisältyi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa arvioiva step-testi sekä selän kestävyysvoimatesti.

Tutkimuksesta lisää:

Blomster et al. (2025) Association of Physical Activity, Physical Fitness, Dental Caries, and Erosive Tooth Wear in Northern Finland Birth Cohort 1966. Caries Res; Mar 3:1-10.



Mieshormonin ylimäärä on yhteydessä heikompaan kestävyyskuntoon naisilla

Lievä mieshormonien ylimäärä oli yhteydessä huonompaan kestävyyskuntoon, mutta parempaan puristusvoimaan naisilla sekä 31- että 46-vuotiaana. Lievä sisäsyntyinen mieshormoniyylimäärä on yksi munasarjojen monirakkulaoireyhtymän oireista. Sekä mieshormoniyylimäärän että munasarjojen monirakkulaoireyhtymän tiedetään lisäävän riskiä sydän- ja aineenvaihduntaterveyden häiriöille, kuten huonon fyysisen kunnonkin. Tässä tutkimuksessa munasarjojen monirakkulaoireyhtymällä ei havaittu itsenäistä yhteyttä fyysiseen kuntoon.

Tutkittavat kuuluivat Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -tutkimukseen. Vajaan 6000 naisen mieshormonipitoisuudet mitattiin verinäytteestä ja kestävyyskuntoa mitattiin step-testin jälkeisellä palautumissykkeellä. Tutkimuksessa huomioitiin painoindeksi, insuliiniresistenssi, fyysinen aktiivisuus ja tupakointi. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan kanssa.

Tutkimuksesta lisää:

Tuorila K, ym. (2025) Hyperandrogenaemia, polycystic ovary syndrome, and physical fitness in women – a Northern Finland birth cohort study. Eur J Endocrinol. 192(5):519-528.

