

Tekstivastine kuvalle: Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten unen, paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina (pojat/miehet n = 1067, tytöt/naiset n = 1345, yhteensä n = 2412). *lukiolaiset. (Luotu LIITU2025 Raportista).

Kuvio esittää lasten, nuorten ja nuorten aikuisten keskimääräiset vuorokautiset ajankäytöt eri aktiivisuustasoihin ja uneen jaoteltuna. Tarkastelu on tehty erikseen pojille/miehille (n = 1067) ja tytöille/naisille (n = 1345). Ikäryhmät ovat 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat sekä 16–20-vuotiaat lukiolaiset. Vuorokauden 24 tuntia on jaettu viiteen osa-alueeseen: uni, paikallaanolo, kevyt liikkuminen, reipas liikkuminen ja rasittava liikkuminen. Kuvio on laadittu LIITU2025-raportin pohjalta.

Kokonaisuudessaan kuvio osoittaa, että iän kasvaessa unen määrä vähenee ja paikallaanolon määrä lisääntyy. Samanaikaisesti erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähenee vanhemmissa ikäryhmissä.

7-vuotiailla pojilla unen osuus on keskimäärin noin 10 tuntia vuorokaudessa. Paikallaanoloa kertyy noin 6,4 tuntia. Kevyttä liikkumista on noin tunti, reipasta liikkumista lähes viisi tuntia ja rasittavaa liikkumista noin kaksi tuntia vuorokaudessa. Samanikäisillä tytöillä uni kestää hieman yli 10 tuntia ja paikallaanoloa on noin 6,5 tuntia. Kevyttä liikkumista on hieman alle tunti, reipasta liikkumista noin 4,5 tuntia ja rasittavaa liikkumista noin 1,5 tuntia vuorokaudessa.

9-vuotiailla sekä pojilla että tytöillä uni vähenee hieman ja paikallaanolo lisääntyy noin seitsemään tuntiin. Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä on edelleen melko korkea, mutta hieman pienempi kuin 7-vuotiailla.

11-vuotiailla paikallaanoloa kertyy jo noin 7,5–8 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä on noin 9,5 tuntia. Reipas liikkuminen vähenee hieman aiempiin ikäryhmiin verrattuna, ja rasittavan liikkumisen osuus jää noin 1–1,5 tuntiin.

13-vuotiailla paikallaanoloa on noin 8,5–9 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä on noin 9 tuntia. Reippaan ja rasittavan liikkumisen osuudet pienenevät edelleen. Pojilla liikkumista kertyy keskimäärin enemmän kuin tytöillä erityisesti rasittavan liikkumisen osalta.

15-vuotiailla paikallaanoloa kertyy jo lähes 10 tuntia vuorokaudessa. Uni jää noin 8,5–9 tuntiin. Kevyen liikkumisen määrä pysyy melko samankaltaisena kuin aiemmissa ikäryhmissä, mutta reipas ja rasittava liikkuminen ovat vähentyneet selvästi nuorempiin verrattuna.

16–20-vuotiailla lukiolaisilla paikallaanolo on suurimmillaan, noin 10 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä on keskimäärin noin 8,5 tuntia. Kevyttä liikkumista kertyy noin tunti vuorokaudessa, reipasta liikkumista noin kolme tuntia ja rasittavaa liikkumista alle tunti. Sukupuolten välillä erot ovat edelleen nähtävissä siten, että pojilla/miehillä reipasta ja rasittavaa liikkumista on hieman enemmän kuin tytöillä/naisilla.