



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

## Mitä liikunta on?

**Katja Waller, TtT**  
**Liikuntalääketieteen yliopistonlehtori**  
**Liikuntatieteellinen tiedekunta**



## Määritelmiä



**Fyysinen aktiivisuus** tarkoittaa lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.



**Liikunta** tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.



**Istuminen/paikallaanolo** tarkoittaa istumisen lisäksi muuta valveillaolotoimintaa (makuulla ja seisominen), jonka energiankulutus on vähäinen (alle 1,5 MET).



## Liikunnan osa-alueet

Osa-alue	Selite
Liikunnan muoto	<p>Liikuntaa voidaan jaotella sen mukaan, millaista liikuntaa tehdään, esim. juoksu kuntosali, uinti, haravointi.</p> <p>Muoto voidaan määritellä myös fysiologisen tai biomekaanisen rasituksen mukaan, esim. kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta, lihasvoimaharjoittelu, tasapainoharjoittelu tai venyttely.</p>
Kerrat	Kuinka usein liikutaan tietyn ajanjakson aikana, esim. päivässä, viikossa tai kuukaudessa.
Kesto	Kuinka kauan liikunta kestää kyseisen ajanjakson aikana, esim. min/päivä tai viikko.
Rasittavuus	<p>Ilmaistaan usein energiankulutuksena jonkun ajanjakson aikana (kcal/min). Liikunnan rasittavuutta kuvataan myös metabolisen rasittavuustason kasvuna (Metabolinen ekvivalentti - MET).</p> <p>Rasittavuutta mitataan monilla eri tavoilla, esim. fysiologisilla muuttujilla (hapenkulutus, syke, hengitystiheys), subjektiivisen rasittavuustason arvioinnilla (RPE), liikkeen arvioinnilla (askelnopeus, kiihtyvyyden mittaus).</p>

# Liikunnan muodot

Kuntoliikunta  
ja urheilu

Harrastukset

Vapaa-ajan  
liikunta

Matkustaminen  
ja siirtyminen

Portaiden  
kävely

Työmatka-  
pyöräily tai  
kävely

Julkinen  
liikenne

Kokonais-  
aktiivisuus

Armeija,  
poliisi,  
pelastuslaitos

Työn fyysinen  
rasittavuus

Koti- ja  
pihatyöt

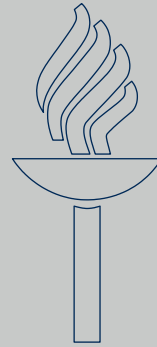
Arkiliikunta /  
hyötyliikunta

Liikunnan-  
opettajat,  
valmentajat

Raskas  
ruumiillinen  
työ

Lastenhoito





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

