



ASICS julkaisee maailman ensimmäisen liikkumisen suojeluvaroituksen uuden tutkimuksen osoittaessa, että liikumme vähemmän

Sigourney Weaver toimii kertojana uudessa Human Nature – luontodokumentissa, jossa ASICS tarkastelee sitä, Kuinka modernit elinympäristömme muuttavat tapaamme liikkua.

- Ihmiset kertovat viettävänsä 86 % valveillaoloajastaan liikkumatta.¹
- Tällä hetkellä 53 % kyselyyn vastanneista aikuisista ei saavuta suositeltuja liikuntasuosituksia.
- Vuoteen 2035 mennessä osuuden ennustetaan nousevan 56 prosenttiin – tämä vastaisi 2,3 miljardia aikuista² tutkimuksessa mukana olleissa maissa.
- 64 % kertoo, että moderni elämä tekee kokonaisen päivän viettämisestä lähes kokonaan liikkumatta helppoa.
- Jo 15 minuutin liikkuminen voi kohottaa mielialaa ja auttaa meitä voimaan paremmin.



Maailman mielenterveyspäivän alla ASICS antaa maailman ensimmäisen liikkumisen suojeluhälytyksen. Uuden maailmanlaajuisen tutkimuksen mukaan ihmiset kertovat viettävänsä 86 % valveillaoloajastaan liikkumatta.¹

Ilmiön esiin tuomiseksi ASICS on julkaissut uuden *Human Nature* - luontodokumentin, jonka kertojana toimii palkittu näyttelijä Sigourney Weaver. Lyhytelokuva kääntää kameran ihmisiin ja tarkastelee sitä, kuinka modernit elinympäristömme muuttavat huomaamatta tapaamme liikkua.

Maailmanlaajuiseen tutkimukseen³ osallistui 34 000 ihmistä 31 maasta. Tutkimuksen mukaan yli puolet (53 %) aikuisista kertoo, ettei saavuta suositeltuja liikuntasuosituksia. Ongelman laajuuden ymmärtämiseksi ASICS työskenteli asiantuntijoiden kanssa kehittääkseen maailman





ensimmäisen Movement Conservation Status -liikkumisen suojelustatuksen⁴. Luonnonsuojelusta inspiraationsa saanut ja kansainvälisesti tunnustettuihin liikuntasuosituksiin perustuva luokittelu jakaa ihmisten liikkumisen tasot kolmeen kategoriaan: **aktiivinen (Active)**, **riskialueella (At Risk)** ja **uhanalainen (Endangered)**.

Tulokset osoittavat, että lähes joka neljäs ihminen (23 %) kuuluu liikkumiseltaan *uhanalaiseen* ryhmään ja liikkuu alle 30 minuuttia viikossa.

Liikkumisen määrä on yhteydessä mielialaan

Ihmiset, joiden liikkumisen taso luokitellaan *uhanalaiseksi*, ilmoittavat huomattavasti alhaisemmista mielentilapisteistä: heidän keskimääräinen State of Mind -tuloksensa on 60/100, kun aktiiviseksi luokiteltujen tulos on 71/100.

He kokevat myös olevansa 23 % vähemmän energisiä, 20 % vähemmän levollisia, 17 % vähemmän keskittyneitä ja 16 % stressaantuneempia kuin aktiiviseksi luokitellut ihmiset.

Nuoret ovat erityisen suuressa vaarassa. Yli puolet (57 %) 18–24-vuotiaista kertoo, ettei saavuta suositeltua liikunnan määrää. Heistä 92 % kertoo kokevansa tästä kielteisiä seurauksia, kuten mielialan laskua, lisääntyntä stressiä ja heikentynyttä unenlaatua.

Moderni elämä vähentää liikkumista

Tutkimus viittaa siihen, että modernin elämän helppous vähentää huomaamatta arkipäiväistä liikkumista. Nykyään voimme syödä, työskennellä, hoitaa pankkiasioita, tehdä ostoksia, tavata muita ihmisiä ja viihdyttää itseämme ilman, että meidän tarvitsee liikkua – ja teemme niin yhä useammin.

Lähes kaksi kolmasosaa ihmisistä (64 %) kertoo, että kokonaisen päivän viettäminen lähes kokonaan liikkumatta on helppoa, koska moderni elämä on niin vaivatonta. Yli neljä kymmenestä kertoo, että voisi hyvin olla poistumatta kotoa kolmeen päivään tai pidemmäksi aikaa.

Kotona pysymisellä on kuitenkin hintansa. Ihmisten, jotka viettävät hyvin usein kokonaisen päivän poistumatta kotoa, keskimääräinen State of Mind -tulos on 62/100, kun niiden, jotka eivät koskaan toimi näin, tulos on 71/100. Heidän todennäköisyytensä kuulua *uhanalaisen* liikkumistason ryhmään on myös kaksinkertainen (40 % vs. 20 %).

Teknologia kiihdyttää tätä kehitystä. 41 % kyselyyn vastanneista hoitaa säännöllisesti asioita verkossa sen sijaan, että tekisi ne paikan päällä, ja 39 % pitää usein yhteyttä muihin puhelimitse tai videoyhteydellä kasvokkaisten





tapaamisten sijaan. 18–24-vuotiaista 41 % käyttää nykyään tekoälyä tehtäviin, jotka he olisivat aiemmin tehneet itse – enemmän kuin missään muussa ikäryhmässä.

Jo 15 minuuttia voi auttaa tekemään muutoksen

Hyvä uutinen on kuitenkin se, että pienelläkin määrällä liikkumista voi olla todellinen vaikutus. ASICSin tutkimus osoittaa, että jo 15 minuutin liikkuminen voi saada aikaan mitattavan myönteisen muutoksen mielentilassa.

Etelä-Kalifornian yliopiston biologian ja antropologian professori **David Raichlen** sanoo: ”Olemme rakentaneet maailman, jossa liikkuminen on vapaaehtoista. Voimme työskennellä, tehdä ostoksia, tavata muita ihmisiä ja viihtyä ilman, että oikeastaan liikumme lainkaan. Vaikka tämä on kätevää, kehomme ja mieleemme tarvitsevat edelleen säännöllistä liikkumista pysyäksensä terveinä. Tulokset muistuttavat meitä siitä, ettei liikkuminen ole ylimääräinen lisä elämään – se on olennainen osa sitä, miten tunnemme, ajattelemme ja toimimme. Kannustavaa on se, ettei muutokseen tarvita paljon: pienillä ja helposti toteutettavilla liikkumisen hetkillä voi olla suuri merkitys. Haasteena on yksinkertaisesti tuoda liikkuminen takaisin osaksi nykyistä arkeamme.”

Uusi luontodokumentti *Human Nature*

Human Nature tarkastelee leikkisällä tavalla ihmisiä heidän yhä mukavammissa ja vaivattomammissa moderneissa elinympäristöissään. Luontodokumenttien perinteiseen kerrontaan palaten Sigourney Weaver tuo lyhytelokuvaan tunnistettavan äänensä.

Elokuva tarkastelee sitä, kuinka sohvut, ruudut ja arjen helppous korvaavat huomaamatta jokapäiväisen liikkumisen. Perinteisten luonnonsuojeludokumenttien tyyliä mukaileva *Human Nature* näyttää, kuinka moderni elämä muuttaa tapaamme liikkua – ja muistuttaa samalla, miksi liikkuminen on meille luontaista.

Katso *Human*

Nature täällä: <https://www.youtube.com/watch?v=tTuMUWIVFZI>

ASICSin Global Head of Marketing **Gary Raucher** sanoo: ”Yli 75 vuoden ajan ASICSia on ohjannut usko siihen, että liikkuminen muuttaa kehon lisäksi myös mieltä. Juuri siksi nimemme on ASICS. Nimi tulee latinankielisestä lauseesta *Anima Sana In Corpore Sano* – terve mieli terveessä kehossa.

Nykyään, kun moderni elämä vähentää huomaamatta jokapäiväistä liikkumistamme, uskomme olevan tärkeämpää kuin koskaan muistuttaa ihmisiä liikkumisen voimasta. Haluamme innostaa ihmisiä kaikkialla





maailmassa liikkumaan vain 15 minuutin ajan, sillä pienelläkin määrällä liikettä voi olla merkittävä vaikutus sekä kehoon että mieleen.”

Tänä maailman mielenterveyspäivänä ASICS kannustaa kaikkia ottamaan 15 minuuttia aikaa voidakseen paremmin ja liikkumaan vain 15 minuutin ajan kehon ja mielen hyvinvoinnin tueksi.



Ihmiset voivat myös liittyä ASICS Movement Conservationist -yhteisöön ja olla mukana maailmanlaajuisessa liikkeessä, joka kannustaa yhä useampia ihmisiä liikkumaan kehon ja mielen hyvinvoinnin puolesta.

Lisätietoja ja mahdollisuus liittyä mukaan: asics.com/movementconservation

– LOPPU –

Lisätietoja toimittajille

¹ Päivittäinen liikkuminen perustuu ihmisten omaan ilmoitukseen ja 16 tunnin valveillaoloaikaan.

² Perustuu 56 prosenttiin tutkimuksessa mukana olleiden 31 markkinan yli 18-vuotiaiden väestöstä vuonna 2035 (4,04 miljardia), YK:n World Population Prospects 2024 -ennusteen mukaan.

³ ASICSin maailmanlaajuinen State of Mind -tutkimus toteutettiin heinäkuussa 2026. Tutkimukseen osallistui 34 000 henkilöä 31 markkinalla: Australia, Brasilia, Kanada, Chile, Kiina, Kolumbia, Tanska, Suomi, Ranska, Saksa, Intia, Indonesia, Italia, Japani, Malesia, Alankomaat, Norja, Peru, Puola, Singapore, Etelä-Afrikka, Etelä-Korea, Espanja, Ruotsi, Taiwan, Thaimaa, Turkki, Arabiemiirikunnat, Iso-Britannia, Yhdysvallat ja Vietnam. Kussakin markkinassa kyselyyn osallistui 1 000 väestöä edustavaa henkilöä





(Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa ja Kiinassa 2 000 henkilöä). Oros oli kansallisesti edustava iän, sukupuolen ja alueen perusteella.

⁴ ASICS kehitti Movement Conservation Status -luokituksen yhteistyössä professori Brendon Stubbsin kanssa. Luokittelu perustuu kansainvälisesti tunnustettuihin viikoittaisen liikunnan suosituksiin, mukaan lukien Maailman terveysjärjestön, Sport Englandin, NHS Englandin ja Yhdysvaltojen Physical Activity Guidelines -suositukset. Movement Conservation Status luokittelee viikoittaisen, itse ilmoitetun liikkumisen kolmeen kategoriaan:

- **Active / Aktiivinen:** vähintään 150 minuuttia
- **At Risk / Riskialueella:** 30–149 minuuttia
- **Endangered / Uhanalainen:** alle 30 minuuttia

Lisätietoja: ASICS@Golin.com

Tietoa ASICSista

ASICSin viidellä kirjaimella on merkitys. ASICS on lyhenne latinankielisestä lauseesta *Anima Sana In Corpore Sano*, joka tarkoittaa ”**terve mieli terveessä kehossa**”. Vuonna 1949 perustamisestaan lähtien ASICSin tavoitteena on ollut auttaa ihmisiä saavuttamaan terve mieli terveessä kehossa.

Perustajamme Kihachiro Onitsuka uskoi alusta lähtien, että urheilulla ja liikkumisella on voima kohottaa mielialaa, luoda myönteistä energiaa ja viedä ihmisiä ja kokonaisuuksia yhteisöjä eteenpäin. Uskomme tähän edelleen.

Uskomme myös, että tarkoituksemme on tänä päivänä tärkeämpi kuin koskaan. Stressi ja ahdistus ovat ennätystasolla, mutta tiedämme, että urheilulla ja liikkumisella voi olla myönteinen vaikutus. Siksi keskitymme edelleen siihen, että yhä useampi ihminen löytäisi liikkumisesta tukea positiiviseen mielenterveyteen.

