

A photograph of three people on bicycles on a paved path. On the left, a woman in a dark blue jacket and helmet. In the center, a person in a grey patterned jacket and helmet. On the right, a man in a light-colored jacket, sunglasses, and helmet. The background shows trees and a fence. The entire image has a blue tint.

# Missä kunnossa suomalaiset on turvallisuusalojen näkökulmasta?

Tommi Vasankari  
Prof., LT  
UKK-instituutti

# AIVAN LIIAN HUONOSSA!

# Faktoja suomalaisten kunnosta...

- Suomesta löytyy nykyisin suht hyvin dataa myös suomalaisten fyysisestä kunnosta.
- Seuraavassa ”valitut palat” muutamista tutkimuksista:
  - MOVE! –mittaukset
  - Varusmiespalveluksen aloittajat
  - Reserviläiset
  - Työikäiset
- Keskityn kestävyyskuntoon, mutta muutama sana lihaskunnosta, voimasta, jne.

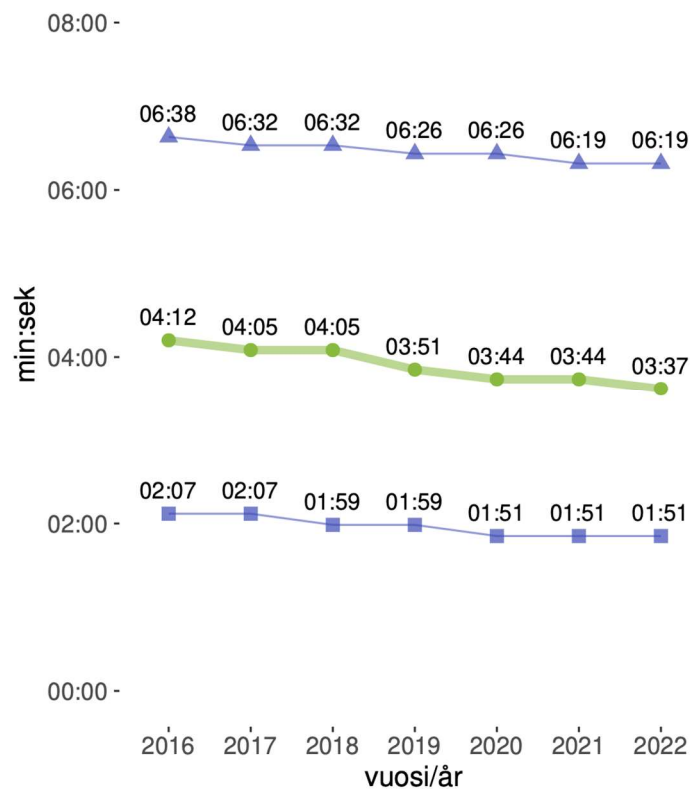
# MOVE!

# 20 metrin viivajuoksu / 5. luokka

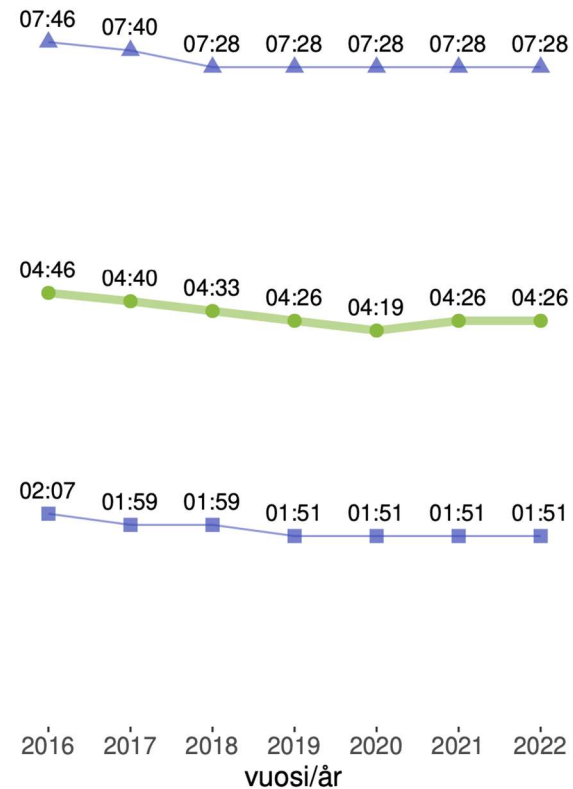
Kestävyys ja liikumistaidot



## Tytöt/Flickor



## Pojat/Pojkar



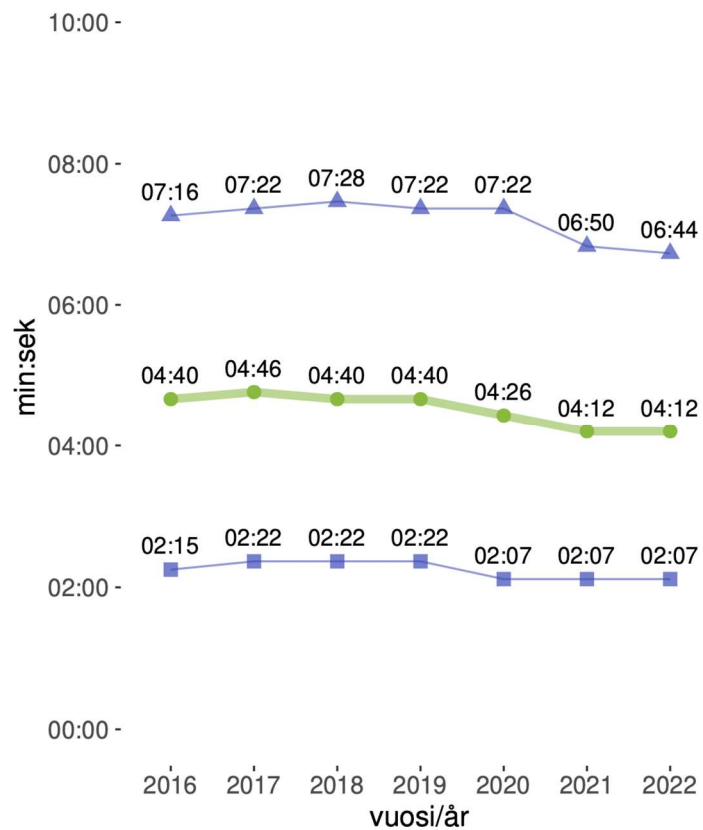
■ alin/lägst 10 %   ■ mediaani/median   ▲ ylin/högst 10 %

# 20 metrin viivajuoksu / 8. luokka

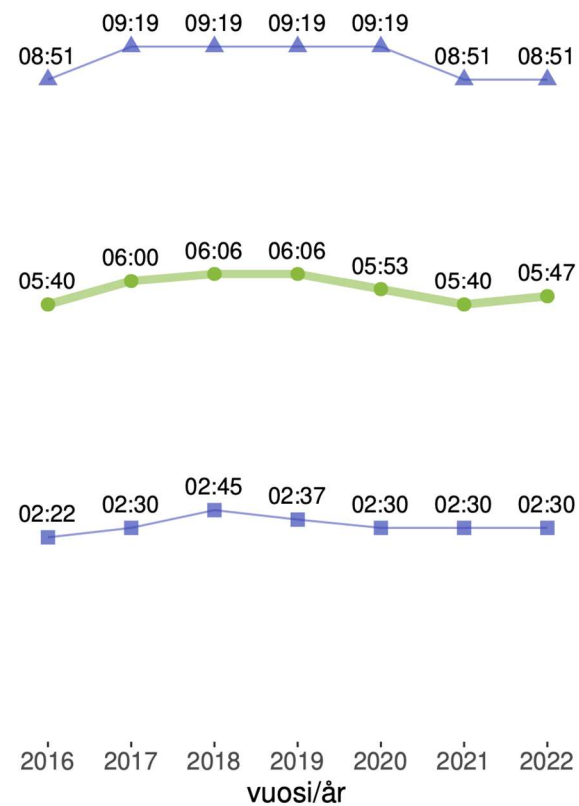
Kestävyys ja liikumistaidot



**Tytöt/Flickor**



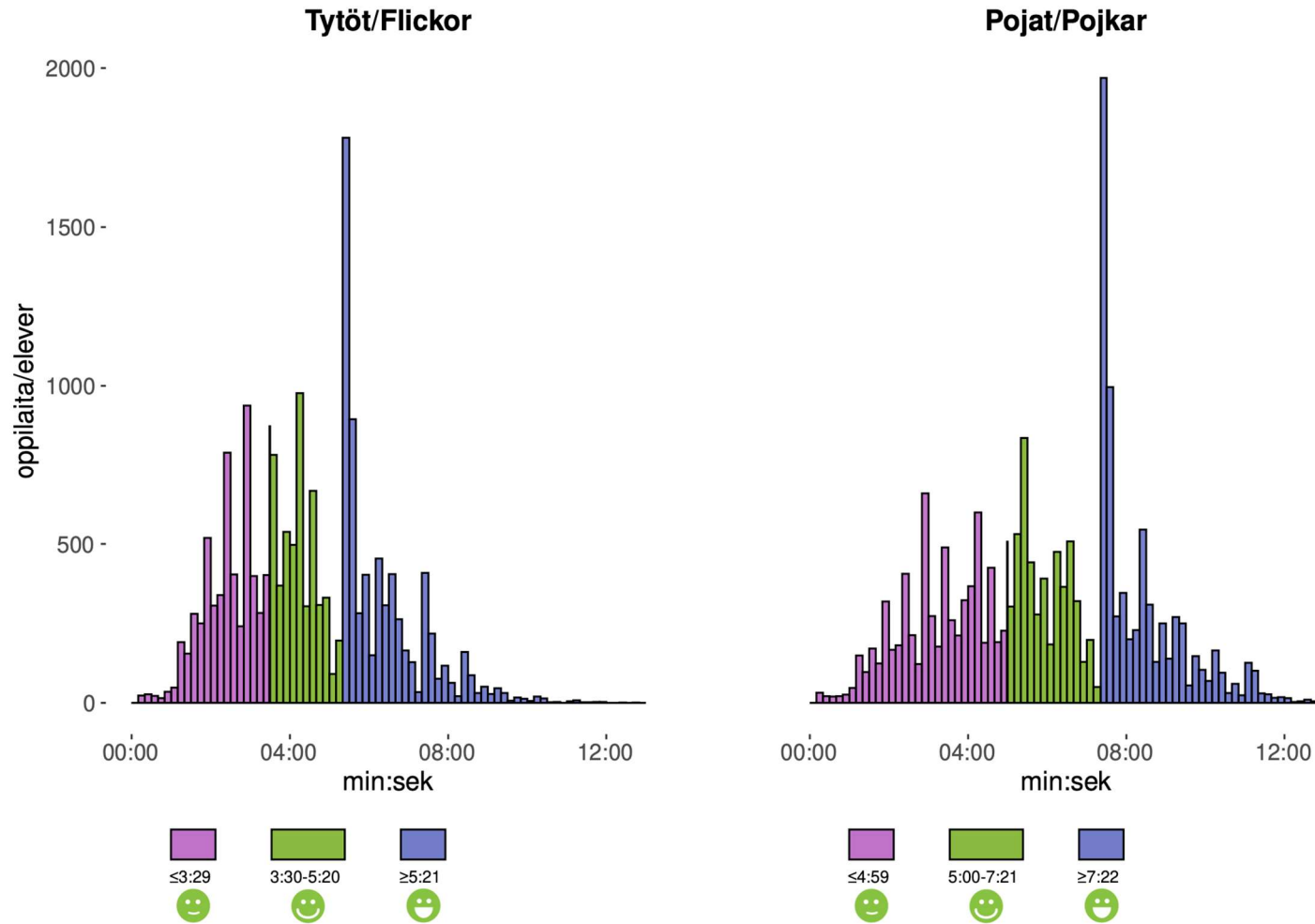
**Pojat/Pojkar**



■ alin/lägst 10 %    ● mediaani/median    ▲ ylin/högst 10 %

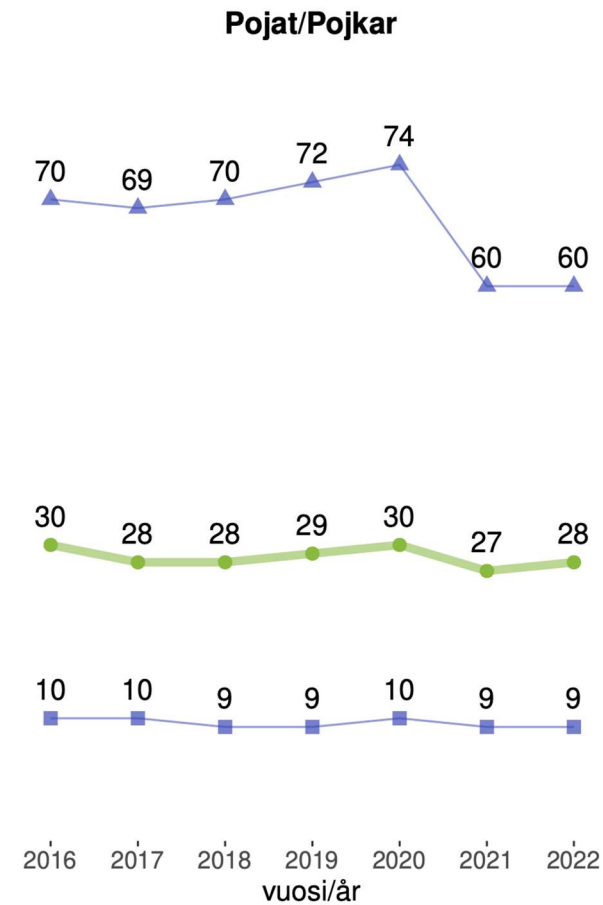
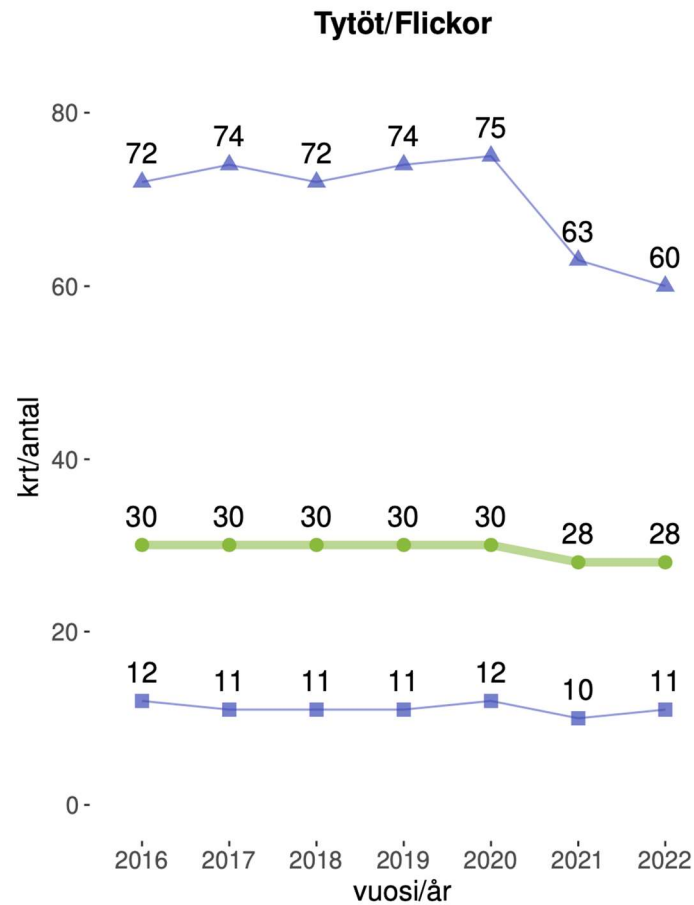
# 20 metrin viivajuoksun jakauma / 8. luokka

Kestävyys ja liikumistaidot



# Ylävartalon kohotus / 5. luokka

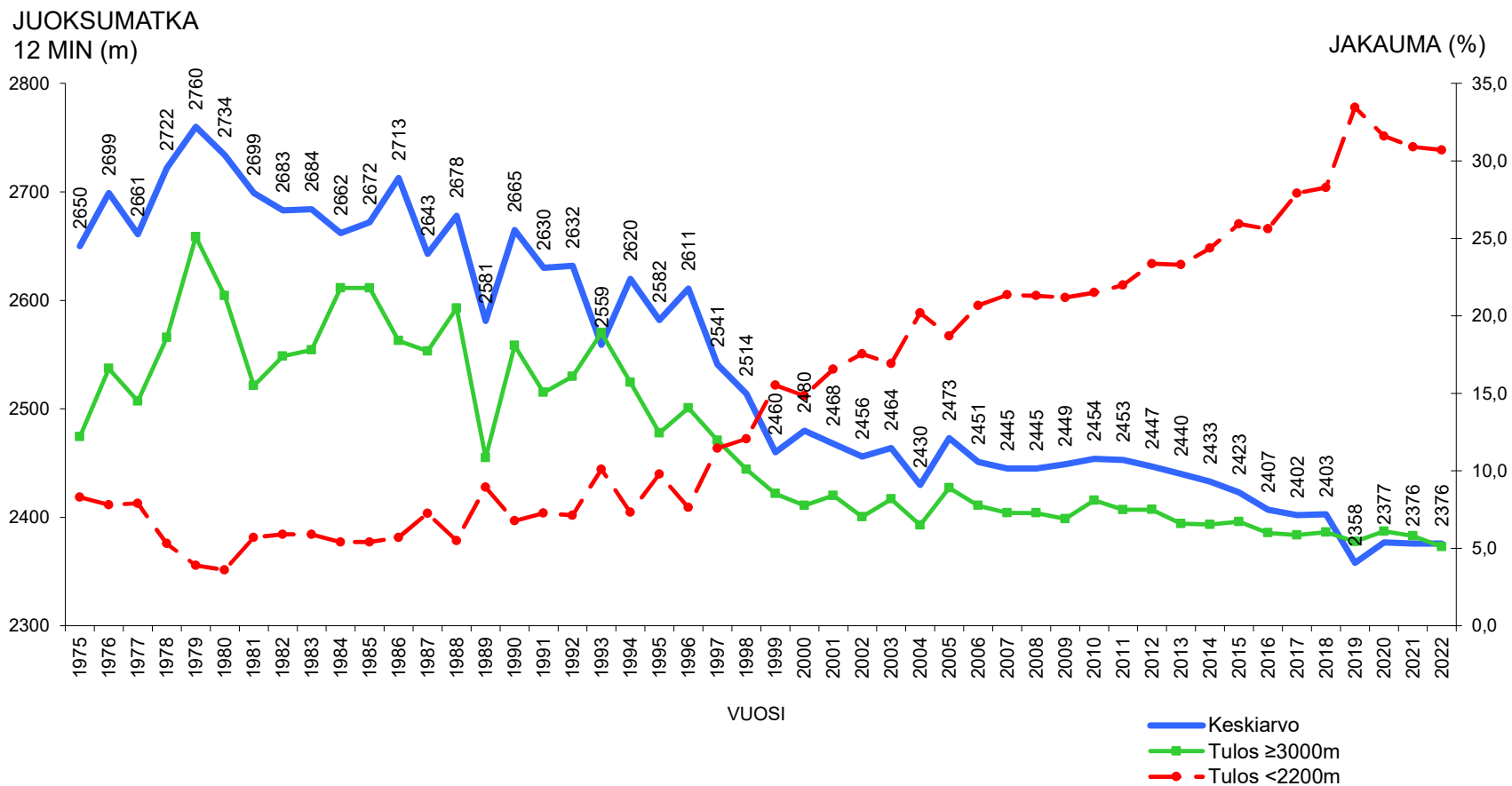
Keskivartalon voima ja lihaskestävyys



■ alin/lägsta 10 %   ■ mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

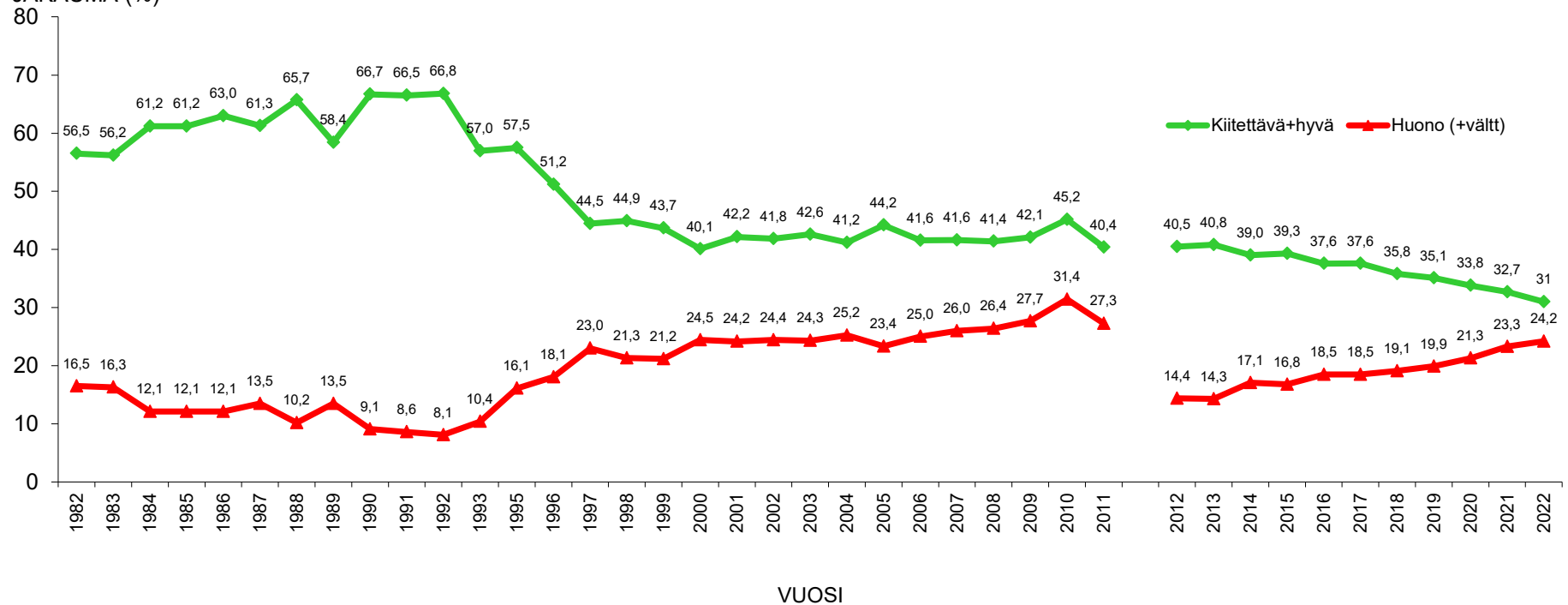
# Varusmiehet!

# Kestävyyskunto varusmiehillä 1975->



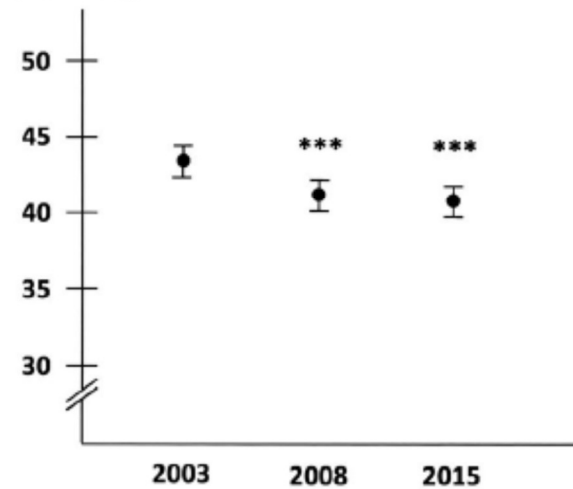
# Lihaskunto varusmiehillä 1992->

LIHASKUNTOINDEKSI  
JAKAUMA (%)

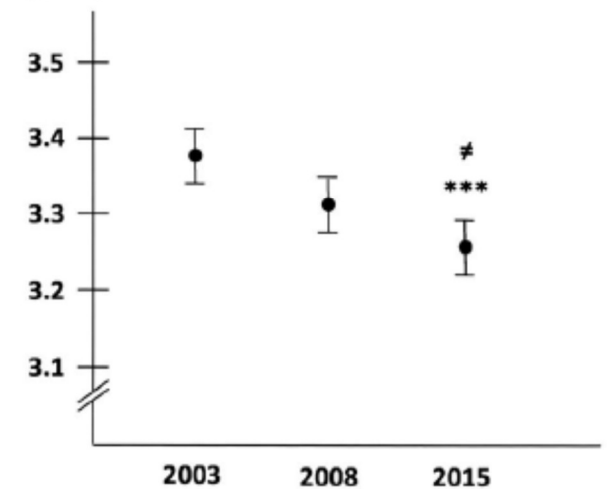


# Entä reserviläiset?

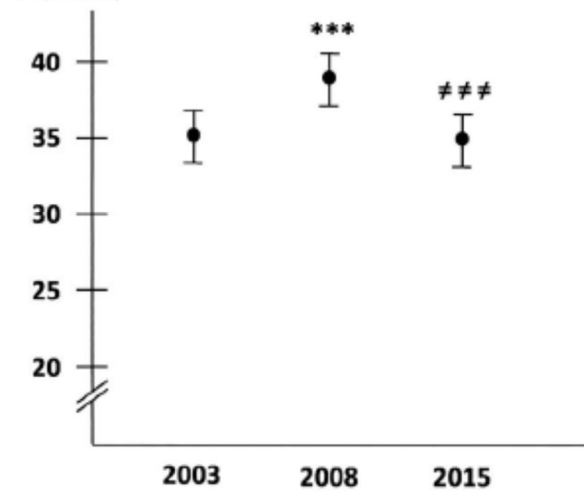
(A) Relative maximal oxygen uptake  
(ml/min/kg)



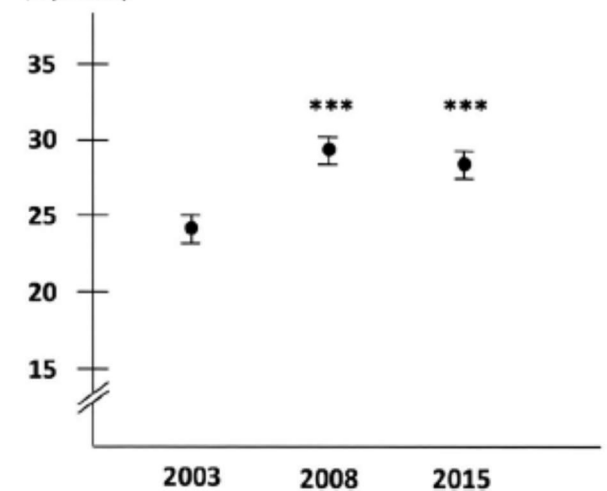
(B) Absolute maximal oxygen uptake  
(L/min)



(C) Sit-ups  
(reps/min)



(D) Push-ups  
(reps/min)

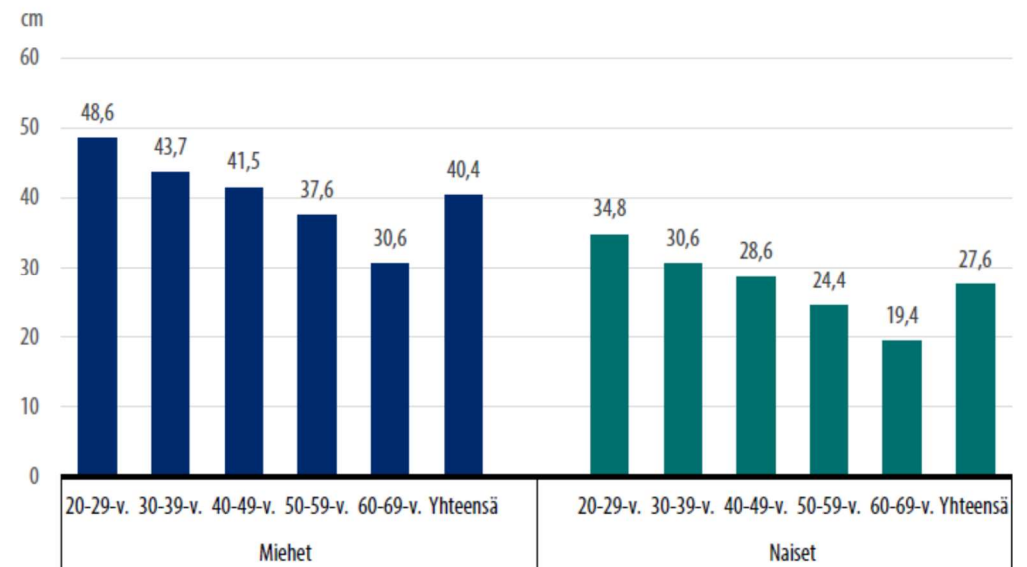
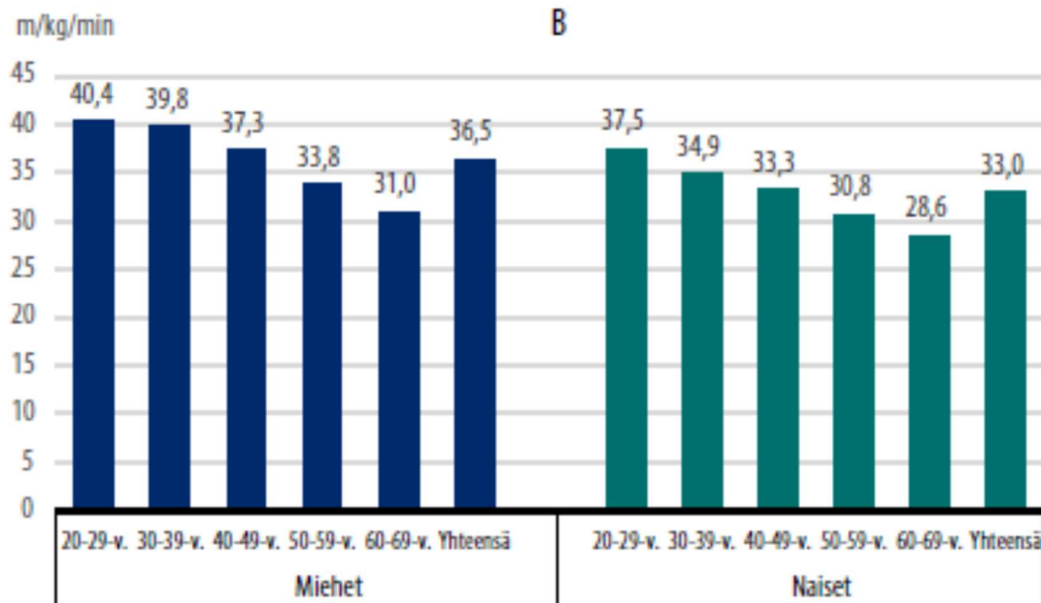


Vaara ym. 2020 Scand J Med Sci Sports

# Työikäiset!

# Kestävyyuskunto heikentyy myös työvuosien aikana!

Kestävyydestä ”häviää” neljännes, voimasta kolmannes!

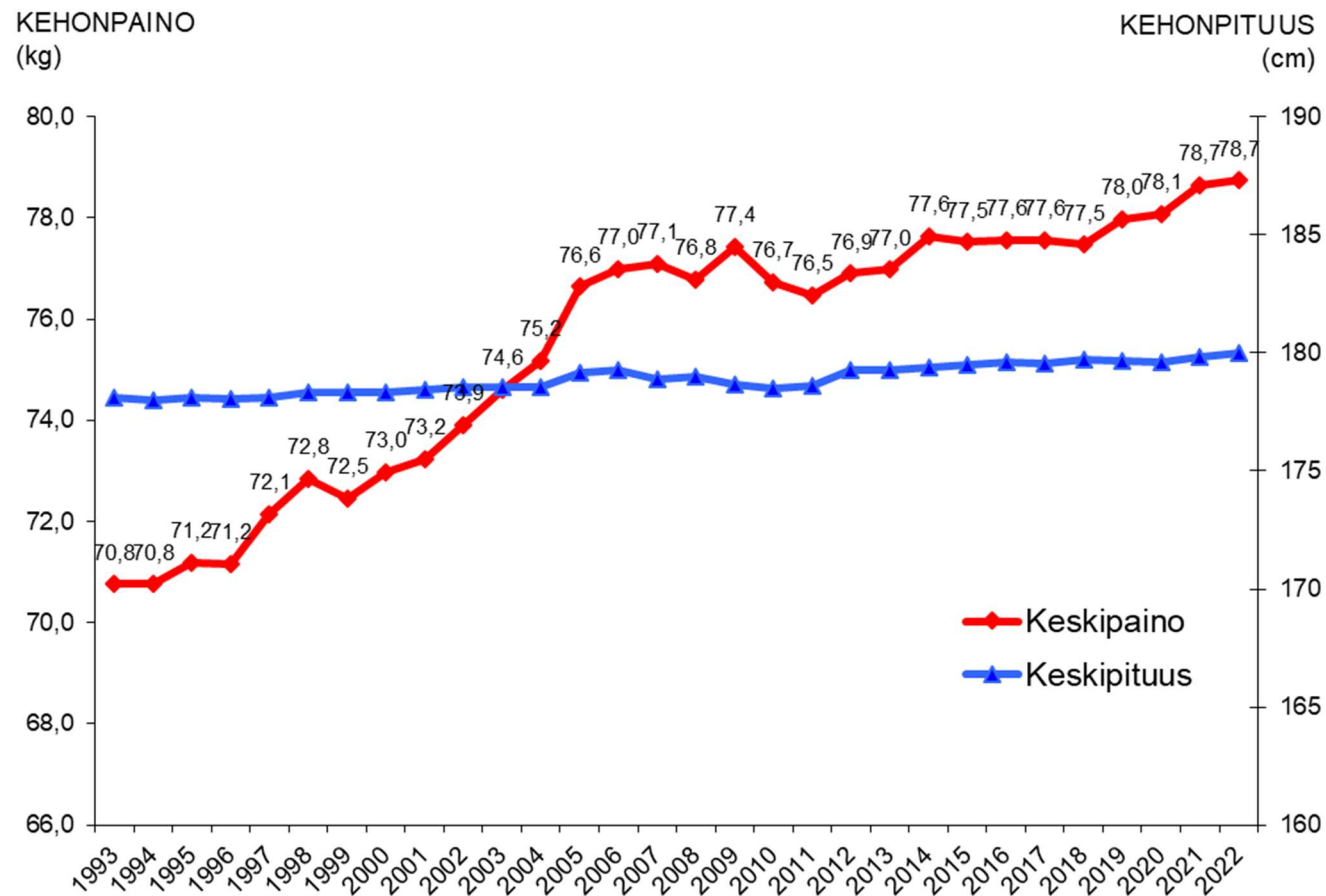


Husu ym. 2022 OKM julkaisu / Liikuntaraportti

# Otetaan kuvaan toinenkin tekijä!

- Vuosikymmeniä heikentynyt ja edelleen heikentävä fyysinen kunto (erityisesti kestävyyskunto).
- Samanaikaisesti yleistävä ylipaino ja lihavuus.

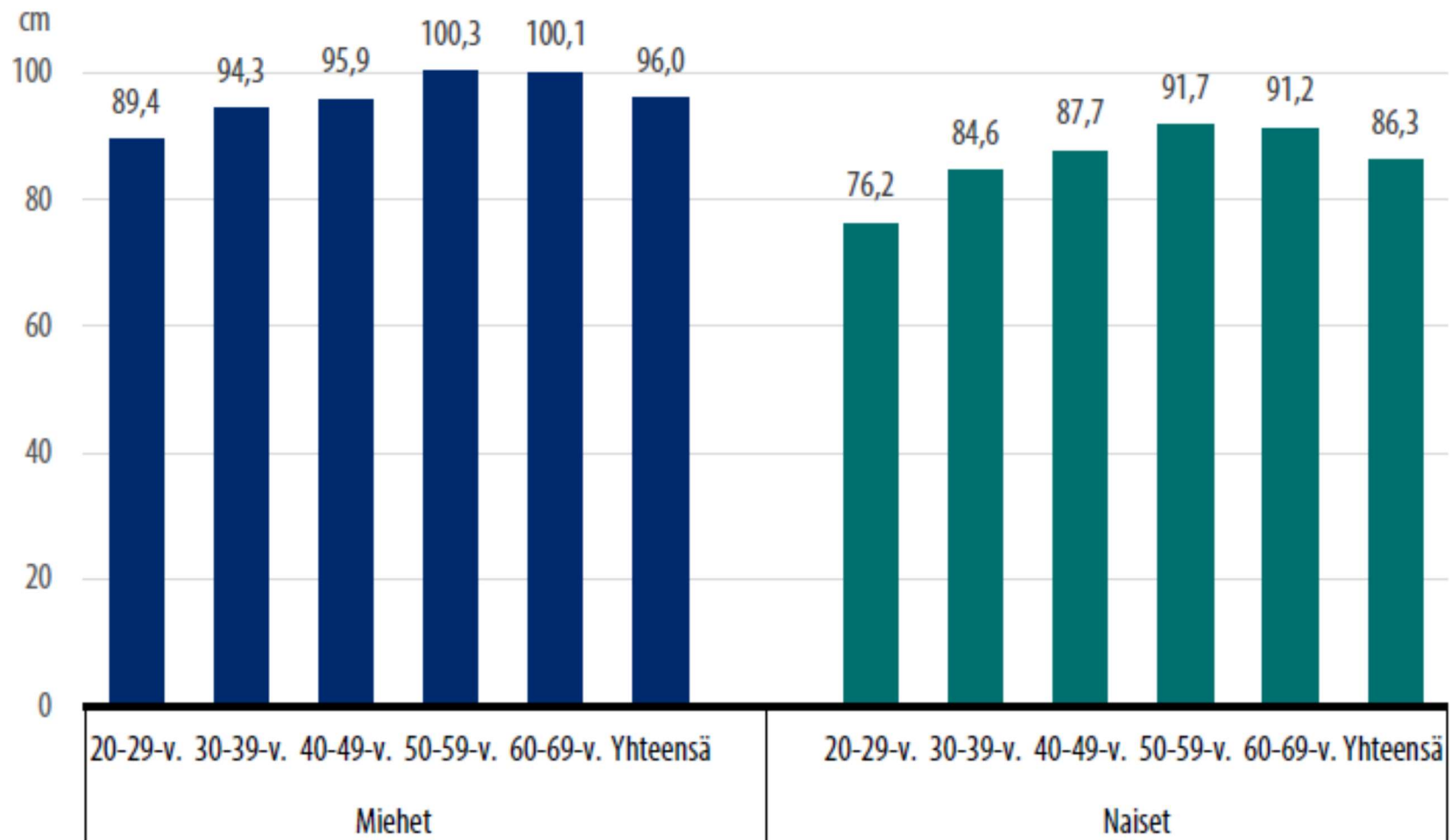
# Paino varusmiehillä 1993->



# Lihavuus ja ylipaino yli 30-vuotiailla?

- Kaksi kolmesta naisesta ja kolme neljästä miehestä (yli 30-v) on ylipainoinen ( $\text{BMI} > 25$ ) (FinTerveys 2017).
- 28% naisista ja 26% miehistä on lihavia ( $\text{BMI} > 30$ ).
- THL:n ennuste (tahti jatkuu samana) 2028 yli 30% sekä naisista että miehistä on lihavia.
- Vyötärön ympärys kulkee samoja latuja!

# Vyötärön ympäryys KunnonKartassa 2021-22



# Tulevaisuuden kuva!

- Futura lehden artikkeli – ilmestyy näinä päivänä!

# Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä

– onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä?

Tommi Vasankari<sup>1,2</sup>, Kari Tokola<sup>1</sup>, Jani Raitanen<sup>1,3</sup>, Päivi Kolu<sup>1</sup>, Henri Vähä-Ypyä<sup>1</sup>, Pauliina Husu<sup>1</sup>, Jani Vaara<sup>4</sup>, Heikki Kyröläinen<sup>4,5</sup>, Matti Santtila<sup>4</sup>, Kai Pihlainen<sup>6</sup>, Harri Sievänen<sup>1</sup>

1 UKK-instituutti, Tampere

2 Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto, Tampere

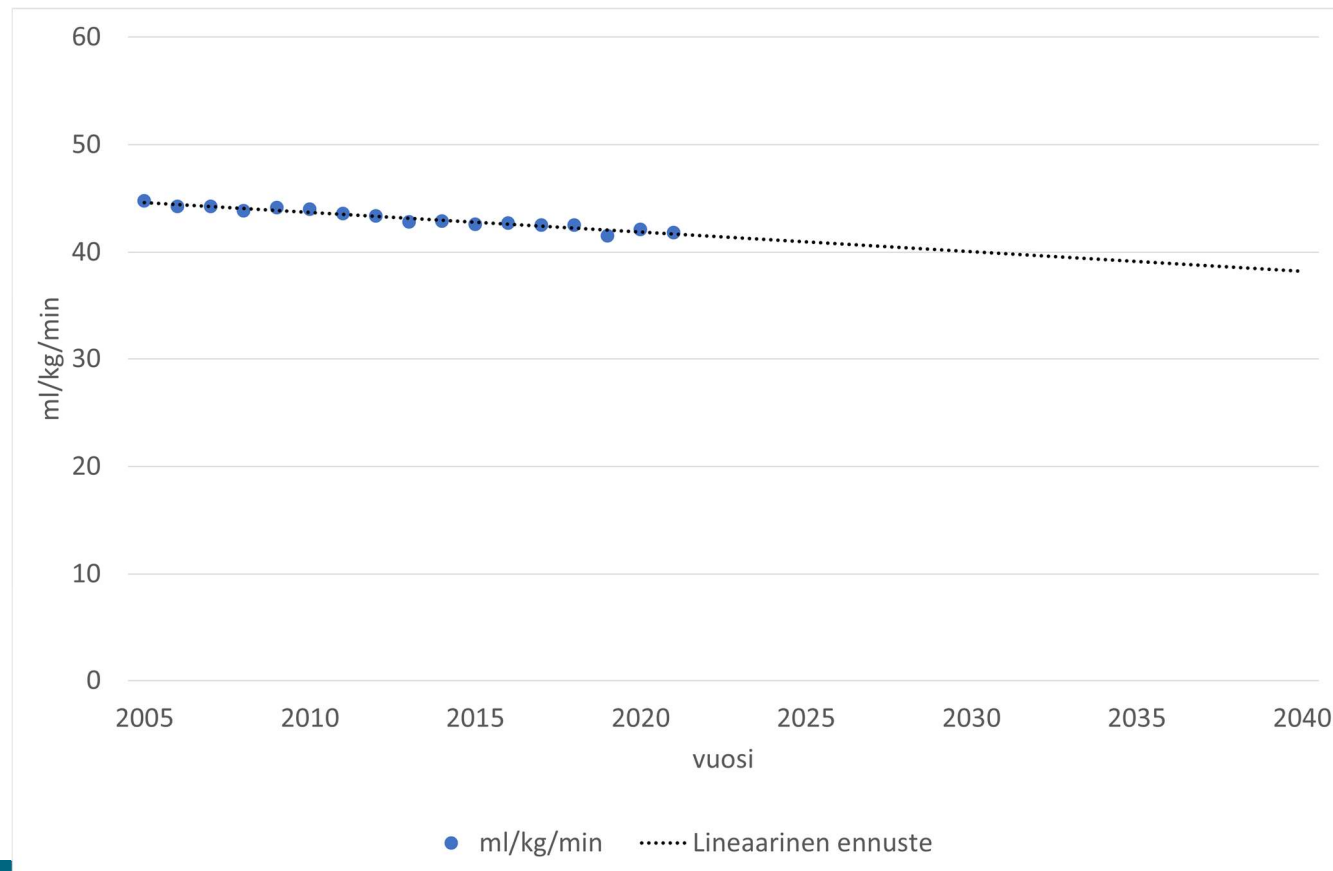
3 Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta (Terveystieteet), Tampereen yliopisto, Tampere

4 Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Maanpuolustuskorkeakoulu, Helsinki

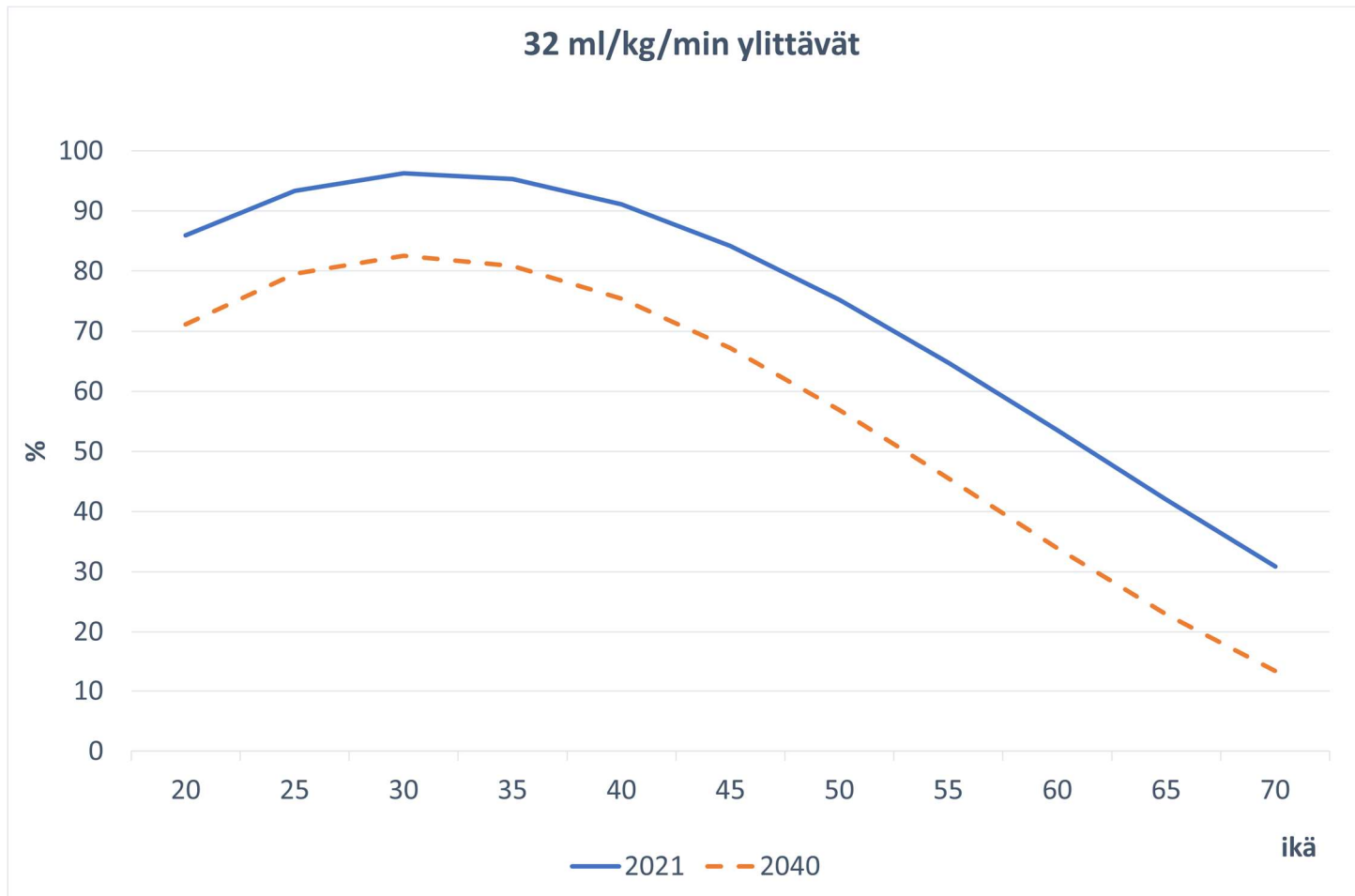
5 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä

6 Pääesikunta, koulutusosasto (Toimintakykysektori), Puolustusvoimat, Helsinki

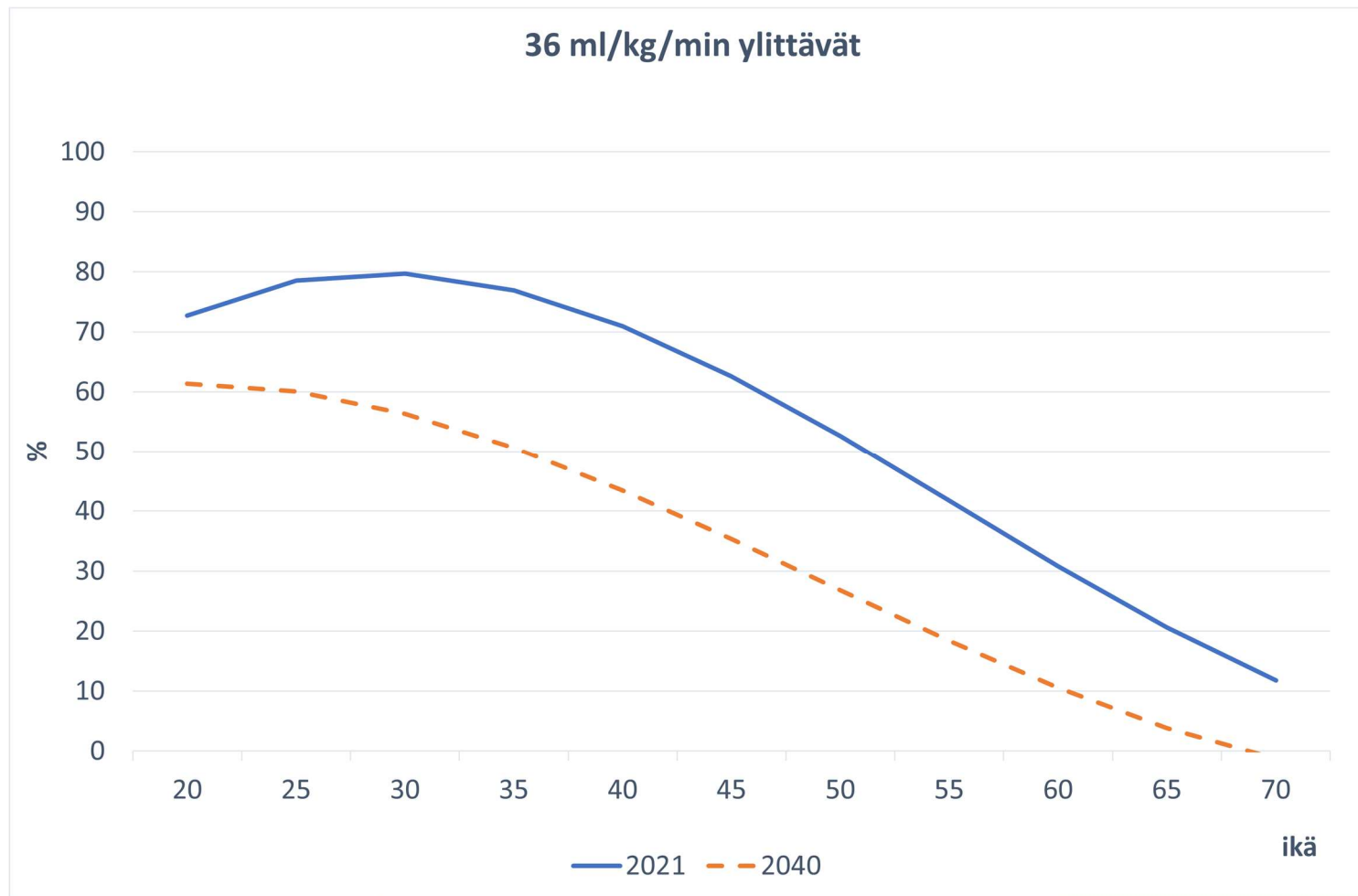
# Kestävyyskunnan laskutrendi - jatkuu!



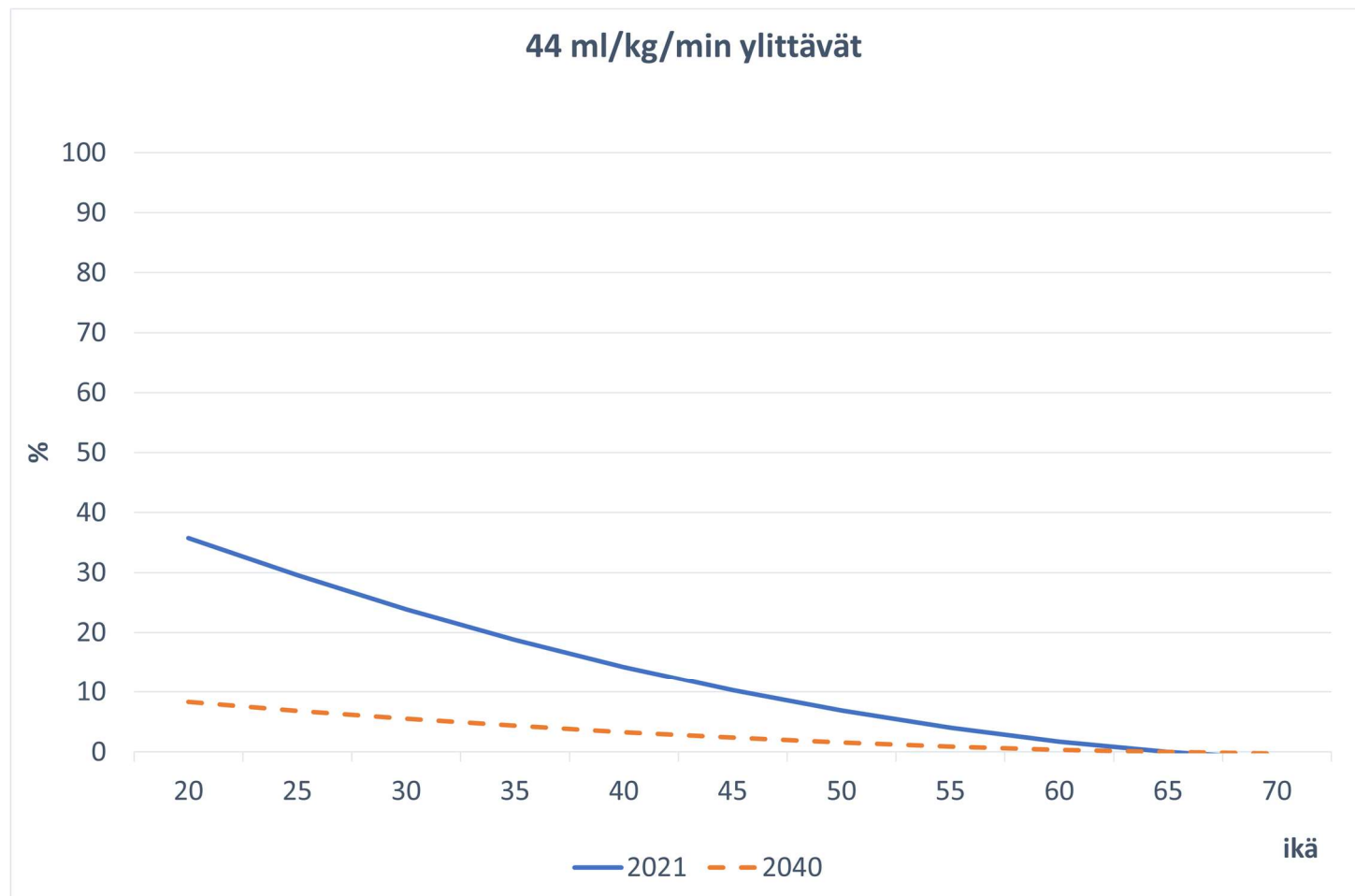
# Työikäisten 32 ml/kg/min ylittävät!



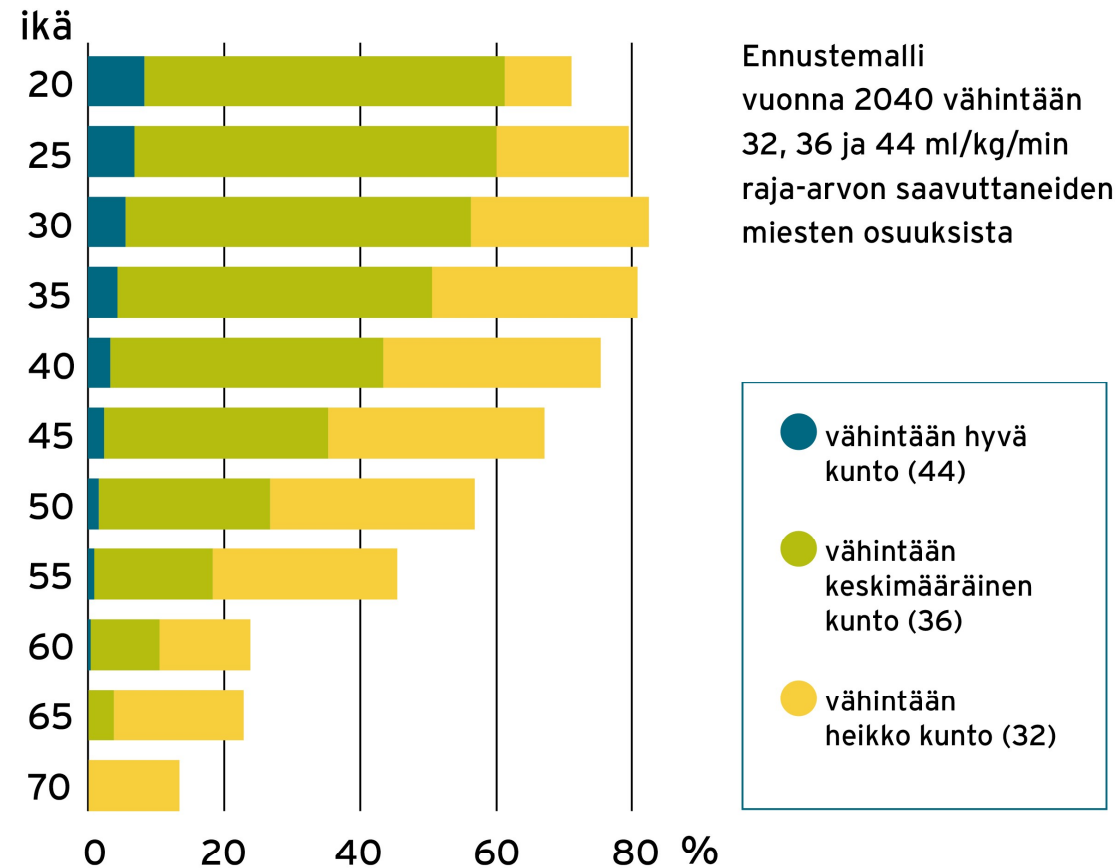
# Työikäisten 36 ml/kg/min ylittävät



# Työikäisten 44 ml/kg/min ylittävät



## Suomalaisten miesten kestävyyskunnon ennuste vuonna 2040



Lähde: Vasankari et al. Futura-lehti 1/2023

# Seuraavaksi fokus ”isoon kuvaan”

# Haasteena koko ajan yleistyvää heikkenevä kunto ja yleistyvää lihavuus!

- Viime viikkojen uutisia:
  - Lihavuus ja ylipaino on yhä suurempi haaste.
  - Mielenterveys rakoilee jo opiskelijoilla ja nuorilla työntekijöillä
  - Merkittävä osa nuoria työntekijöitä kokee uupumusta
  - Kestävyyskunto on edelleen laskussa
- Haasteeksi tulee koko ajan kasvava liikunta ym elintapa-asioissa apua tarvitsevien määrän lisääntyminen.
- Turvallisuusalojen näkökulmasta tilanne on **TODELLA** huono!
- Niin on myös terveyden, talouden, työkyvyn, maanpuolustuksen, jne jne jne.

**So?**  
**Ei näin voi jatkua!**  
**Haloo!**

# Pitää olla VISIO

- Jotta voidaan päästä parempaan tilaan, **pitää olla visio**.
- Vision pitää määrittää **valtakunnan tasolla valtioneuvosto** – antaa tavoitetilan ja suuntaviivat.
- **Paikallisesti vastaava visio** ja **sitoutuminen toimenpiteisiin**.
- OLEELLISTA: Pitää tehdä **useita samaan suuntaan vaikuttavia toimia useilla eri tasoilla**. Pitää uskaltaa myös epäonnistua.
- **Liikkumisarvion** tekeminen **arjen päätöksissä** – ettei tulosta menetetä turhaan.
- **Vaikutusta pitää arvioida**. Jos ei saada tulosta, toimenpiteitä pitää arvioida uudelleen.
- Aktiivisia toimia – **monella hallinnon alalla**.
- **Paikallisesti vahva yhteistyö** hyvinvointialueen ja kuntien kesken – **liikkumisen edistäminen on yhteistyöstä hyvä esimerkki**.

# Valtakunnan taso ja politiikka

- **Tosi asioiden tunnistaminen** – kunto paranee hikoilemalla!
- **Lisää liikettä arkeen** ja tukea terveelliseen ravitsemukseen.
- **Verokohtelu**
  - Verovähennys (muu veroetu) liikkumiselle ja sitä tukeville toimille sekä terveelliselle ravitsemukselle.
  - Epäterveelle ravitsemukselle verokiilaa
  - ALV – liikkumisen ja terveen ravitsemuksen
- **Opetussuunnitelman tuntijako** peruskoulussa, lukiossa, jne. – eikö oma toiminta- ja työkyky voisi olla paremmin huomioitu.
- **Aihepiirin opetuksen** huomioiminen **opettajien, terveydenhuollon ammattilaisten, jne. koulutuksessa**.
- **Tukea omatoimiselle ja avitetulle liikkumiselle (elintapaohjaus).**

# Paikallinen ja alueellinen taso & olosuhteet

- **Kaavoituksella** voidaan vaikuttaa ratkaisevasti yksilöiden arkeen.
- Miten helppoa on käyttää **kevyen liikenteen** väyliä, miten tuetaan **joukkoliikennettä ja matkaketjuja**; miten kaupungeissa ”vaikeutetaan autoilua”.
- **Kunnossapito** kevyen liikenteen väylille.
- **Vaaralliset risteykset** pois.
- Lukuisia tapoja muuttaa **olosuhdetta paremmaksi**.
- Mutta pelkät olosuhteet eivät riitä, tarvitaan myös **liikettä opiskeluun, työelämään, hoivaan ja kaikkialle arkeen** – tarvitaan siis kulttuurin / tavan toimia muutosta!

# Kulttuurin muutos arjessa

- Pelisääntöjä **uusiin tapoihin tehdä töitä, opiskella ja käydä koulua** – päivän sisällöllä on varaa muuttua vielä paljon (liikettä arkipäivään).
- Miten **kalustetaan koulut, oppilaitokset, työpaikat, jopa 24/7 hoivan laitokset?**
- Miten **järjestetään kokoukset tai miten tehdään töitä / käydään koulua** (välitunnin esimerkki)?
- Hyödynnetään **muut megatrendit** – kuten ilmaston muutoksen luomat toimintatavan muutokset tai vaikka digitalisaation mahdollisuudet.
- **Yhteisöt** (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) mukaan **luomaan liikettä** – työpaikat ja –yhteisöt, liikuntaväki, vapaa-aika, kulttuuri, kaikki.
- **Ehdotan kilpailua sekä kaupunkien että hyvinvointialueiden kesken** – kuka rakentaa parhaan **liikkumista tukevan ympäristön** ja kuka **muuttaa kulttuurin** parhaiten **liikkumista edistäväksi**.

# Vähän liikkuvien liikuntaneuvonta – HVA & kunta

- **Hyvinvointialueen palveluissa** kohdataan **päivittäin tuhansia** ja tuhansia henkilöitä, jotka hyötyisivät liikkumisen lisäämisestä.
- Nämä **kohtaamiset** pitää saada **”hyötykäyttöön”** myös liikkumisen edistämisen näkökulmasta.
- Suomessa on ollut pitkään käytössä **liikuntaneuvontaa kunnan / kaupungin toimintana**.
- Nyt **uusi hyvinvointialue & kunta –rajapintayhteistyö** on erityisesti **liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen** kannalta oleellista.
- On **sekä kunnan että hyvinvointialueen etu**, että **vähiten liikkuvat tunnistetaan** ja että **heille tuotetaan palveluja**, kuten liikuntaneuvonta.
- **Terveysteknologiaa** kannattaa **käyttää avuksi** – säästää **valtavasti työaika**!



# Kiitos!

[ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus