



Aikuisväestön fyysinen toimintakyky, liikkumiskyky ja fyysinen kunto

Heli Valkeinen,
johtava asiantuntija, TtT, ft
Toimintakyky ja työllistymisen
tuki -tiimi

Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos

3.4.2025



Sisältö

- Lyhyesti käsitteistä
- Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky / kunto
- Aikuisväestön fyysinen toimintakyky / kunto
- Yhteenveto



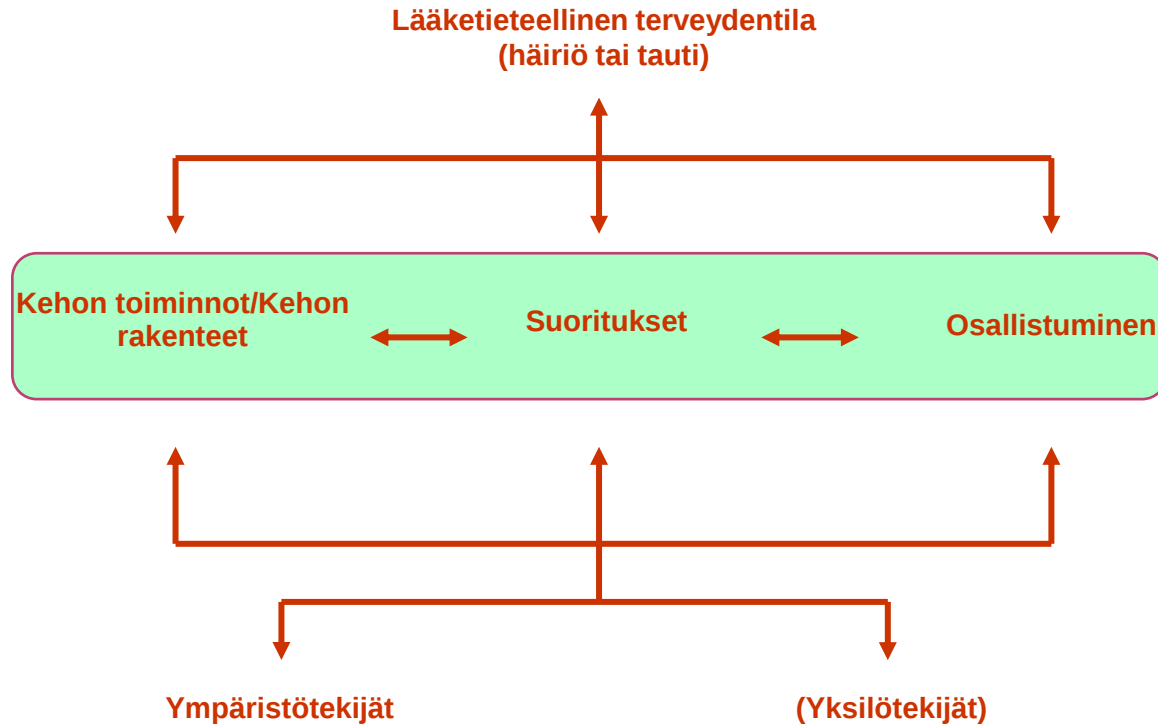
3.4.2025



Käsitteistä

- **Fyysinen toimintakyky** (physical functioning)
 - Tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi:
 - lihasvoima- ja kestävyys
 - kestävyyskunto
 - nivelten liikkuvuus
 - kehon asennon ja liikkeiden hallinta
 - sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta
 - Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään
 - Liikkuminen (liikkumiskyky)
 - ICF-luokituksessa pääluokka 4: Liikkuminen
- **Fyysinen kunto** (physical fitness)
 - Ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue (esim. Caspersen ym. 1985)
 - A set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work (esim. Bouchard, Blair, Haskell (eds), 2007)
 - Health-related components (terveyskunto)
 - Body-composition
 - Cardiovascular fitness
 - Flexibility
 - Muscular endurance
 - Muscular strength
 - Skill-related components
 - Agility
 - Balance
 - Coordination
 - Power
 - Reaction time
 - Speed

Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) (WHO, 2001)



- ICF-viitekehys on yksityiskohtaisempi kuin karkea jaottelu fyysinen, psyykinen, sosiaalinen toimintakyky
- ICF on hierarkkinen (käsitteet ja koodit määritelmiseen)
- ICF:n mukaan toimintakyky ja toimintarajoitteet ovat moniulotteinen, vuorovaikutuksellinen ja dynaaminen tila, joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta





- Fyysinen kunto
 - Health-related components:
 - Body-composition (B540: Yleiset aineenvaihduntatoiminnot; B530 Painonhallintatoiminnot)
 - Cardiovascular fitness (B455: Rasituksen sietotoiminnot)
 - Flexibility (B710: Nivelten liikkuvuustoiminnot; B715: Nivelten stabiilisuustoiminnot;)
 - Muscular endurance (B740: Lihaskestävyystoiminnot)
 - Muscular strength (B730: Lihassoiman ja tehon tuottotoiminnot)
 - Skill-related components:
 - Agility (B760: Tahdonalaisten liiketoimintojen hallinta)
 - Balance (B235: Tasapainoelintoiminnot; B260: Asentoaistitoiminto; B755: Tahdosta riippumattomat liikereaktiotoiminnot)
 - Coordination (B760: Tahdonalaisten liiketoimintojen hallinta; D435: Esineiden liikuttaminen alaraajoilla; D440: Käden hienomotorinen käyttäminen; D445: Käden ja käsivarren käyttäminen; D446: Jalan hienomotorinen käyttäminen)
 - Power (B730: Lihassoiman ja tehon tuottotoiminnot)
 - Reaction time (B147: Psykomotoriset toiminnot; B755: Tahdosta riippumattomat liikereaktiotoiminnot)
 - Speed (D4552: Juokseminen; B2352: Liiketasapainotoiminto)

Lapset ja nuoret

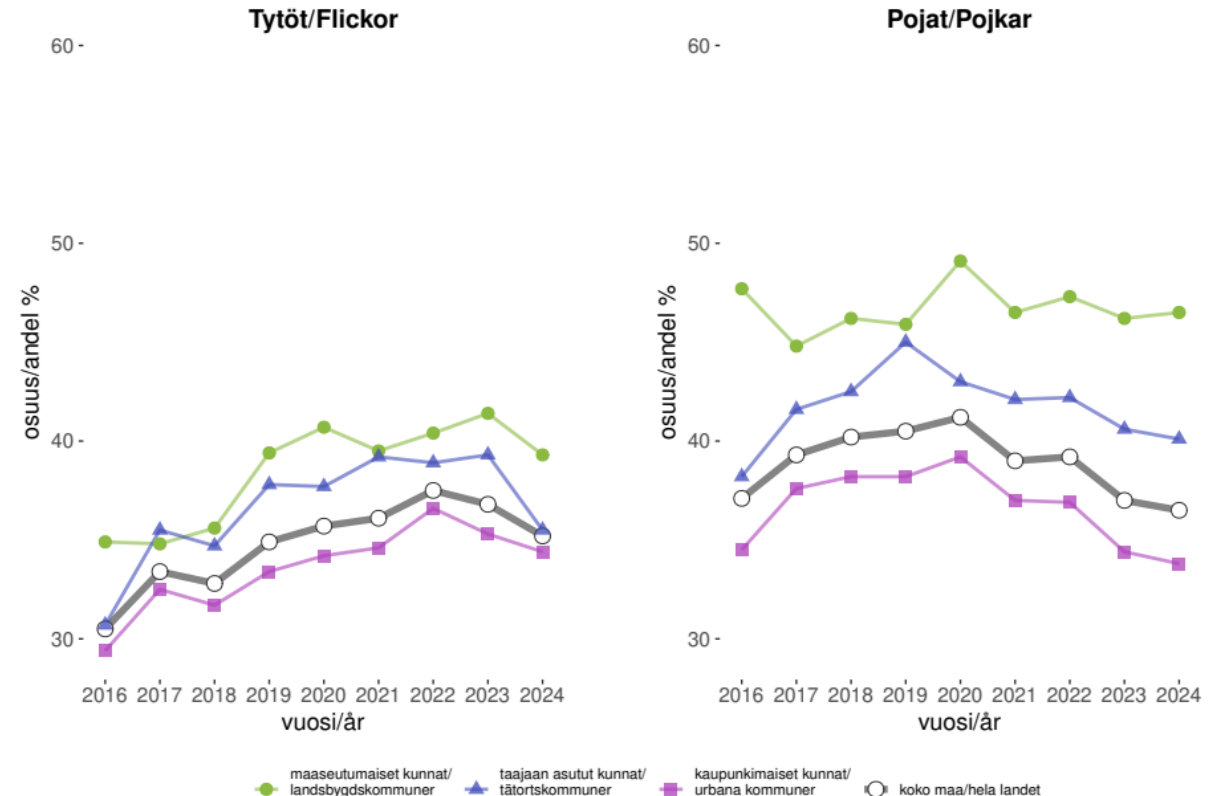


3.4.2025



MOVE 5. lk - Koululaisten fyysinen toimintakyky

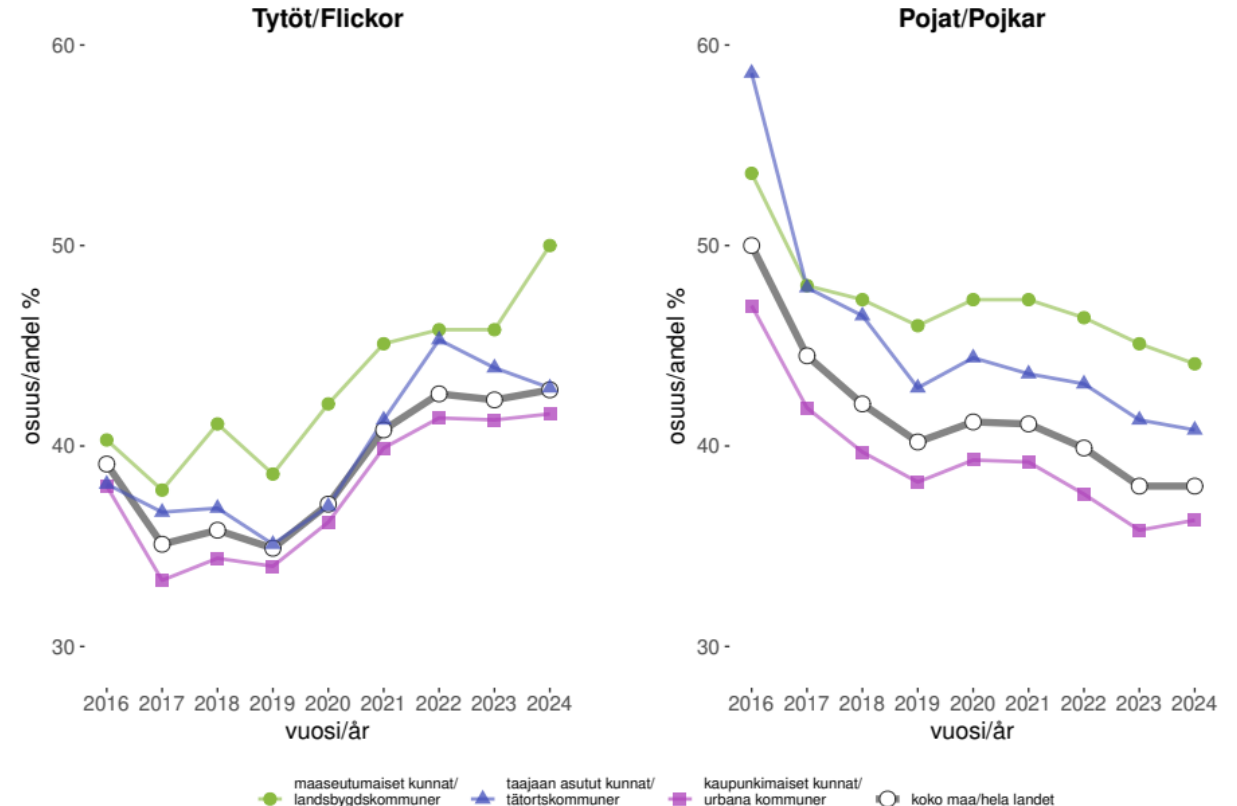
- Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos [5. luokka](#)
 - Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla*
- Vuoden 2024 tilanne
 - Pojat ~37 %
 - Tytöt ~35 %
 - [Yhteensä ~36 %](#)



*) Prosenttiosuus niistä 5. luokan oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on heikko; luokitellaan heikoksi, jos mittausten yhteispistemäärä on 15 pistettä tai alle; indikaattorin pistemäärä on osioista muodostettu summapistemäärä; MOVE:n osiot ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus ja liikkuvuus.

MOVE 8. lk - Koululaisten fyysinen toimintakyky

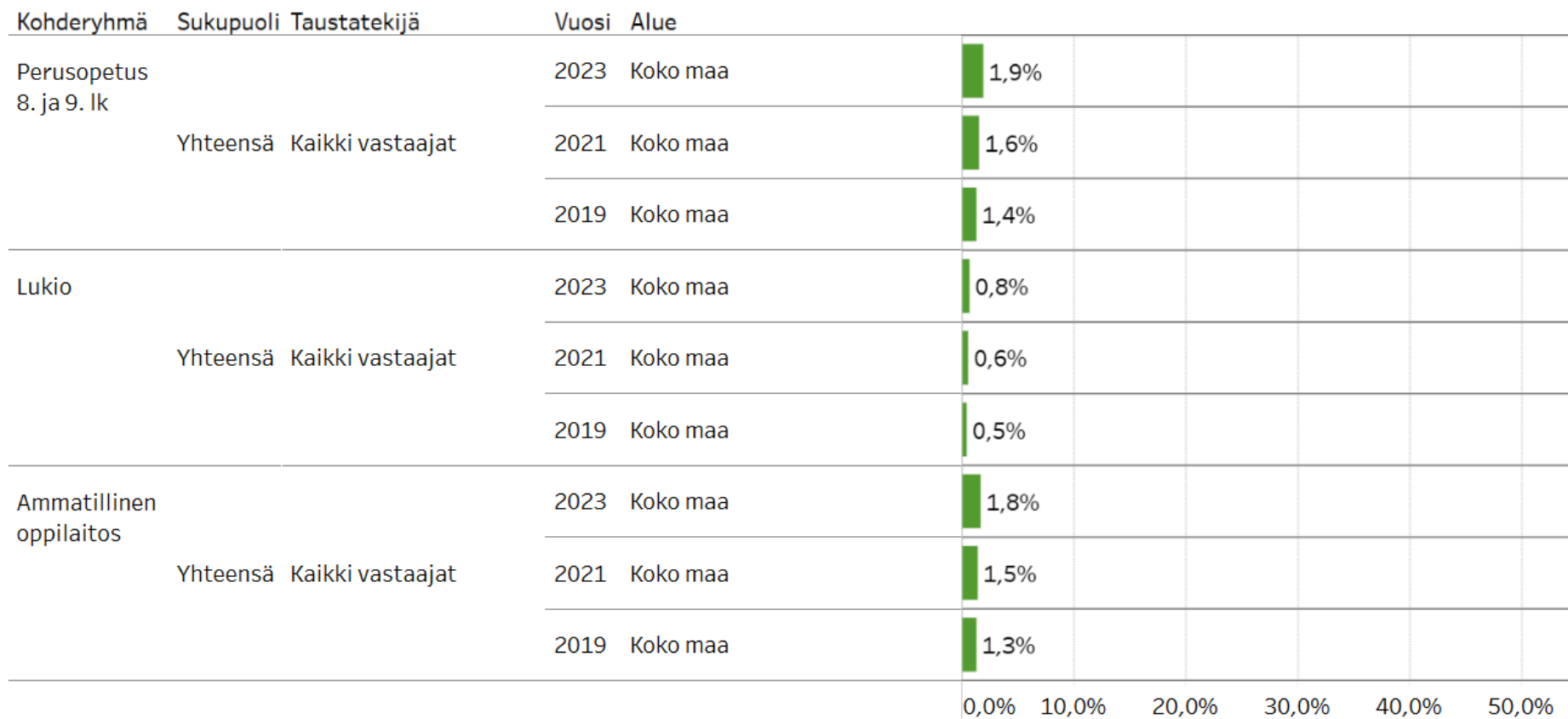
- Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos **8. luokka**
 - Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla*
- Vuoden 2024 tilanne
 - Pojat 38 %
 - Tytöt ~43 %
 - Yhteensä ~40 %**



*) Prosenttiosuus niistä 8. luokan oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on heikko; luokitellaan heikoksi, jos mittausten yhteispistemäärä on 15 pistettä tai alle; indikaattorin pistemäärä on osioista muodostettu summapistemäärä; MOVE:n osiot ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus ja liikkuvuus.

Kouluterveyskysely: Paljon vaikeuksia kävellä 500 m (%; itseraportoitu; ~15-18-vuotiaat)

Paljon vaikeuksia kävellä puoli kilometriä

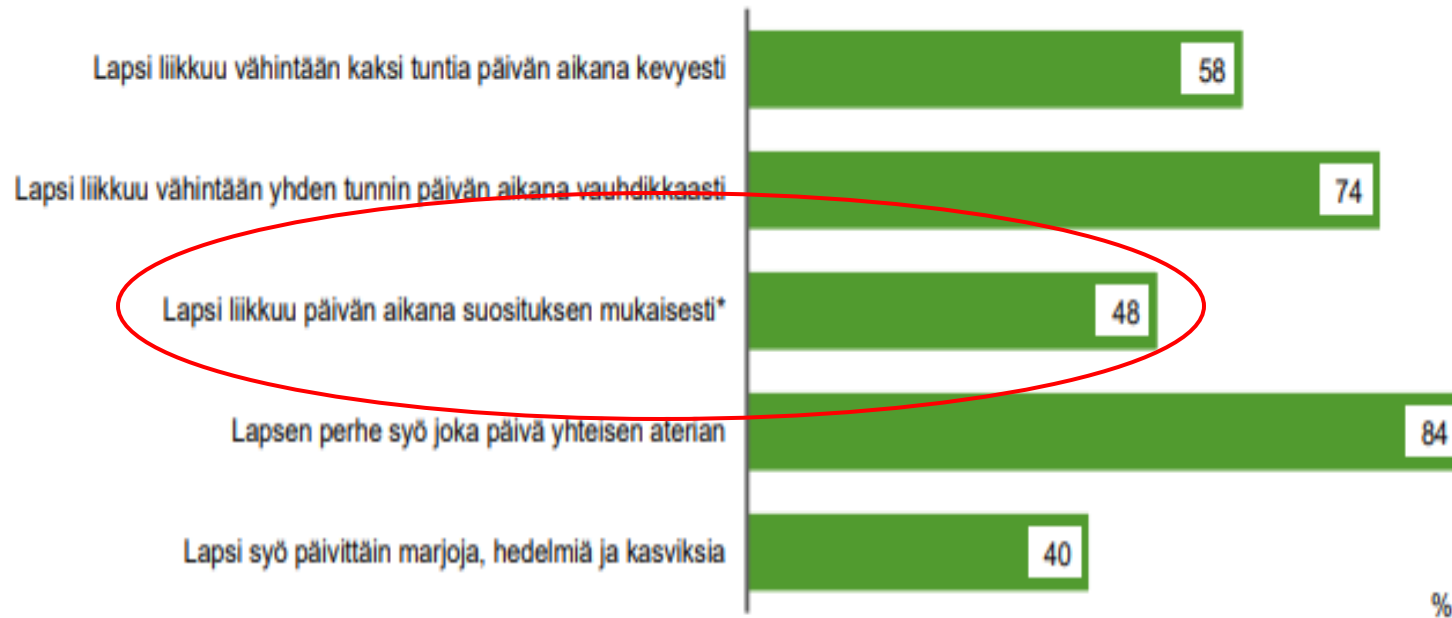


Indikaattori perustuu kysymykseen: "Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?". Kysymyksen osio: Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?. Vastausvaihtoehdot: 1) Ei vaikeuksia, 2) Vähän vaikeuksia, 3) Paljon vaikeuksia, 4) Ei onnistu lainkaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 3 tai 4. Laskennassa eivät ole mukana ne, jotka ovat vastanneet vaihtoehdon 4 osioihin nähdä, kuulla, kävellä.

Kouluterveyskyselyn tuloksia (THL – Tulospalvelu;
<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinto/Navigointisivu>

Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut –tutkimus: Pienten lasten liikuntasuosituksen täyttävien osuus (% , 4-vuotiaat lapset)

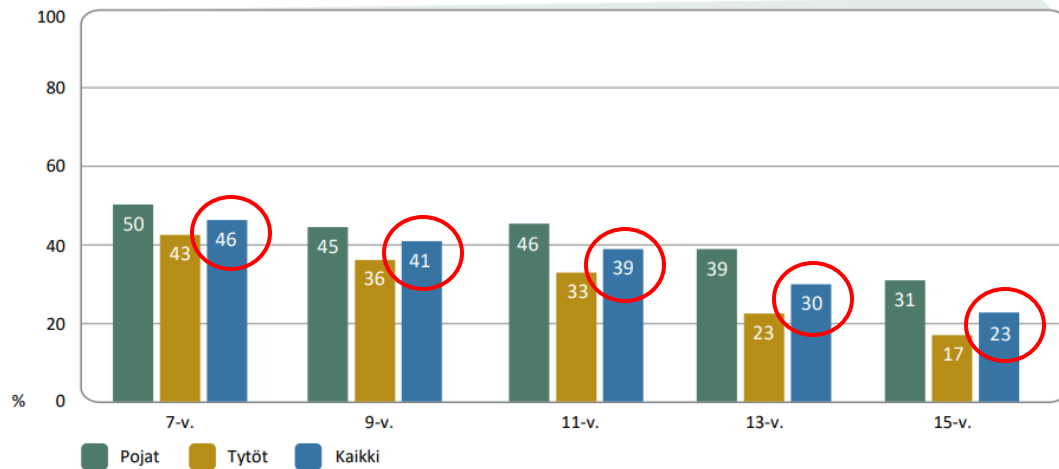
Kuvio 3. Nelivuotiaiden lasten liikkuminen ja perheen ruokailutottumukset vanhempien arvioimana, % lapsista, joiden toinen tai molemmat vanhemmat vastasivat kyselyyn



*pienien lasten liikuntasuositus: lapsi liikkuu päivän aikana vähintään kaksi tuntia kevyesti ja yhden tunnin vauhdikkaasti

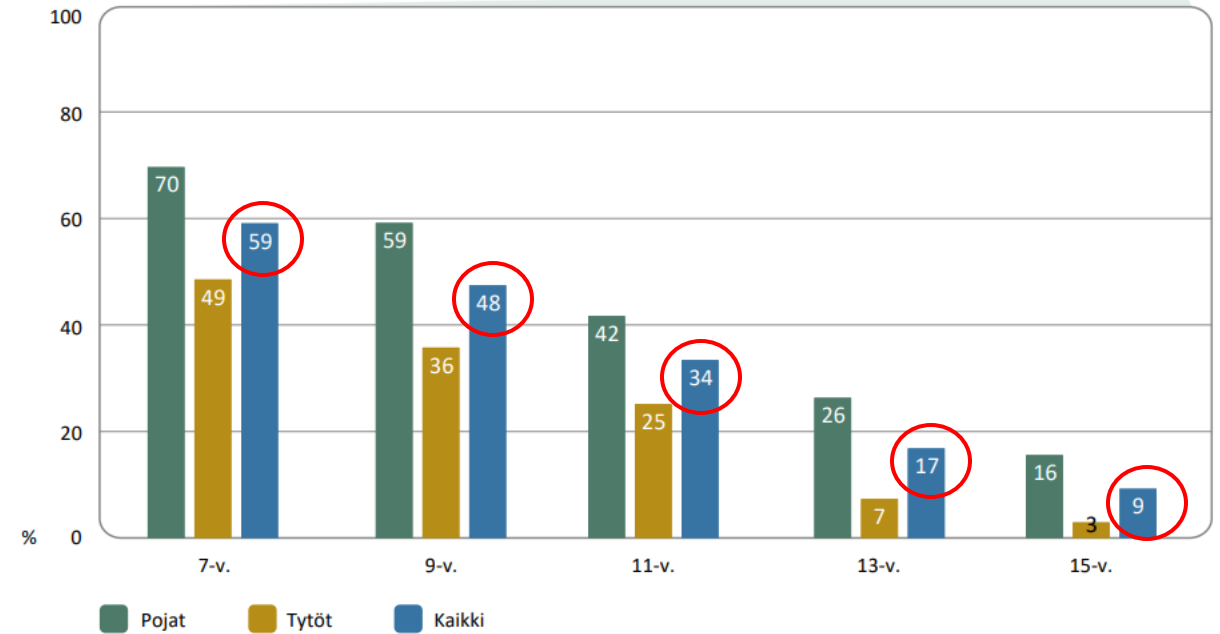
LIITU-tutkimus: Kouluikäisten (7-15-v.) liikuntasuosituksen saavuttaminen (%) (liikuntasuositus vähintään 1 t/pvä)

Itsearvioitu



Kuvio 3.
Liikkumissuosituksen saavuttavien osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 9656) (%).

Liikemittarilla mitattu



Kuvio 23.
Liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (%) (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).



Aikuisväestö



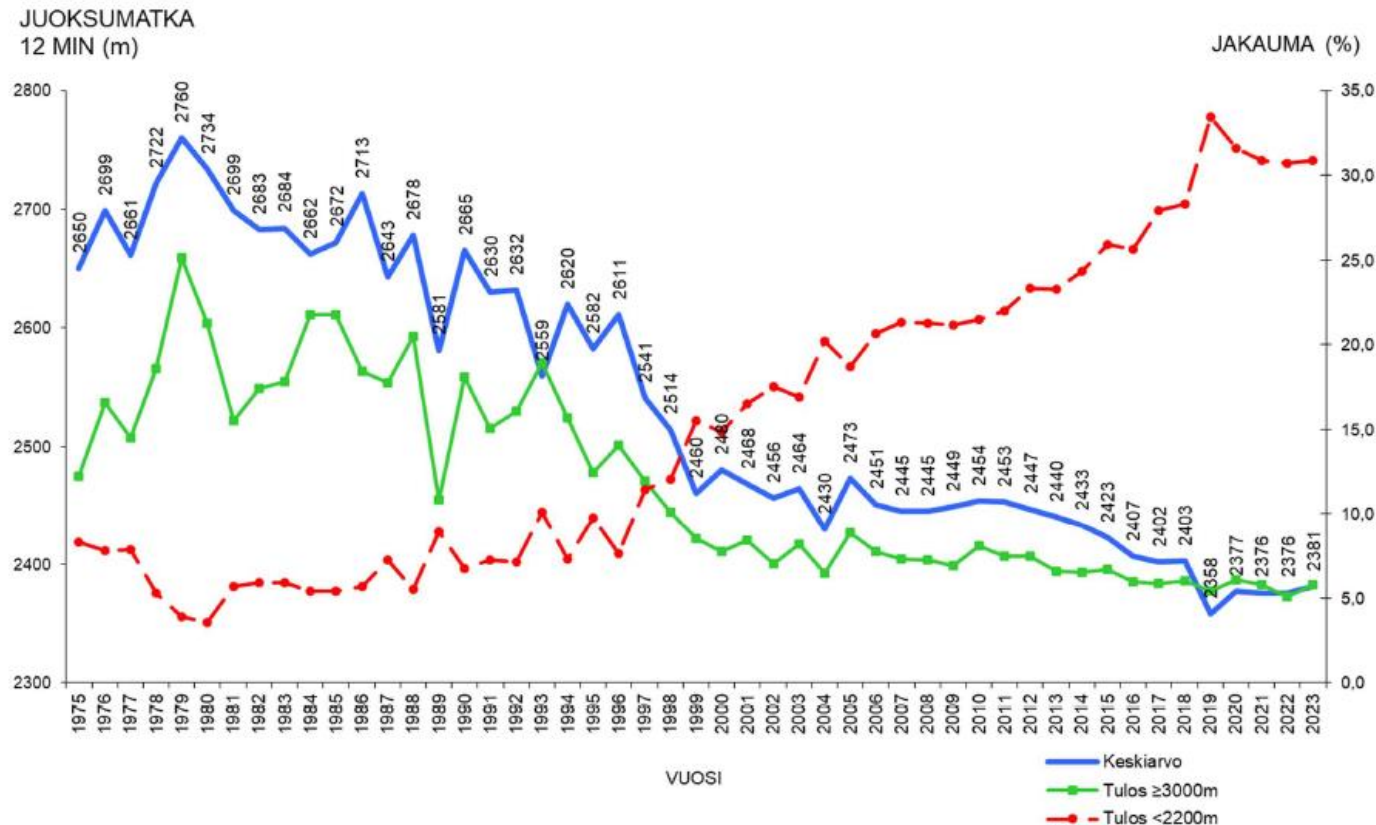
3.4.2025



Varusmiehet - kestävyyskunto



Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2023



Varusmiesten keskipainon muutos +7,9 kg

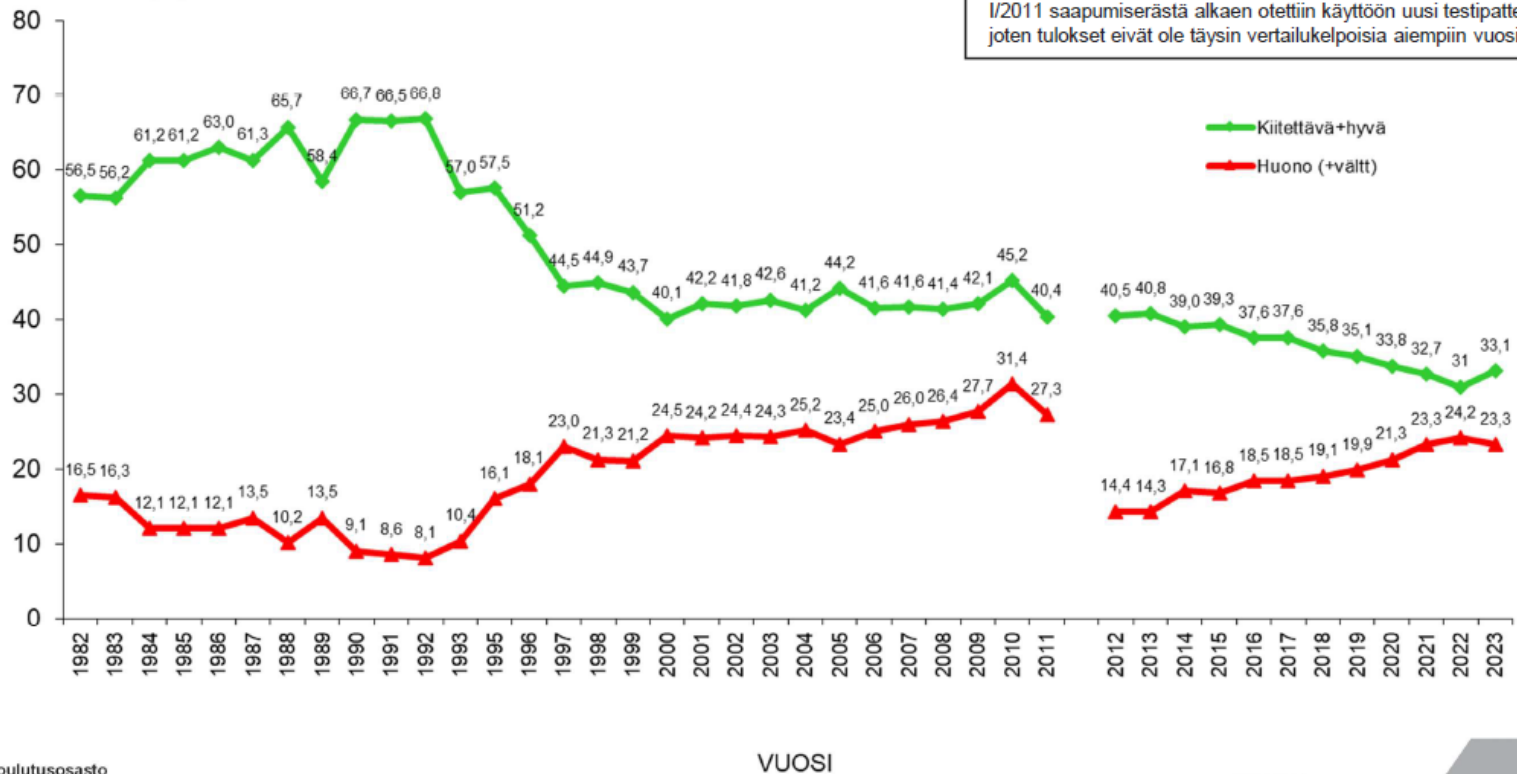
- vuonna 1993: 70,8 kg
- vuonna 2023: 78,7 kg

Varusmiehet - lihaskunto

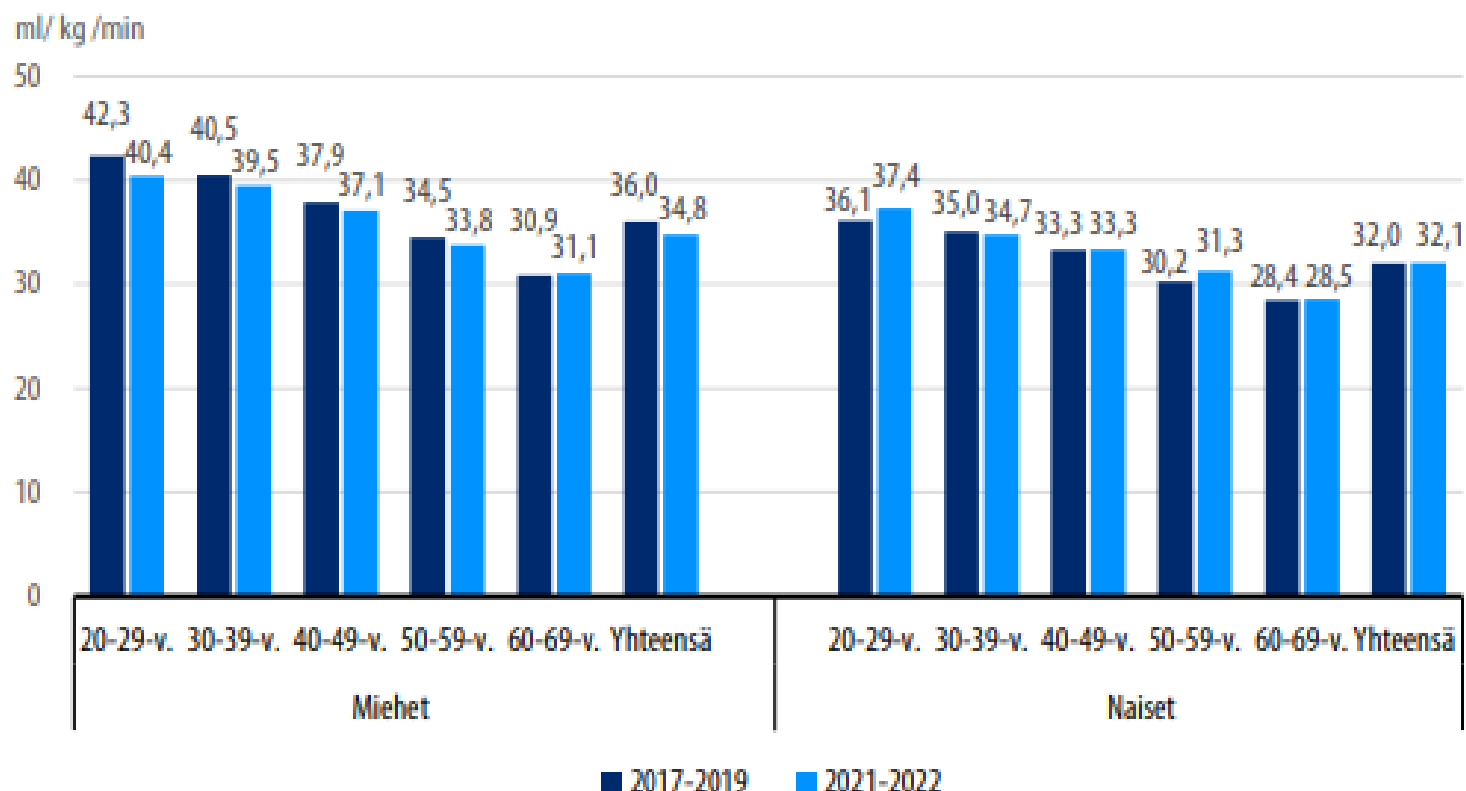


Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982-2023

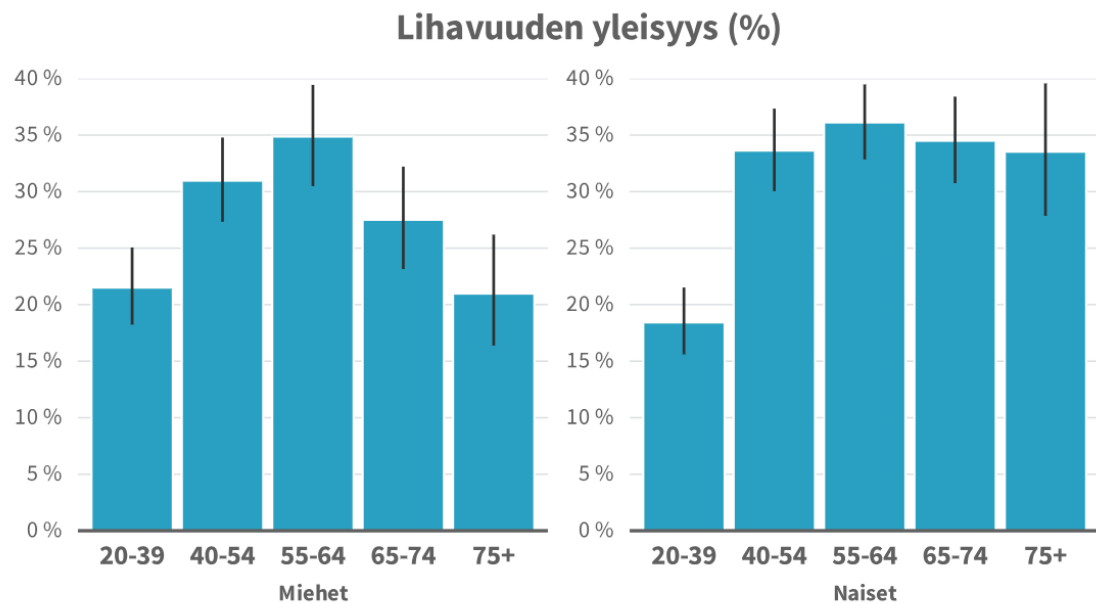
LIHASKUNTOINDEKSI
JAKAUMA (%)



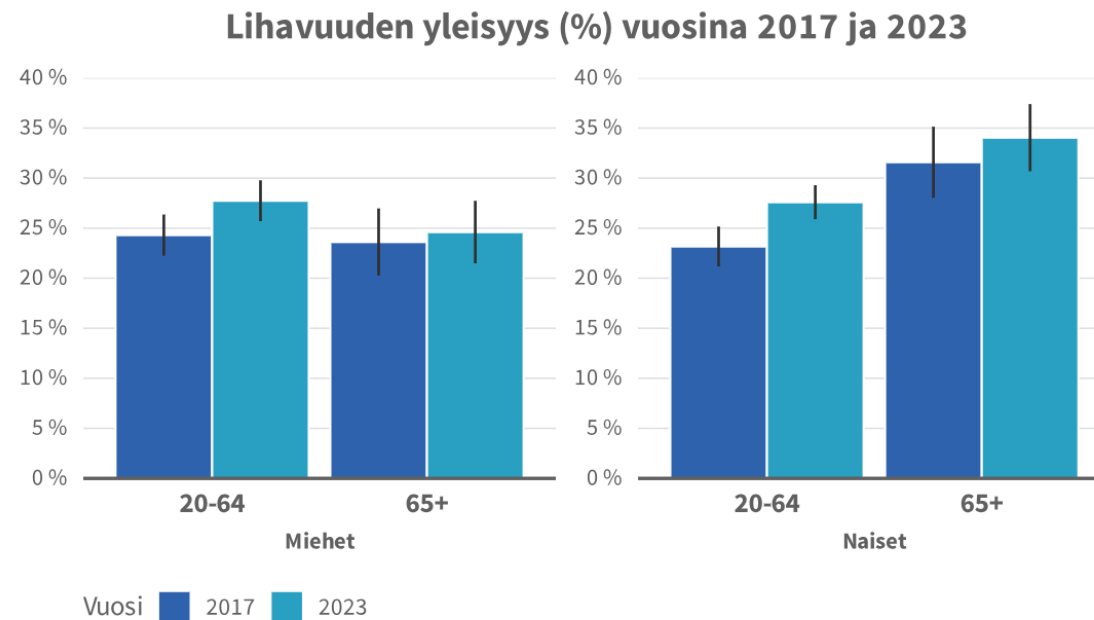
Kestävyyuskunto hapenkulutusarvolla kuvattuna (ml/kg/min) vuosina 2017–2019 ja 2021–2022



Lihavuuden yleisyys (%; BMI 30 kg/m² tai yli)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23 ja FinTerveys 2017
Tulokset ikävakioitu

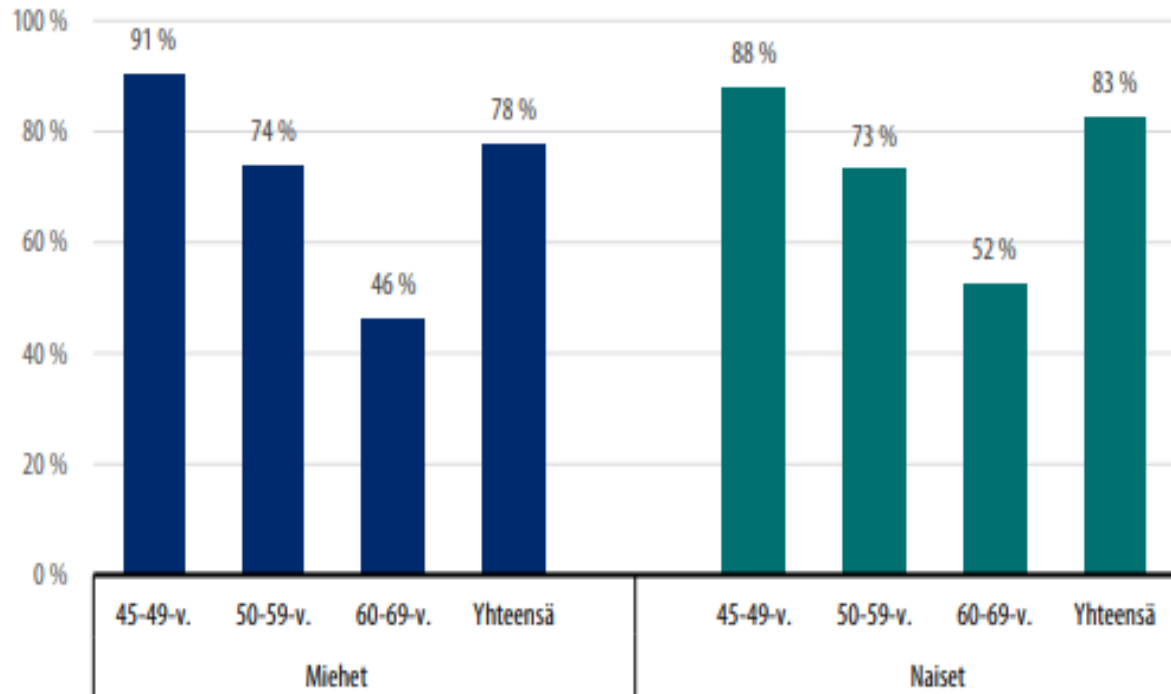


BMI 30 kg/m² tai yli

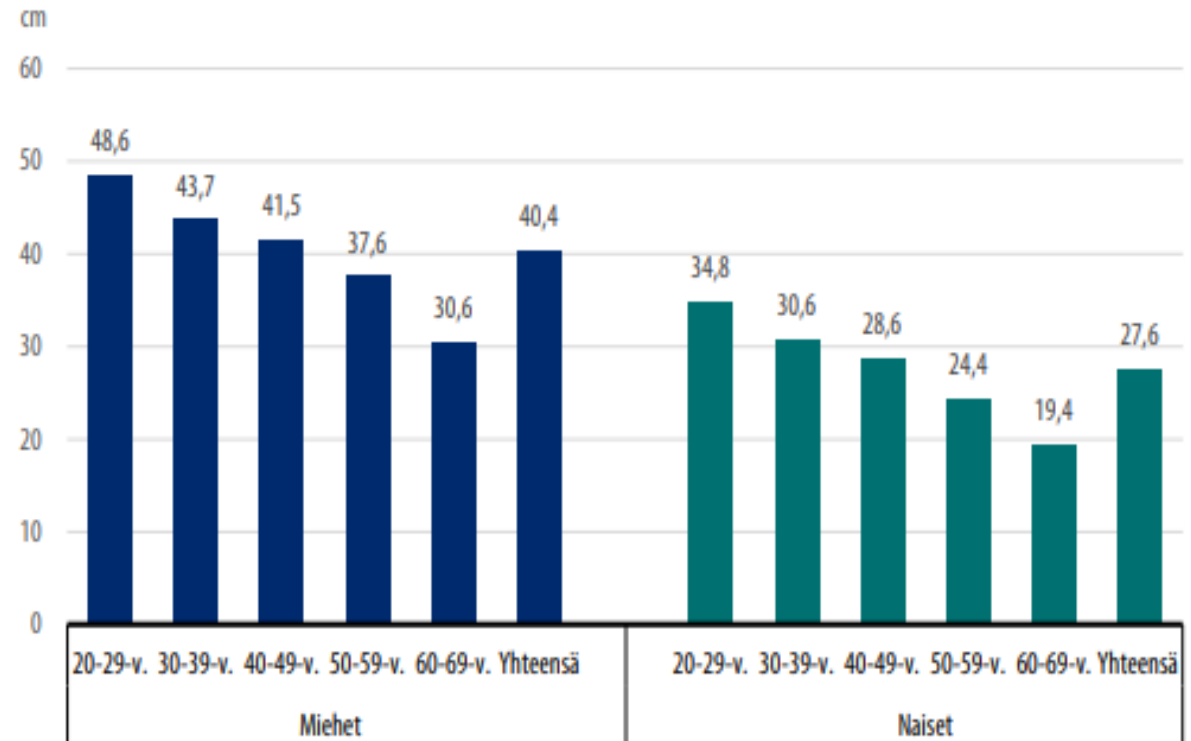
- miehistä 27 %:lla
- naisista 30 %:lla

[Terve Suomi-tutkimus 2022–2023 - Ilmiöraportit](#)

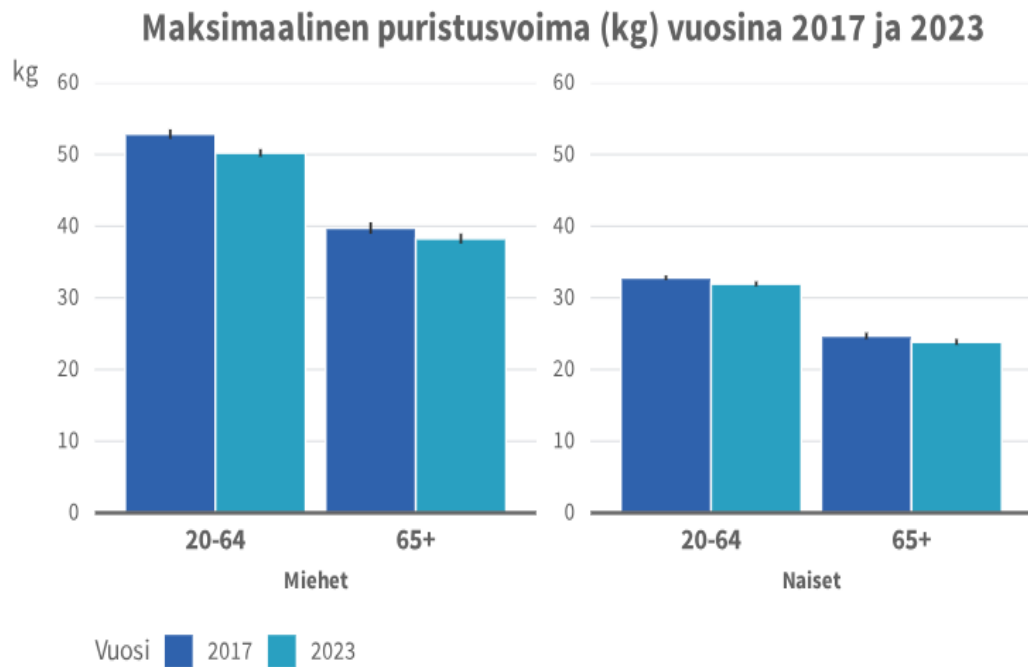
Yhden jalan seisoja –testissä 60 s pysyneiden osuus (%)



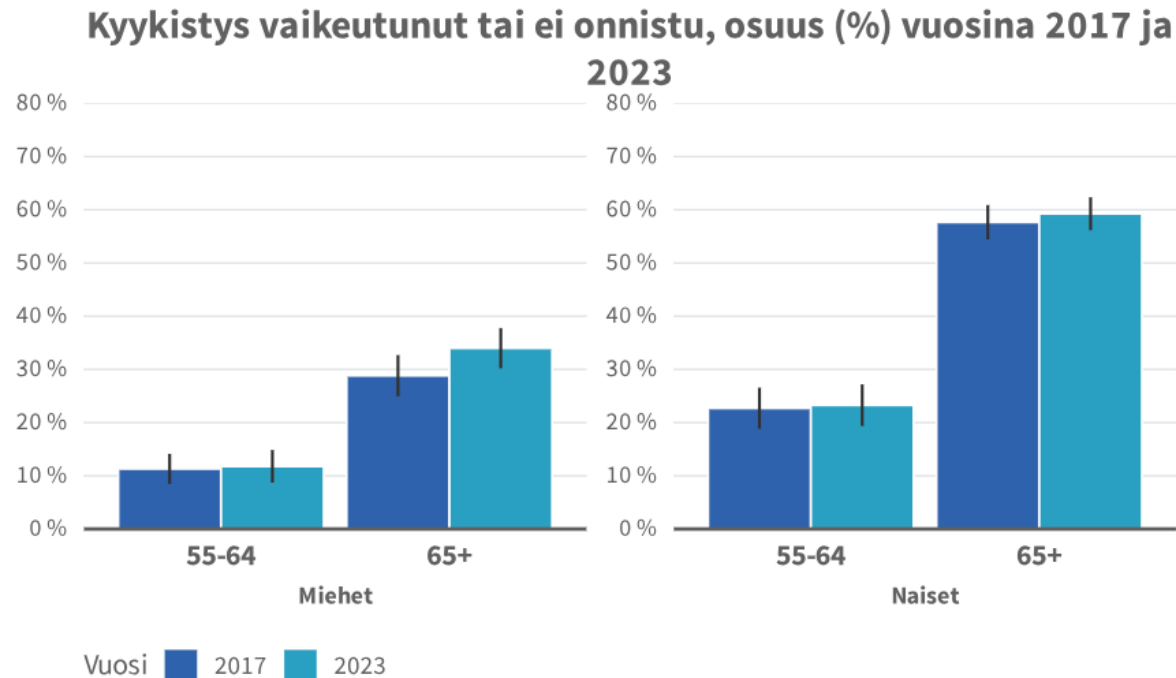
Ponnistushyppytestin tulos (cm)



Maksimaalinen puristusvoima (kg) ja kyykistyksessä vaikeuksia kokevien osuus (%) vuosina 2017 ja 2023

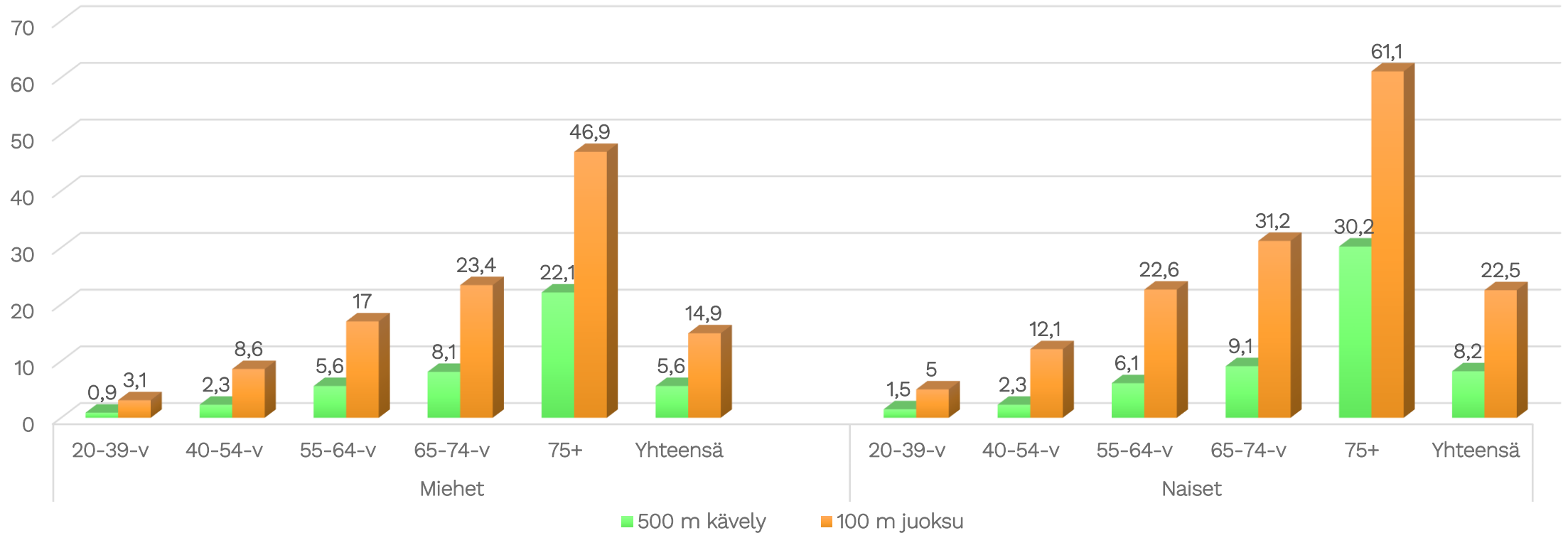


Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23 ja FinTerveys 2017
Tulokset ikävakioitu



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23 ja FinTerveys 2017
Tulokset ikävakioitu

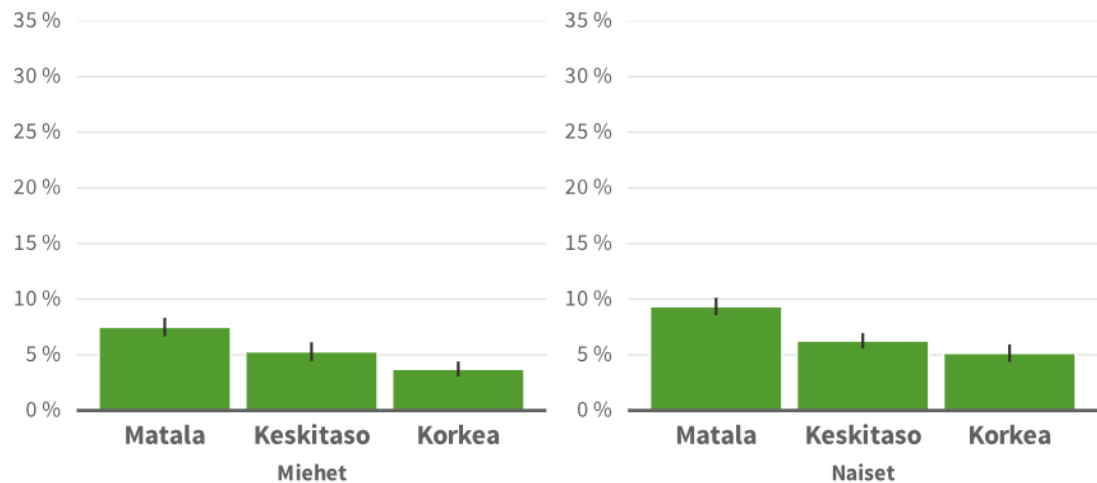
500 m:n kävelyssä ja 100 m:n juoksussa suuria vaikeuksia kokevien osuus (% itseraportoitu)



500 m:n kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus

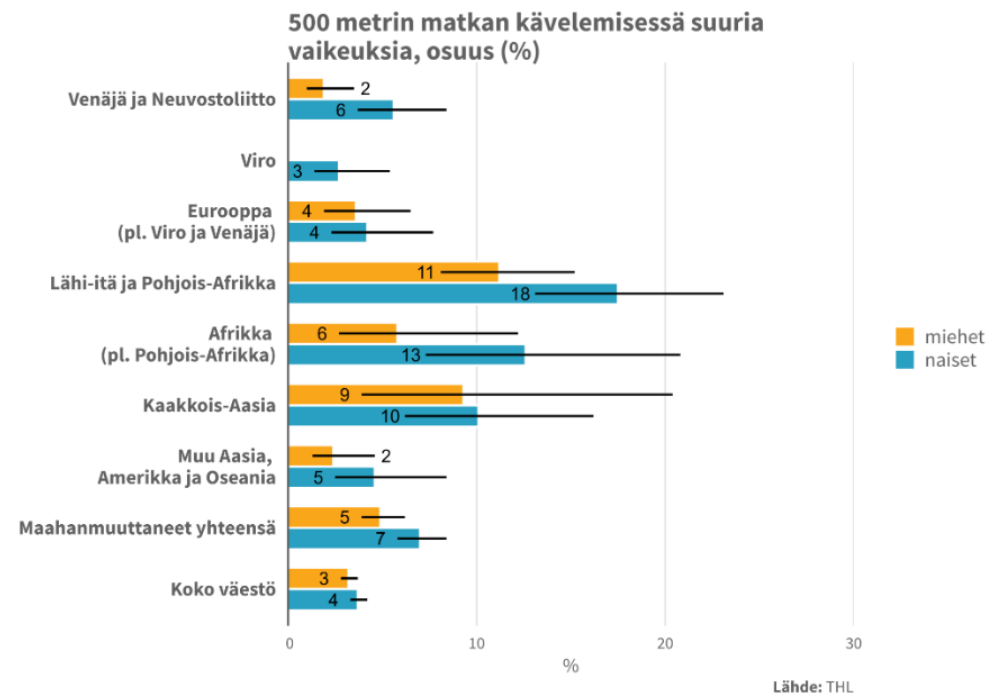
(%, itseraportoitu)

Koulutusryhmittäin (Terve Suomi -tutkimus)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23
Tulokset ikävakioitu

Suomessa asuvat ulkomailta syntyneet (MoniSuomi-tutkimus)



Lopuksi



Väestön tilanne huolestuttaa fyysisen toimintakyvyn ja kunnon osalta

- Erityisesti lasten ja nuorten tilanne herättää huolta
- Aikuisväestön tilanteessakaan ei ilon aiheita
 - Fyysisen toimintakyvyn ja kunnon eri osa-alueet heikkenevät iän myötä, erityisesti ikääntyvien naisten huomioiminen → ikääntyneiden määrä kasvaa?
 - Työikäisten osalta fyysisen toimintakyvyn ja kunnon osa-alueilla ajan suhteen (lievää) heikkenemistä → vaikutukset työkykyyn?
 - Muiden väestöryhmien kuin ikäryhmien huomioiminen, esim. koulutusryhmien väliset erot ja maahanmuuttajat → vaikutukset interventioihin ja toimenpiteiden kohdennukset?
- Fyysinen aktiivisuus vähentynyt, istuminen ja ylipaino lisääntynyt



Heikentynyt kestävyyskunto nuorena on yhteydessä alentuneeseen työkykyyn läpi aikuisiän

Jyväskylän yliopistossa tehty seurantatutkimus osoittaa ensi kertaa nuoruusiän kestävyyskunnan ja aikuisiän työkyvyn yhteyden. Nuoruuden heikentynyt kestävyyskunto oli yhteydessä sekä alentuneeseen työkykyyn että suurempaan sairauspoissaolojen määrään. Heikentyneen kestävyyskunnan vaikutus ulottui aina työuran loppuun, mikä ennustaa mittavia kuluja yhteiskunnalle.

Laakso P. Väitöskirjatutkimus, Jyväskylän yliopisto, 2024

Tunnin riehakkaat pihaleikit suojaavat mielenterveyttä vielä aikuisenakin

Liikunta | Hyvää liikuntaa lapsille on esimerkiksi juoksentelu pihaleikeissä tunnin verran päivässä.

Jyväskylän yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston tutkimus (Helsingin Sanomat, 2024)

Fyysisen toimintakyvyn ja kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen

- Liikunta ja fyysinen aktiivisuus
- Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen
- Ylipainon ja lihavuuden ehkäisy ja vähentäminen
- Sairauksien ehkäisy ja hyvä hoito
- Toimintakyvyn ongelmien varhainen tunnistaminen
- Ravitsemuksen huomioiminen
- Ympäristö ja sen muokkaaminen (erityisesti iäkkäät)
 - Fyysinen ympäristö (sisällä, ulkona)
 - Sosiaalinen ympäristö (asenteet, tuki)
- Palvelut, esim. kuntoutus, apuvälineet



Kuntoa ennen ja nyt

(1900-luvun alku vs. nykyhetki)

Aikuiset ennen, työhön heräsi,
koko päivän askel kiiteli, ei peräytynyt.

Metsään meni, heiniä kanto,
kivipainoissa voima kasvoi, ei tarvittu muuta.

Nykyään herätään, koneet päälle laitetaan,
istutaan alas, silmät näytössä kiinni.

Ei metsää, ei heiniä, ei raskasta taakkaa,
vain punttisaleja ja laitteita täynnä paikka.

Työ on nyt istumista, päivän mittaa,
ei kiveä nosteta, ei veteen astuta.

Kunto kasvaa kävelylenkeistä,
tai ainakin niin sanotaan, jos liikkuminen ei meiltä katoa.

Silloin oli voimaa, kun työtä tehtiin,
ei mittarilla mitattu, ei laitteilla rajoitettu.

Kivestä, puusta, maasta tuli voima,
nyt meillä on vain sohva ja se jääköön!





Kiitos!