

A photograph of three people (two men and one woman) hiking on a rocky shore next to a large body of water. They are all wearing athletic gear and using trekking poles. The man on the left is in a light blue hoodie, the woman in the middle is in a green long-sleeved shirt and glasses, and the woman on the right is in a light green zip-up jacket. They are all smiling and looking towards each other. The background shows a calm lake and some greenery on the left.

UKK-kävelytestit

Katriina Ojala

LitM , liikuntasuunnittelija

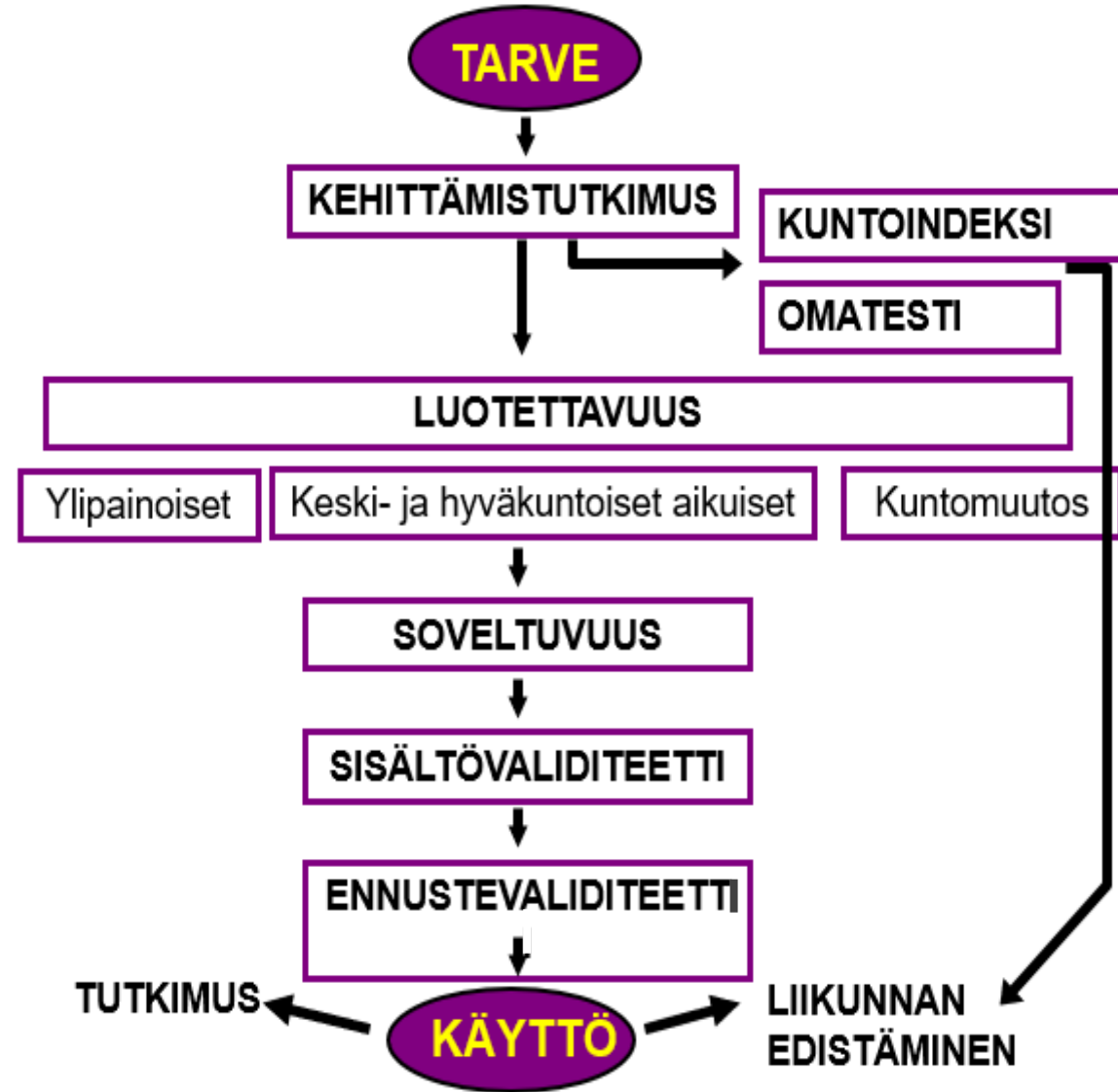
Kuntotestauspäivät 27.3.2025

UKK 2 km -kävelytesti

- Kehitetty tutkimussarjalla, joka aloitettiin vuonna 1986.
- Tavoitteena oli kehittää yksinkertainen ja luotettava aerobisen kunnon testi, jota voidaan käyttää väestömittauksissa.



UKK-KÄVELYTESTIN OSATUTKIMUKSET



JULKAISUT

1. Oja P, Laukkanen R, Pasanen M, Tyry T, Vuori I. A 2-km walking test for assessing the cardiorespiratory fitness of healthy adults. *International Journal of Sports Medicine* 1991;12:35–62.
2. Laukkanen R, Oja P, Pasanen ME, Vuori IM. Validity of a two-kilometer walking test for estimating maximal aerobic power in overweight adults. *International Journal of Obesity* 1992;16:263–268.
3. Laukkanen R, Oja P, Pasanen M, Vuori I. Criterion validity of a two-kilometer walking test for predicting the maximal oxygen uptake of moderately to highly active middle-aged adults. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 1993;3:267–272.
4. Laukkanen R, Oja P, Pasanen M, Vuori I. A two-kilometer walking test: effect of walking speed on the prediction of maximal oxygen uptake. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 1993;3:263–266.
5. Laukkanen R, Oja P, Ojala K, Pasanen M, Vuori I. Feasibility of a 2-km walking test for fitness assessment in a population study. *Scandinavian Journal of Social Medicine* 1992;20:119–126.
6. Laukkanen R, Kukkonen-Harjula K, Oja P, Pasanen M, Vuori I. Prediction of change in maximal aerobic power by the 2-km walk test after walking training in middle-aged adults. *International Journal of Sports Medicine* 2000;21:113–116.
7. Suni J, Oja P, Miilunpalo S, Pasanen M, Vuori I, Bös K. Health-related fitness test battery for adults: associations with perceived health, mobility, and back function and symptoms. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 1998;79:559–569.
8. Suni J. Health-related fitness test battery for middle-aged adults with emphasis on musculoskeletal and motor tests. [väitöskirja]. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Studies in Sport, Physical Education and Health 66; 2000.
9. Suni J, Oja P, Miilunpalo S, Pasanen M, Vuori I, Bös K. Health-related fitness test battery for adults: associations with physical activity patterns. *International Journal of Sports Medicine* 1999;20:183–191.
10. Oja P., Mänttari A., Laukkanen R., Parkkari J. Validity of the self-administered UKK Walk Test for predicting VO₂max. 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Köln, Saksa, 24.–28.7.2001. Kirjassa: Perspectives and profiles. Book of abstracts, toim. Mester J, King G, Strueder H, Tsolakidis E, Osterburg A. Sport und Buch Strauss GmbH, Köln 200



UKK 2 km -kävelytesti

Kenelle UKK 2 km -kävelytesti soveltuu?

- Testi on tarkoitettu 20–65-vuotiaiden aikuisten kestävyyskunnon testaamiseen. Se sopii henkilöille, joilla ei ole reipasta kävelyä rajoittavaa sairautta, vammaa tai sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä.
- Testi toimii luotettavimmin keskikuntoisilla aikuisilla, mutta antaa luotettavan tuloksen myös lievästi ylipainoisille. Runsas ylipaino heikentää testin luotettavuutta.
- Erittäin hyväkuntoisille testiä ei suositella. Säännöllisesti kestävyysliikuntaa yli viisi tuntia viikossa noin tunnin kerrallaan harrastaville se ei välttämättä anna luotettavia tuloksia.



6 min -kävelytesti

- 6 minuutin -kävelytestiä on tutkittu ja validoitu 1980-luvulta asti.
- Testiä käytetään sydän- ja keuhkosairaiden potilaiden toiminnallisen suorituskyvyn arviointiin, lääketieteellisten toimenpiteiden vaikuttavuuden seurantaan sekä potilaiden sairastuvuuden ja kuolleisuuden ennustamiseen.
- Vuonna 2002 American Thoracic Society julkaisi yhteenvedon ja pätevät yleiset ohjeet 6 minuutin -kävelytestin käytöstä ja sen soveltuvuudesta erilaisille potilasryhmille.



UKK 6 min -kävelytesti terveille aikuisille:

- UKK-instituutissa tehtiin tutkimus, joka koostui pilotti- ja validointitutkimuksista.

Tavoitteena oli:

- Validoida työkalu terveiden työikäisten aikuisten aerobisen suorituskyvyn arvioimiseen.
- Muodostaa väestöviitearvot Terveys 2011 -tutkimuksen 6 minuutin -kävelytestien tuloksista.



UKK 6 min -kävelytesti

- Tutkimus osoitti, että 6 minuutin -kävelytesti 15 metrin radalla, on luotettava aerobisen kestävyys suorituskyvyn arviointimenetelmä ja soveltuu terveille 20–70-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole hengitys- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön sairautta tai oiretta, joka estää tai haittaa nopeaa kuuden minuutin kestoista kävelyä.



UKK 6 min -kävelytesti

- Mänttari A, Suni J, Sievänen H, Husu P, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Tokola K, Vasankari T. Six-minute walk test: a tool for predicting maximal aerobic power (VO₂max) in healthy adults. Clin Physiol Funct Imaging 2018;38(6):1038-45. <https://rdcu.be/Q2gW>





UKK 2 km -kävelytesti

UKK 6 min -kävelytesti

- Yksinkertaisia ja luotettavia työkaluja kestävyyskunnan arviointiin terveillä aikuisilla.
- Testeissä kävellään mahdollisimman reippaasti joko matka- tai aikaperusteisesti.
- Suositellaan tekemään ohjatusti.



UKK 2 km -kävelytesti

UKK 6 min -kävelytesti

- Tulokseksi saadaan kävellyn ajan tai matkan lisäksi arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä ja kävelykykyisyydestä.
- Ennustetarkkuus molemmissa testeissä on noin 3–7 ml/kg/min, joka vastaa 1-2 MET-yksikköä.
- Viitearvot perustuvat KunnonKartta 2017 ja KunnonKartta 2021 -tutkimuksiin.
- Testattavan tulosta verrataan samanikäisten ja samaa sukupuolta olevien viitearvoihin.
- Kuntoluokitus on 3-luokkainen:
 - 1 = keskimääräistä heikompi tulos
 - 2 = keskimääräinen tulos
 - 3 = keskimääräistä parempi tulos.



Testien turvallisuus

- Riskien poissulkemiseksi UKK 6 min -kävelytestiin ja UKK 2 km -kävelytesteihin on laadittu testikortit, jotka sisältävät testin soveltuvuuden arvion.
- Ennen testiä jokaisen tulisi vastata soveltuvuuden arvioissa esitettyihin kysymyksiin.
- Testikortit soveltuvuuskysymyksineen löytyvät UKK-instituutin verkkosivuilta.



Testin valinta?

UKK 6 min -kävelytesti

vai

UKK 2 km -kävelytesti

UKK 6 min -kävelytesti:

- Erinomainen apu liikkumisen edistämiseen pyrkivässä liikuntaneuvonnassa: tutkimukset, hankkeet, työterveys ja palvelutoiminta.
- Yksilötestinä vie noin 15 min/testi
- Tilavaatimus kohtuullisen pieni (18 x 1,5 m).
- Sisätiloissa toteutettava, vakio-olosuhteissa soveltuu myös ulkona tehtäväksi.
 - ei liukkaalla, eikä kylmässä alle 0 °C
 - ei helteellä yli +25 asteen lämpötilassa.
- Toimii parhaiten yksilötestinä, mutta voidaan toteuttaa myös pienryhmätestinä 3-5 hengelle.

UKK 2 km -kävelytesti:

- Erinomainen apu liikkumisen edistämiseen pyrkivässä liikuntaneuvonnassa: tutkimukset, hankkeet, työterveys ja palvelutoiminta.
- Yksilötestinä vie noin 30 min/testi
- Tilavaatimus melko suuri (400-500 m).
- Soveltuu parhaiten ulkona tehtäväksi hyvän sään vallitessa.
 - ei liukkaalla, eikä kylmässä alle 0 °C
 - ei helteellä yli +25 asteen lämpötilassa.
- Sisällä tehtäessä tilavaatimus haasteena.
- Soveltuu erityisesti isojen ryhmien (yli 20 henkilöä) testaamiseen.



Minkä tahansa epäsuoran kuntotestin valitsee, niin kannatta muistaa:

- Terveysten kannalta, kestävyyskunnan muutosten seuraaminen on yksittäisten testitulosten arviointia tärkeämpää.
- Muutosten seuraaminen onnistuu vain samaa epäsuoraa testiä käyttämällä.



UKK-instituutin verkkosivuilta löytyy lisätietoa
UKK kävelytesteistä osoitteesta:

<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/kavelytestit/>



Kiitos!