

A photograph of three people cross-country skiing on a rocky shore. On the left, a man in a light blue hoodie and dark pants is leaning forward, holding ski poles. In the center, a woman with glasses in a dark green sweater is smiling and holding poles. On the right, a woman in a light green jacket and dark pants is also smiling and holding poles. They are all on a rocky outcrop with a large body of water and a forested shoreline in the background.

Kuntotestausta väestötasolla, mutta yksilöllisesti; miksi ja miten?

Pauliina Husu, TtT, dosentti
UKK-instituutti

Väestötason tietoa

Väestötutkimuksella selvitetään tutkimuksen kohteena olevien **ilmiöiden tilaa kohdeväestössä** tai sen osaryhmissä sekä ilmiöihin **yhteydessä olevia tekijöitä** (Koskinen ym. 2011, Sainio ym. 2020).

- Kohdejoukon määrittäminen
- Edustavan otoksen poiminta
- Sopivien mittareiden valinta

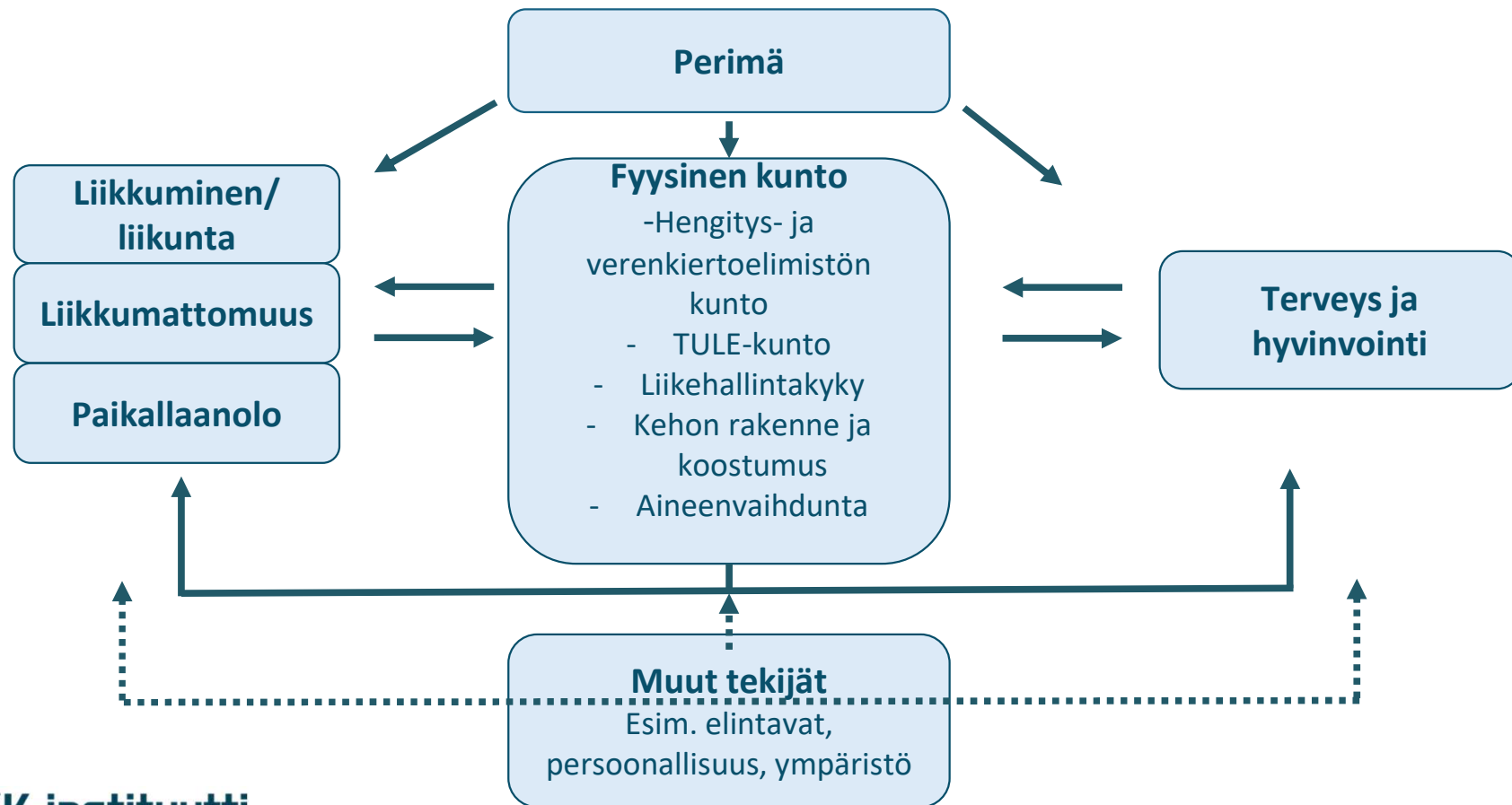
Toistettujen väestötutkimusten avulla voidaan **seurata** ilmiöiden **muutoksia** väestössä sekä selvittää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä muutokseen tai ennustavat niitä.

Esimerkkejä suomalaisista väestötason kuntotutkimuksista:

- Move!
- Puolustusvoimien kuntotestaus
- KunnonKartta-väestötutkimus

Väestötason tiedon taustalla useita yksilöllisiä testejä

Liikkumisen ja kunnon yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin



Testauksen tavoitteet

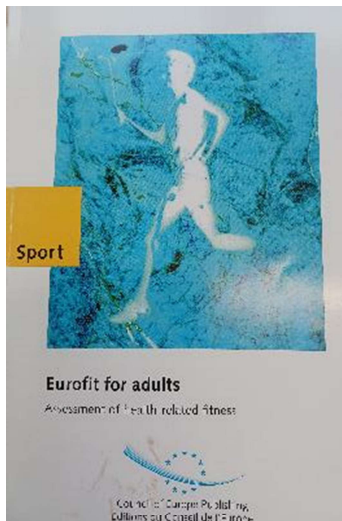
- arvioida kunnon ja toimintakyvyn osa-alueiden tilaa suhteessa väestö- tai terveysnormeihin, testattavan aiempaan tilanteeseen tai työ- ja toimintakykyvaatimuksiin,
- asettaa sopivia liikkumistavoitteita,
- suunnitella yksilöllinen liikkumisohjelma,
- arvioida ja seurata liikkumisen vaikutuksia,
- innostaa ja kannustaa liikkumistottumusten ylläpitoon tai muuttamiseen.

Hyvän testin ominaisuuksia

- Turvallisuus
- Soveltuvuus
- Pätevyys
- Luotettavuus
- Muutosherkkyys

UKK Terveyskuntotestit

- Terveyskuntokäsitteen mukaisesti kehitetty monipuolinen testikokonaisuus kunnon osa-alueiden mittaamiseen kenttäolosuhteissa.
- Taustalla Eurofit-testistö (Oja & Tuxworth, 1995):



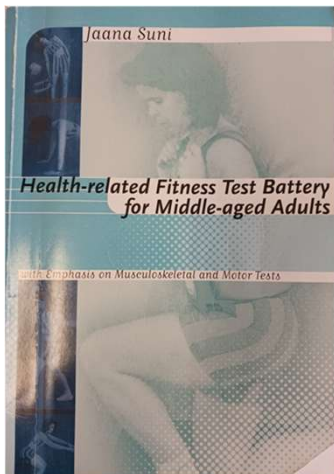
- 1. taso
UKK 2 km -kävelytesti
Pp-ergometritesti
Sukkulajuoksu (20 m)
Dynaaminen vatsalihasliike
Sivutaivutus
Eteentaivutus
Yhdellä jalalla seisominen

- 2. taso
Ponnistushyppy
Koukkukäsiriipunta
Olkavarren loitonnuks

- 3. taso
Puristusvoima
Lautasten kosketus

- 1. taso
Ihopoimut
Paino
Pituus
Vyötärön ympärys
Lantion ympärys

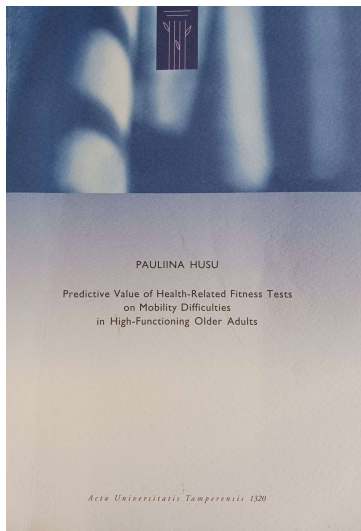
Tutkittu tieto UKK Terveyskuntotestien taustalla



Jaana Suni, 2000
Jyväskylän yliopisto

- Yhden jalan seisonta
- Sivutaivutus
- Reiden takaosan venyvyys
- Askelkyykistys
- Muunneltu punnerrus
- Ponnistushyppy
- Vartalon ojentajien staattinen kestävyys
- UKK 2 km -kävelytesti

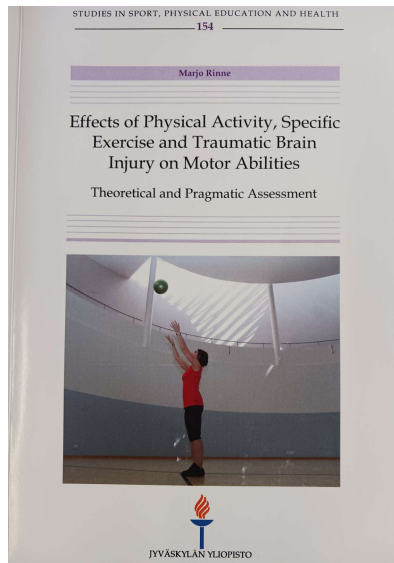
- Toistettavuus
- Testaajien välinen luotettavuus
- Turvallisuus
- Soveltuvuus työikäiselle väestölle
- Pätevyys ja ennusarvo koettuun terveyteen ja toimintakykyyn
- Yhteys liikunta-aktiivisuuteen



Pauliina Husu, 2008
Tampereen yliopisto

- Yhden jalan seiso
- Takaperin kävely
- Kävelynopeus
- Sivutaivutus
- Askelkyykistys
- Vartalon ojentajien dynaaminen ke
- 1 km:n kävelytesti

- Turvallisuus (Malmberg ym. 2002)
- Soveltuvuus ikääntyvälle väestölle
- Muutos seurannassa
- Yhteys liikunta-aktiivisuuteen
- Ennustearvo liikkumiskykyyn
- Liikunta-aktiivisuuden yhteys ennusarvoon



Marjo Rinne, 2010
Jyväskylän yliopisto

- Yhden jalan seisonta
- Kapealla palkilla seisominen
- Takaperin kävely
- Tandem-kävely eteenpäin
- 8-juoksu
- Hartiaseudun liikkuvuus
- Eteentaivutus
- Vartalon ojentajien staattinen kestävyys
- Askelkyykistys
- UKK 2 km -kävelytesti
- Rytmikoordinaatio
- Pallon heitto ilmaan ja seinään
- Tarkkuushyppy

- Toistettavuus
- Soveltuvuus aivotraumakuntoutujille
- Yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja spesifiin harjoitteluun

UKK Terveyskuntotestit väestötutkimuksissa

Terveys 2000/THL

yhden jalan seisoa, kapealla palkilla seisoa, takaperin kävely, sivutaivutus, hartiaseudunliikkuvuus, askelkyykistys, muunneltu punnerrus, UKK 2 km -kävelytesti

Terveys 2011/THL

yhden jalan seisoa, ponnistushyppy, muunneltu punnerrus/ dynaaminen vartalon koukistus, UKK 6 min -kävelytesti

Finriski 2012/THL

yhden jalan seisoa, ponnistushyppy, muunneltu punnerrus, dynaaminen vartalon koukistus

KunnonKartta 2017-2019/UKK

hartiaseudun liikkuvuus, muunneltu punnerrus, UKK 6 min -kävelytesti

KunnonKartta 2021-2022 ja KunnonKartta 2025-2026 /UKK

yhden jalan seisoa (45+), hartiaseudun liikkuvuus, muunneltu punnerrus, ponnistushyppy, UKK 6 min -kävelytesti

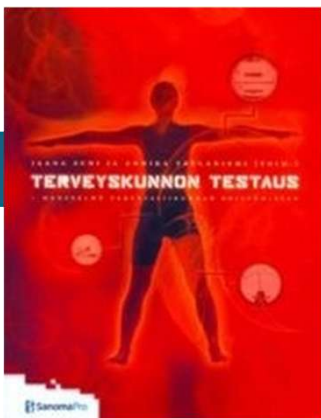


ALPHA: Assessing Levels of Physical Activity and fitness at population level 2009

yhden jalan seisoa, puristusvoima, ponnistushyppy, muunneltu punnerrus, UKK 2 km -kävelytesti

8-juoksu, hartiaseudun liikkuvuus, vartalon dynaaminen koukistus





Suni, Taulaniemi (toim.),
Sanoma Pro, 2012

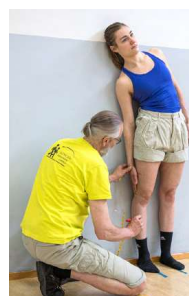
UKK- terveyskuntotestit

Liikehallinta,
tuki- ja liikuntaelämistön kunto
ja liikkumiskyky

Pauliina Husu & Katriline Ojala (toim.)

UKK-instituutti

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/ukk-terveyskuntotestit-opas/>



Testien yhdenmukainen suorittaminen

Keskeisiä vakioitavia tekijöitä:

- Etukäteisinformaatio testattavalle
- Taustatiedot ja testauskelpoisuuden arviointi
- Lämmittely
- Suoritusjärjestys ja -ohjeet
- Harjoittelu / kokeilu
- Onnistuneen suorituksen kriteerit
- Kannustus testin aikana
- Testipalaute

Testauskelpoisuuden arviointi

Tämä malli on tarkoitettu avuksi kuntotestaaajalle testauskelpoisuuden arvioimiseen. Testattavan terveydentilaa ja aikaisempi liikunta-aktiivisuus tulee ottaa huomioon testin valinnassa.

Terveen ja oireettoman, säännölliseen fyysiseen rasitukseen tottuneen henkilön testaaminen on lähtökohtaisesti turvallista. Testaajan tulee kuitenkin aina varautua testin aikana mahdollisesti ilmeneviin oireisiin tai poikkeaviin tuntemuksiin. Mikäli testattavan liikkuminen on väliaikaisesti hankaloitunut olemassa olevien sairauksien tai oireiden, tulisi nämä huomioon ottaa testin valinnassa. Testauskelpoisuus varmistetaan tarvittaessa lääkäriltä.

Testiturvallisuuteen liittyvät taustatiedot voi selvittää kaikkien testien ja testattavan kohderyhmän kannalta.

tarkoituksenmukaisella tavalla. Yksi väline taustatietojen selvittämiseen on UKK-instituutin [Terveysseula-lomake](#). Mallia käytettäessä ensin selvitetään punaisella pohjalla esitetyt oireet, jotka ovat este testaamiseksi. Mikäli näitä ei esiinny, selvitetään keltaisella pohjalla kuvatut oireet ja sairaudet. Nämä eivät ole este testaamiselle, mutta edellyttävät erityistä huomiota ja mahdollisesti testin ja kuormituksen muokkaamista. Lisäksi selvitetään vihreällä pohjalla esitetyt

UKK TERVEYSSEULA

Terveyskunnan testauskelpoisuuden ja sopivuuden arviointi

Nimi _____ Ika _____ Päivämäärä _____

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

TERVEYDENTILA

Onko sinulla lääkärin toteama sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, hengityselimistön sairaus tai onko sinulle tehty jokin näihin liittyvä toimenpide?

☐ Ei ☐ Kyllä

Jos kyllä, mikä ja milloin todettu/tehty _____

Onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan kohonnut?

☐ Ei ☐ Kyllä

Onko sinulla rintakipua, hengenahdistusta tai puristavaa tunnetta rinnalla tai ylävartalon alueella?

Levossa ☐ Ei ☐ Kyllä
Rasituksessa ☐ Ei ☐ Kyllä

Onko sinulla huimausta tai pyörähtymisen tunnetta?

☐ Ei ☐ Kyllä

Käytätkö tällä hetkellä sydän- tai verenkiertoelimistön tai hengityselimistön toimintaan vaikuttavia lääkkeitä (esim. verenpainelääke)?

☐ Ei ☐ Kyllä ☐ En osaa sanoa

Jos kyllä, mitä _____

Onko sinulla tuki- ja liikuntaelimistön kipuja tai muita oireita, jotka vaikeuttavat tai rajoittavat liikkumistasi?

☐ Ei ☐ Kyllä

Jos kyllä, mitä _____

käännä

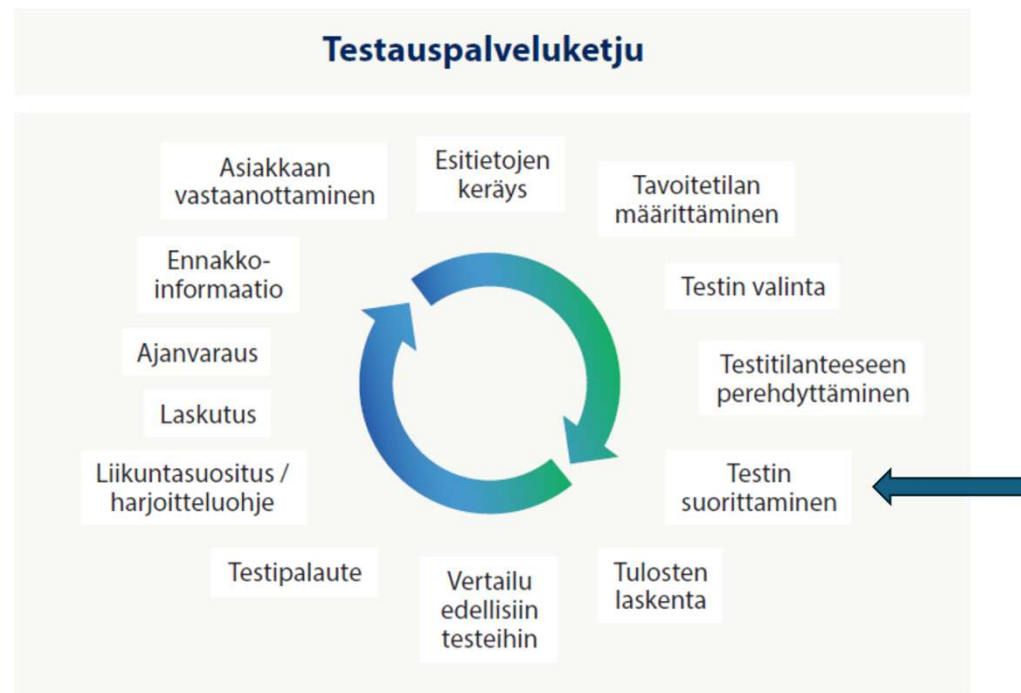
Testien valinta

Kohderyhmä	• Ketä testataan? Esim. - terveydentila - toiminta- ja liikkumiskyky - ikä - liikkumistausta /-tottumukset jne.
Tavoite	• Miksi testataan? Halutaanko tietoa kunnon tai suorituskyvyn - tasosta, - muutoksista ajassa, - riittävydestä tiettyyn suoritukseen/tehtävään, - intervention vaikutuksista?

Testien valinta

Mittarit	• Mitä tietoa halutaan? • Kuinka laajasti? • Mitä resursseja (aika, tila, välineet, testaajat, osaaminen) on käytössä? • Käytettävissä olevien testin ominaisuudet - soveltuvuus kohderyhmälle ja käyttötarkoitukseen - turvallisuus - pätevyys - luotettavuus
Vertailutieto	• Halutaanko tuloksia verrata - saman testattavan aiempiin tuloksiin, - terveys- tai suorituskypohjaisiin raja-arvoihin tai (väestö)viitearvoihin? • Onko sopivat vertailutiedot saatavilla? vrt. kohderyhmä

Testattavan henkilön yksilöllinen kohtaaminen kaikissa testauksen vaiheissa



Lähteet

Bouchard & Shephard (1994) Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. s.77-88. Teoksessa: Bouchard ym. (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Human Kinetics Publishers. Champaign IL.

Husu (2008) Predictive value of health-related fitness tests on mobility difficulties in high-functioning older adults, Acta Electronica Universitatis Tampereensis:731, Tampere University Press.

Koskinen ym. (2011) Toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksissa: miten ja miksi. TOIMIA-suositus ID S009/26.1.2011, <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201703315909> (viitattu 24.3.2025)

LTS (2022) Kuntotestauksen hyvät käytännöt.

Malmberg ym. (2022) A health-related fitness and functional performance test battery for middle-aged and older adults: feasibility and health-related content validity. Arch Phys Med Rehabil 83:666-77.

Rinne (2010) Effects of physical activity, specific exercise and traumatic brain injury on motor abilities : theoretical and pragmatic assessment, University of Jyväskylä.

Oja & Tuxworth (toim.) (1995) Eurofit for adults. Assessment of health-related fitness. Council of Europe & UKK Institute.

Sainio ym. (2020) Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksissa. TOIMIA-suositus ID S029/29.09.2020, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092375554> (viitattu 24.3.2025)

Suni (2000) Health-related fitness test battery for middle-aged adults : with emphasis on musculoskeletal and motor tests, University of Jyväskylä.



 UKK-instituutti

Kiitos!

www.ukkinstituutti.fi