



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikkumisrajoitukset – onko liikkumattomuus uhka terveydelle?

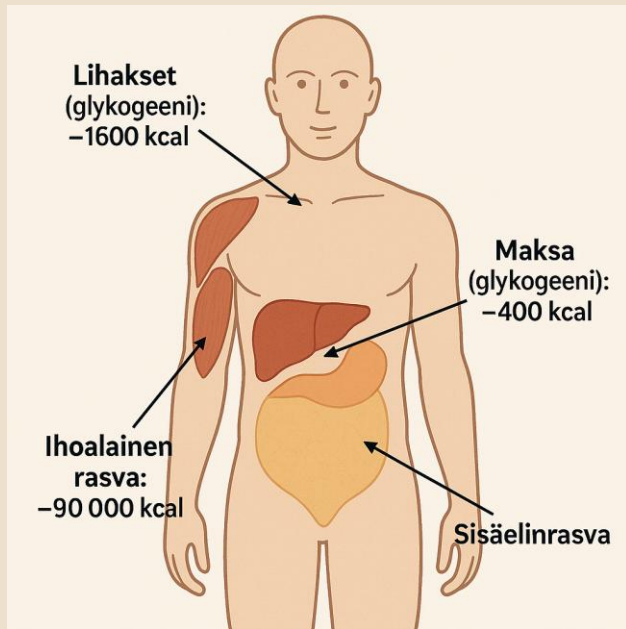
Simon Walker, LitT

Liikuntafysiologian dosentti

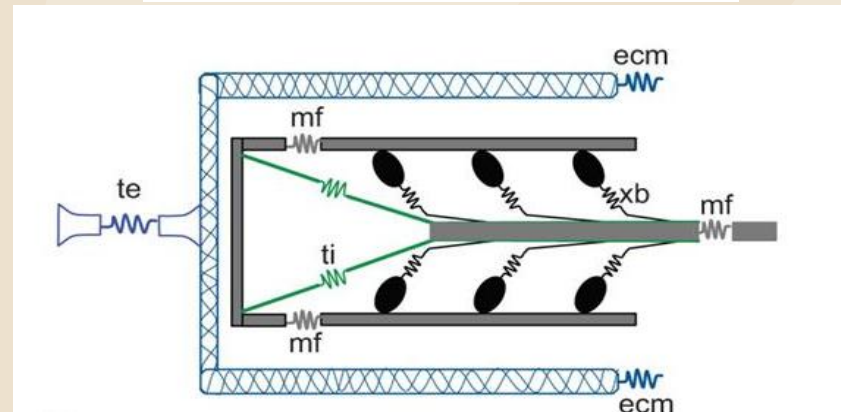
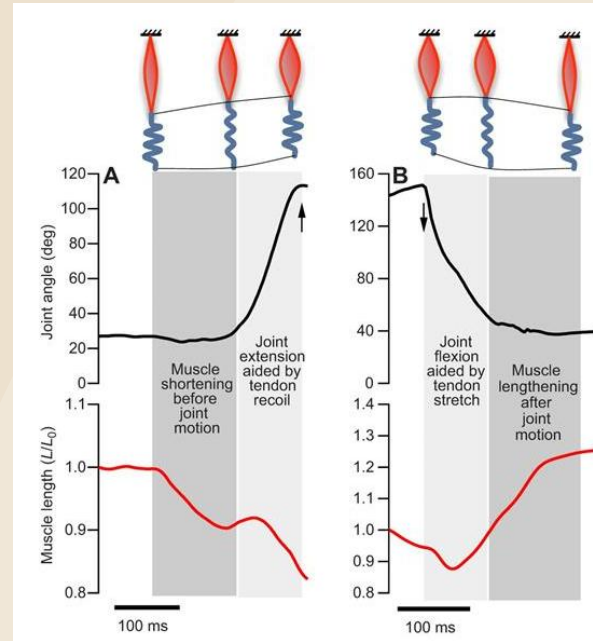
Liikuntatieteen päivät 2025

rakennettu
"Pelkään, että ihmiset on ~~laitettu~~ liikkumaan"





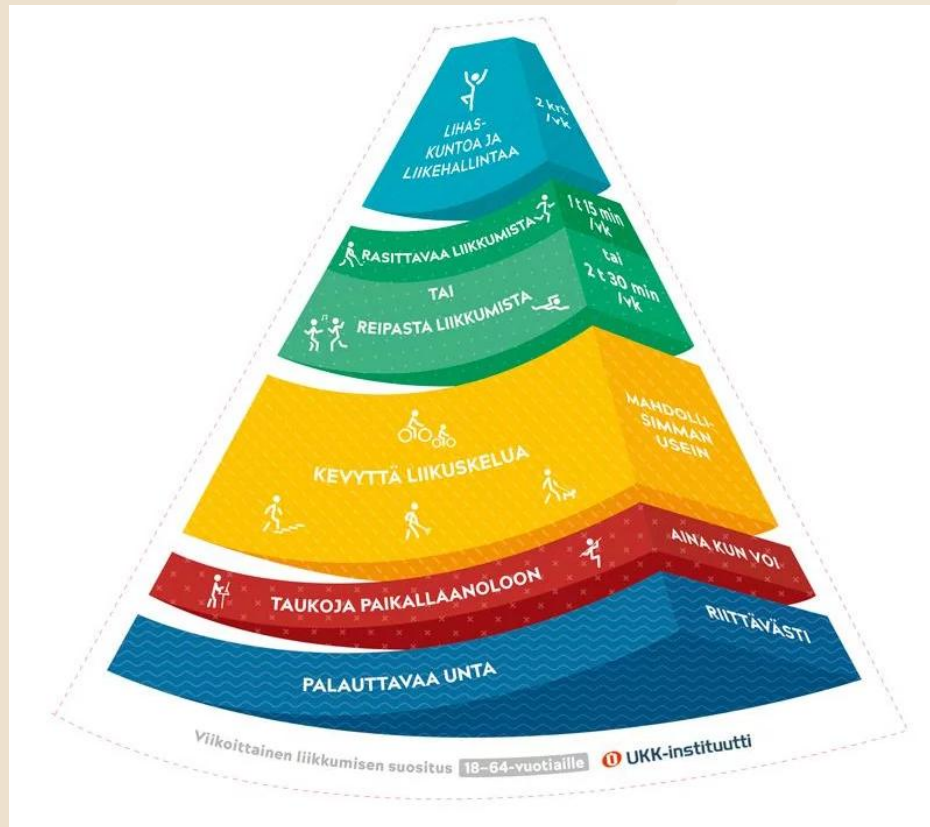
Microsoft CoPilotin kuva



Roberts 2016 J Exp Biol



Life Magazine

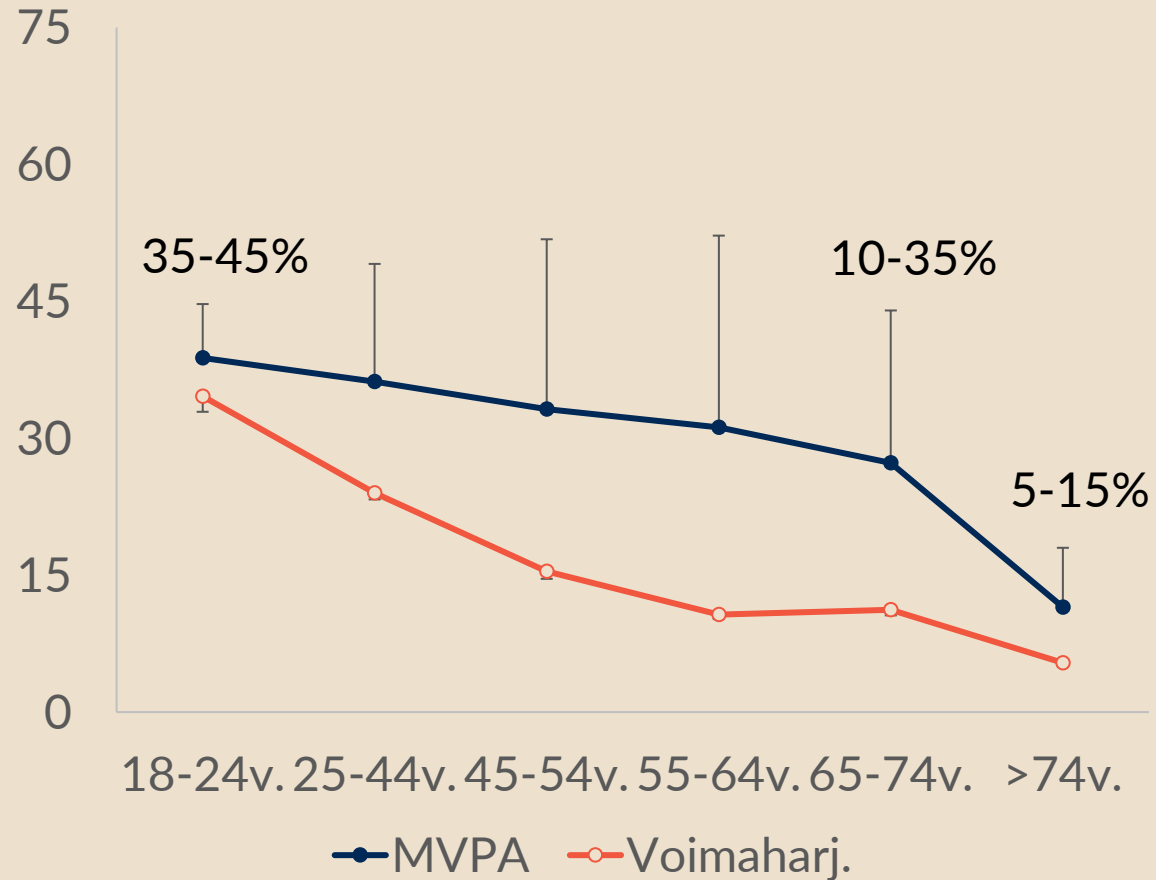


<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Liikuntatottumuksia suomessa 2013-2014



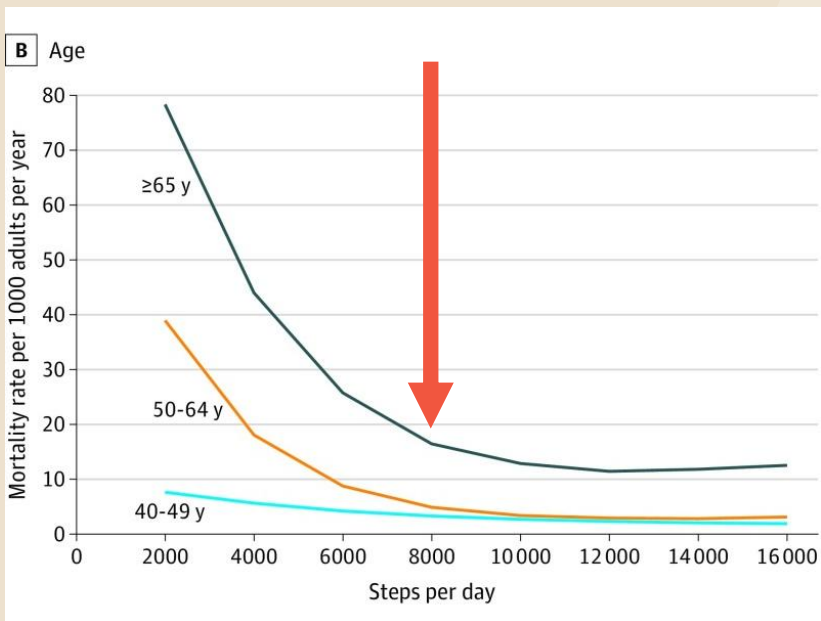
Osuus (%)



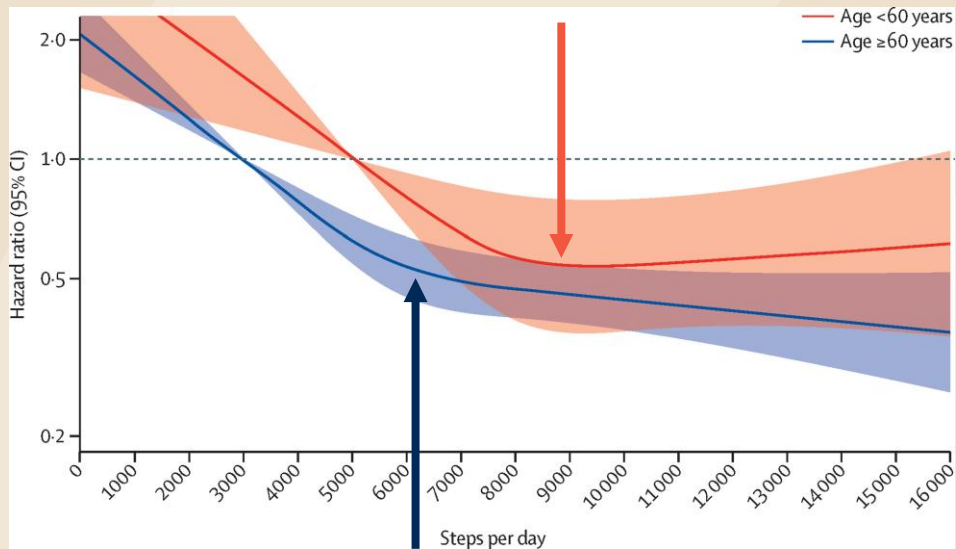
Bennie ym. 2017 SJMSS



”10 000 askelta per päivä?”

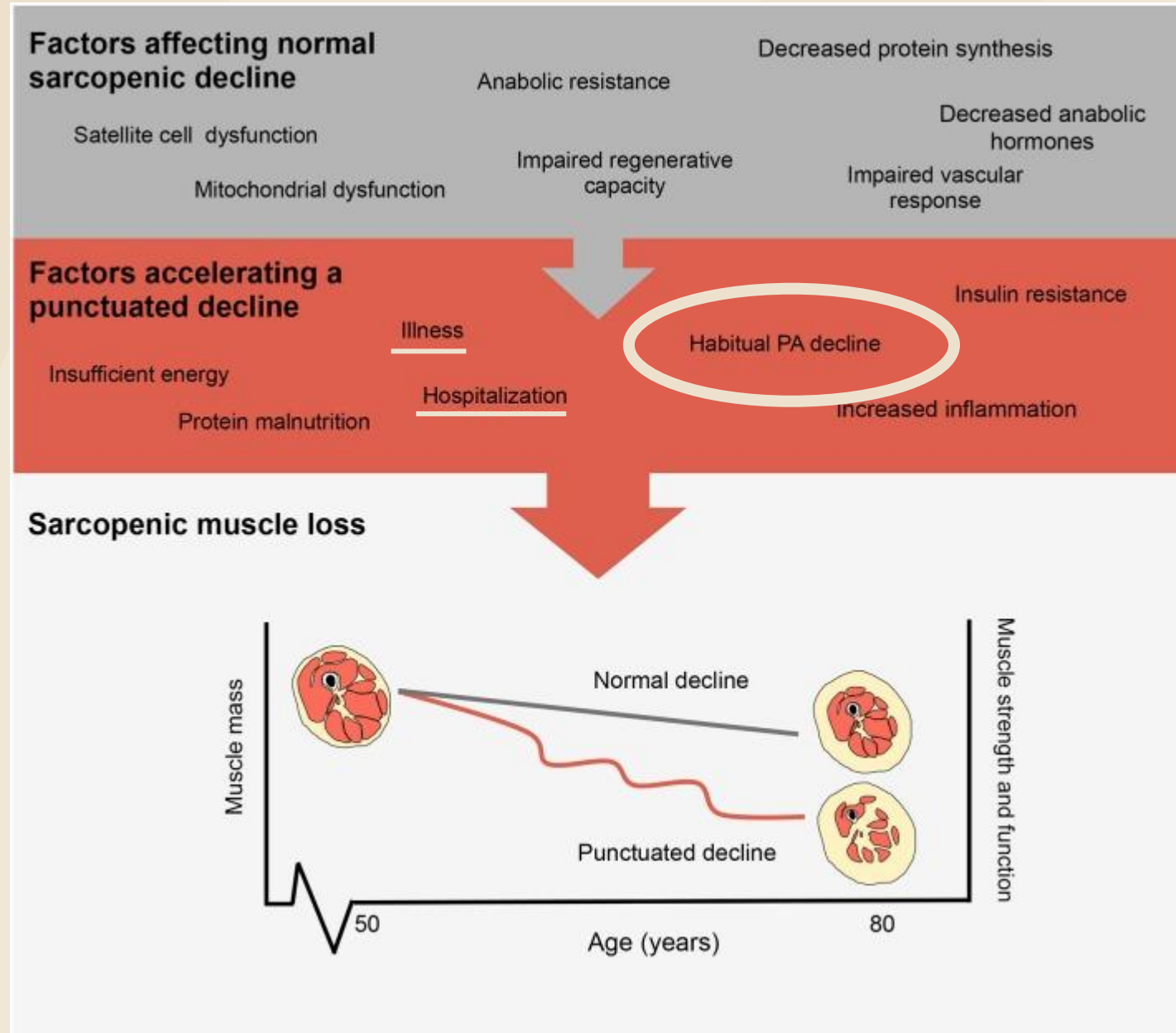


Saint-Maurice ym. 2020 JAMA

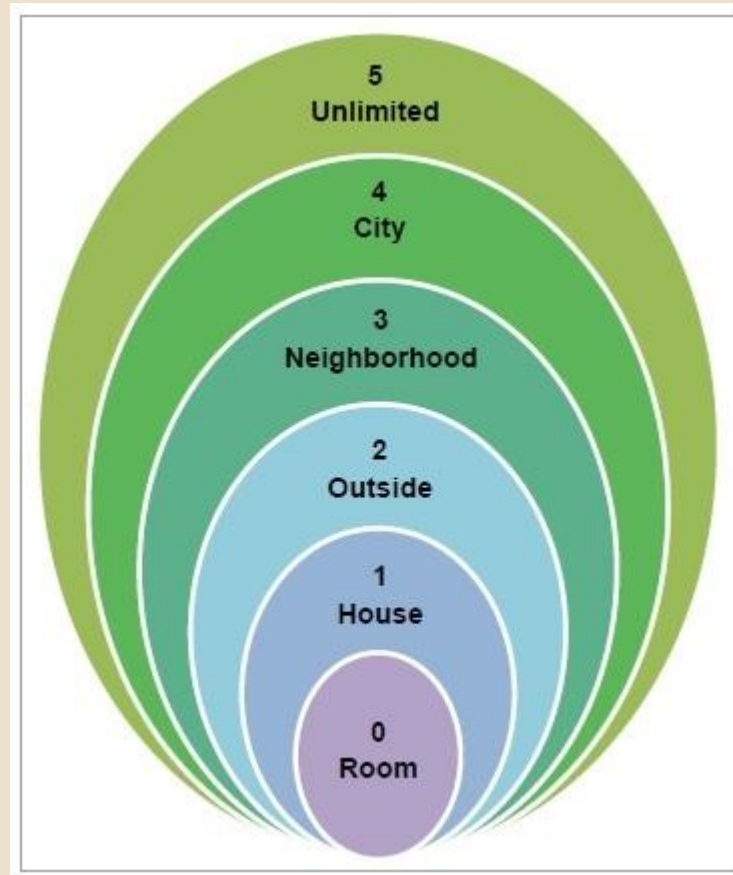
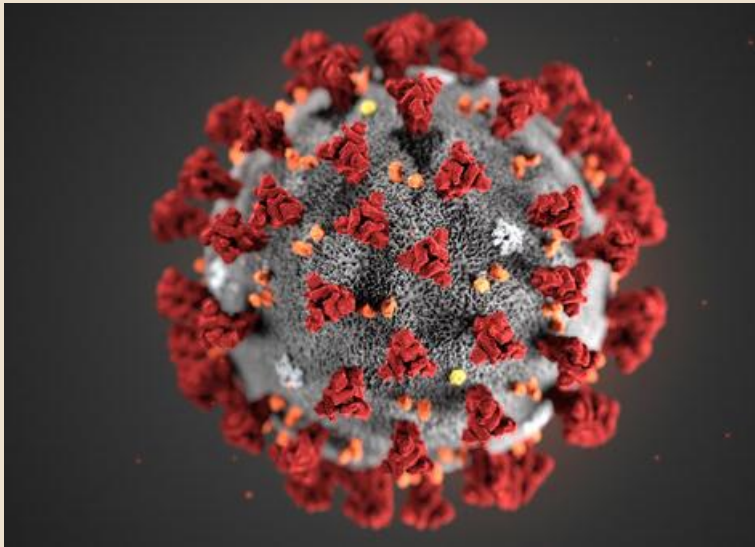


Paluch ym. 2022 The Lancet





Elinpiirin laajuus



Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahden viikon askelmäärän vähentämiskokson vaikutukset fyysiseen toimintaan, kehon koostumukseen ja aineenvaihdunnan terveyteen 70–80-vuotiailla

Walker ym. 2024 EJAP
Laakkonen ym. submitoitu 2025



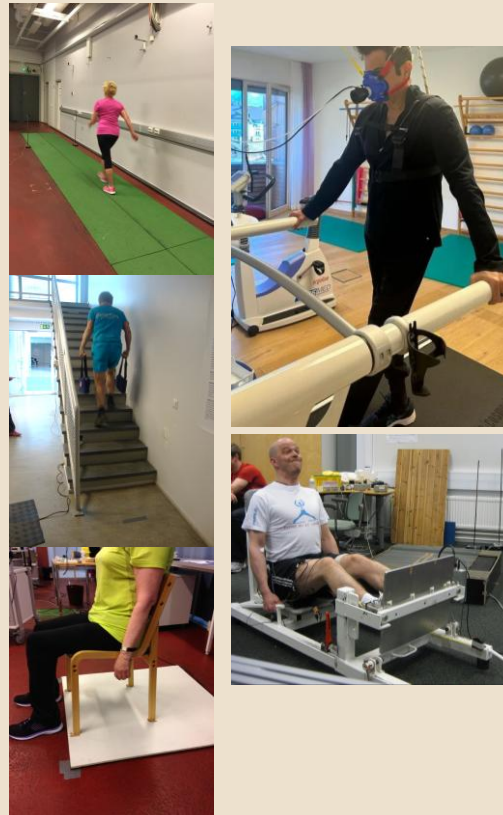
Menetelmät



Interventio- ja verrokkiryhmä
- 2 viikkoa, < 2000 askelta



Fyysinen toimintakyky

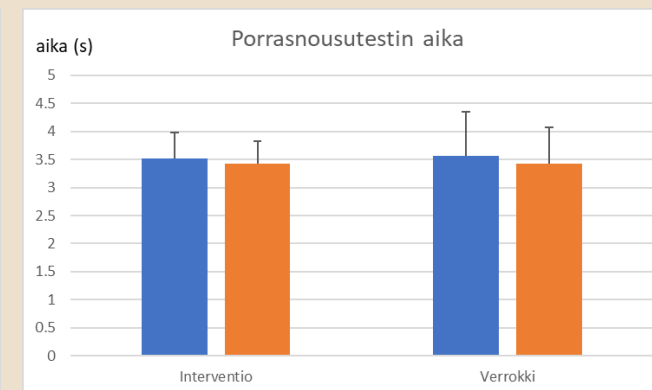
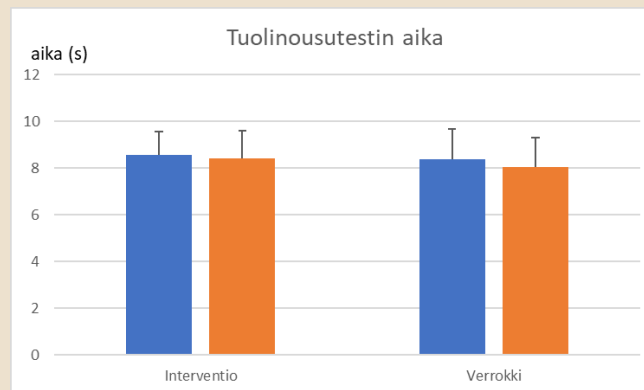
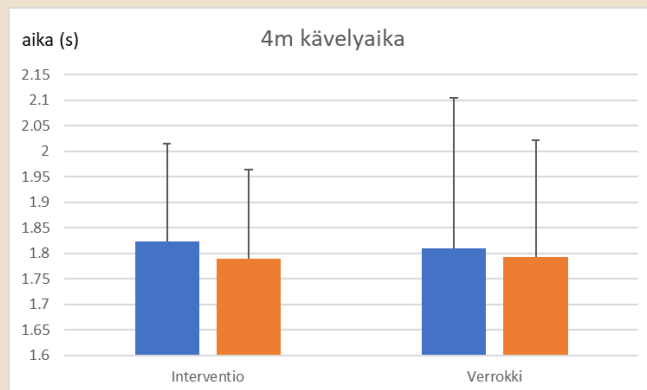
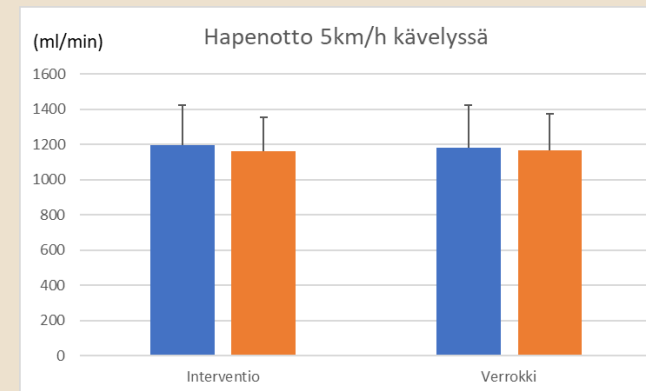
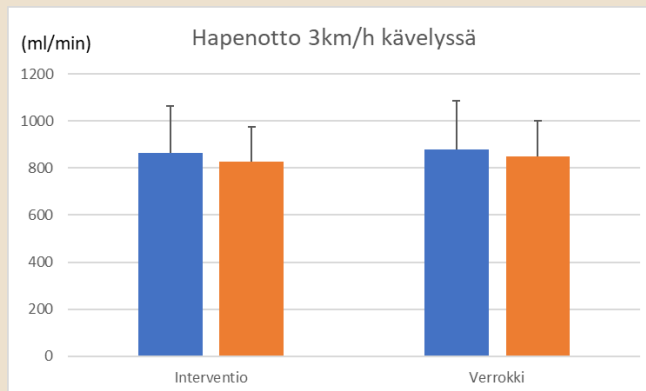
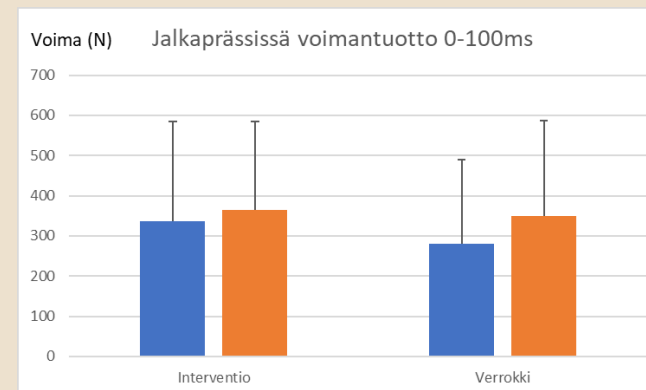
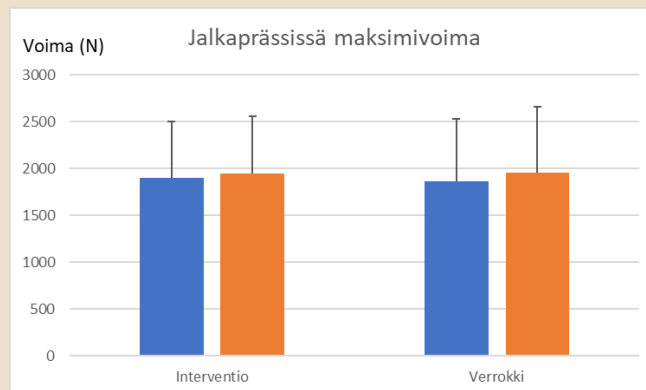
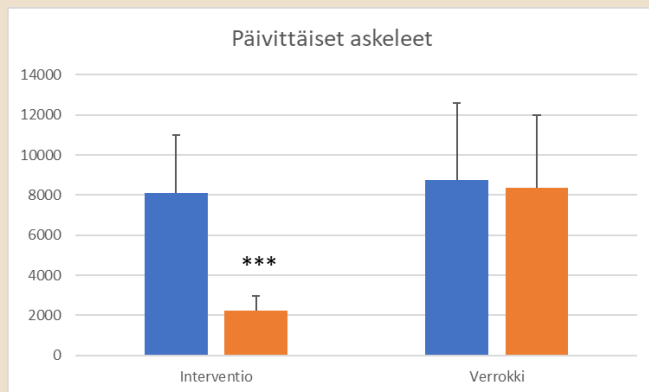


Kehon koostumus ja
aineenvaihdunnan terveys



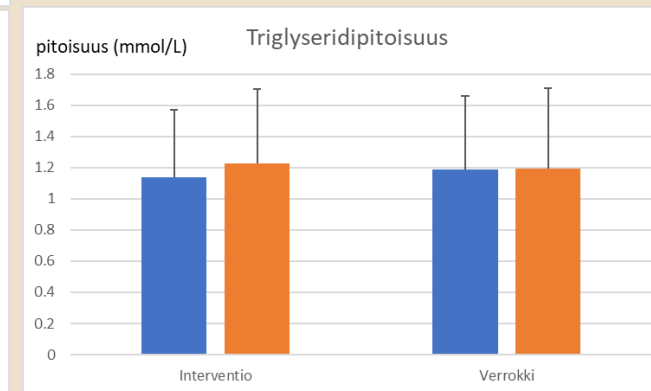
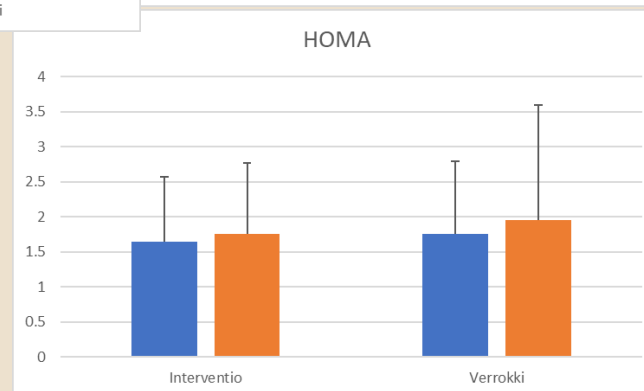
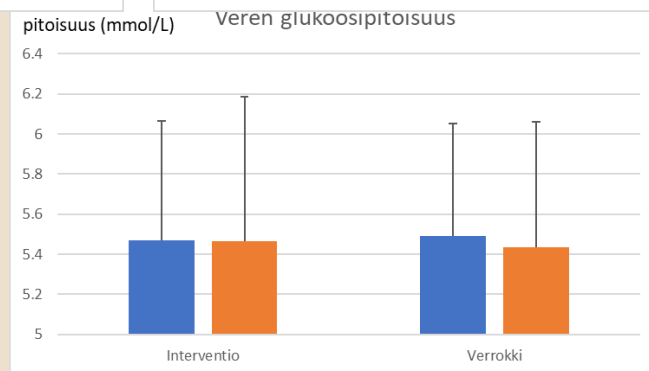
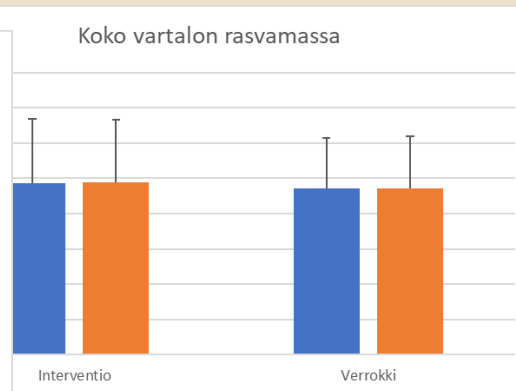
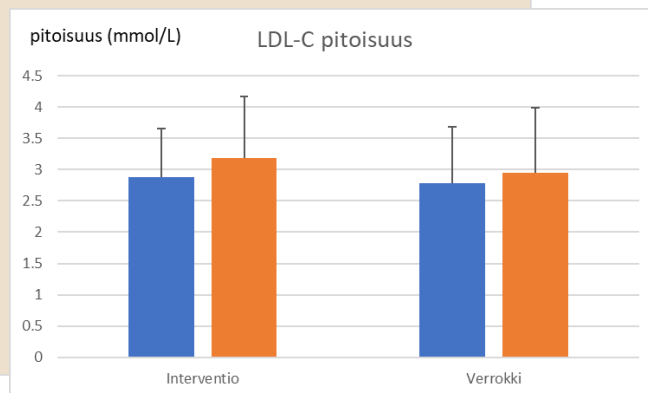
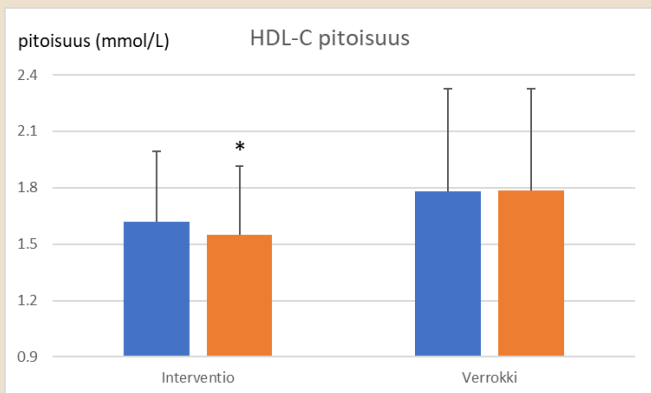
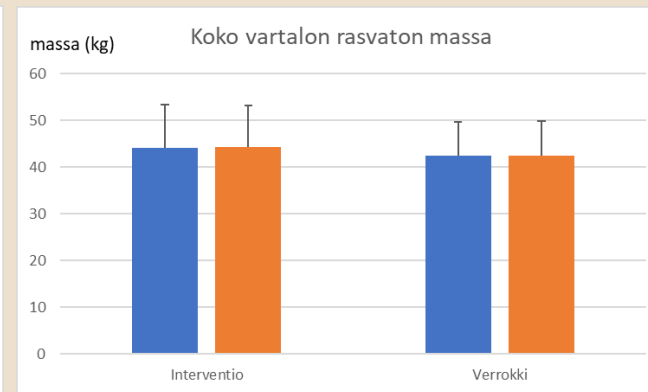
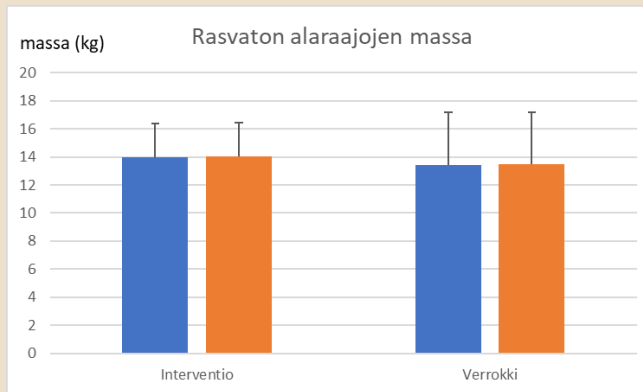
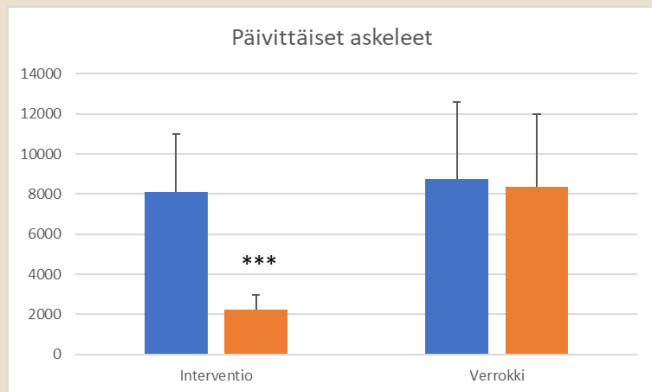
Tulokset

Fyysinen toimintakyky



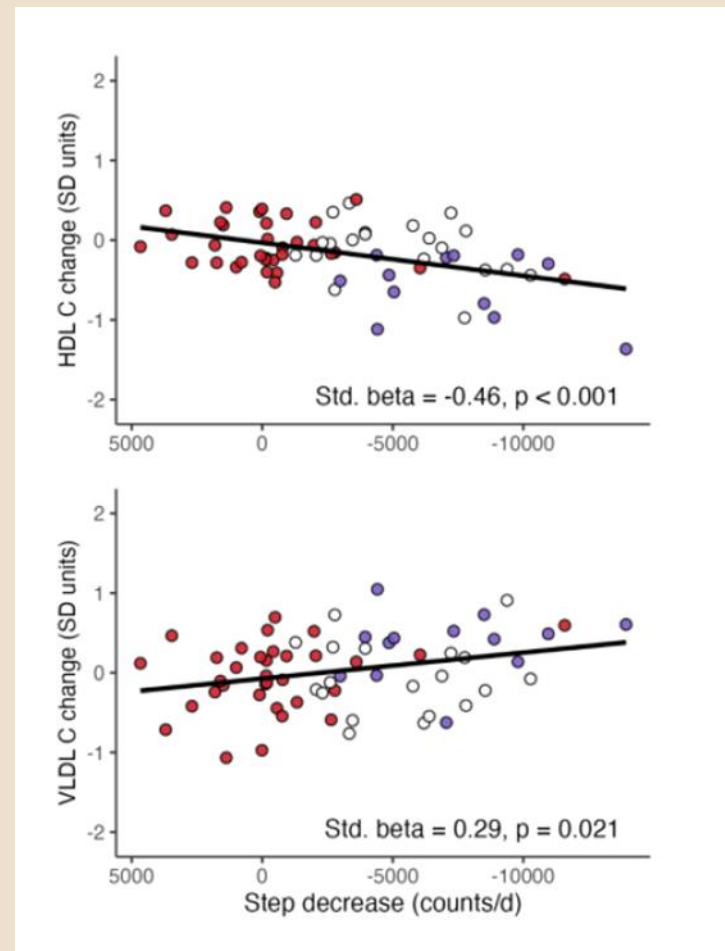
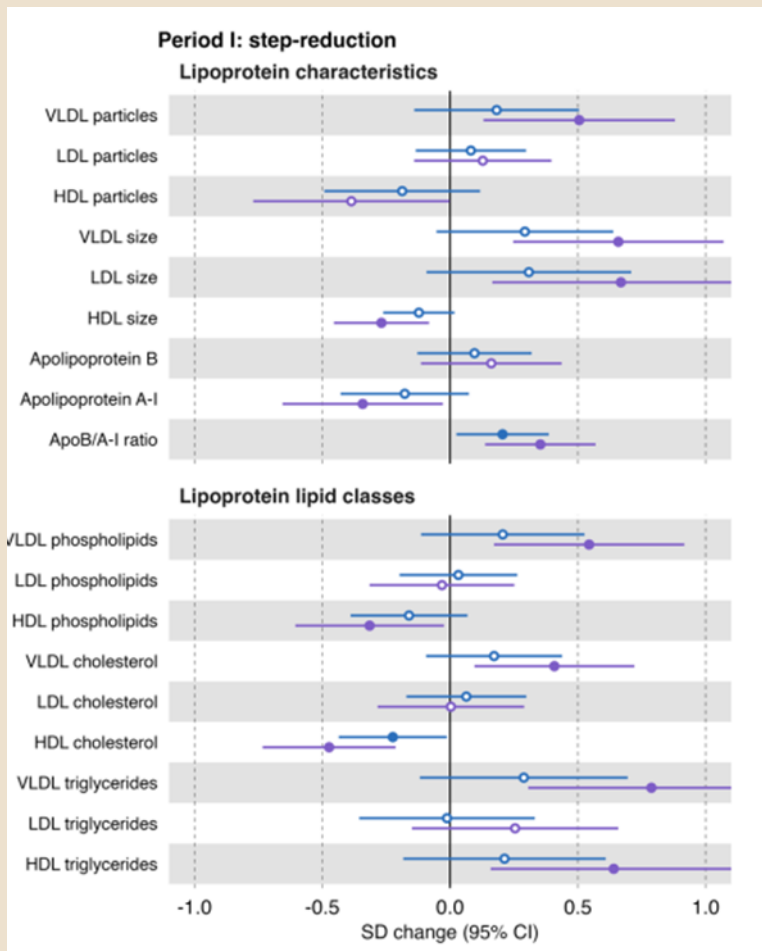
Tulokset

Kehon koostumus ja aineenvaihdunnan terveys



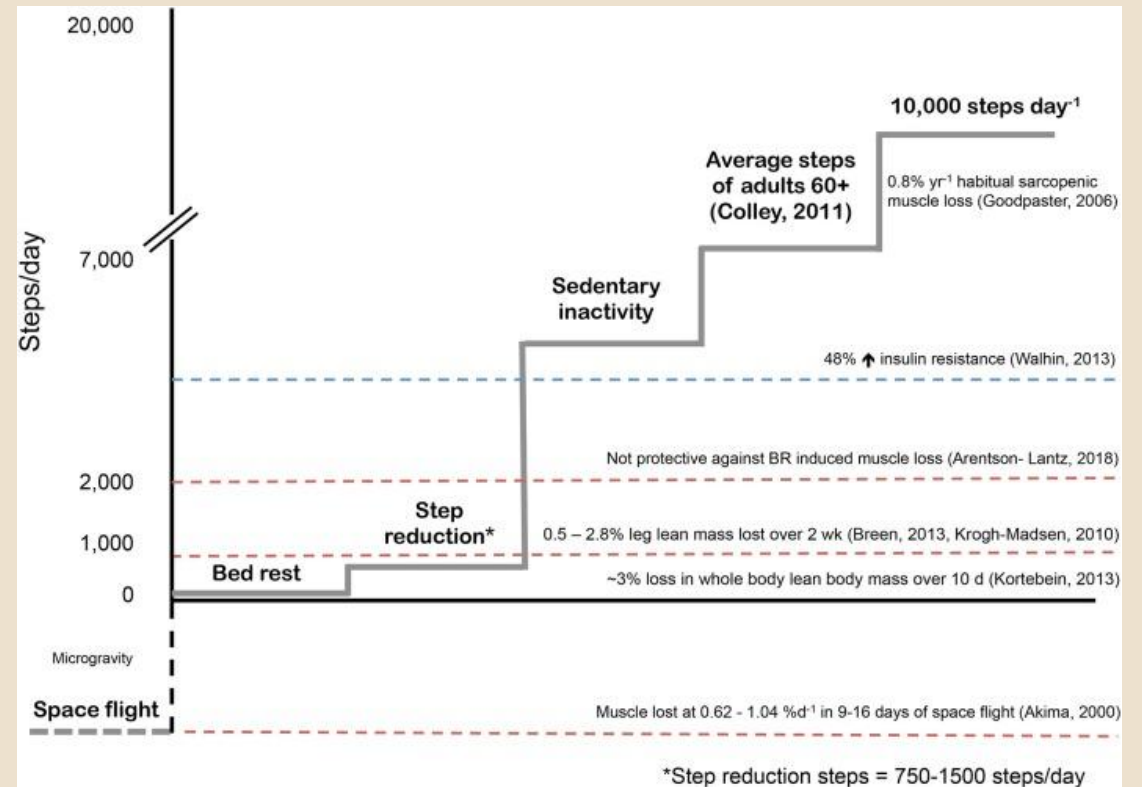
Tulokset

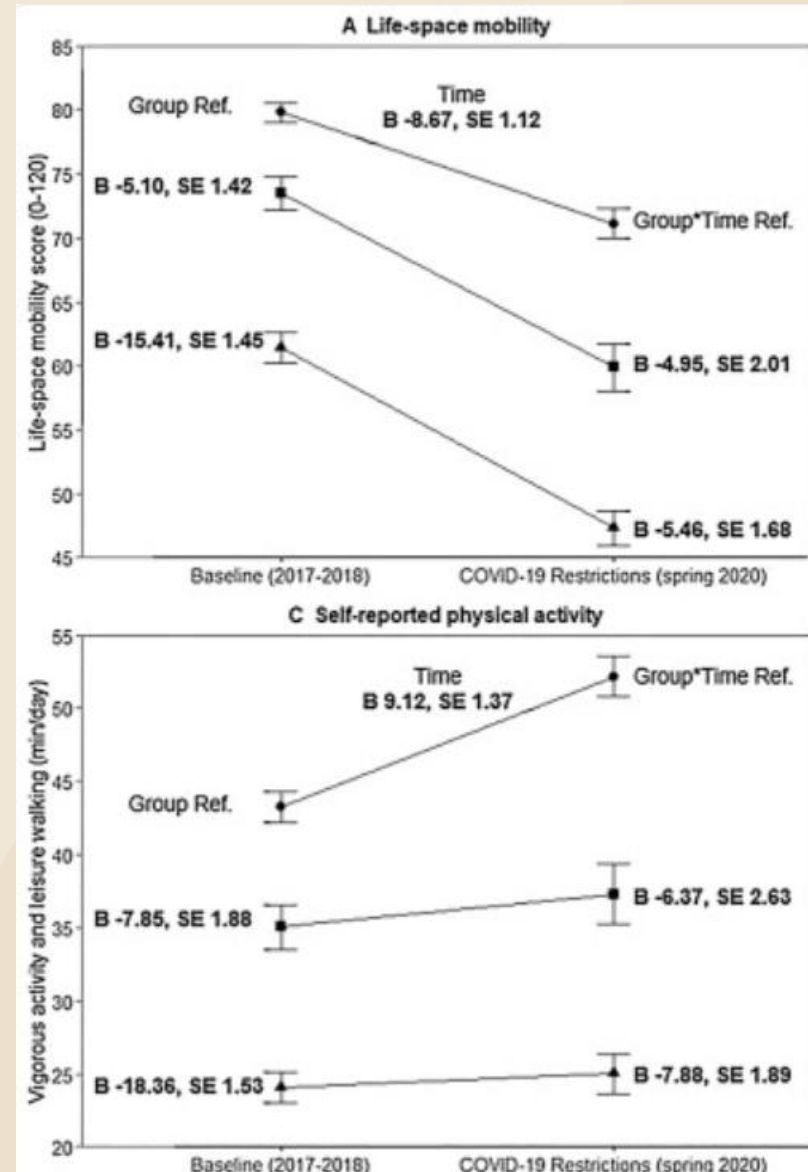
- metabolomiikan analyysit





Miksi tulokset eivät vastanneet odotukset?





Yhteenveto



- Lyhytaikainen liikkumattomuus jakso ei johtanut epäterveellisiin muutoksiin fyysisen toimintakykyyn eikä kehon koostumukseen.
- Ainoastaan HDL-C arvot laskivat kahden viikon aikana.
- <2000 askelrajoitusta noudattaneet koehenkilöt myös käyttivät vähemmän rasvaa energianlähteenä kävellessä.
- Lyhytkestoisilla liikkumisrajoituksilla, jotka eivät alenna askelmäärää <2000, ei todennäköisesti ole suurta vaikutusta terveiden ikääntyneiden terveyteen.





simon.walker@jyu.fi

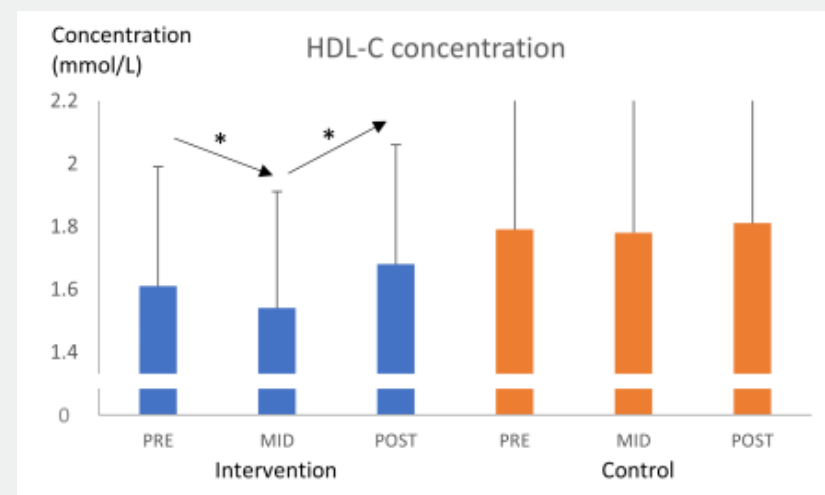
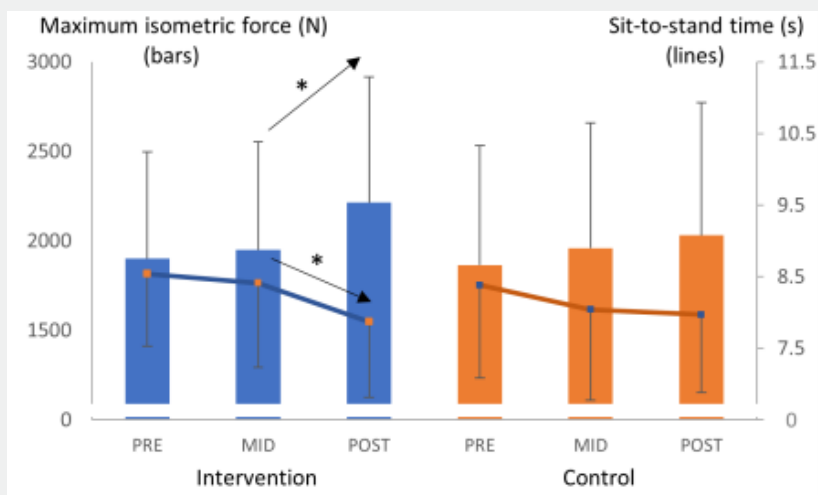
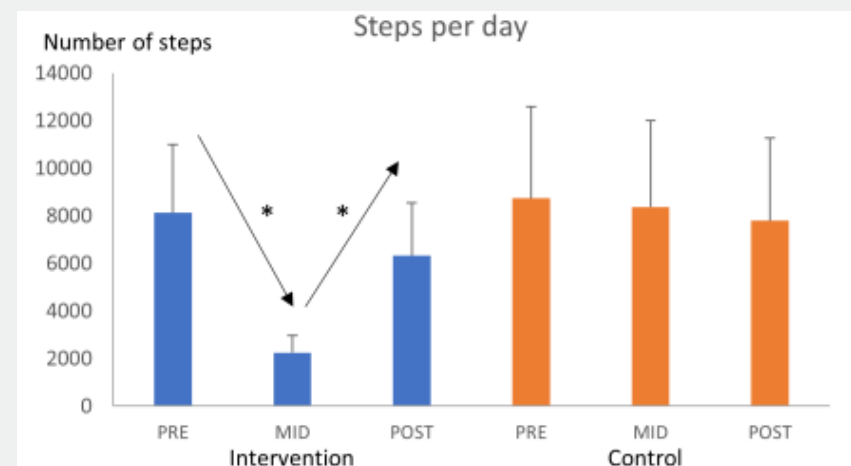
Kiitos!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Askelvähennys -tutkimus



70-80 v.
miehet ja
naiset

Askelvähennys -tutkimus

