

# Ammattiin opiskelevien fyysinen toimintakyky

**Tuloksia Stadin AO:n mittauksista  
vuosilta 2014 ja 2015**

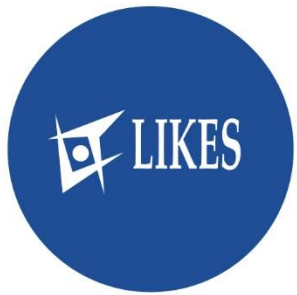
Jarmo Heiskanen

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät 9.12.2015, Tampere

# Sisältö

1. Alkusanat – faktaa vai fiktiota?
2. Taustaa. Työikäisten Kehon kuntoindeksi -mitaustulosten yhteyksiä: kunto, liikunta-aktiivisuus, työkyky ja uupumus
3. Stadin Ammattiopiston Kehon kuntoindeksi -mitausten toteutus ja tulokset olennaisimmilta osin
4. Ennusteita Stadin AO:n tulosten perusteella
5. Suosituksia ammattiin opiskelevien kanssa työskenteleville





# 1. Faktaa vai fiktiota?

# Iltalehti uutisoi 4.11.2015: Helsingin Uutiset: Ammattilaiset huolissaan nuorista - "Kukaan ei jaksanut juosta 2000 metriä Cooperissa"

Jalkapalloseura KP-75:n juhlaseminaariin kokoontui viikonloppuna paljon nuorten ja liikunnan kanssa töitä tekeviä ammattilaisia, jotka ovat huolissaan nuorten vähäisestä kiinnostuksesta liikuntaan, kertoo Helsingin Uutiset.

- Minulla on huoli niistä, jotka eivät jaksu juosta edes yhtä rata kierrosta, sanoi seminaariin osallistunut Keravan lukion liikunnanopettaja Esa Savenius.

**- Luulen, että pohja alkaa olla saavutettu.**

**Kahdeksastatoista pojasta yksikään ei juossut 2 000 metriä Cooperin testissä, tuusulalaisen yläkoulun opettaja kertoi Helsingin Uutisten mukaan.**

Seminaariin osallistuneen tutkija Mikko Salasuo, Mikko Piispan ja Helena Huhdan tekemässä Huippu-urheilijan elämäntutkimuksessa kävi ilmi, että merkittävin tekijä huippu-urheilijan tiellä on oma halu ja palo harjoitella, Helsingin Uutiset kirjoittaa.

- Kukaan ei jatka lajia enää teini-iässä, jos se ei ole kivaa, Salasuo muistutti.

Palloliiton Uudenmaan piiripäällikkö Matti Räisänen muistutti, että lasten potkimisella pihalle, tai tietokoneella pelaamisen kieltämisellä ei ratkaista mitään.

- Eikö meidän pitäisi tehdä liikunnasta niin kivaa, että se kiinnostaa? hän kysyi.

- Kyllähän se lähtee perheistä. Mennään patikoimaan luontoon tai pelaamaan jalkapalloa yhdessä. Vaikka en osaa yhtään, niin se voi silti olla kivaa, sanoi eräs yleisössä istunut äiti.

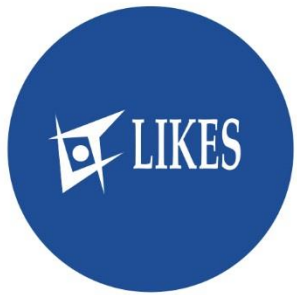
**IS 26.11.2015: Erikoislääkäri teki hälyttävän huomion suomalaislapsista: Kaikki alakoululaiset eivät osaa juosta**



# Move! -mittausten mediaanit: 20-metrin viivajuoksu, Likes 2013 – 2015: faktat kertovat eri asiaa kuin jotkin lehtien otsikot

| Mediaanit, Move!      | Viiva, lkm | Aika  | V02, 2009 Leger | Cooper, 1986 Londeree |
|-----------------------|------------|-------|-----------------|-----------------------|
| 7. ja 8. luokan tytöt | 36         | 04:40 | 37,9            | 2150                  |
| 9. luokan tytöt       | 37         | 04:47 | 37,9            | 2150                  |
| 7. luokan pojat       | 46         | 05:47 | 40,8            | 2350                  |
| 8. luokan pojat       | 50         | 06:13 | 40,8            | 2350                  |
| 9. luokan pojat       | 51         | 06:19 | 43,7            | 2500                  |





# 2. Työikäisten Kehon kuntoindeksi -mittaustulosten yhteyksiä: kunto, liikunta- aktiivisuus, työkyky ja uupumus

## Likesin mittausdata: mitä kuntoindeksin taustalla on?

- Idea matalan kynnyksen testeistä, kohderyhmänä liian vähän terveystensä kannalta liikkuvat (aluksi miehet)
- Mittaustietoa n. 46 000 suomalaisesta vuosilta 2007 – 2015
  - SuomiMies seikkailee -rekkakiertueelta 35 000
  - Likes-testiaseman työyhteisöttestauksista 11 000
- Kehitystyötä useamman muuttujan sisältämän informaation popularisoimiseksi = kuntoindeksi



# Mistä kuntoindeksi koostuu?

| Täysihoito<br>Kehonkoostumusta arvioidaan InBody 720 -<br>laitteella | Puolihoito<br>Kehonkoostumusta arvioidaan<br>puntarilla ja mittanauhalla |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| IB: Rasvaprosentti – 10 %                                            | Painoindeksi – 5 %                                                       |
| IB: Viskeraalirasvan ala – 15 %                                      | Vyötärön ympäryys – 20 %                                                 |
| IB: Lihasmassa – 15 %                                                | Kestävyysskunto – 50 %                                                   |
| Polar: Kestävyysskunto – 50 %                                        | Puristusvoima – 25 %                                                     |
| Saehan: Puristusvoima – 10 %                                         |                                                                          |



Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2014 kerätyn LIKES-KKI -aineiston mukaan. Indeksiin vaikuttavat seuraavat mittaustulokset:

- rasvaprosentti (10 %)
- viskeraalirasva (15 %)
- lihasmassa / pituus (15 %)
- puristusvoima / paino (10 %)
- kestävyyskunto (50 %)



0 pistettä vastaa keskimääräistä saman ikäisen ja sukupuolen kehon kuntoa asteikolla -5-5.

## Mitä testattavilta kysytään?

- Liikunta-aktiivisuus (kaikki): 1 – 4
- Itse koettu työkyky (vain työssäkäyvät): 0 – 10  
0-5 = huono, 6-7 = välttävä, 8-9 = hyvä, 10 = erinomainen
- Itse koettu uupumus (vain työssäkäyvät): 1 – 5  
1-2 = usein, 3 = silloin tällöin, 4 = melko harvoin, 5 = ei juuri koskaan

## Mistä lähtien ja paljonko kyselyaineistoa löytyy?

- Vuodesta 2009 vuoteen 2015
  - Työikäisiä ympäri maata erilaisista ammateista
  - (Suomi)Miehiä 12592
  - Naisia 1898



# Ranking-esimerkki: työkyky vs kunto ja liikunta-aktiivisuus

| Sija | Työkyky, miehet (n = 12592)                                                  | Työkyky (0–10), pisteiden keskiarvo, miehet |
|------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1    | Liikunta-aktiivisuus 4 (1–4): yli 5 tuntia viikossa hengästyttävää liikuntaa | 9,01                                        |
| 2    | Kehon kuntoindeksi yli +3 pistettä (-5 – +5): kuntoluokka 5/5 ("urheilija")  | 9,00                                        |
| 3    | Kestävyyuskunto 49 ml/kg/min tai yli: esim. Cooperin testi 2800 m tai yli    | 8,95                                        |
| 4    | Ikä 15–24 vuotta                                                             | 8,82                                        |
| 5    | Ikä 25–34 vuotta                                                             | 8,67                                        |
| 6    | Liikunta-aktiivisuus 3 (1–4): 3–5 tuntia viikossa hengästyttävää liikuntaa   | 8,58                                        |
| 7    | Vyötärönympäryys alle 50 % omasta pituudesta (cm/cm %)                       | 8,57                                        |
| 8    | Vyötärönympäryys alle 90 cm                                                  | 8,54                                        |
| 9    | Kehon kuntoindeksi +1 – +3 pistettä (-5 – +5): kuntoluokka 4/5 (hyvä)        | 8,53                                        |
| 10   | Puristusvoima 75 % tai yli omasta painosta (kg/kg %)                         | 8,51                                        |



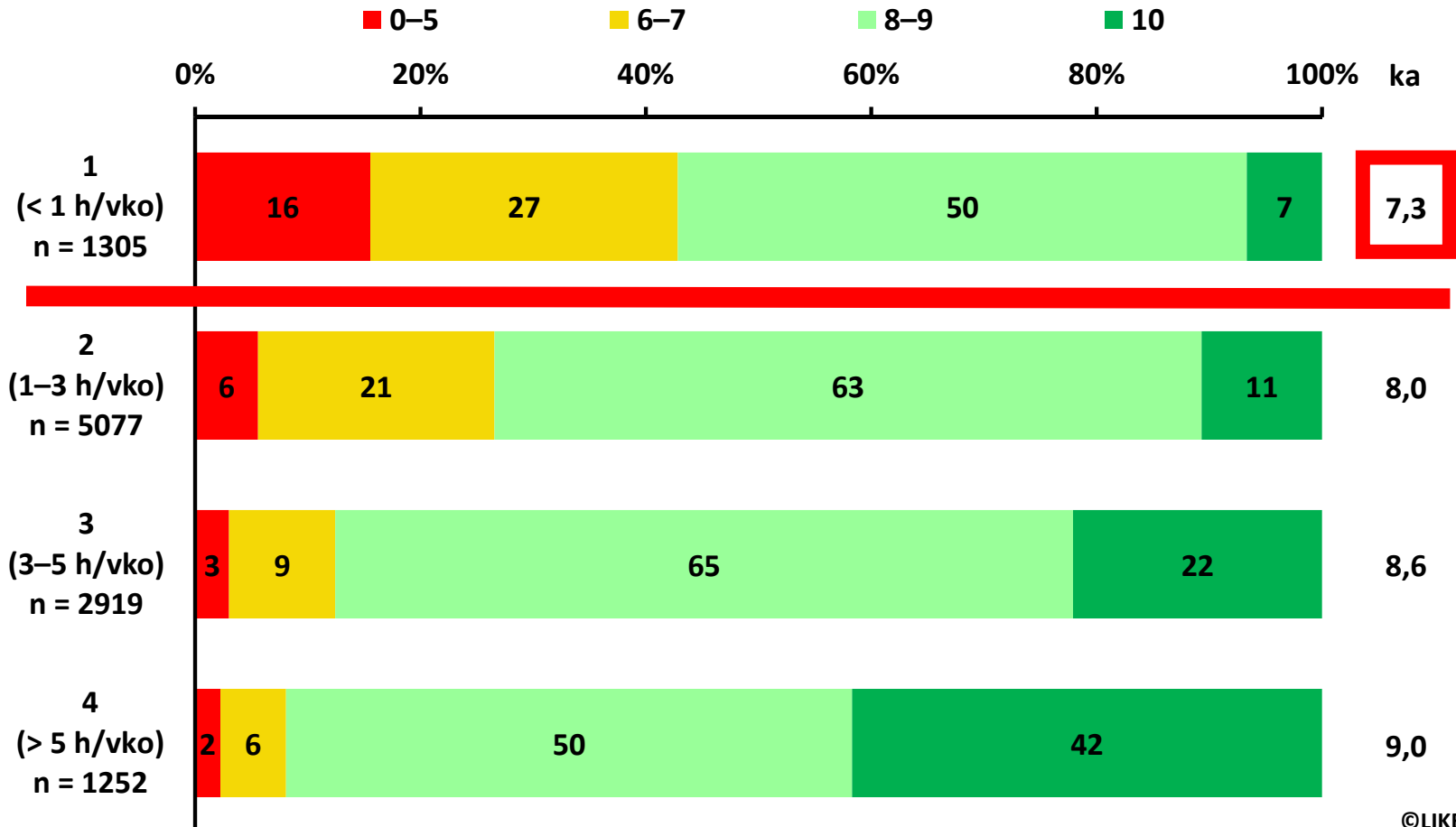
# Ranking-esimerkki: uupumus vs kunto ja liikunta-aktiivisuus

| <b>Sija</b> | <b>Uupumus, naiset (n = 1890)</b>                                                   | <b>Uupumus(1–5), pisteiden keskiarvo, naiset</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>1</b>    | <b>Kehon kuntoindeksi yli +3 pistettä (-5 – +5): kuntoluokka 5/5 ("urheilija")</b>  | <b>4,02</b>                                      |
| <b>2</b>    | <b>Liikunta-aktiivisuus 4 (1–4): yli 5 tuntia viikossa hengästyttävää liikuntaa</b> | <b>4,00</b>                                      |
| <b>3</b>    | <b>Kestävyyuskunto 42 ml/kg/min tai yli: esim. Cooperin testi 2400 m tai yli</b>    | <b>3,86</b>                                      |
| <b>4</b>    | <b>Liikunta-aktiivisuus 3 (1–4): 3–5 tuntia viikossa hengästyttävää liikuntaa</b>   | <b>3,82</b>                                      |
| <b>5</b>    | <b>Kestävyyuskunnan kuntoluokka 5–7 (hyvä – erinomainen): asteikko 1–7</b>          | <b>3,79</b>                                      |
| <b>6</b>    | <b>Kehonkoostumuksen kuntoluokka 4–5 (hyvä – erinomainen): asteikko 1–5</b>         | <b>3,76</b>                                      |
| <b>7</b>    | <b>Kehon kuntoindeksi +1 – +3 pistettä (-5 – +5): kuntoluokka 4/5 (hyvä)</b>        | <b>3,75</b>                                      |
| <b>8</b>    | <b>Puristusvoima 60 % tai yli omasta painosta (kg/kg %)</b>                         | <b>3,73</b>                                      |
| <b>9</b>    | <b>Puristusvoima 45 kg tai yli</b>                                                  | <b>3,73</b>                                      |
| <b>10</b>   | <b>Viskeraalirasvan ala alle 100 cm<sup>2</sup></b>                                 | <b>3,72</b>                                      |



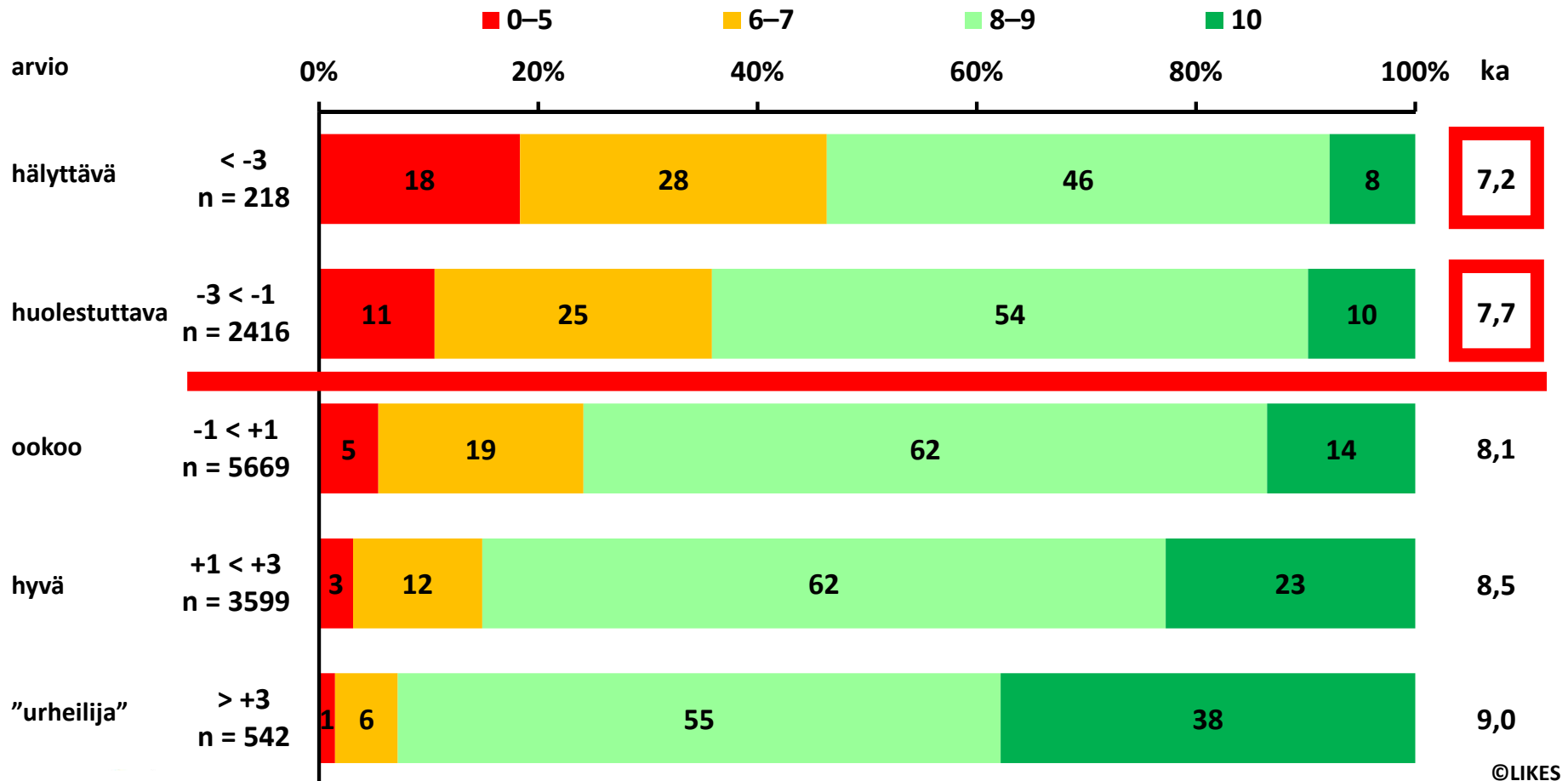
# Jakaumaesimerkki: työkyky vs liikunta-aktiivisuus

Itse arvioitu työkyky (0–10) suhteessa itse ilmoitettuun liikunta-aktiivisuusluokkaan (1–4), miehet



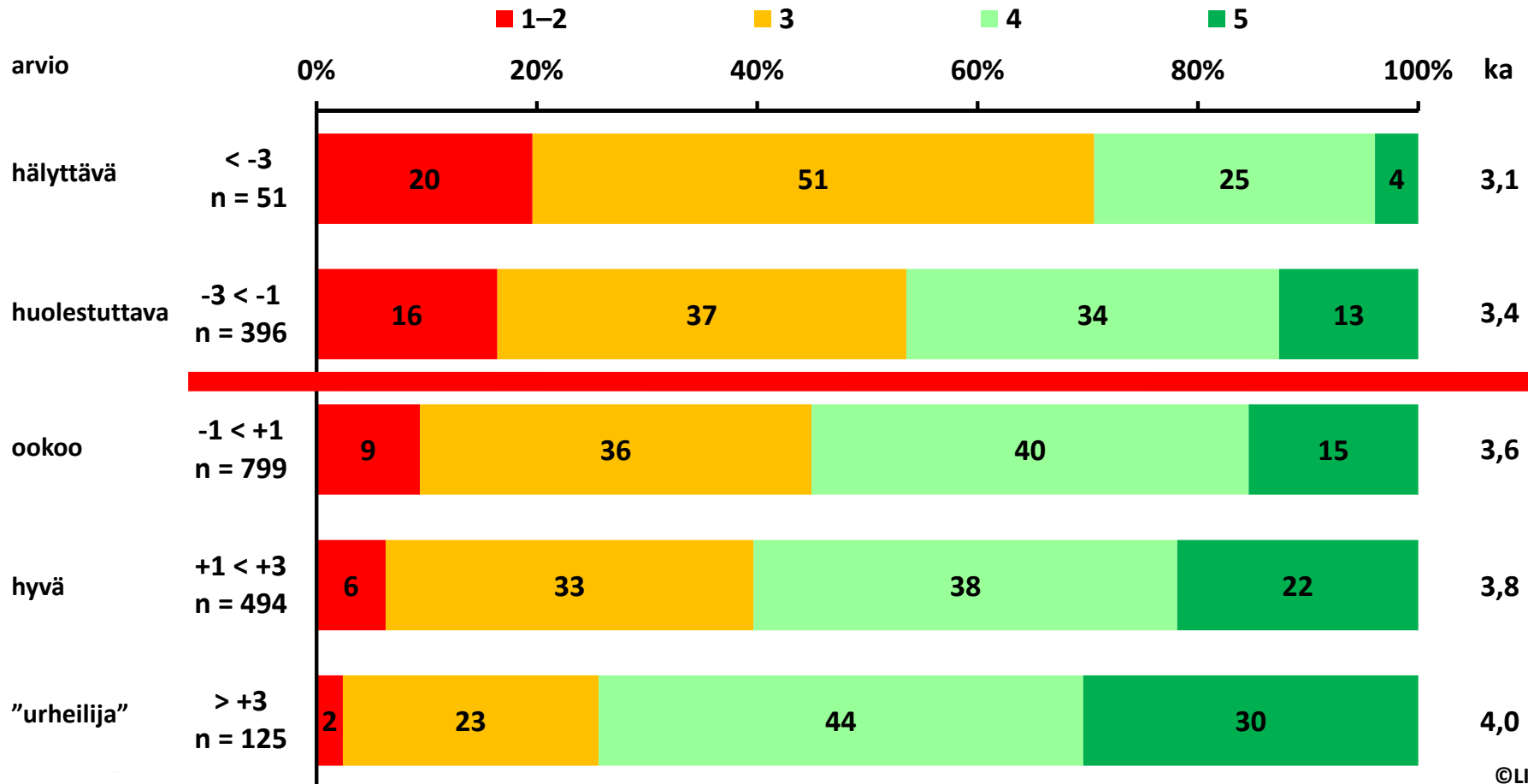
# Jakaumaesimerkki: työkyky vs Kehon kuntoindeksi

Itse arvioitu työkyky (0–10) suhteessa Kehon kuntoindeksiin (-5 – +5, jossa 0-taso = saman ikäisen keskiarvo), miehet



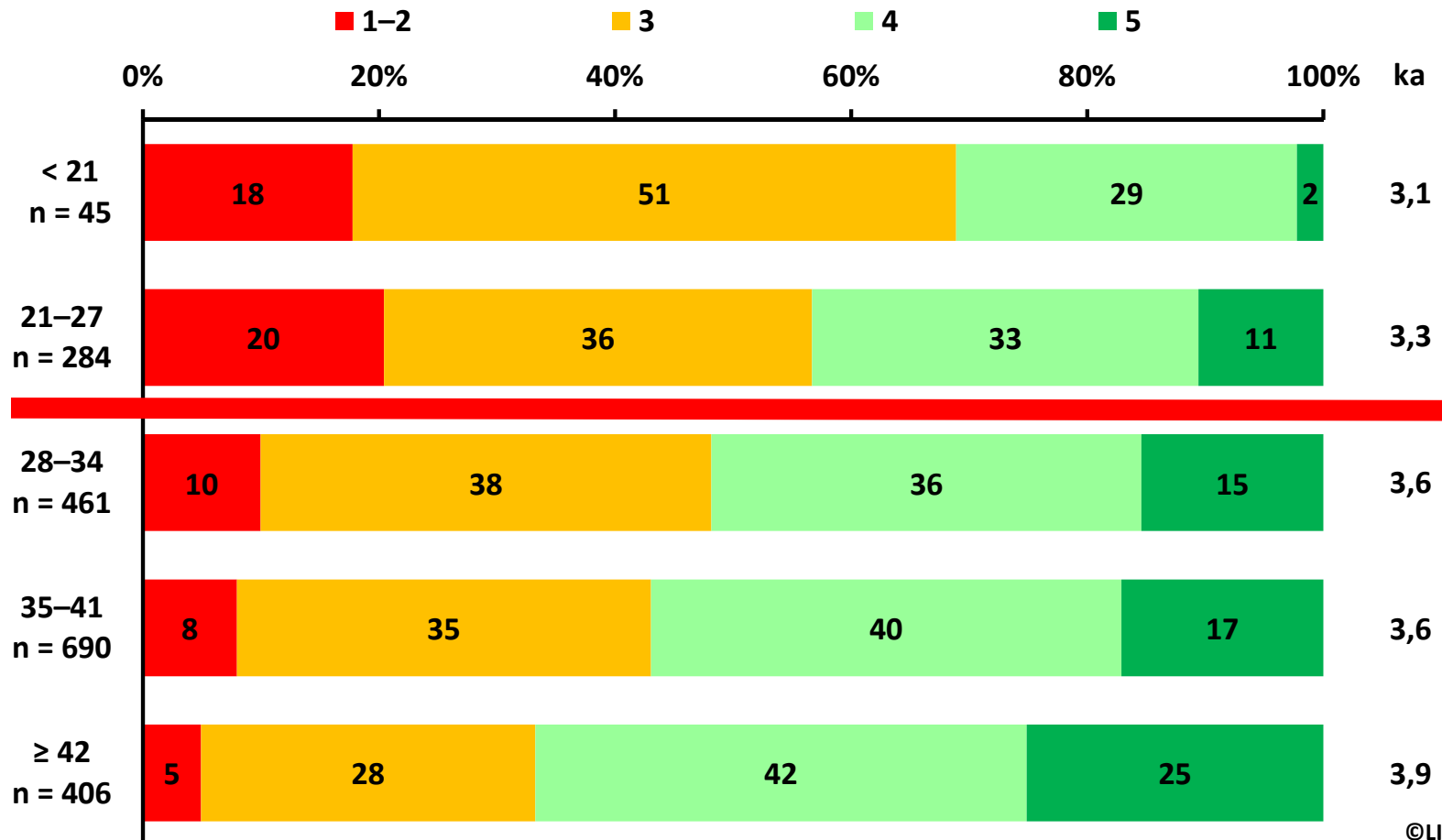
# Jakaumaesimerkki: uupumus vs Kehon kuntoindeksi

Itse arvioitu uupumus (1–5) suhteessa Kehon kuntoindeksiin  
 (-5 – +5, jossa 0-taso = saman ikäisen keskiarvo), naiset



# Jakaumaesimerkki: uupumus vs Kehon kuntoindeksi

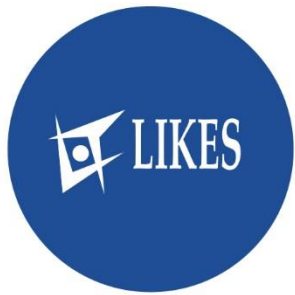
Itse arvioitu uupumus (1–5) suhteessa kestävyyskuntoon  
(ml/kg/min), naiset



# Johtopäätökset

- Kehon kuntoindeksin, itsearvioiden työkyvystä ja uupumuksesta sekä liikunta-aktiivisuuden välillä on selkeitä yhteyksiä.
- Liikunnallisesti aktiiviset, hyväkuntoiset ja normaalipainoiset antavat keskimäärin parempia vastauksia itsearvioissa kuin vähän liikkuvat, huonokuntoiset ja lihavat.
- Nuoremmat antavat odotetusti parempi arvioita työkyvystään kuin vanhemmat. Uupumuksen suhteen ikä ei korostu yhtä merkittävästi, vaan enemmänkin kunto.





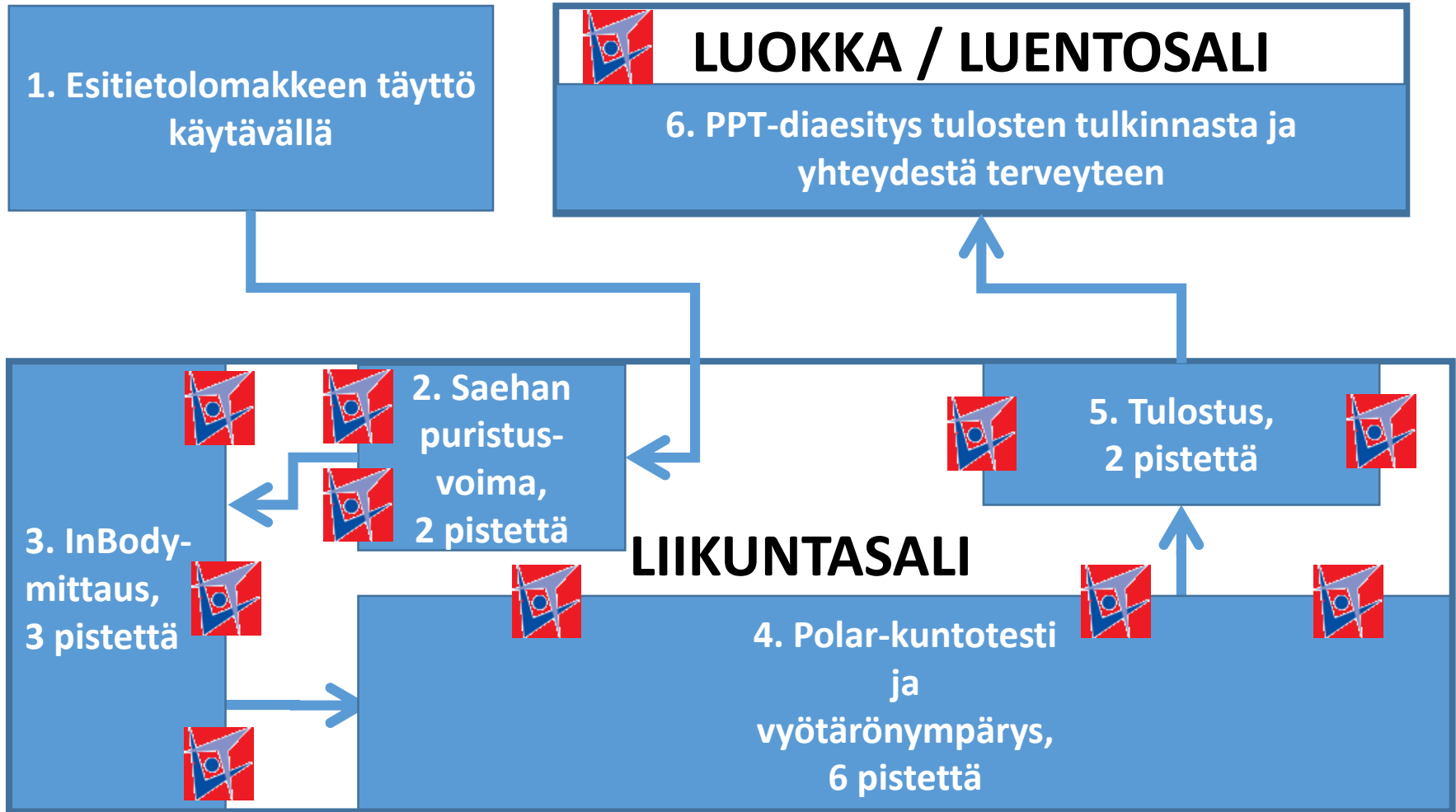
# **3. Mittausjärjestelyt ja tulokset Stadin AO:n 2014–2015 tapahtumista**

# Testausjärjestelyt – Kehon kuntoindeksi opiskelijoille

- **HKIn LIV, N-Y-T -hanke:**
  - Kustansi koko testaustapahtuman
  - Oli mukana auttamassa ”liikenteenohjauksessa” ja markkinoimassa liikuntaryhmiään ym toimintaa
- **Likes:**
  - Toimitti paikalle 12 testaajaa ja riittävästi kalustoa
  - Lupasi testata 300 oppilasta 6,5 h aikana 13 ryhmää (25 opp) ja palauteluennon (30 min) heti testien perään
- **Stadin AO:**
  - Organisoii aikataulutuksen annettujen raamien mukaan
  - Toimitti oppilaat paikalle ja palauteluennolle



# Testausjärjestelyt



# Testausjärjestelyt

## 1. Esitietolomakkeen täyttö käytävällä



# Testausjärjestelyt

## 2. Saehan puristusvoima, 2 pistettä



# Testausjärjestelyt

## 3. InBody -mittaus, 3 pistettä



# Testausjärjestelyt

4. Polar-  
kuntotesti  
ja  
vyötärön-  
ympäryys,  
6 pistettä



# Testausjärjestelyt

## LUENTOSALI

### 6. PPT-diaesitys tulosten tulkinnasta: yhteys terveyteen ja työkykyyn



5. Tulostus,  
2 pistettä

## Testattujen lukumäärät eri kerroilla

| Sijainti ja päivämäärä | Testattuja, yhteensä | Testattuja tietokannassa: antoi luvan tallentaa tulokset |
|------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
| Vallila 12.3.2015      | 201                  | 147                                                      |
| Vallila 12.11.2014     | 225                  | 211                                                      |
| Malmi 3.3.2015         | 246                  | 230                                                      |
| <b>Yhteensä</b>        | <b>672</b>           | <b>588</b>                                               |

Huom! Kullakin kerralla oppilaitoksen henkilökuntaa osallistui testeihin 10-20 henkilöä



# Tulosten jälkikäsitteily

- Opiskelijat, jotka antoivat luvan tallentaa tulokset tietokantaan:
  - Ryhmäyhteenvedo ko testaustapahtumasta → LIV, SAO
  - Ryhmäyhteenvedo kaikista tapahtumista → LIV, SAO
- Opiskelijat, jotka antoivat edellisen lisäksi luvan lähettää yhteenvedon omista tuloksista:
  - Yksilöyhteenvedo terveydenhoitajalle Excel-tiedostona



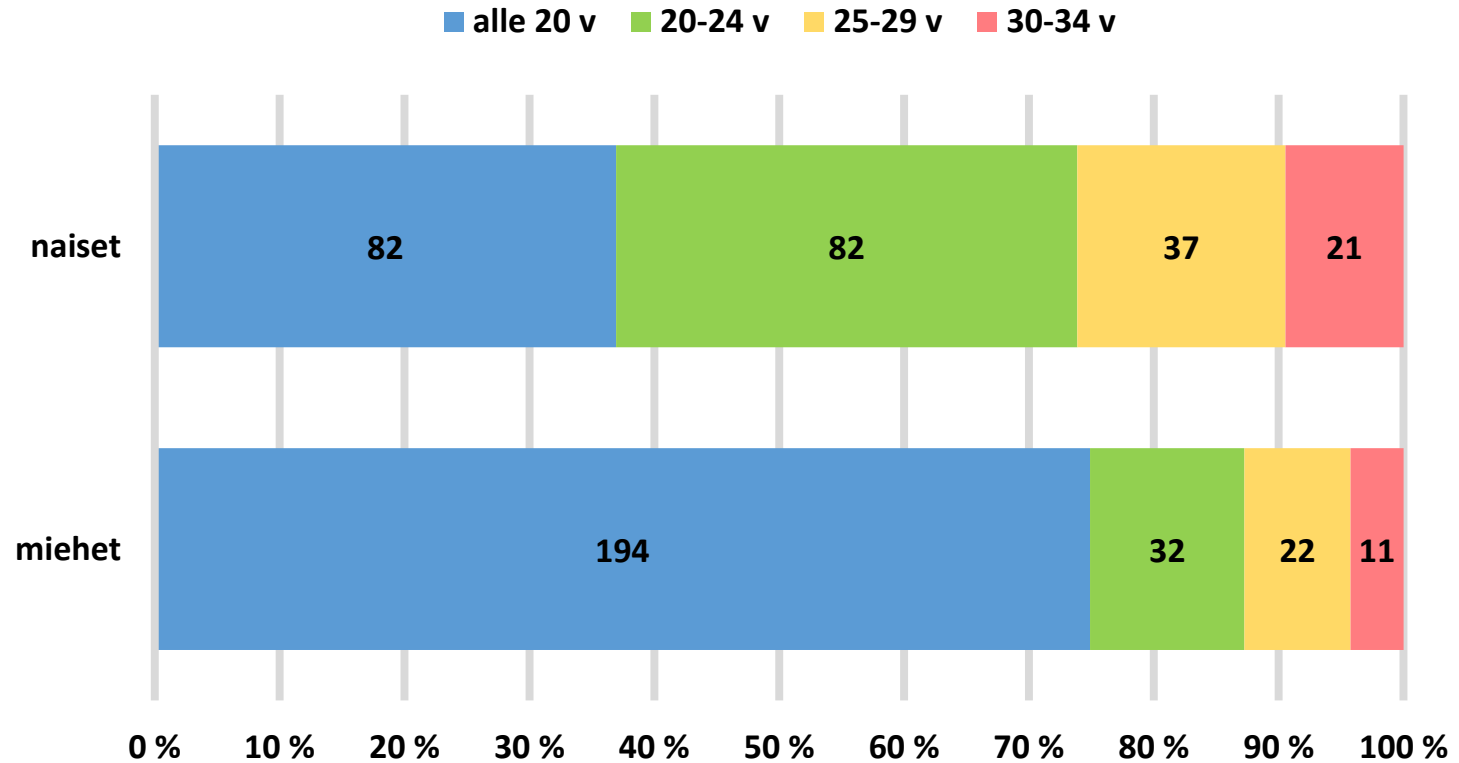
## Mittausaineiston kuvaus

- 1. mittauskerta kaikilta alle 35 -vuotiailta opiskelijoilta, joista oli:
  - Miehiä 259 (vertailu ”muu väestö” = 8673)
    - Keski-ikä 19,3 vuotta
    - Pituus 178,7 cm
    - Paino 77,2 kg
  - Naisia 222 (vertailu ”muu väestö” = 1813)
    - Keski-ikä 22,2 vuotta
    - Pituus 165,8 cm
    - Paino 62,9 kg



# Testattujen ikäjakauma

Testattujen alle 35 -vuotiaiden ikäjakauma



# Keskiarvot – kehonkoostumus, miehet

| <b>Kehonkoostumus</b>                 | <b>miehet</b> | <b>suositus</b> |
|---------------------------------------|---------------|-----------------|
| BMI, kg/m <sup>2</sup>                | 24,1          | < 25            |
| Vyötärön ympäryys, cm                 | 84,5          | < 90            |
| Viskeraalirasvan ala, cm <sup>2</sup> | 76,1          | < 100           |
| Rasvaprosentti                        | <b>17,3</b>   | < 20            |
| Lihasmassa, kg                        | 35,7          | ? *             |
| Lihasmassa/pituus, kg/m               | 19,9          | > 17 ?          |
| Kehonkoostumus, KL 1-5                | 3,0           | > 2             |

\* yhteydessä mitattavan kokoon



## Keskiarvot – kehonkoostumus, naiset

| <b>Kehonkoostumus</b>                 | <b>naiset</b> | <b>suositus</b> |
|---------------------------------------|---------------|-----------------|
| BMI, kg/m <sup>2</sup>                | <b>22,9</b>   | < 25            |
| Vyötärön ympäryys, cm                 | 75,1          | < 80            |
| Viskeraalirasvan ala, cm <sup>2</sup> | 61,9          | < 100           |
| Rasvaprosentti                        | <b>28,7</b>   | < 30            |
| Lihasmassa, kg                        | 24,3          | ? *             |
| Lihasmassa/pituus, kg/m               | <b>14,6</b>   | > 14 ?          |
| Kehonkoostumus, KL 1-5                | <b>2,6</b>    | > 2             |

\* yhteydessä mitattavan kokoon



# Keskiarvot – kuntomittaukset, miehet

| Kuntomittaukset + LA-kysely | miehet      | suositus |
|-----------------------------|-------------|----------|
| Kestävyyskunto, ml/kg/min   | 48,5        | > 47*    |
| Kestävyyskunto, KL 1-7      | <b>4,3</b>  | > 3      |
| Puristusvoima, kg           | <b>49,1</b> | ? **     |
| Puristusvoima, KL 1-5       | <b>2,6</b>  | > 2      |
| Kehon kuntoindeksi, -5-+5   | 0,1         | > 0      |
| Liikunta-aktiivisuus, 1-4   | <b>2,7</b>  | > 1      |

\* SR 1990, keskitaso KL 4 (1-7) \*\* yhteydessä mitattavan kokoon



# Keskiarvot – kuntomittaukset, naiset

| Kuntomittaukset + LA-kysely | naiset      | suositus |
|-----------------------------|-------------|----------|
| Kestävyyskunto, ml/kg/min   | 40,9        | > 40*    |
| Kestävyyskunto, KL 1-7      | <b>4,4</b>  | > 3      |
| Puristusvoima, kg           | 33,6        | ? **     |
| Puristusvoima, KL 1-5       | 2,9         | > 2      |
| Kehon kuntoindeksi, -5-+5   | <b>-0,6</b> | > 0      |
| Liikunta-aktiivisuus, 1-4   | 2,2         | > 1      |

\* SR 1990, keskitaso KL 4 (1-7) \*\* yhteydessä mitattavan kokoon

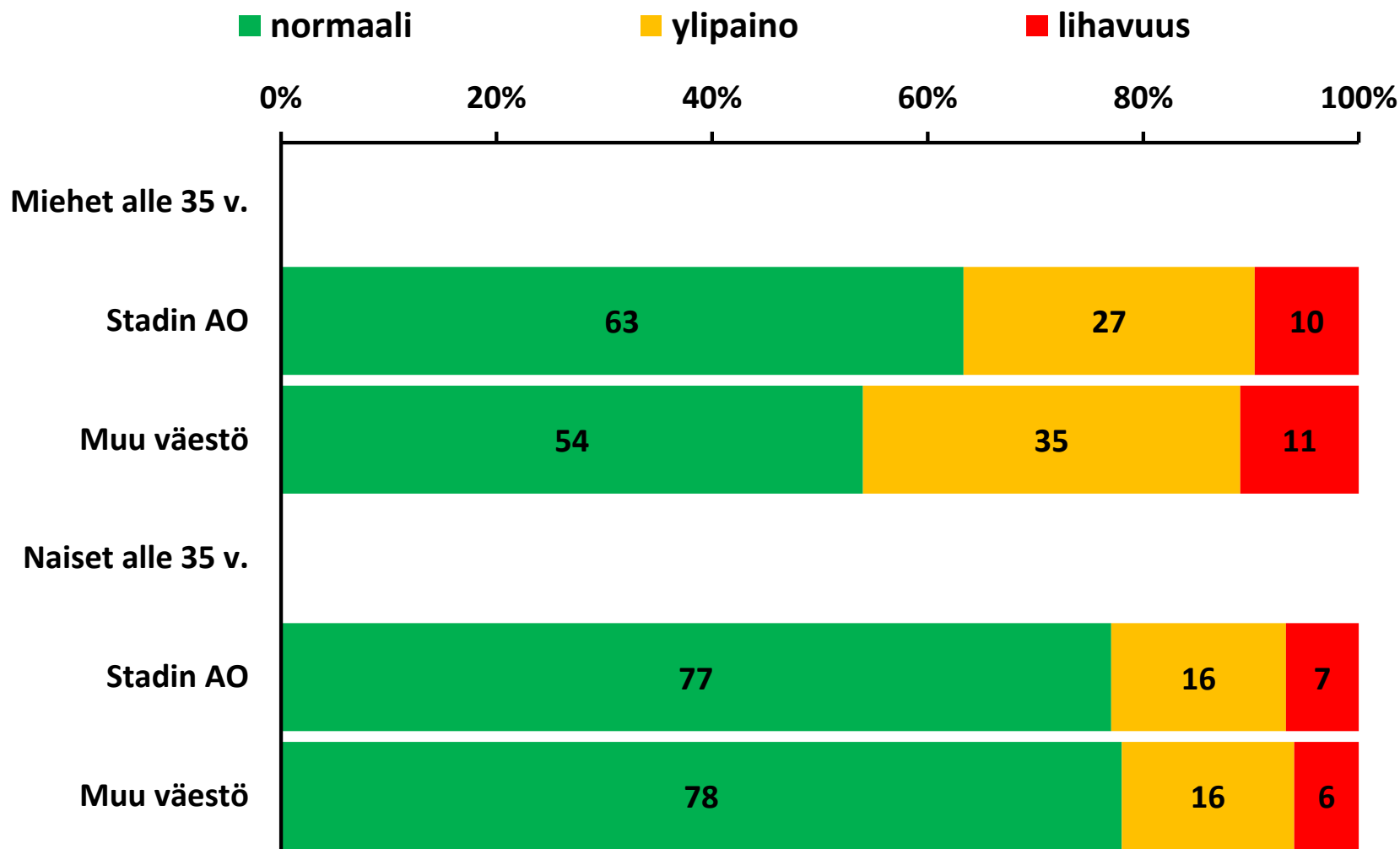


# Jakaumakuvien tulkinnasta

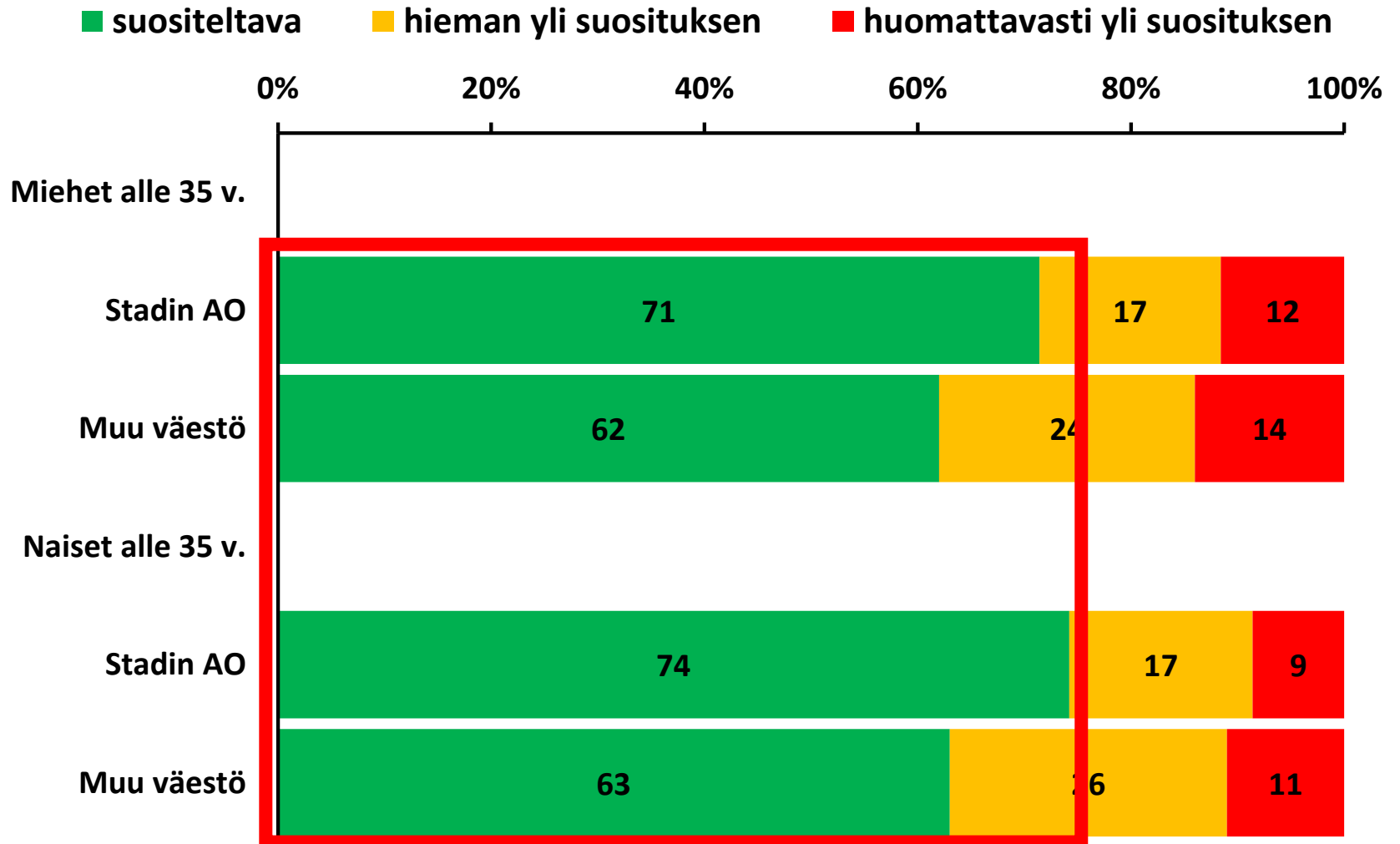
- Näin nuoresta väestöstä ei ole kattavaa mittaustietoa – etenkin alle 20 -vuotiaista
- Vertailuväestö on keskimäärin 5 vuotta vanhempaa kuin Stadin A0:n opiskelijat:
  - Miehistä osalla on vielä kasvu ja kehitys kesken
  - Naisillakin esimerkiksi lihasmassa lisääntyy n. 40 ikävuoteen asti LIKESin poikkileikkausaineistoissa



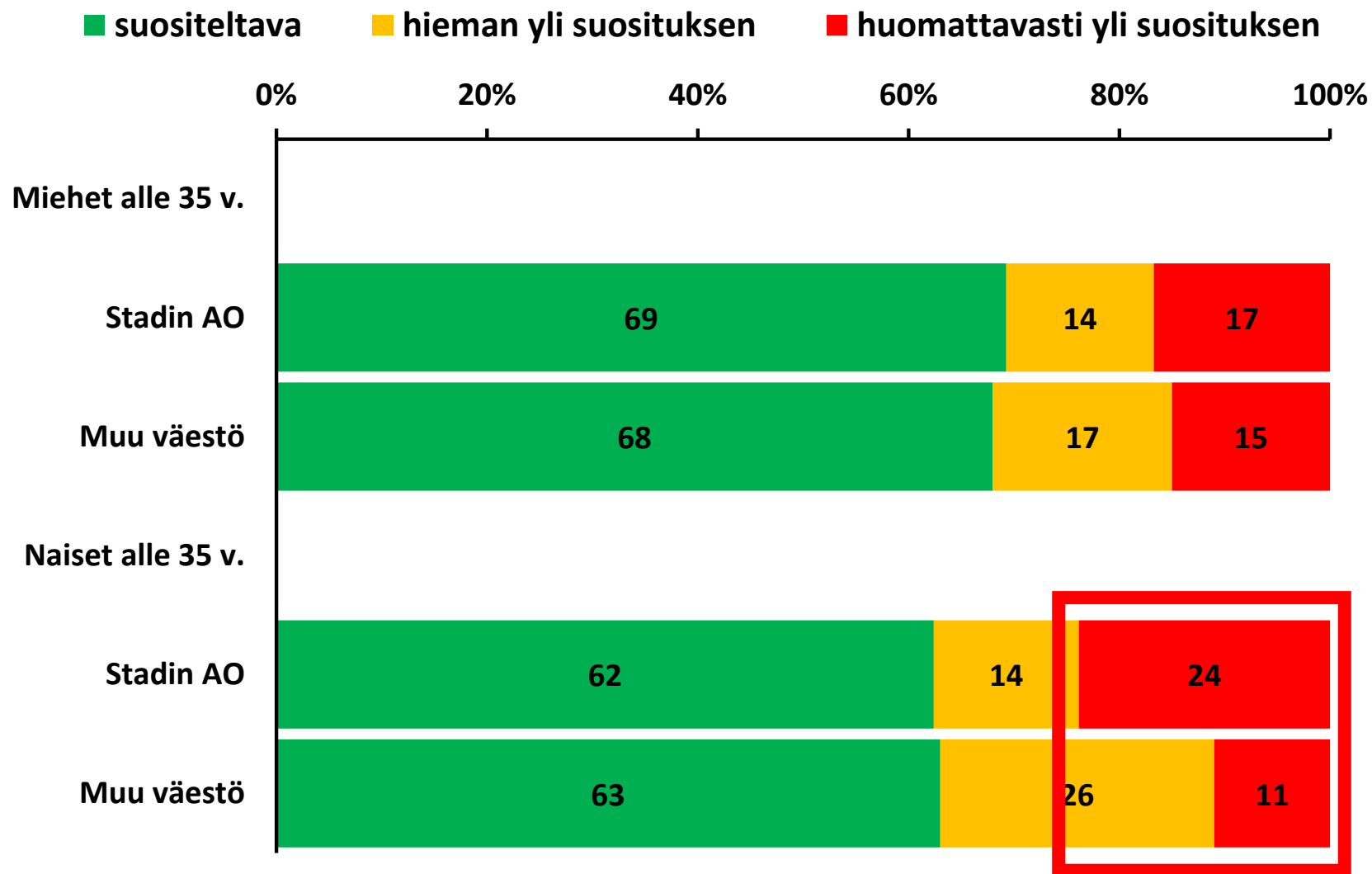
# Jakaumat - BMI



# Jakaumat - vyötärönympärys



# Jakaumat - rasvaprosentti



# Jakaumat – viskeraalirasvan ala

■ suositeltava    ■ hieman yli suosituksen    ■ huomattavasti yli suosituksen

0%      20%      40%      60%      80%      100%

Miehet alle 35 v.

Stadin AO

77

17

6

Muu väestö

70

17

13

Naiset alle 35 v.

Stadin AO

89

9

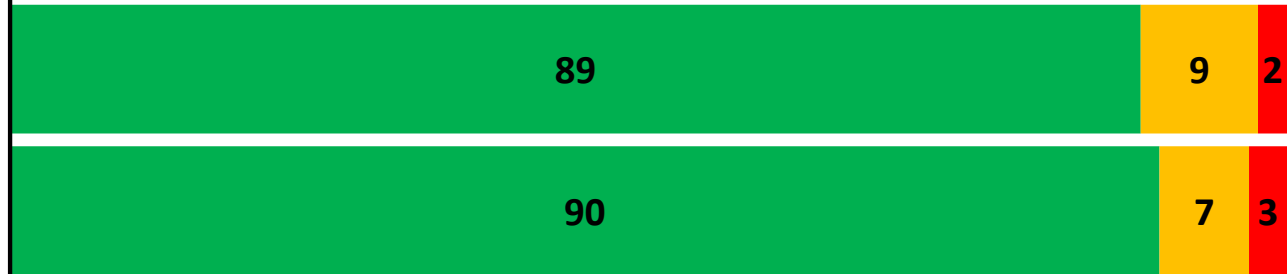
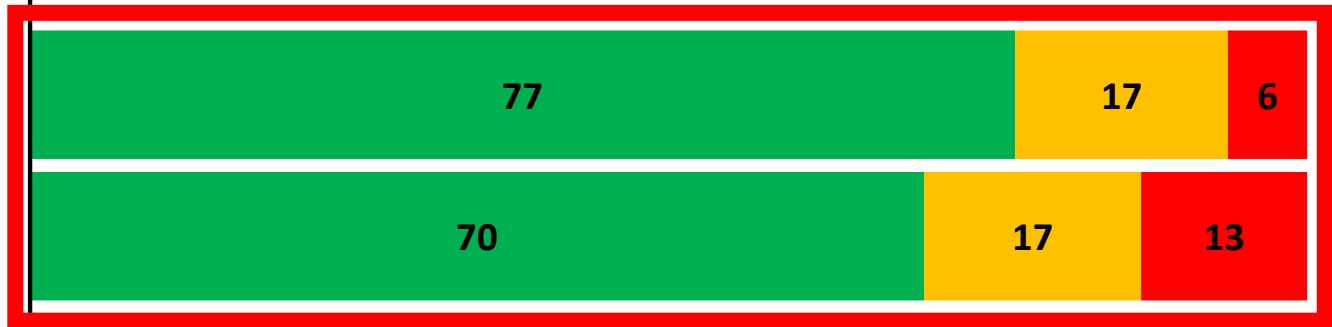
2

Muu väestö

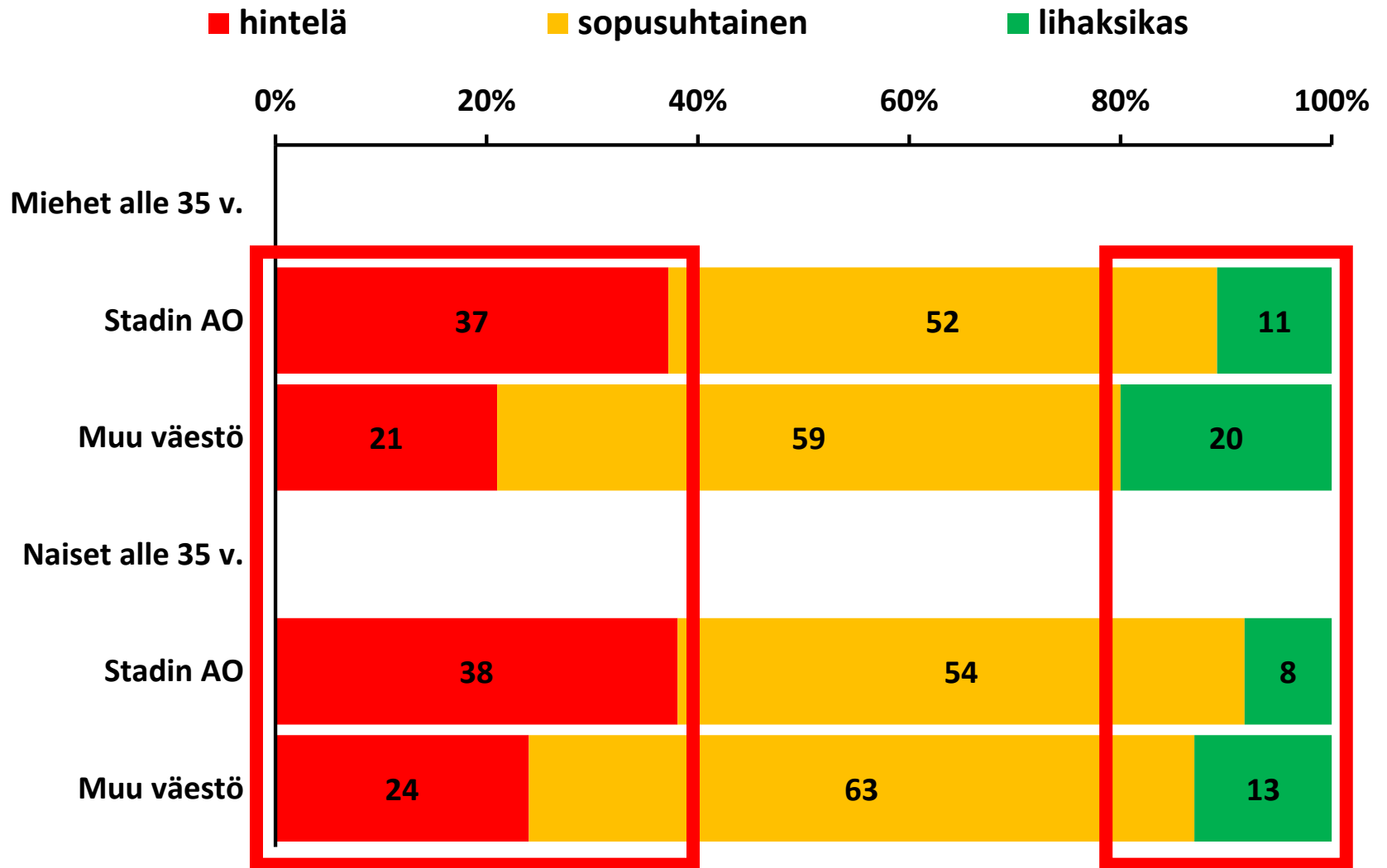
90

7

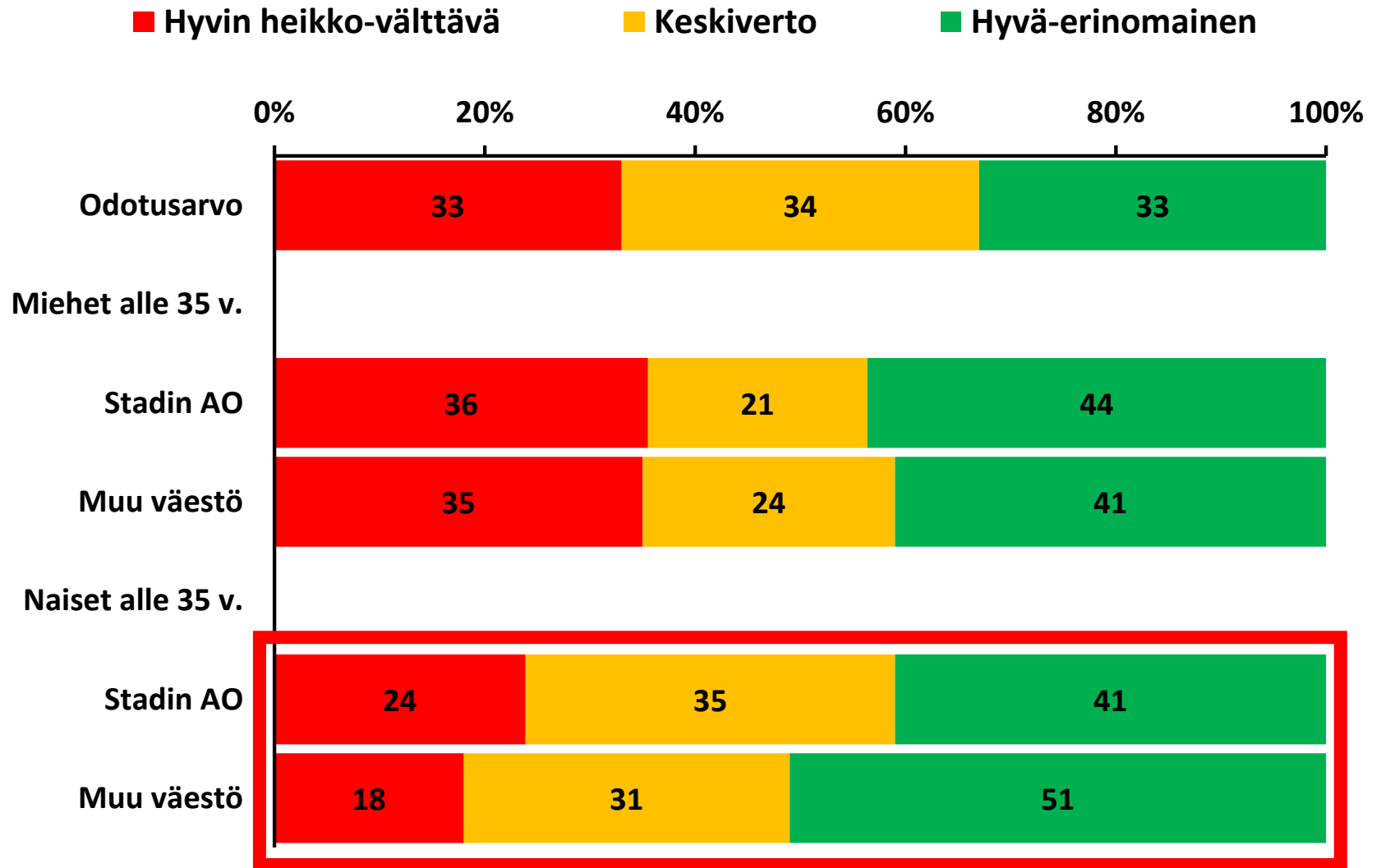
3



# Jakaumat – suhteellinen lihasmassa (kg/m)



# Jakaumat – kestävyyskunnan kuntoluokat (1–7)



# Jakaumat – puristusvoima, kg

■ M < 50, N < 30

■ M 50-60, N 30-39

■ M > 60, N > 40

0% 20% 40% 60% 80% 100%

Miehet alle 35 v.

Stadin AO

54

33

13

Muu väestö

25

39

36

Naiset alle 35 v.

Stadin AO

23

62

14

Muu väestö

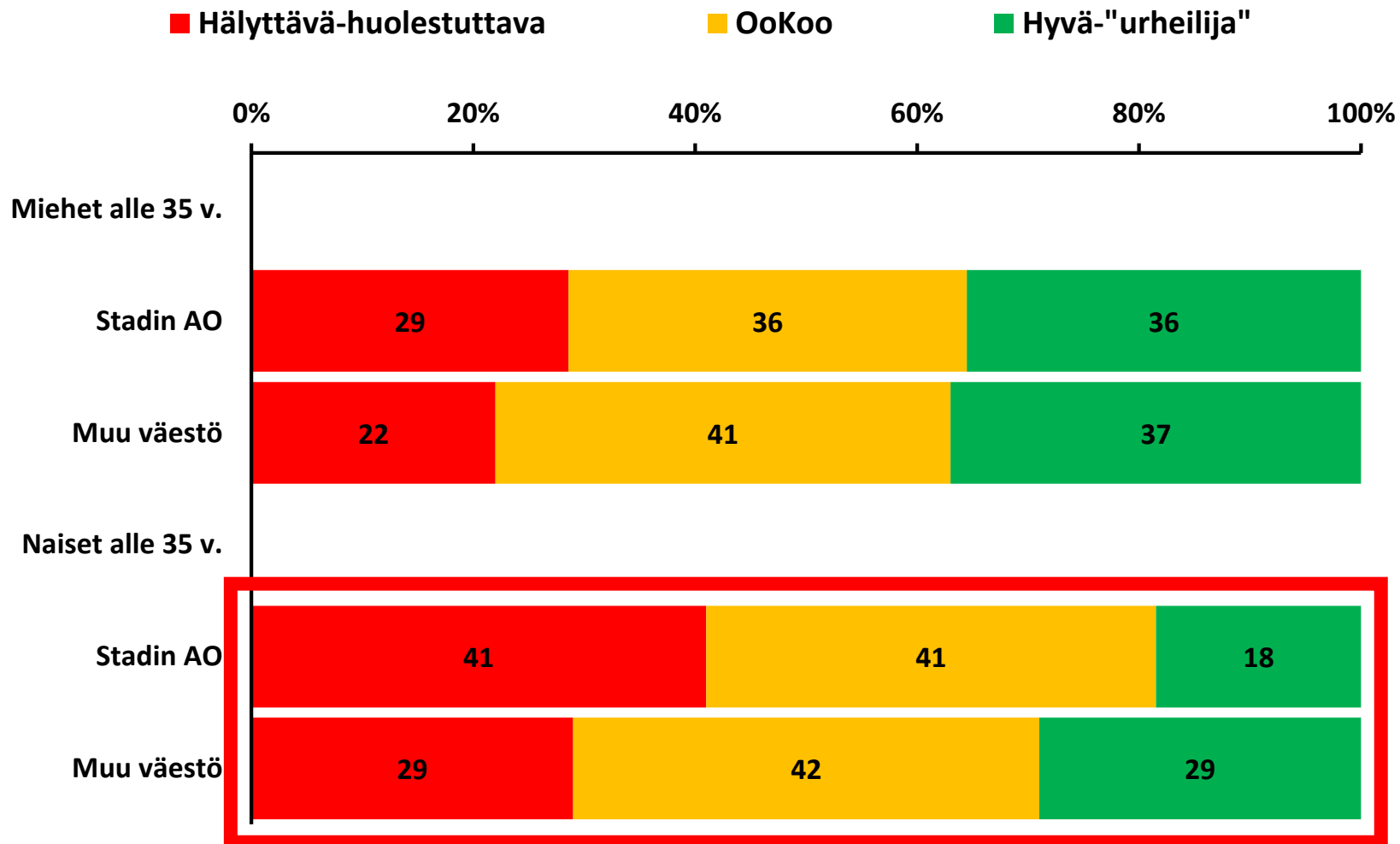
20

62

18



# Jakaumat – Kehon kuntoindeksi

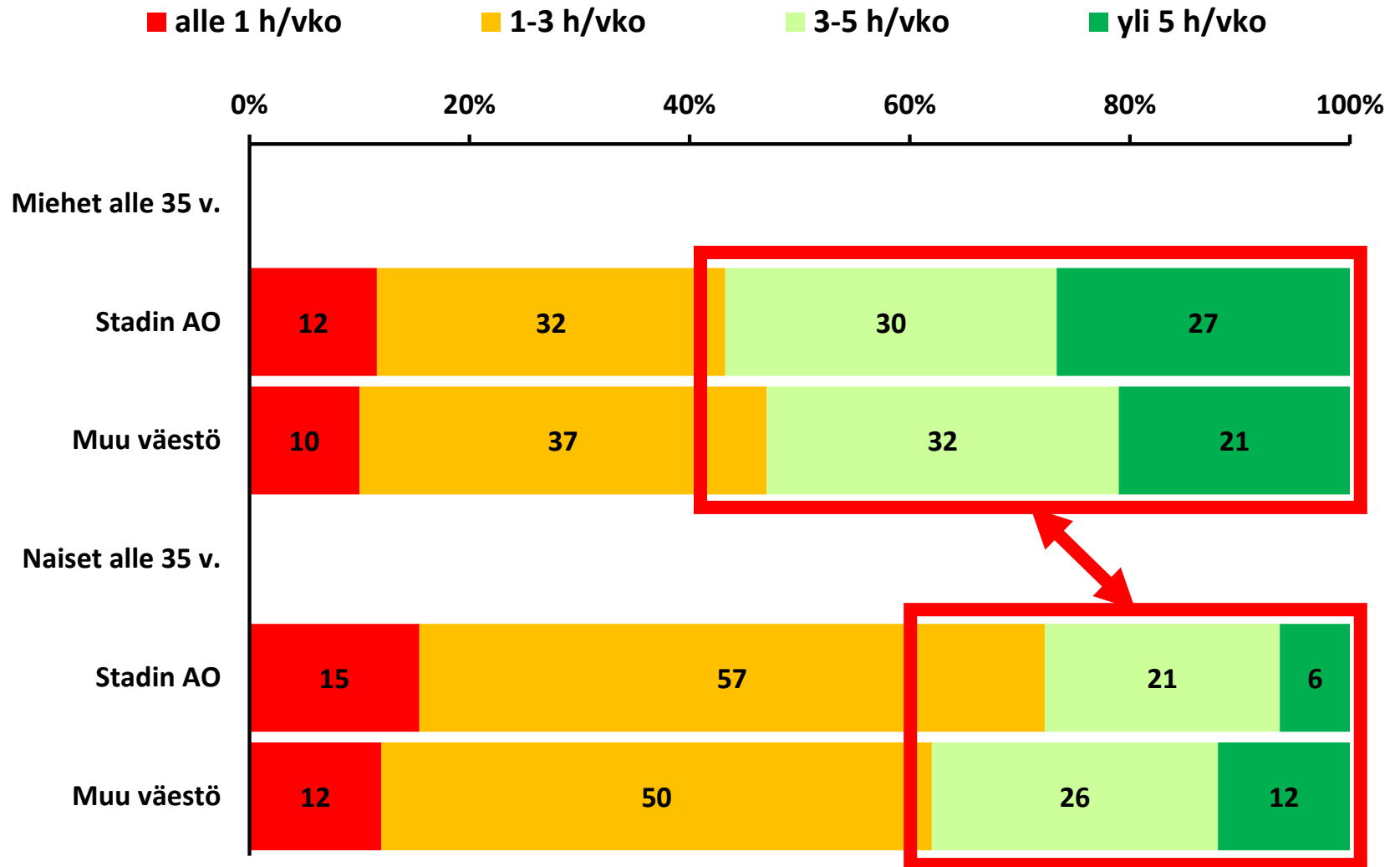


# Liikunta-aktiivisuus

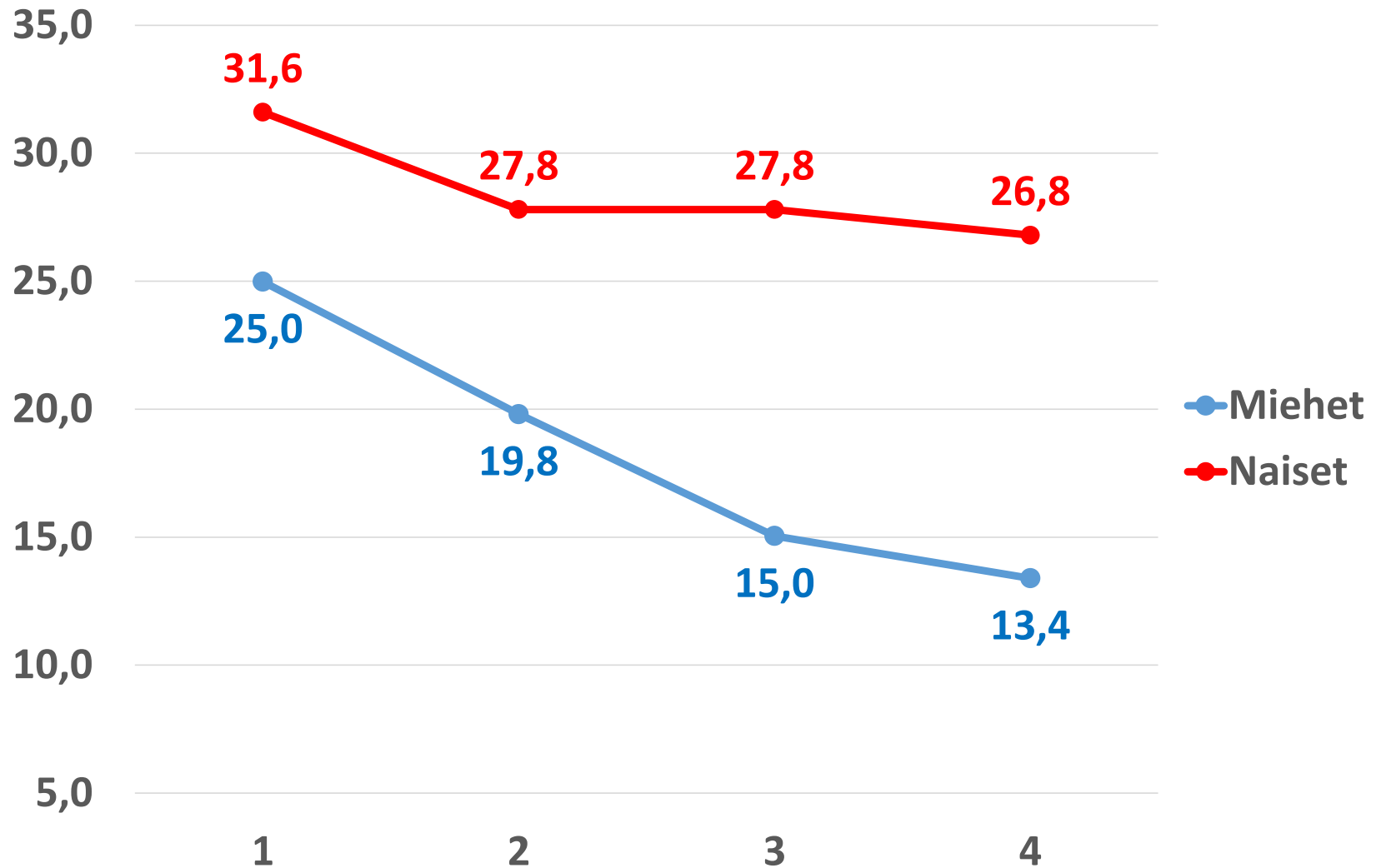
**Viikoittainen liikunta-aktiivisuus:** Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten harrastamasi *liikunnan määrää ja tehoa viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana*. Ympyröi!

- 1 MATALA, 0–1 tuntia viikossa (low):** Et harrasta liikuntaa ollenkaan tai harrastat *hengästyttävää* liikuntaa satunnaisesti.
- 2 KESKITASO, 1–3 tuntia viikossa (moderate):** Harrastat säännöllisesti *hengästyttävää* liikuntaa esimerkiksi rivakasti kävellen, juosten, hiihtäen tai pallopelejä pelaten TAI harrastat hyötyliikuntaa, kuten työmatkaliikuntaa tai koiran ulkoilutusta, useita tunteja viikossa hengästyttä TAI liikut työssäsi kohtalaisen paljon.
- 3 KORKEA, 3–5 tuntia viikossa (high):** Harjoittelet säännöllisesti *hengästyen ja hikoillen* kestävyysliikunnan, pallopelien ja/tai voimaharjoittelun parissa.
- 4 HUIPPU, yli 5 tuntia viikossa (top):** *Harjoittelet päivittäin tai lähes päivittäin*. Harrastat raskasta kestävyysliikuntaa, pallopelejä ja/tai voimaharjoittelua tai kilpakuntoilua tai -urheilua.

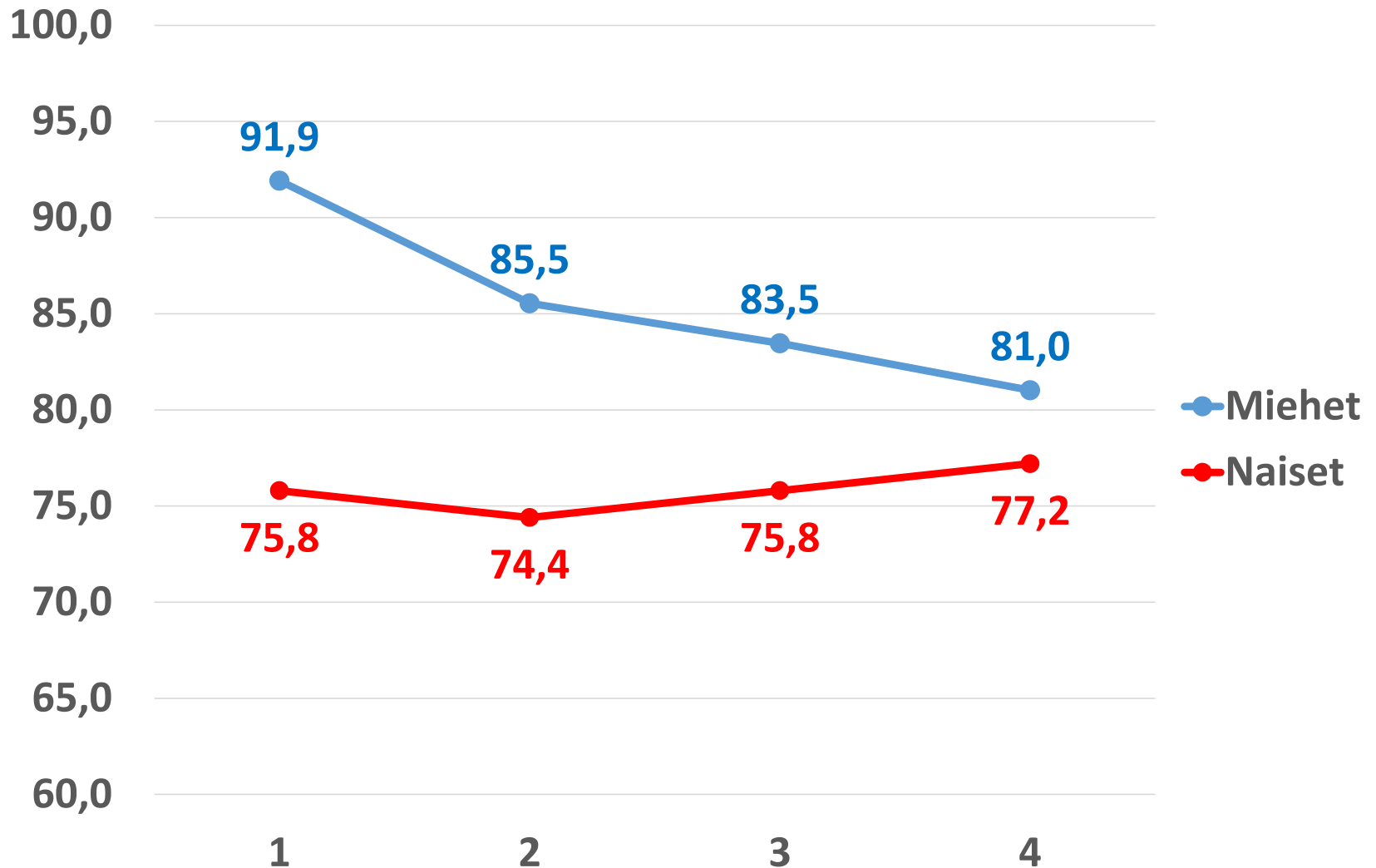
# Jakaumat – liikunta-aktiivisuus, hengästyttävää / kuormittavaa liikuntaa viikossa



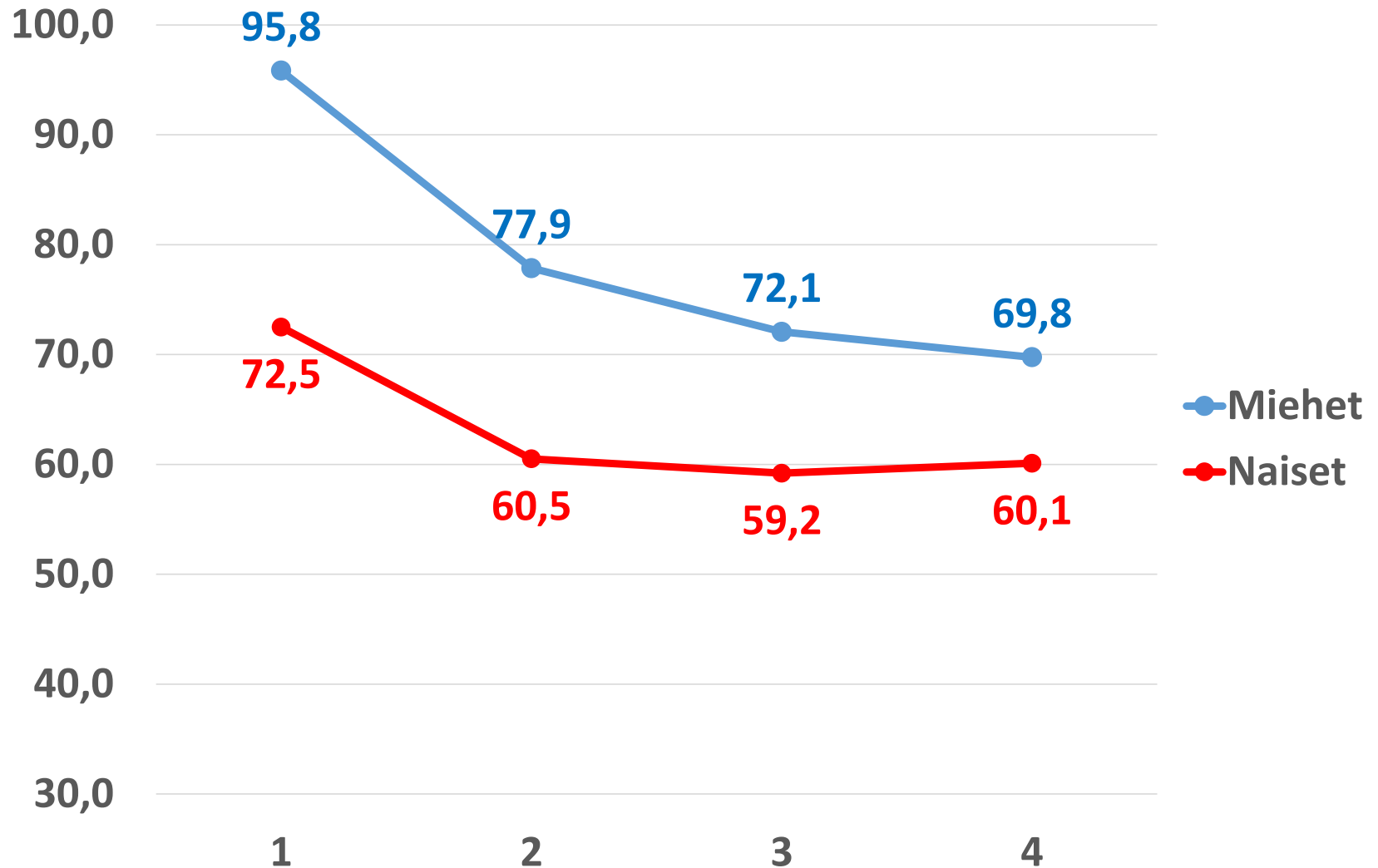
# Liikunta-aktiivisuus vs rasvaprosentti



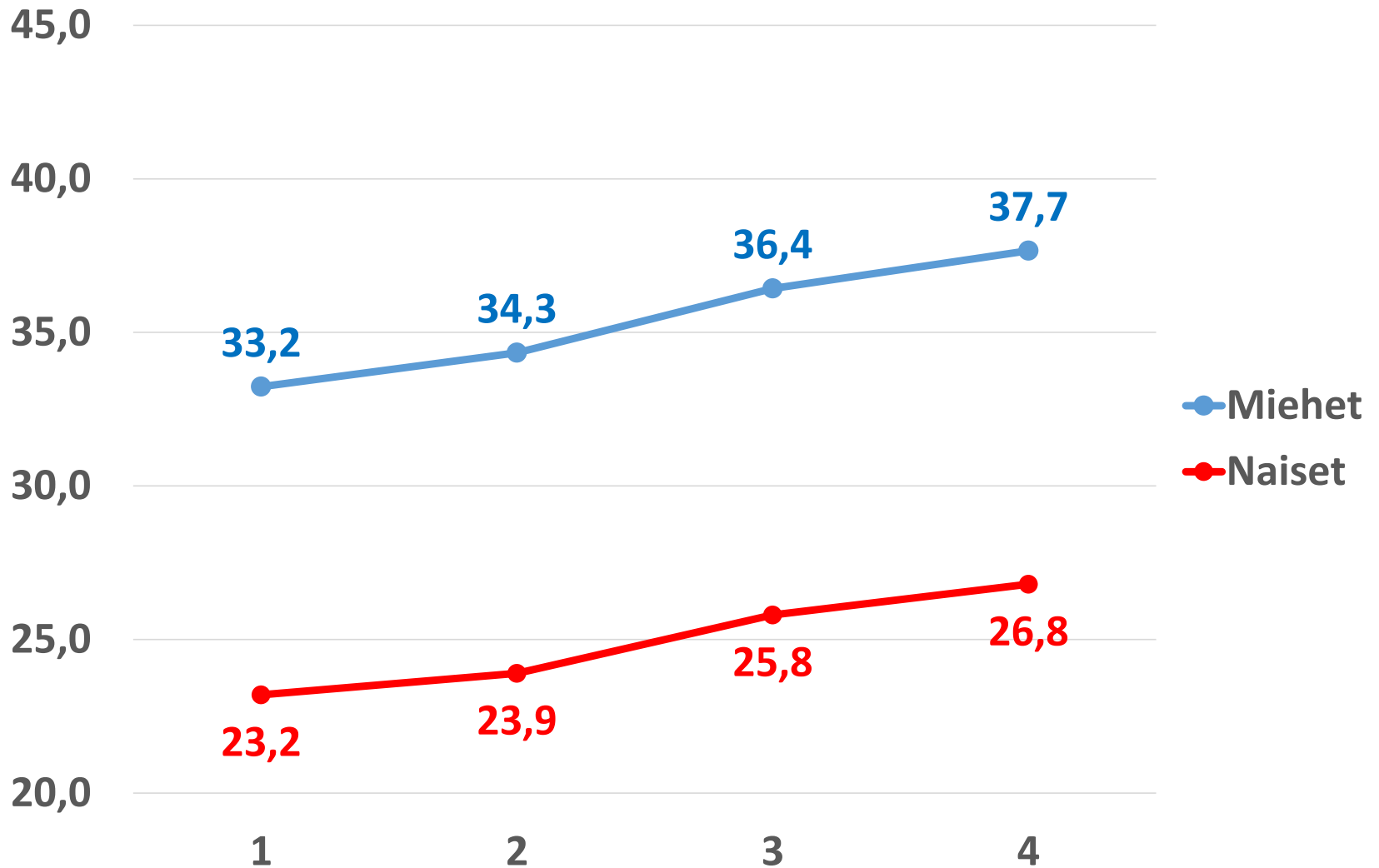
# Liikunta-aktiivisuus vs vyötärönympärys



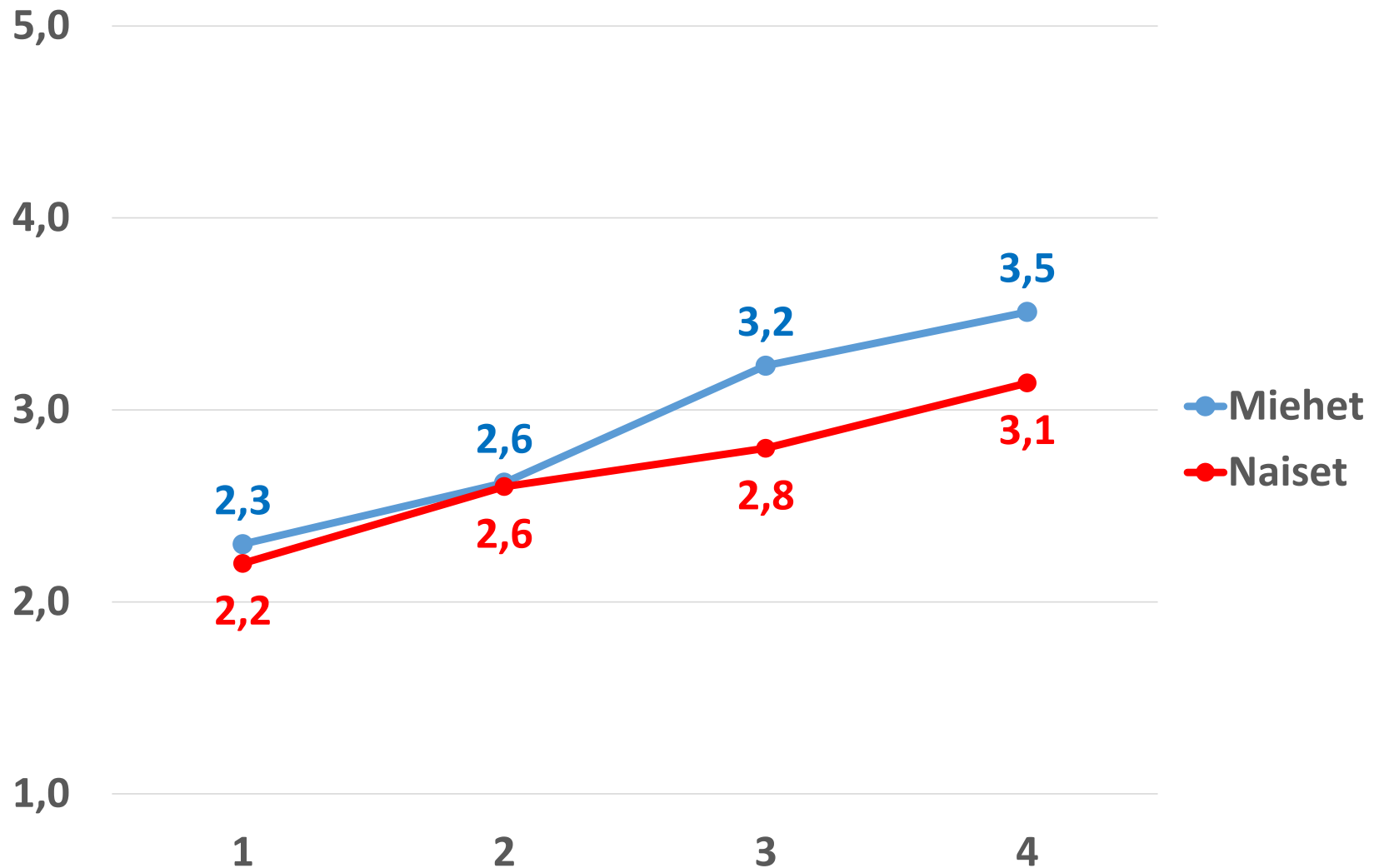
# Liikunta-aktiivisuus vs viskeraalirasvan ala



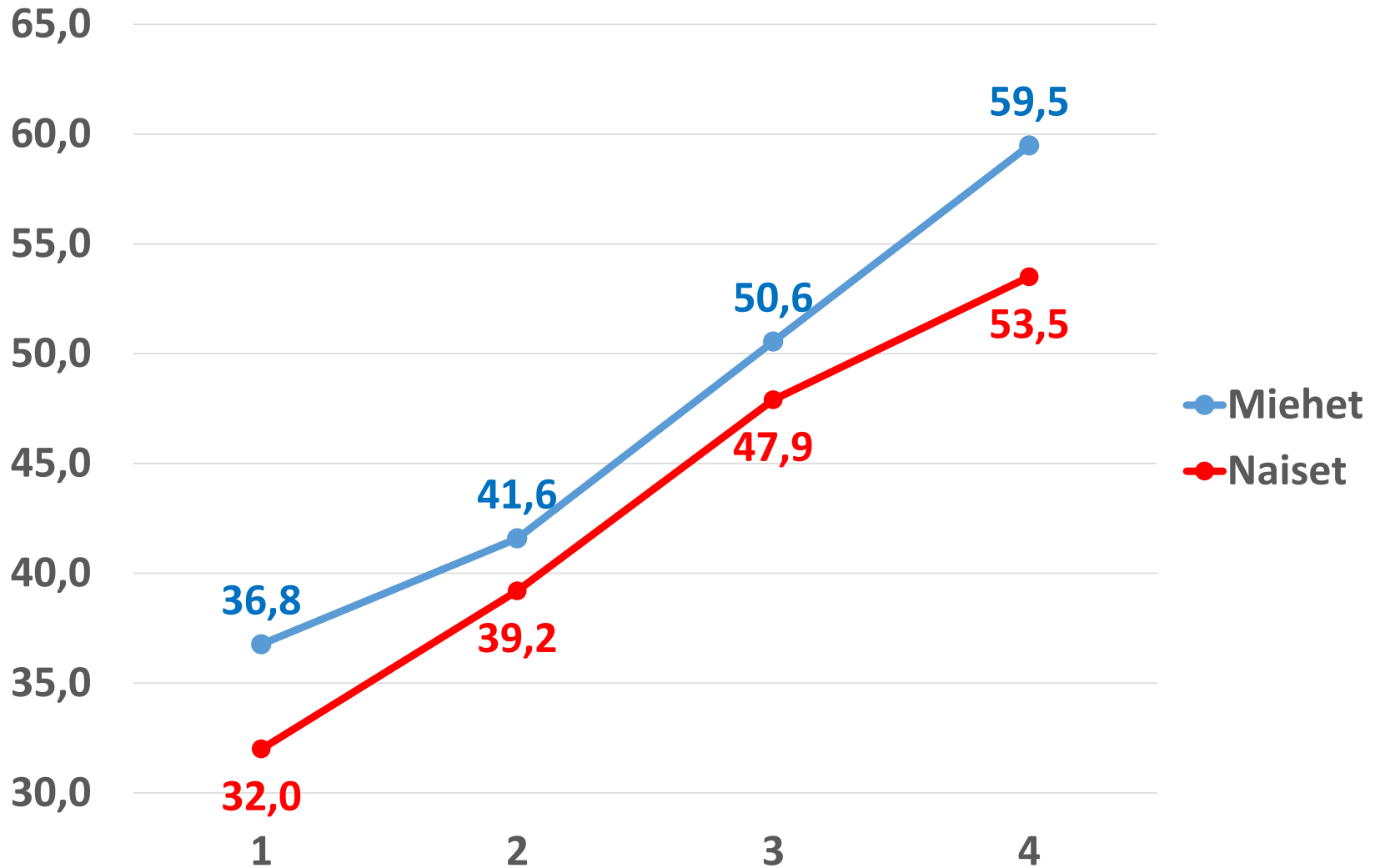
# Liikunta-aktiivisuus vs lihasmassa (kg)



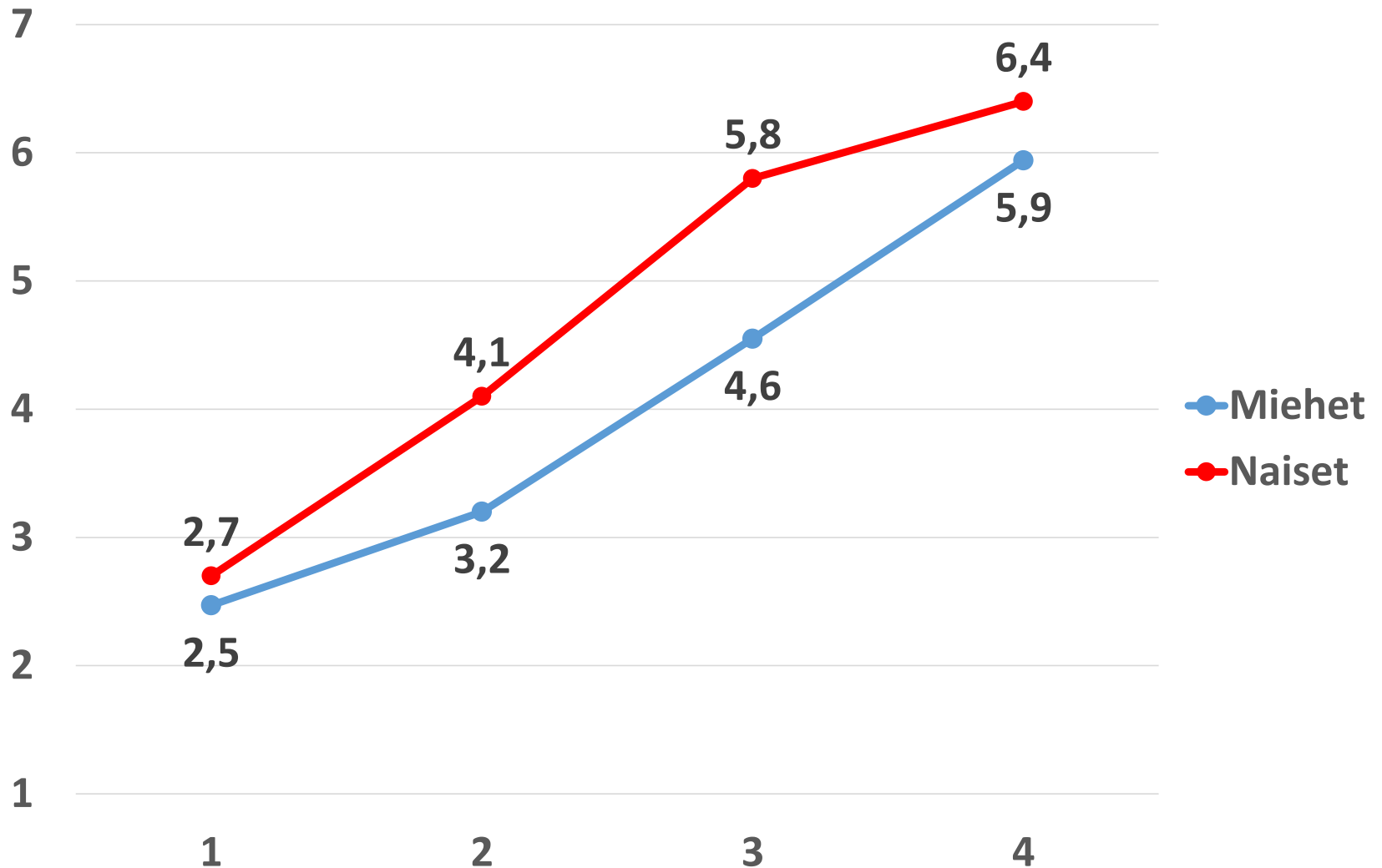
# Liikunta-aktiivisuus vs kehonkoostumuksen kuntoluokka (1–5)



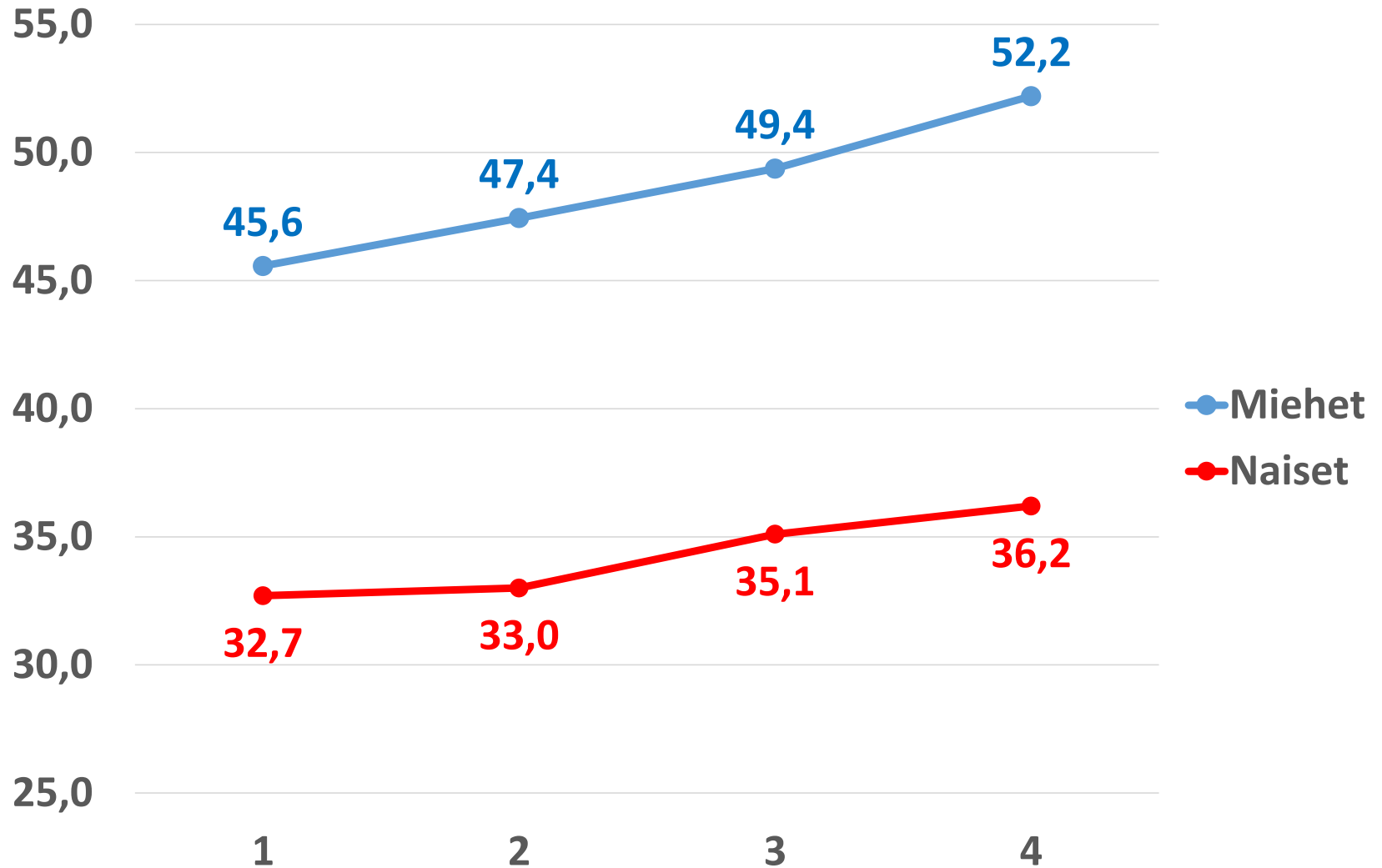
# Liikunta-aktiivisuus vs kestävyyskunto (ml/kg/min)



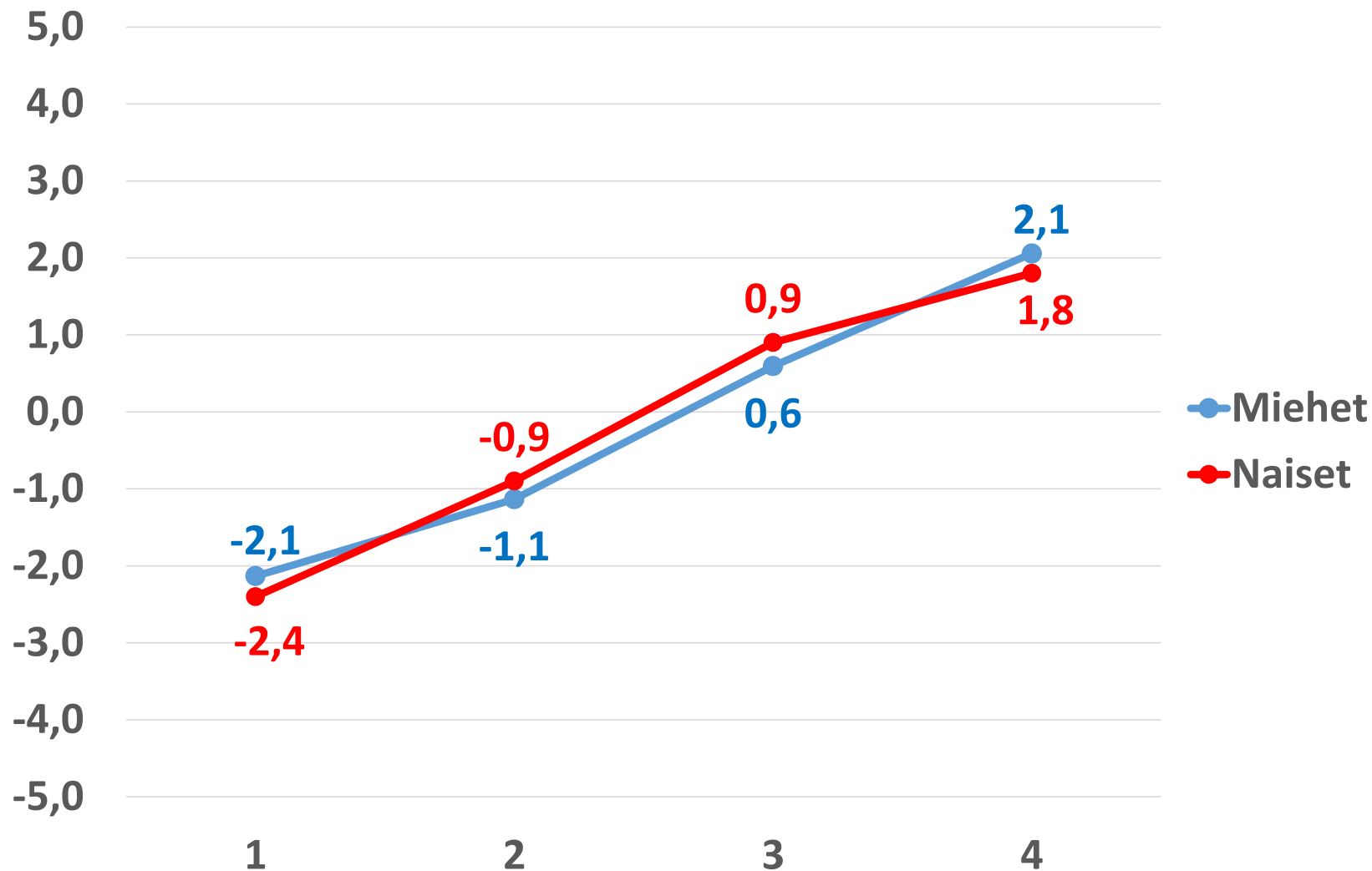
# Liikunta-aktiivisuus vs kestävyyskunnon kuntoluokka (1–7)



# Liikunta-aktiivisuus vs puristusvoima (kg)



# Liikunta-aktiivisuus vs Kehon kuntoindeksi = kokonaisarvio



## Yhteenveto ja johtopäätökset

- Mittauksissa saatiin Suomen mittakaavassa ainutlaatuista tietoa n. 550 ammattiin opiskelevan opiskelijan:
  - Kehonkoostumuksesta
  - Kestävyyuskunnosta
  - Puristusvoimasta
  - Liikunta-aktiivisuudesta
- Itse ilmoitettu liikunta-aktiivisuus on selkeästi yhteydessä kehonkoostumukseen, kestävyyskuntoon sekä puristusvoimaan sekä miehillä että naisilla.



## Yhteenveto ja johtopäätökset

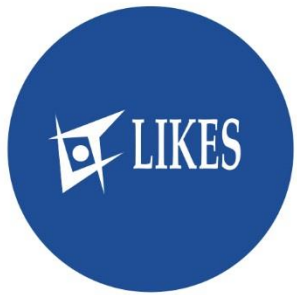
- *Vähän kuormittavasti / hengästyen liikkuvia (alle 1 h viikossa) tulisi aktivoida liikkumaan työkykynsä ja terveytensä takia tulevaisuutta silmällä pitäen.*
- Opiskelijoiden huonot ravintotottumukset heijastuvat selkeästi kehonkoostumukseen – jopa liikunnallisilla ja hyväkuntoisilla naisilla.



# Yhteenveto ja johtopäätökset

- *Saatuja tuloksia kannattaa hyödyntää opetussuunnitelmia tehtäessä ja opetuksessa opiskelijoille korostaa läpi elämän fiksujen ravintottumusten ja kohtuullisen fyysisen kunnon yhteyttä hyvään työkykyyn ja terveyteen.*
- Auki jäänyt kysymys: miten valikoitunutta osallistujajoukko oli? Vallilassa oli suhteellisen suuri kato odotettuihin määriin nähden.





# 4. Ennusteita havaittujen tulosten perusteella

# Kriteerit työn energettiselle kuormittavuudelle työpäivän aikana

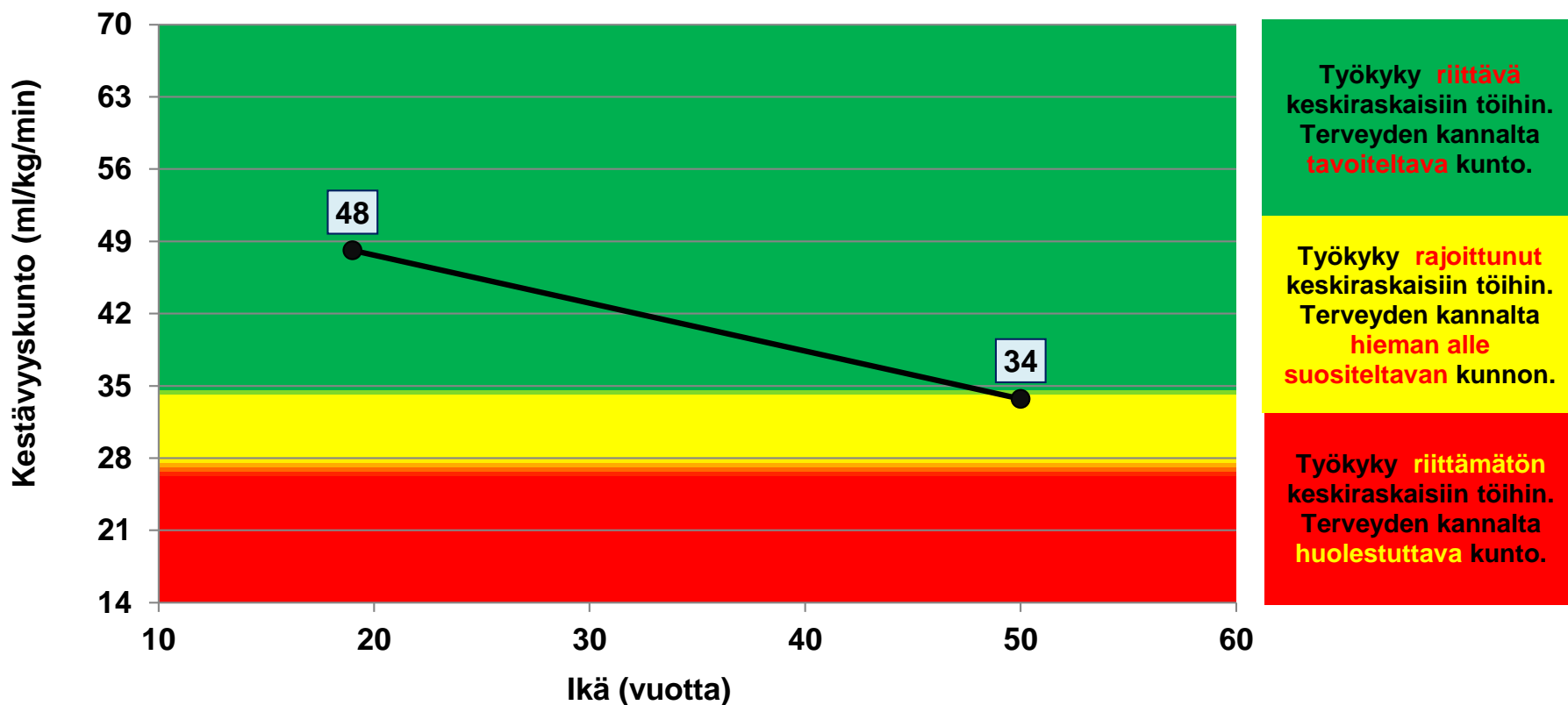
- 30–50 % maksimaalisesta hapenottokyvystä (= METeistä)
- Oma kunto ratkaisee kuormittumisen työssä
- Fyysisesti keskiraskaita ja raskaita töitä esim:
  - asennus- ja rakennustyöt
  - hoitotyö, tarjoilija, kaupan alan varastotehtävät
- Huom! Vaatimukset palo- ja pelastusalalle, puolustusvoimien tehtäviin ja poliisiksi määritelty



# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto miesopiskelija

- 19 v. → 50 v.
- 77 kg → 87 kg
- Liikunta-aktiivisuus 2

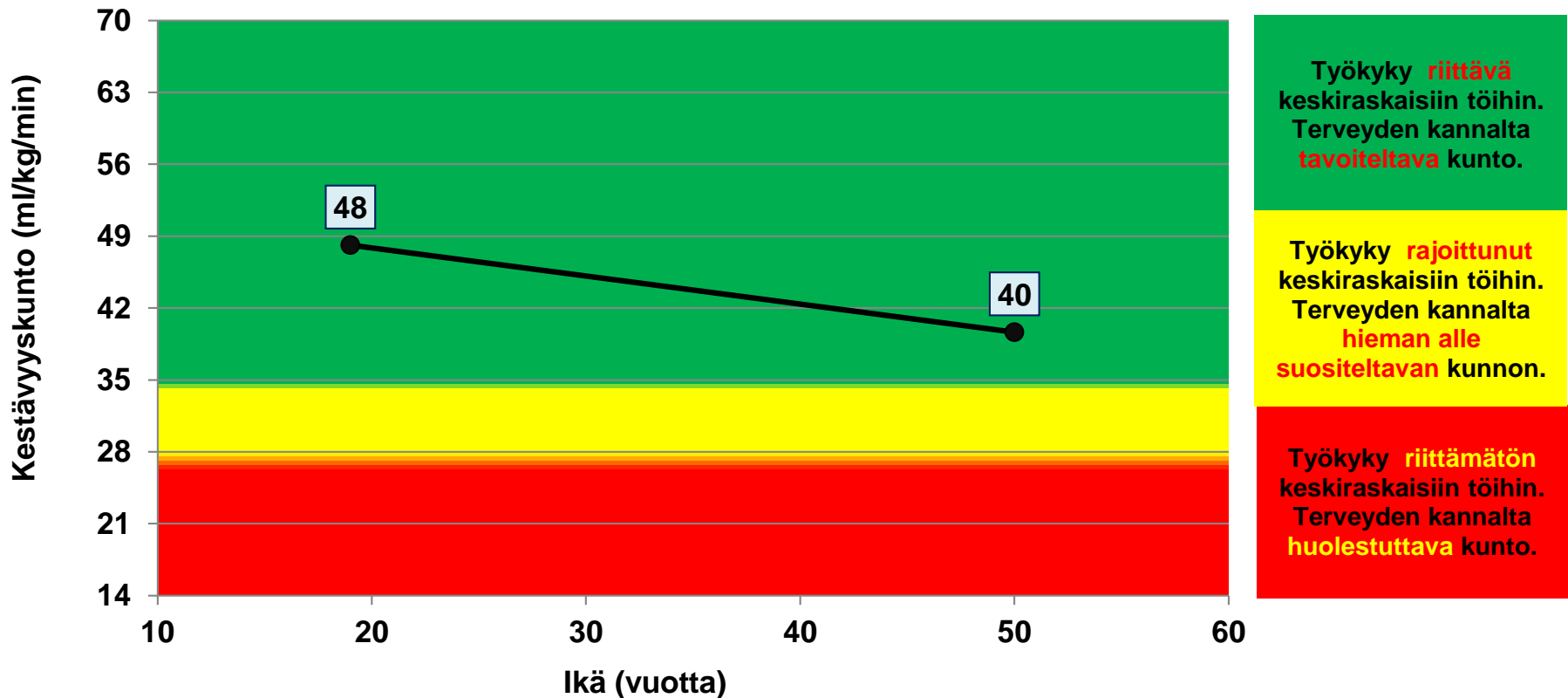
Kestävyyskunnan ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, miehet



# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto miesopiskelija

- 19 v. → 50 v.
- 77 kg → 80 kg
- Liikunta-aktiivisuus 3

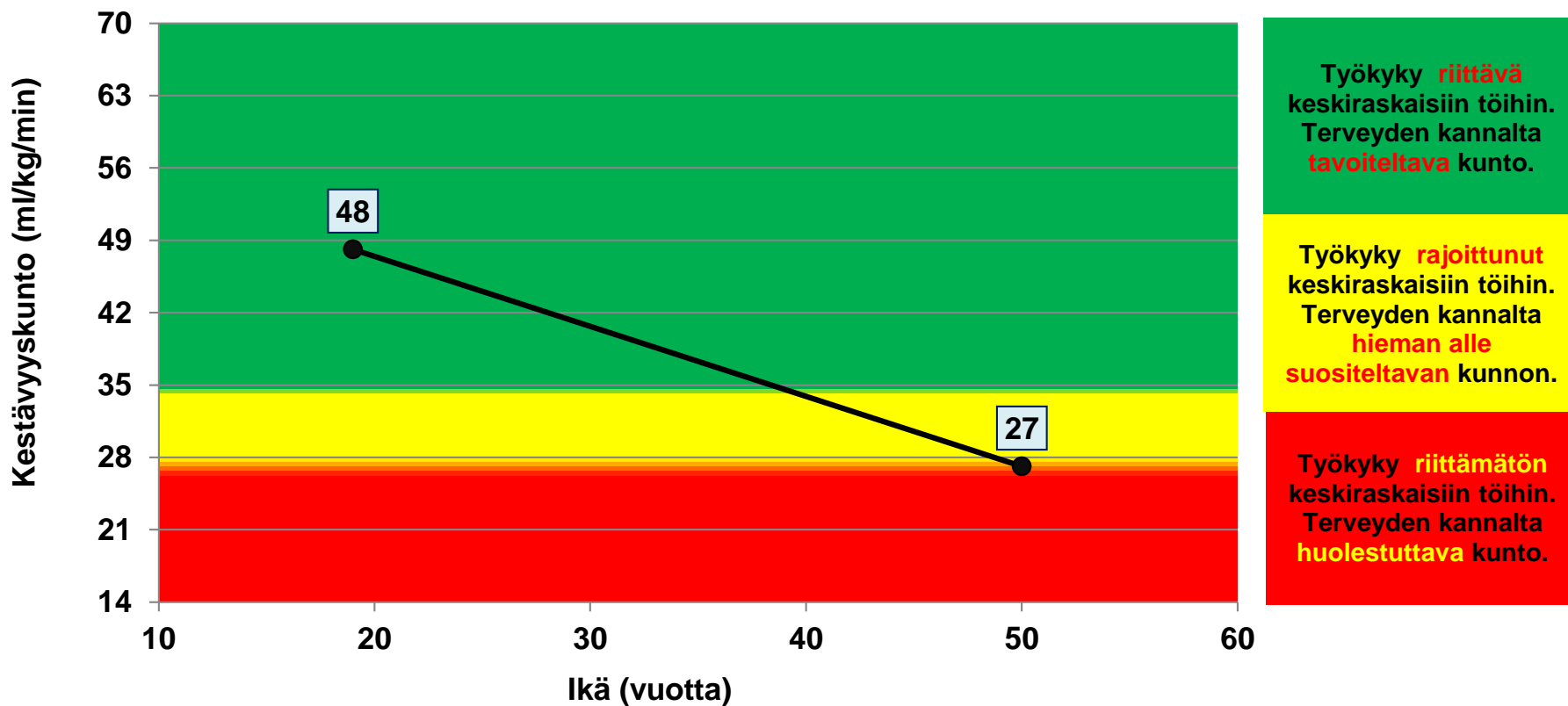
## Kestävyyuskunnon ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, miehet



# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto miesopiskelija

- 19 v. → 50 v.
- 77 kg → 100 kg
- Liikunta-aktiivisuus 1

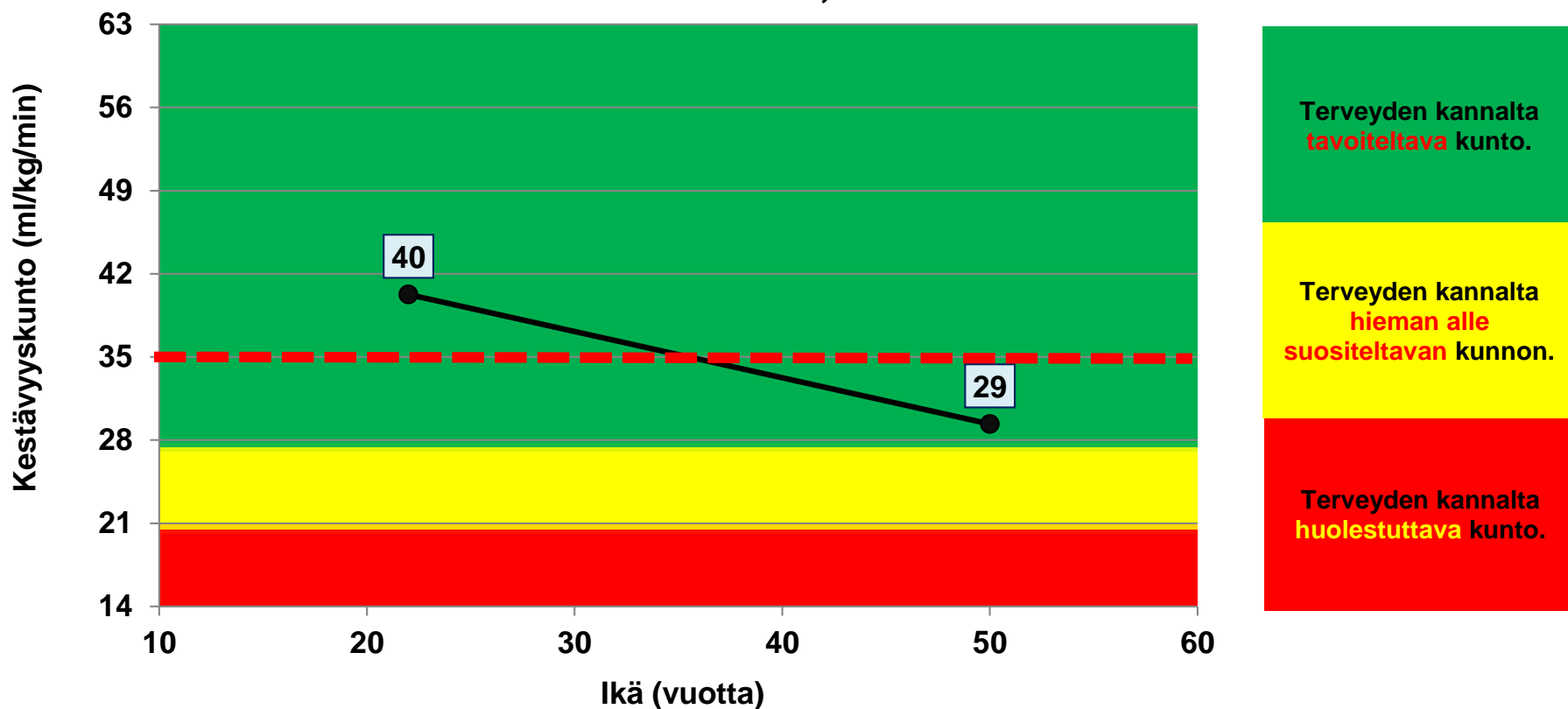
## Kestävyyskunnon ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, miehet



# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto naisopiskelija

- 22 v. → 50 v.
- 63 kg → 70 kg
- Liikunta-aktiivisuus 2

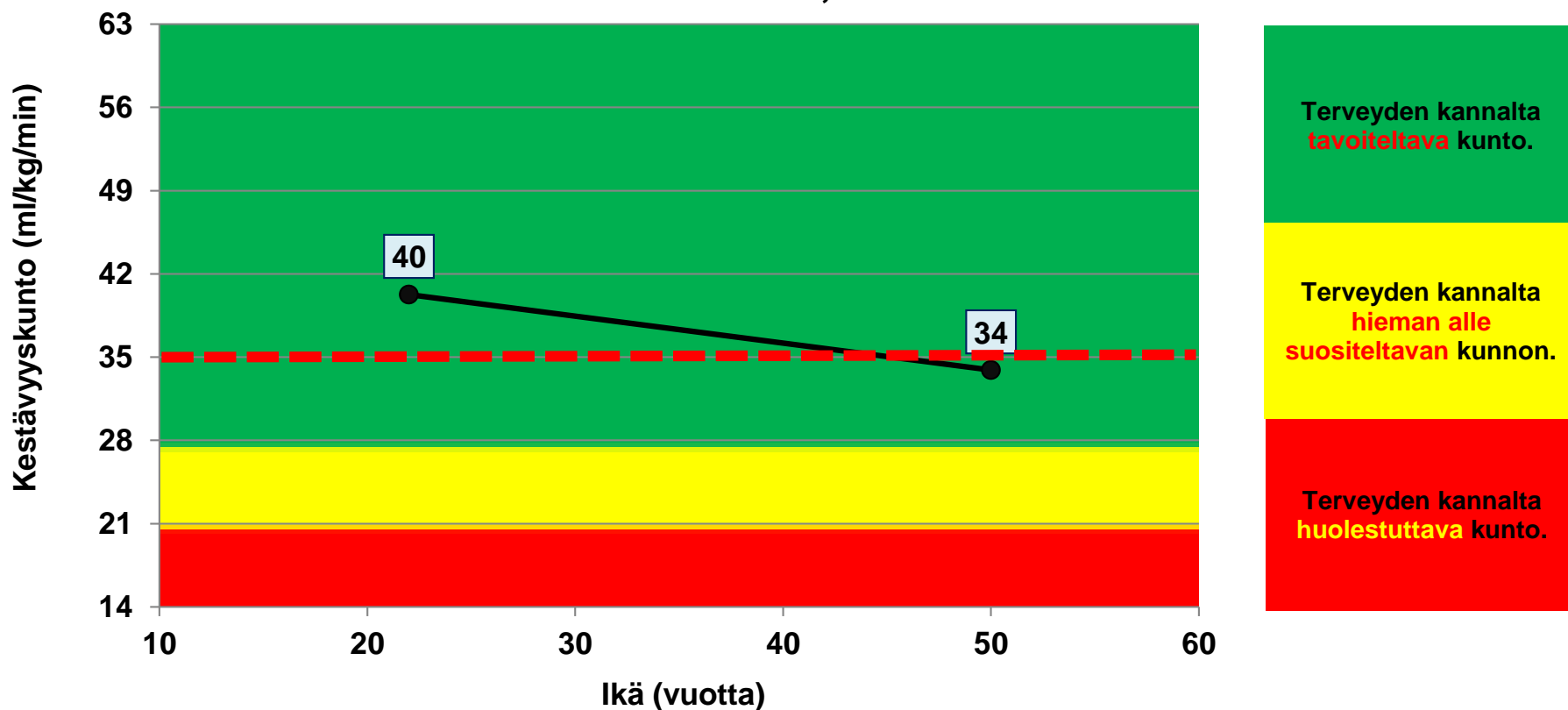
Kestävyyskunnon ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, naiset



# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto naisopiskelija

- 22 v. → 50 v.
- 63 kg → 65 kg
- Liikunta-aktiivisuus 3

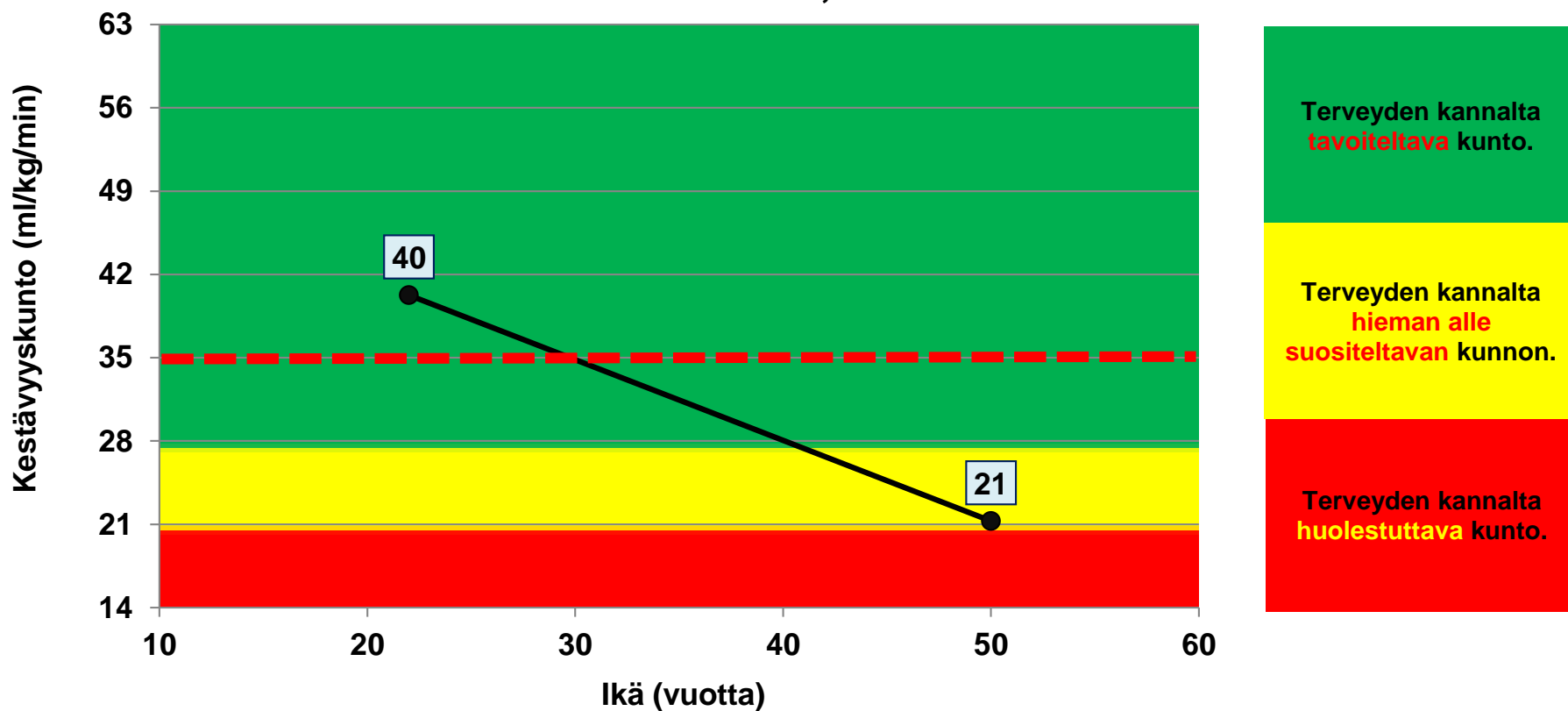
## Kestävyyskunnan ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, naiset

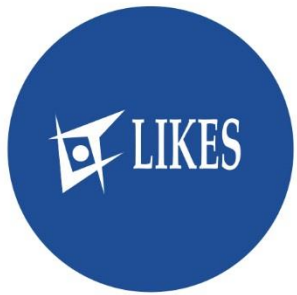


# Ennuste työkyvyn ja terveyden kannalta, keskiverto naisopiskelija

- 22 v. → 50 v.
- 63 kg → 90 kg
- Liikunta-aktiivisuus 1

## Kestävyyskunnan ennuste annettujen taustamuuttujien mukaisesti, naiset





# 5. Suosituksia ammattiin opiskelevien kanssa työskenteleville

# Kannustusta, rohkaisua ja tiedostamisen lisäämistä opiskelijoille, vaikka vielä nuoria ovatkin!

- Ensisijainen huomio liian vähän liikkuviin ja ylipainoisiin → kunnoltaan alle keskitason opiskelijat!
- Pitkjänteistä ajattelua oman työkyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen:
  - Miten pärjään 10, 20 tai 40 vuoden päästä omassa ammatissani?
    - Mitä työ vaatii fyysisesti ja henkisesti?
  - Miten voin vaikuttaa asioihin elintavoillani?
    - Ravinto
    - Liikunta
- Koko elämänhallinta



# Mitä kannattaa mitata, seurata tai kysyä – tietoisuuden lisääminen ja herättely

- Vyötärönympärys!
  - Nyrkkisääntö optimista: alle 50 % omasta pituudesta
  - Painoindeksi yksilötason arvioinnissa 🖐
- Liikunta-aktiivisuus - terveystieteiden suositukset:
  - Toteutuuko minimi, optimi = vähintään 2 x minimi
  - Alle 18 ja yli 18-vuotiaat:  
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille>
- Ruutuaika
- Testaa kuntoa, jos resurssit antavat myöten:  
*fyysinen kunto > fyysinen aktiivisuus →  
tulos > tekeminen*



# Hyviä työkaluja ammattiin opiskeleville

- <http://www.smartmoves.fi/>
- <http://ammattikuntoon.fi> – heiaheia
- <http://arjenarkki.fi/tyokykypassi>
- <http://alpo.fi>



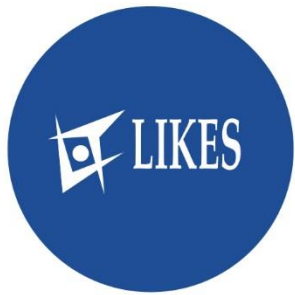
## LIKESiltä tulossa (mainos)

<http://www.kuntokatsastus.info>



Käy tutustumassa Hyvinvointitorilla!





**Kiitos!**



**Osallistujille,  
tilaisuuden järjestäjille  
ja etenkin Stadin  
yhteistyökumppaneille!**