

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

Riittääkö toimintakyky koko asevelvollisuusajan?

Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti

Asevelvollisen toimintakyky nyt ja huomenna

- Huoli vuosikymmeniä jatkunut jatkuneesta fyysisen kunnon heikentymisestä ja painon noususta.
- Hankkeessa pureudutaan asevelvollisten toimintakykyyn tänään ja tulevaisuudessa – yhdistämällä varusmiesten tuloksia moniin eri rekistereihin sekä ennustamalla fyysisen kunnon kehittymistä tulevaisuudessa.
- Hankkeessa yhteistyössä UKK-instituutti, Jyväskylän yo, Pääesikunta.
- Seuraavassa 2023-2024 tehtyjä analyysyjä ja kirjoitettuja artikkeleita / käsikirjoituksia.

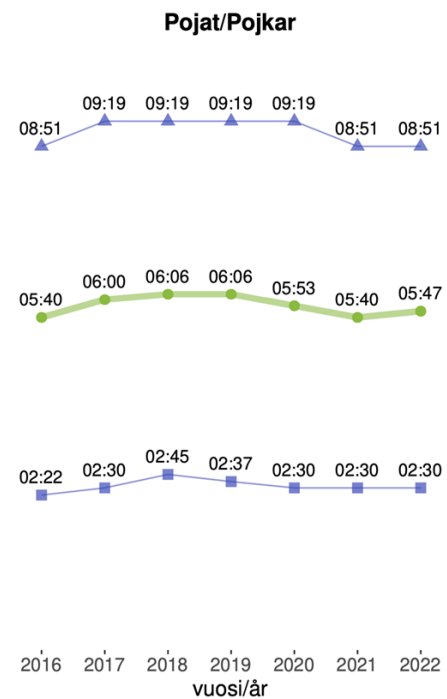
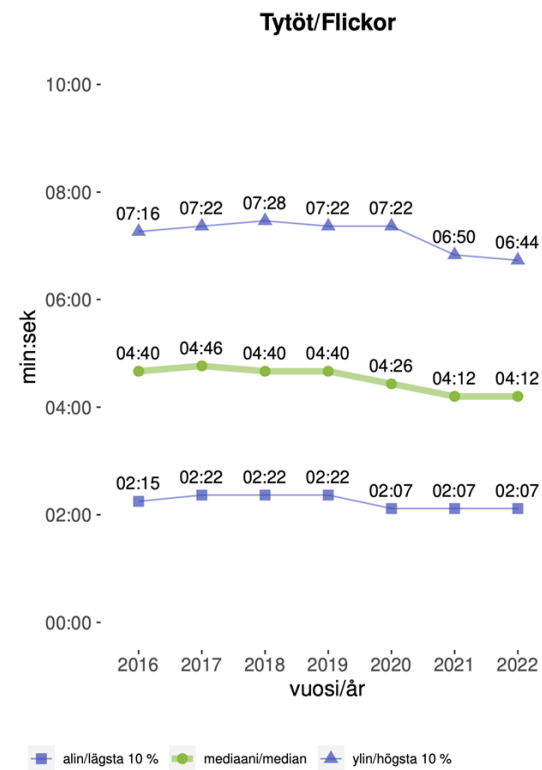
Miten asuinpaikka vaikuttaa kuntoon?

Johtopäätökset

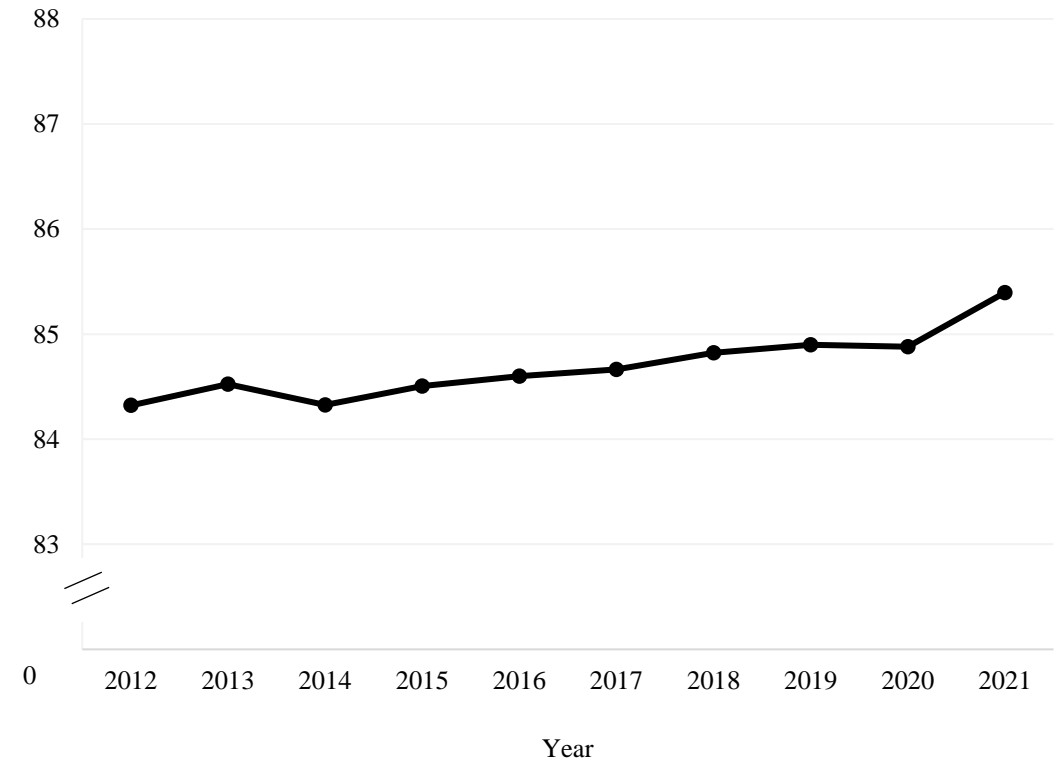
- Fyysinen kunto on heikentynyt hyvin nopeasti (10 v sisällä) laajasti eri puolilla maata.
- Eräissä maakunnissa fyysisen kunnan heikentyminen on erityisen nopeaa.
- Maaseutumaisilla alueilla sekä fyysisen kunnan heikentyminen että painon nousu on keskimäärin suurempaa kuin kaupunkimaisilla alueilla.

Koronainfektion vaikutukset?

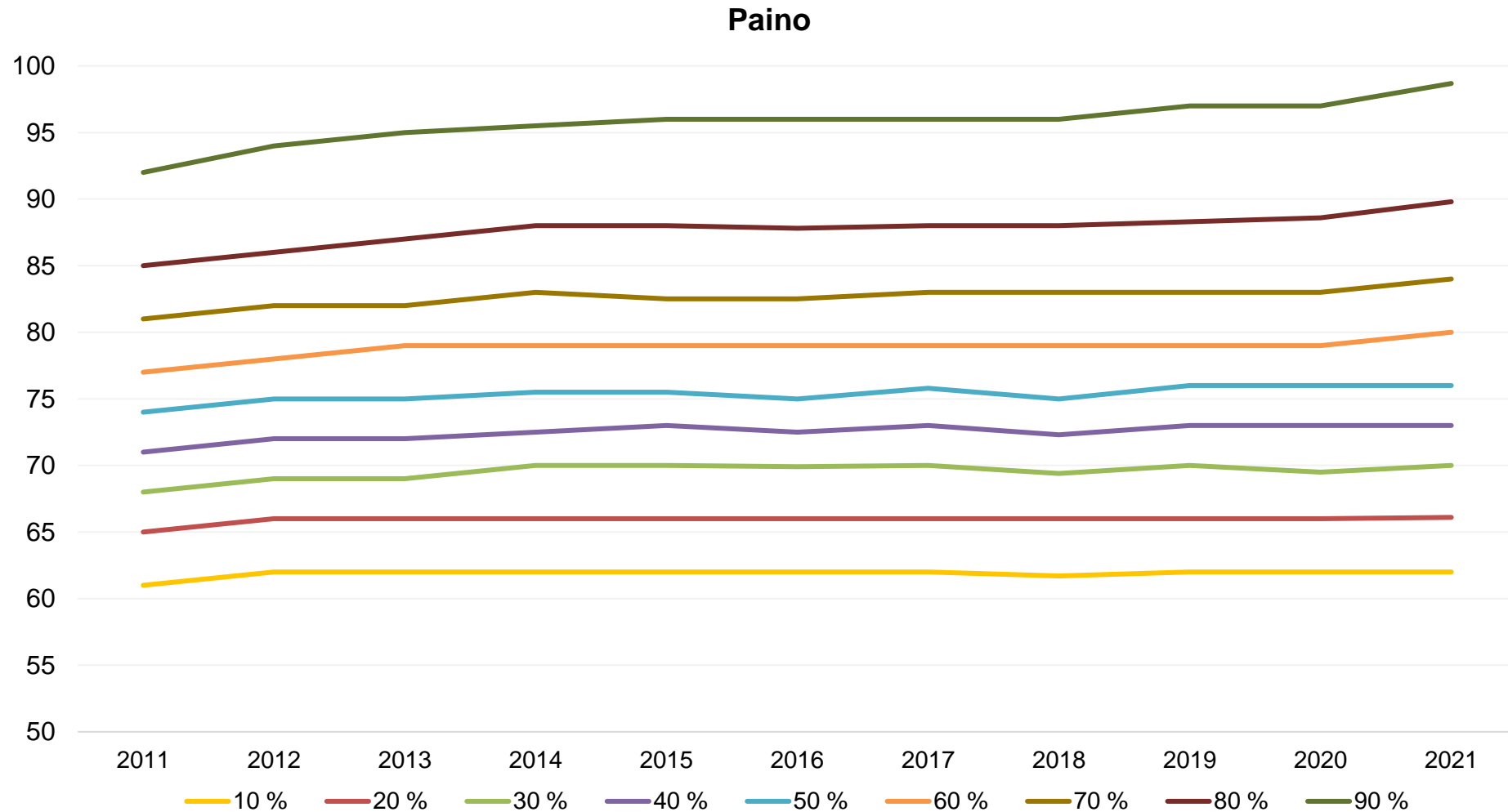
Miten koronainfektio vaikutti MOVE! (8. luokka kunto) ja varusmiesten paino?



Waist circumference (cm)



Kenen paino on kasvanut?

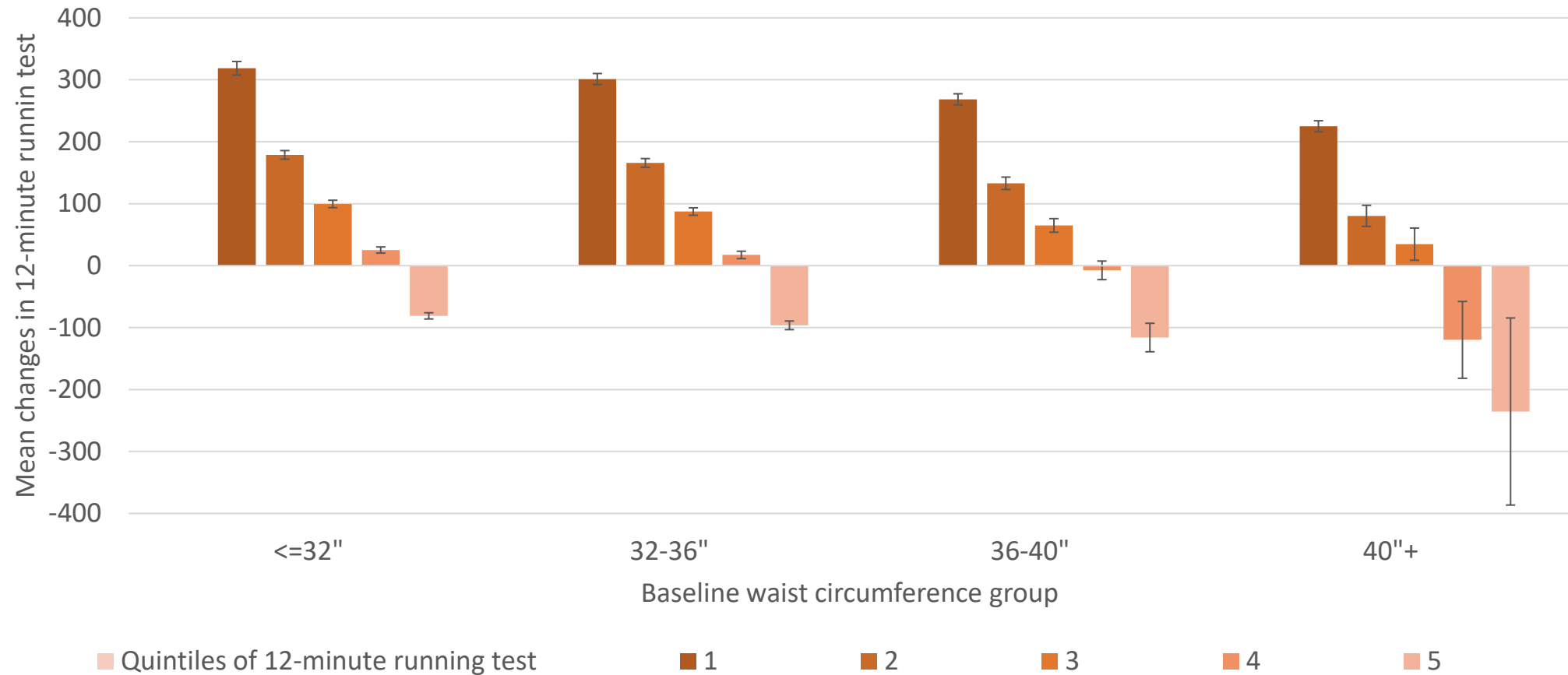


Koronavuosina paino nousi?

- Korona vuosina erityisesti lihavimpien varusmiespalveluksen aloittajien paino on kasvanut – kymmenessä vuodessa 10 % painavimpien paino on kasvanut eniten.

Miten varusmiespalvelus vaikuttaa huonokuntoiseen / lihavaan?

Miten ison vyötärömitan omaava pärjää?



Miten varusmiespalvelus vaikuttaa huonokuntoiseen / lihavaan?

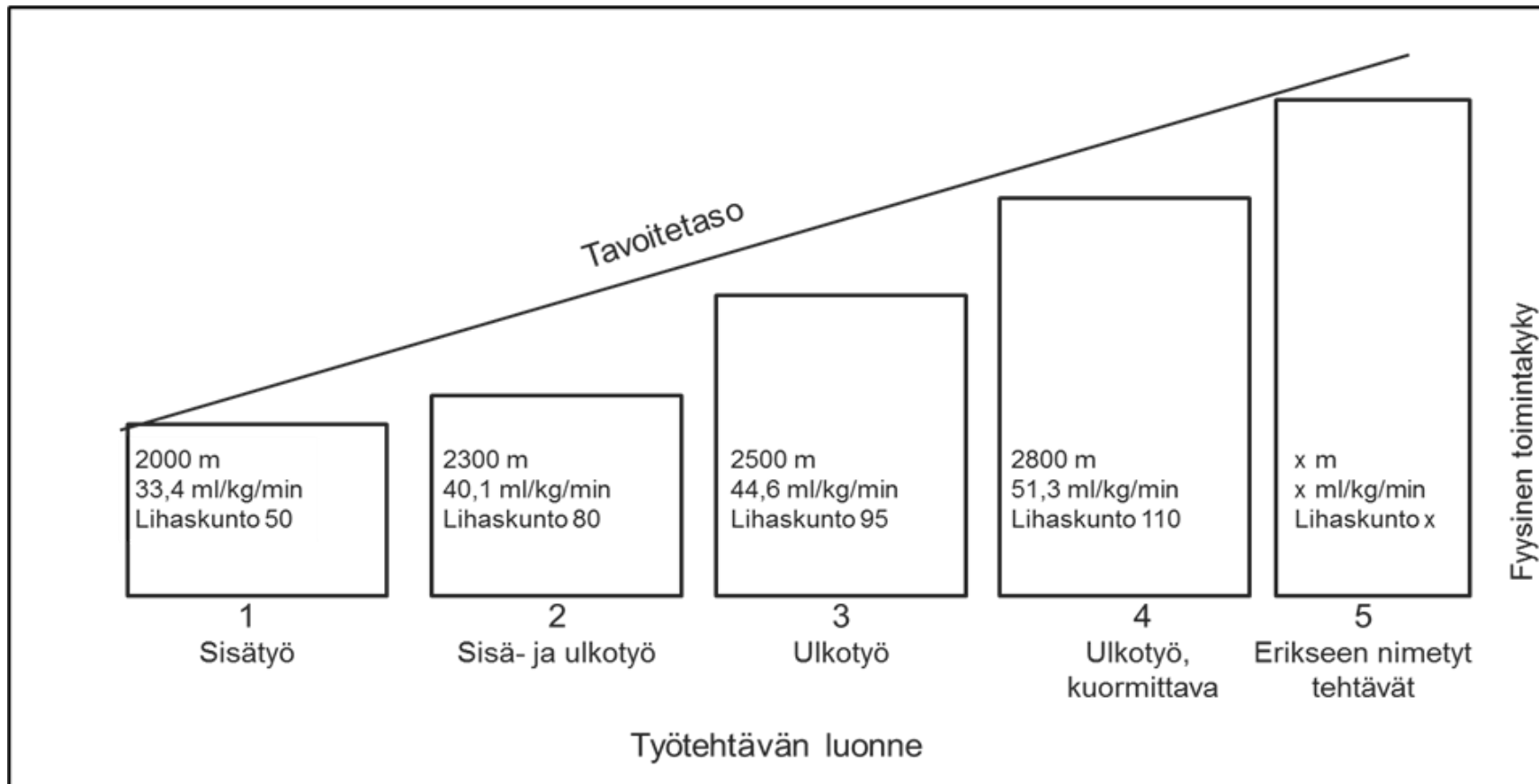
- Myös lihavat ja huonokuntoiset varusmiespalveluksen aloittajat hyötyvät merkittävästi palveluksesta.
- Itse asissa huonokuntoisen kunto paranee eniten ja lihava laihtuu eniten!
- Hyötyä tulee yksilölle, maanpuolustukselle ja yhteiskunnalle!

Onko mielenterveysongelmat yhteydessä lihavuuteen vai huonoon kuntoon?

Onko mielenterveysongelmat yhteydessä lihavuuteen vai huonoon kuntoon?

- Nuorten miesten mielenterveysdiagnoosit ovat vahvemmin yhteydessä huonoon kuntoon (kestävyyskuntoon sekä lihaskuntoon) kuin lihavuuteen.

Riittääkö reservin toimintakyky?

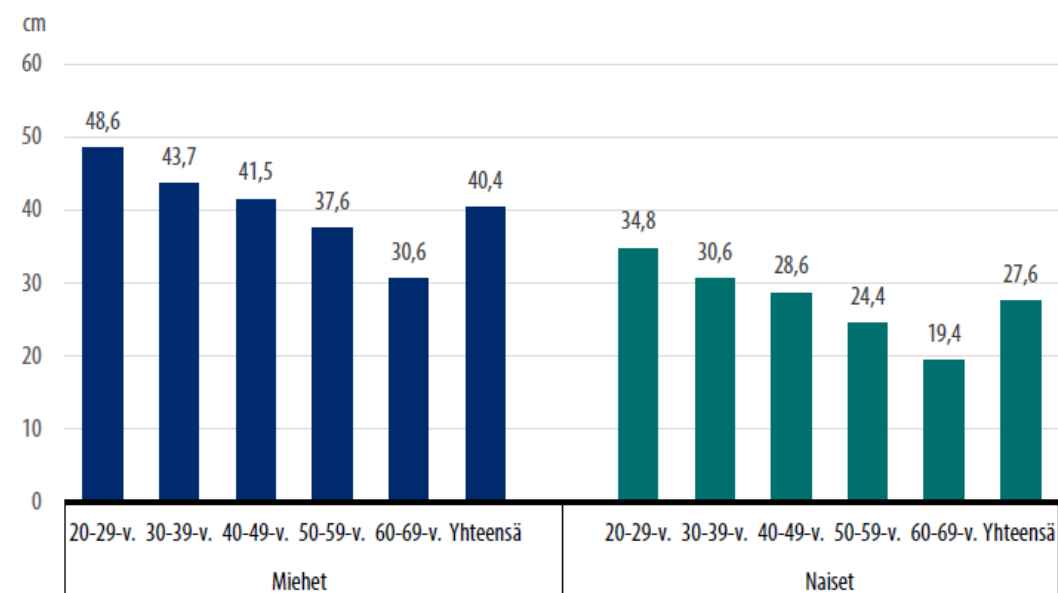
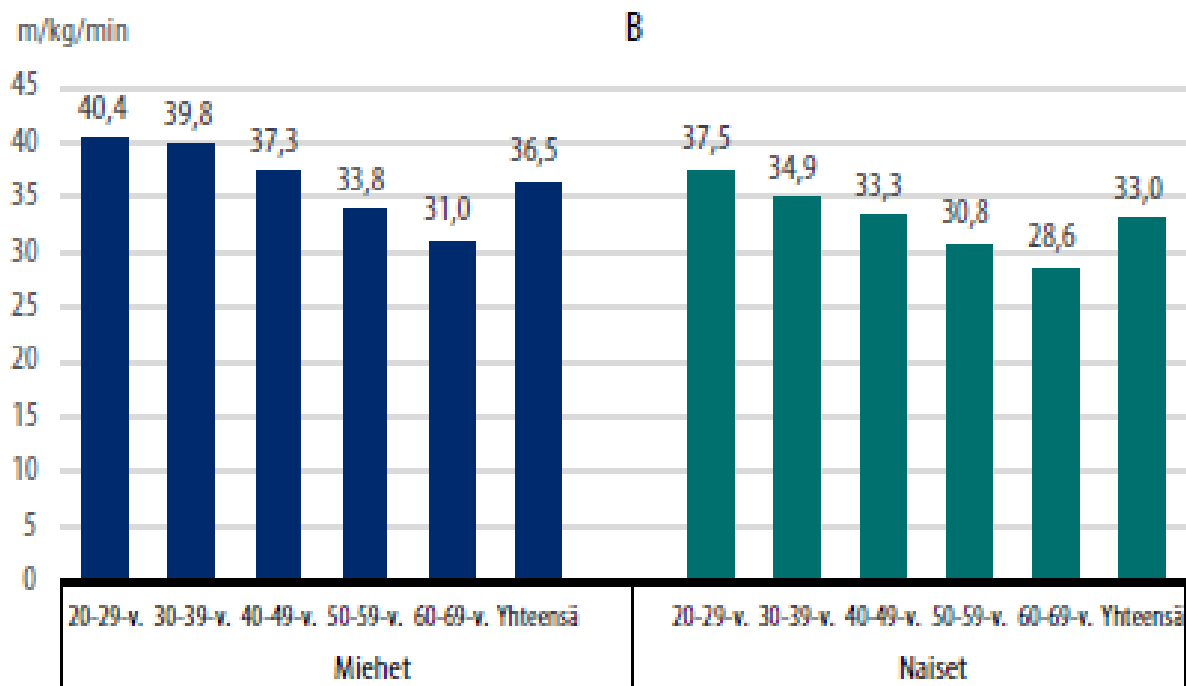


Taso

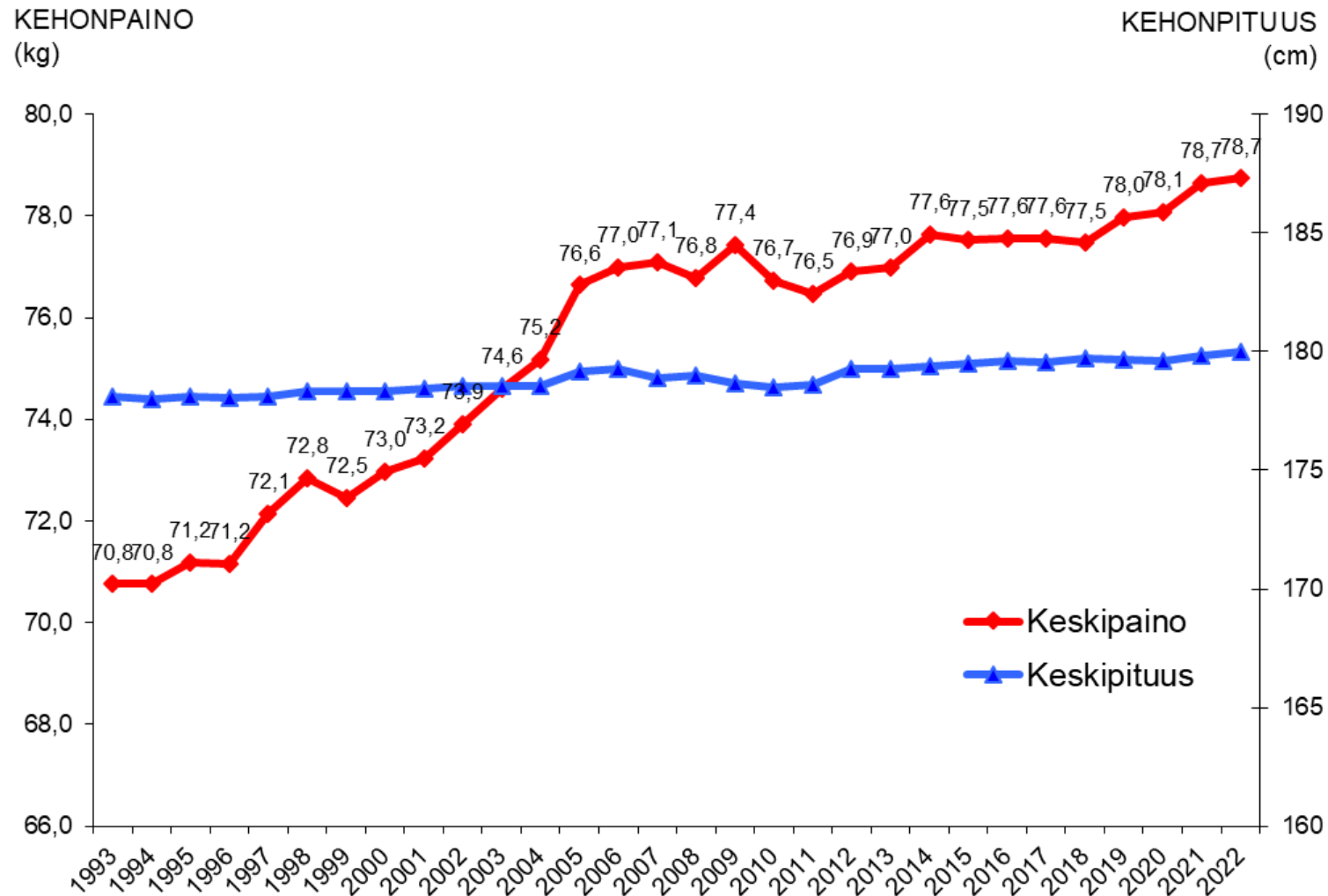
- 1 Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
- 2 Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2-4 h. Liikkuvat esikuntatehtävät.
- 3 Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h. Taistelua tukevien joukkojen tehtävät.
- 4 Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvälinevarustus) yhtäjaksoisesti yli 8 h. Tiedustelutehtävät, valmiusyksikkötehtävät, liikkuvan taistelun tehtävät
- 5 Erikseen nimetyt tehtävät, joihin on määritetty tehtävässä toimimisen fyysisen toimintakyvyn edellytykset. Tehtävien kestävyys / lihaskunnan tavoite >4.

Kestävyyuskunto heikentyy myös reservissä olon aikana!

Kestävyydestä ”häviää” neljännes, voimasta kolmannes!



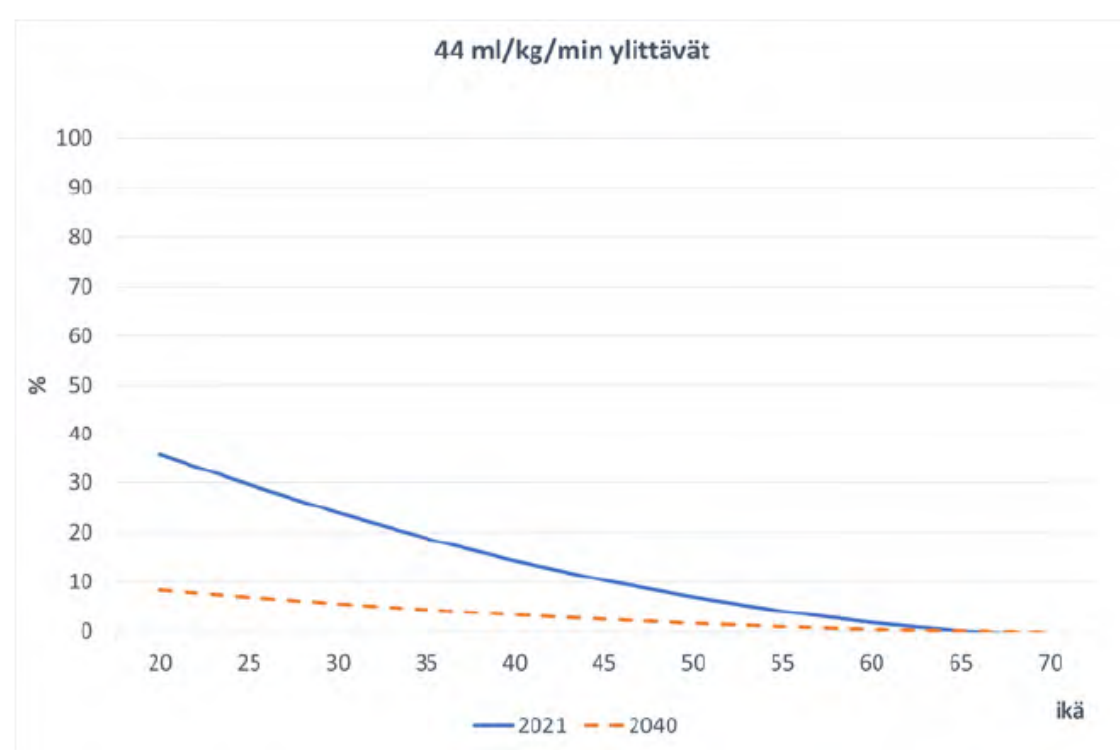
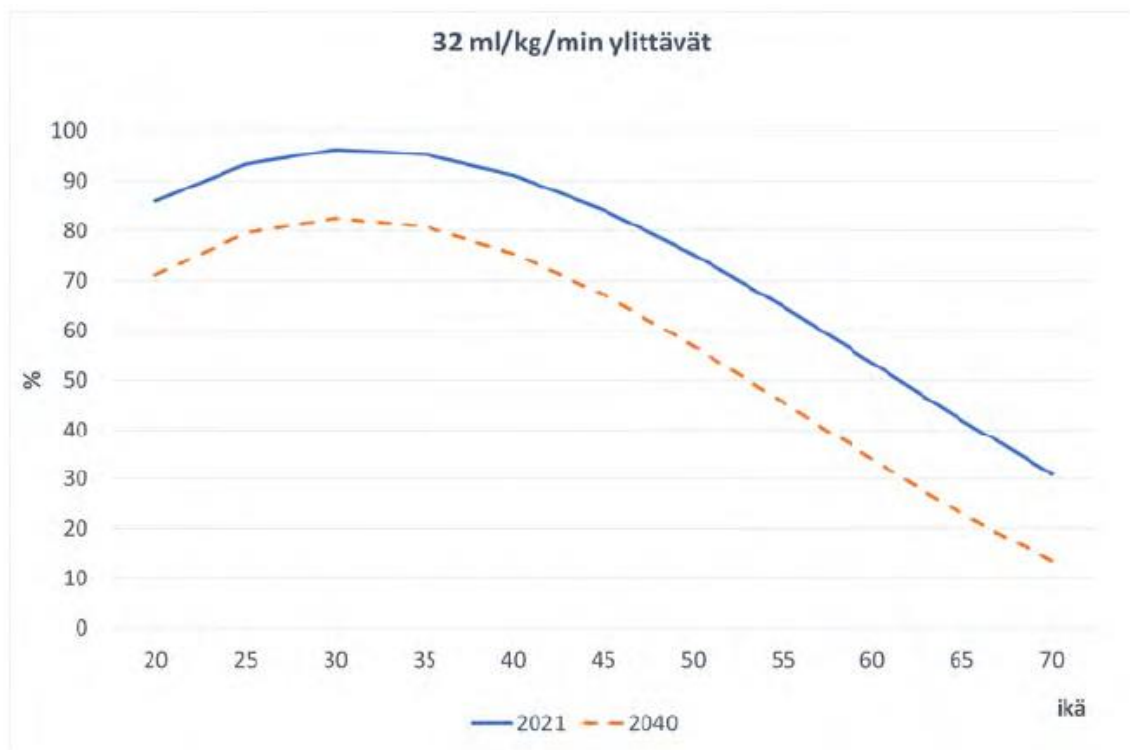
Paino varusmiehillä 1993->



Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä

– onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä?

Tommi Vasankari^{1,2}, Kari Tokola¹, Jani Raitanen^{1,3}, Päivi Kolu¹, Henri Vähä-Ypyä¹,
Pauliina Husu¹, Jani Vaara⁴, Heikki Kyröläinen^{4,5}, Matti Santtila⁴, Kai Pihlainen⁶,



Kuva 2. Vähintään heikon kestävyyskunnan (32 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

Kuva 4. Vähintään hyvän kestävyyskunnan (44 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

Analyysissä huomioitavaa

- Nämä analyysit on tehty ilman ”varusmiespalveluksen” kuntoa kohottavaa interventiota. Joten alle 25 (ehkä 30) vuotiaiden kohdalla tilanne on hieman ennustetta parempi.
- Mutta 30-vuotiaasta alkaen tilanne vastaa suht hyvin todellisuutta.
- Yhteiskunnassamme on lukuisia voimia jotka pyrkivät vähentämään liikkumista ja toisaalta suurentamaan painoa, monet niistä ovat valtaosalle ”tuntemattomia”.
- Ongelma on koko yhteiskunnan ei millään muotoa vain puolustusvoimien.











Asevelvollisen toimintakyky tänään ja huomenna

- Vuosikymmeniä jatkunut trendi heikentyvästä kunnosta ja kasvavasta painosta varusmiehillä herättää perustellun kysymyksen riittääkö toimintakyky.
- Tehdyn ennustemallin mukaan vuonna 2040 vain prosentti 50-vuotiaista miehistä omaa toimintakyvyn joka riittää ”taistelua tukevien joukkojen tehtäviin” (Futura-lehti 1/2023).
- Varusmiespalvelus on paras yhteiskunnan interventio heikentyvän kunnan ja kasvavan painon ongelmaan.
- **Heikentyvän kunnan analyysi tarkentuu – parhaillaan kirjoitetaan kohorteittain tapahtuvan kunnan heikentymisen käsikirjoitusta.**

Heikentyvän kunnan ja nousevan painon ongelma

- **Toimintakyky arjessa ei enää riitä – opiskeluun, työhön, arjen vaatimukseen** (1/4 opiskelijoista mielenterveyden haasteita, fyysistä työtä tekevät eivät selviydy työstä, jne jne).
- **Sairastuminen tarttumattomiin tauteihin yleistyy** (tyypin 2 diabetes, sydänsairaudet, mielenterveys, tules, jne jne jne).
- **Työurat eivät tule pidentymään tulevaisuudessa tai edes jatkumaan nykyisenä**, jos tilanne ei parane.
- **Talous sakkaa** sairastamisen ja työurien haasteiden takia.
- **Maanpuolustukseen kunnolla ja painolla on suuri merkitys.**
- Jne, jne jne.

Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland

Päivi Kolu ¹, Jaana T Kari ², Jani Raitanen ^{1,3}, Harri Sievänen ^{1,3},
Kari Tokola,¹ Eino Havas,⁴ Jaakko Pehkonen ², Tuija H Tammelin ⁴,
Katja Pahkala ^{5,6,7}, Nina Hutri-Kähönen ⁸, Olli T Raitakari ^{5,7,9},
Tommi Vasankari ^{1,10}

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa





Kiitos!

ukkinstituutti.fi



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus