

A photograph of three people on bicycles, overlaid with a blue tint. The person on the left is a man in a dark jacket and helmet. The person in the middle is a woman in a patterned jacket and glasses. The person on the right is a man in a light jacket and sunglasses. They are all looking towards the right.

Fyysisen toimintakyvyn muutosten vaikutukset kansanterveyteen ja - talouteen

Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti & Tampereen yo

Poiminnat päivän tuloksista

Miltä isokuva näyttää?

- **MOVE!-mittausten** mediaanitulokset **kestävyyden** (viivajuoksun) osalta ovat **heikentyneet noin 30 s** 5-luokkalaisilla 6 v aikana ja 8-luokkalaisilla 4-v aikana sekä tytöillä että pojilla (noin **10% testin keskimääräisestä kestosta**).
- Varusmiesten **kestävyyskunnan keskiarvo** on **heikentynyt** vuodesta 1979 alkaen **noin 14%**. **Alle 2.200 m** juoksevan **osuus** on noussut 4% noin kolmannekseen (**8-kertaistunut**).
- **Huonon lihaskunnan** omaavien varusmiesten **osuus lähes 4-kertaistui** 1992 vuoteen 2011 ja sen jälkeen (2012-2021) huonon tuloksen määrän omaavien osuus on noin **tuplaantunut**.
- **Varusmiespalveluksen aloittajan paino** on lisääntynyt vuodesta 1993 vuoteen 2021 noin **8 kg (10%)**.

Mitä se tarkoittaa tulevaisuudessa?

- **Varusmiehen paino** vuonna 1993 oli **70.8 kg** – 24 vuotta myöhemmin **vuonna 2017** suomalaisen noin **44-v miehen keskipaino** on noin **88 kg**. Heistä **73%** on **ylipainoisia** ja **24%** **lihavia (FAKTAA VÄESTÖTULOKSESTA)**.
- Vuoden **2021** varusmiehen keskipaino on **78.7 kg** – 24 v kuluttua **vuonna 2045** suomalaisen noin **44-vuotiaan** miehen keskipaino on noin **95 kg**. Heistä noin **88%** on **ylipainoisia** ja noin **55-60%** on **lihavia (ARVIO NYKYTIEDON MUKAAN)**.
- Vuonna **1992** varusmiehen **cooperin tulos on 2632 m** ja vuonna **2017** se on **2402 m – 9% huonompi**. Kun vuonna **2017** **45-v miehen kunto 39 ml/kg/min**, niin samalla vauhdilla vuonna **2042** **45-v miehen kunto 36.3 ml/kg/min** eli nykyisen **55-v miehen kunto (vanhentuu 35 vuotta 25 v aikana)!!!**

Mitä se tarkoittaa tulevaisuudessa?

- **Eli 25 vuoden kuluttua ”parhaassa työiässä” oleva 45-v on 8 kg painavampi ja 9% heikkokuntoisempi kuin nyt ja on nykytilaan verrattuna vähintään 55-vuotiaan kuntoinen ja suurella todennäköisyydellä lihava!**
- **Verrattuna nykyiseen 45-v mieheen: hän sairastaa hyvin todennäköisesti tyypin 2 diabetesta, hänen verenpaineensa on koholla, sepelvaltimotaudin riski on kohonnut, jne jne.**
- **Huonosta kunnosta, lihavuudesta ja lukuisista sairauksista johtuen hän ei jaksa arkea / säily työelämässä 63-v ikään, puhumattakaan 68-v tai jopa korkeammasta iästä.**
- **Miltä näyttää?**

Korona-aika vain vauhdittaa kehitystä

- Etäkoulu ja muu etäily on jäänyt osalle nuorista päälle.
- Syksyn 2020 toisen asteen opiskelijoiden LIITU-tutkimuksen tuloksissa 3% lukiolaisista saavutti liikkumisen suosituksen.
- Toukokuun 2020 alun sulkutilan aikana perusopetusikäisten päivittäisistä askelista hävisi 30-40%.
- Nämä merkit näkyvät jo MOVE! Ja varusmiesten tuloksissa: 8-luokkalaisten 10% parhaiden tuloksista suli 30 s vuodessa ja varusmiesten keskipaino nousi monikertaisesti edeltäviin vuosiin.
- Jos uusi normaali jää päälle – edellä kuvattu muutos tulee olemaan vielä nopeampi ja haastavampi.

Mitä on odotettavissa - terveys?

- **Työikäinen väestö on siis selkeästi huonompi kuntoista, lihavaa ja omaa runsaasti sairauksia.**
- **=> menetetään terveitä työvuosia**
- **=> sairauspoissaolot kasvavat**
- **=> työkyvyttömyyseläkkeiden määrä kääntyy kasvuun**
- **=> ennen aikaisten kuolemien määrä kasvaa (menetetään elinvuosia)**

- **Kyseessä on erilaiset riskitekijät kuin vaikka tupakointi ja alkoholi – ”vähäistä liikkumista” ei voi rajoittaa tai sakottaa.**

Mitä on odotettavissa - talous?

- => Haasteita ensimmäisenä fyysisesti vaativissa töissä – pelastajat, poliisi, sotilaat, rajavartijat, jne.
- => Eläkkeiden maksavat ”häviävät” aivan liian nopeasti.
- => Liikkumattomuuden lasku kasvaa entisestään (2017 hintalappu runsaat 3 miljardia).
- Kestääkö suomalainen kansantalous tämän?
- Haluammeko me, että näin tapahtuu?
- Jos emme, mitä pitää tehdä?

Mitä pitäisi tehdä?

- **Vastassa on ”haastava vastustaja” – länsimainen hyvinvointi.**
- **Jotta kehitys voidaan edes pysäyttää, tarvitaan useita samanaikaisia vaikuttavia toimenpiteitä hyvin monella hallinnon tasolla!**
- **Vastustajasta johtuen pitäisi toimia kuin ilmaston muutoksessa – pitäisi pohtia kaikkia päätöksiä suhteessa liikkumisen lisäämiseen ja painon hallintaan. Muutoin teemme puolivahingossa päätöksiä, jotka vievät väärään suuntaan.**

Valtakunnan taso ja politiikka

- **Tosi asioiden tunnistaminen – kunto paranee hikoilemalla!**
- **Lisää liikettä arkeen ja tukea terveelliseen ravitsemukseen.**
- **Verokohtelu**
 - **Verovähennys (muu veroetu) liikkumiselle ja sitä tukeville toimille sekä terveelliselle ravitsemukselle.**
 - **Epäterveelle ravitsemukselle verokiilaa**
 - **ALV – liikkumisen ja terveen ravitsemuksen**
- **Opetussuunnitelman tuntijako peruskoulussa, lukiossa, jne – eikö oma toiminta- ja työkyky voisi olla paremmin huomioitu.**
- **Aihepiirin opetuksen huomioiminen opettajien, terveydenhuollon ammattilaisten, jne koulutuksessa.**
- **Tukea omatoimiselle ja avitetulle liikkumiselle.**

Alueellinen taso ja olosuhteet

- **Kaavoituksella voidaan vaikuttaa ratkaisevasti yksilöiden arkeen.**
- **Miten helppoa on käyttää kevyen liikenteen väyliä, miten tuetaan joukkoliikennettä ja matkaketjuja; miten vaikeutetaan autoilua.**
- **Kunnossapito kevyen liikenteen väylille.**
- **Vaaralliset risteykset pois.**
- **Lukuisia tapoja muuttaa olosuhdetta paremmaksi. Kilpailua kaupunkien ja maakuntien kesken – kuka rakentaa parhaan liikkumista tukevan ympäristön.**

Kulttuurin muutos arjessa

- **Pelissäntöjä uusiin tapoihin tehdä töitä, opiskella ja käydä koulua – päivän sisällöllä on varaa muuttua vielä paljon (liikettä arkipäivään).**
- **Miten kalustetaan koulut, oppilaitokset, työpaikat, jopa 24/7 hoivan laitokset?**
- **Miten järjestetään kokoukset tai miten tehdään töitä / käydään koulua (välitunnin esimerkki)?**
- **Hyödynnetään muut megatrendit – kuten ilmaston muutoksen luomat toimintatavan muutokset tai vaikka digitalisaation mahdollisuudet.**
- **Yhteisöt (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) mukaan luomaan liikettä – liikuntaväki, vapaa-aika, kulttuuri.**

Yksilön taso - välittäminen

- **Tehdään toimenpiteitä, jotka vaikuttaa koko ikäluokkaan tai vähintään isoon osaan sitä.**
- **Autetaan niitä, jotka eivät itse / yksin onnistu.**
- **Miten suhtaudutaan ”haasteelliseen MOVE!-tulokseen” tai ”varusmiehen / kutsuntaikäisen” tulokseen – kannustetaan ja autetaan. Konkreettisesti miten voidaan auttaa?**
- **Suomalainen järjestelmä hoitaa sairauksia – voisiko apu tulla jo aikaisemmin?**
- **Parhaat valmentajat tarvitaan heille, jotka tarvitsevat eniten apua.**

Pitää olla VISIO

- **Jotta voidaan päästä parempaan tilaan pitää olla visio.**
- **Vision pitää määrittää valtakunnan tasolla valtioneuvosto – antaa tavoitetilan ja suuntaviivat.**
- **Paikallisesti vastaava sitoutuminen toimenpiteisiin.**
- **OLEELLISTA: Pitää tehdä useita samaan suuntaan vaikuttavia toimia useilla eri tasoilla. Pitää uskaltaa myös epäonnistua.**
- **Liikkumis-arvion tekeminen arjen päätöksissä – ettei tuloste menetetä turhaan.**
- **Vaikutusta pitää arvioida. Jos ei saada tulosta, toimenpiteitä pitää arvioida uudelleen.**

Missä tämä jo toimii?

Missä tämä jo toimii?

- **Varusmieskoulutuksessa!**
- **Paino putoaa ja kunto nousee niillä jotka sitä eniten tarvitsevat!**



Kiitos!

ukkinstituutti.fi



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus