Miltä nuorten fyysinen toimintakyky näyttää tutkimusten valossa?

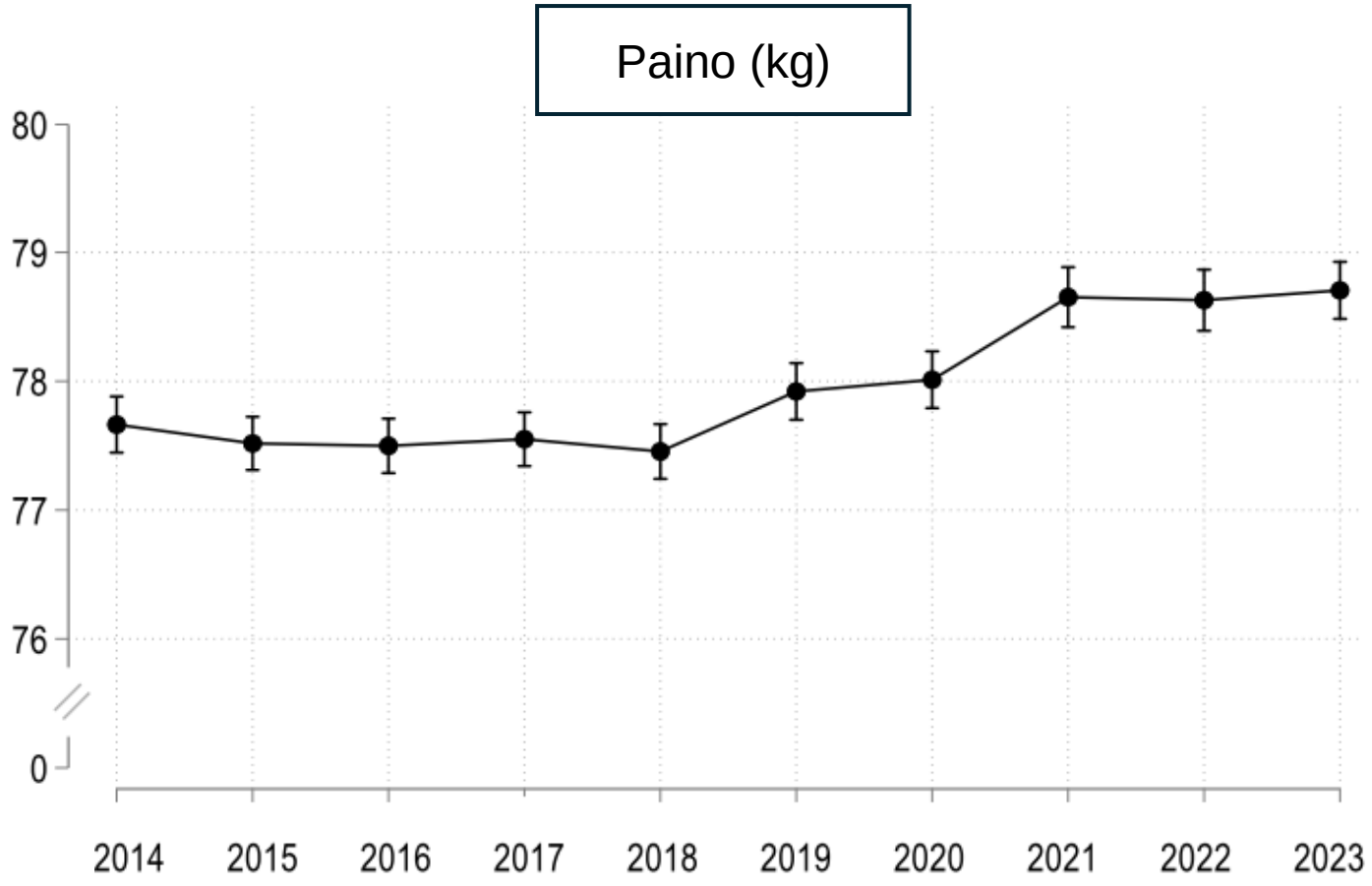
Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti

Sisältö

- Miten koronavuodet vaikuttivat varusmiesten painoon?
- Miten kestävyyskunto, lihaskunto ja kehonkoostumus vaikuttavat todennäköisyyteen varusmiespalveluksen keskeytymiseen mielenterveysdiagnoosilla?
- Kuka hyötyy varusmiespalveluksesta (kunnon ja painon osalta)?
- Kyseessä LL Tuomas Tenkasen väitöskirjatöistä.
- Mihin suuntaan olemme menossa?

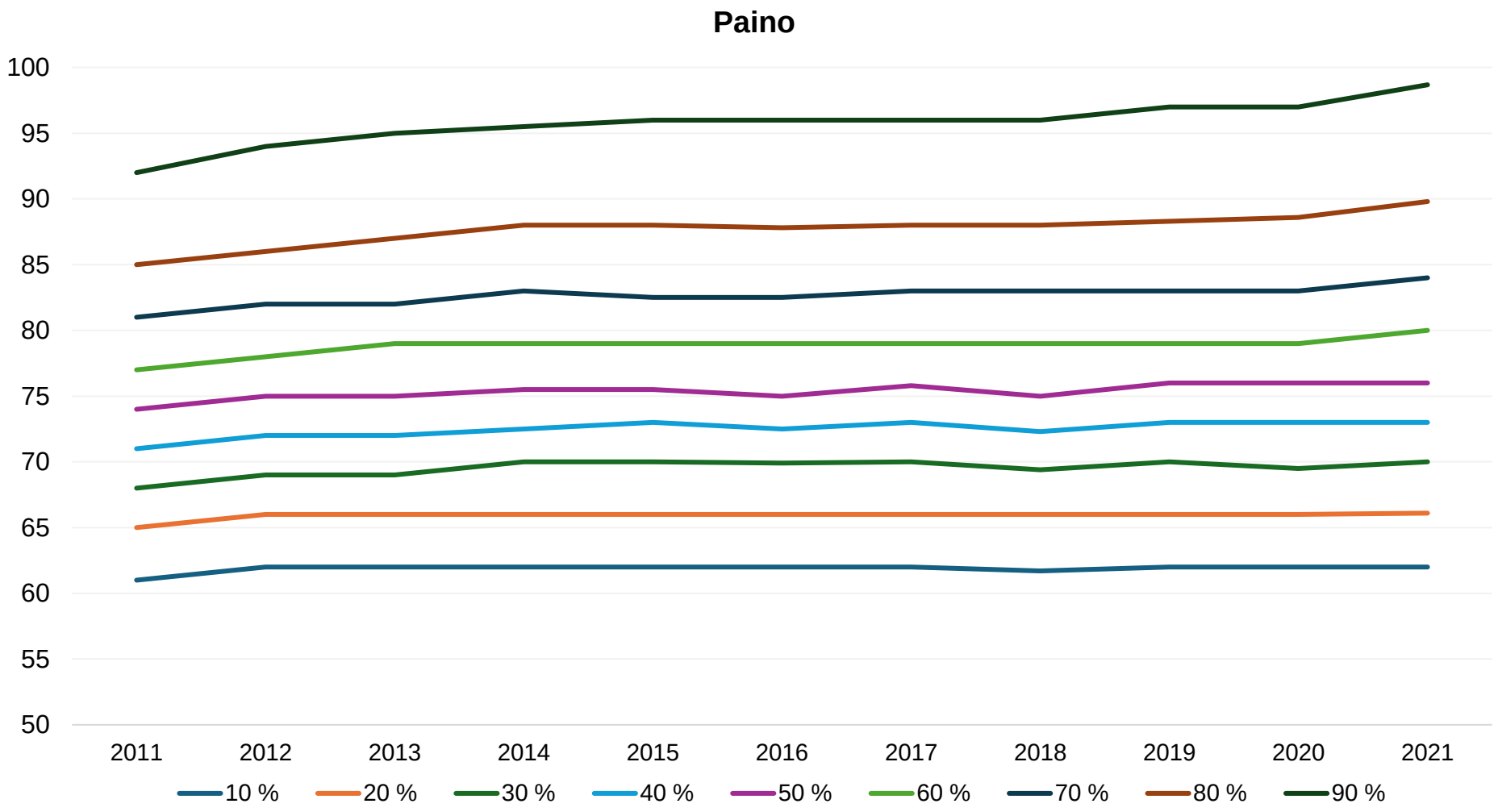
Miten koronainfektio vaikutti varusmiesten painoon?

Miten koronainfektio vaikutti varusmiesten painoon?



UKK-instituutti

Kenen paino on kasvanut?



UKK-instituutti

Miten koronainfektio vaikutti varusmiesten painoon?

- Koronavuosina varusmiesten keskimääräinen paino kasvoi noin 600 g – muutos näytti pysyvältä.
- Erityisesti kahden suurimman ”desiilin” osalta paino on kasvanut – muutaman kilon.
- Jo aikaisemmin ylipainoa / lihavuutta omaavien paino on korona vuosina edelleen kasvanut.

Kestävyyskunto, lihaskunto, kehonkoostumus ja varusmiespalveluksen keskeytyminen?

- Miten kestävyyskunto, lihaskunto ja kehonkoostumus vaikuttavat todennäköisyyteen varusmiespalveluksen keskeytymiseen mielenterveysdiagnoosilla?
- 161.769 miestä vuosina 2014-2021.
- Tutkitaan 12 min juoksutestin, lihaskuntoindeksin ja vyötärömitan yhteyttä varusmiespalveluksen keskeytymiseen mielenterveysdiagnoosilla.

Tulokset

- Mielenterveysdiagnoosiin palveluksen keskeyttäneiden tulokset olivat merkitsevästi heikompia kuntotesteissä:
  - **12-min juoksutesti: 2250 ± 390 m vs. 2420 ± 380 m, $p < 0.001$**
  - **Lihaskuntoindeksi: 10.4 ± 2.5 vs. 11.2 ± 2.7, $p < 0.001$**

- Vyötärönympärys ei poikennut keskeyttäneiden ja palveluksen loppuun asti suorittaneiden välillä:
  - **84.7 ± 11.7 cm vs. 84.7± 10.5 cm, $p = 0.802$**

Kestävyyskunto, lihaskunto, kehonkoostumus ja varusmiespalveluksen keskeytyminen?

- Sekä hyvä fyysinen kestävyyskunto että lihaskunto näyttäisi suojaavan nuoria miehiä mielenterveyden häiriöiltä varusmiespalveluksen aikana, mutta vyötärönympäryksellä ei näytä olevan keskimäärin vaikutusta.
- Paremman kestävyyskunnon ja lihaskunnon tavoittelu näyttäisi olevan YKSI keino parantaa nuorten miesten mielenterveyttä ja kriisinkestävyyttä.

Kuka hyötyy varusmiespalveluksesta – miten vaikuttaa huonokuntoiseen / lihavaan?

ANNALS OF MEDICINE
2025, VOL. 57, NO. 1, 2520399
https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2520399

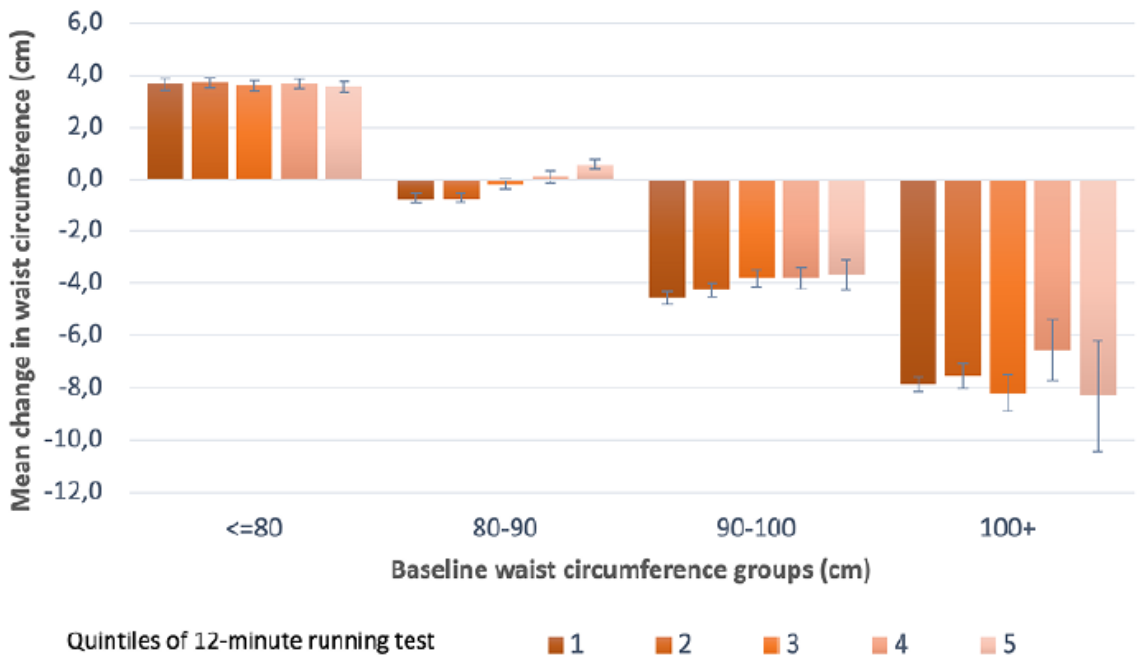
RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS Check for updates

Impact of compulsory military service on public health: significant benefits for obese and unfit young adult men

Tuomas Tenkanen[a], Kai Pihlainen[b], Kari Tokola[c], Jani Vaara[d], Heikki Kyröläinen[d,e], Harri Sievänen[c] and Tommi Vasankari[a,c]

Miten varusmiespalvelus vaikuttaa huonokuntoiseen / lihavaan?



Miten varusmiespalvelus vaikuttaa huonokuntoiseen / lihavaan?

- Varusmiespalveluksen aikana 12 min juoksutestin tulos paranee keskimäärin 62 m ja vyötärömitta pienenee 2.1 cm (kaikilla miespuolisilla varusmiehillä).
- Erityisesti lihavat ja huonokuntoiset varusmiespalveluksen aloittajat hyötyvät palveluksesta.
- Itse asiassa sekä huonon kunnon että vyötärölihavuuden omaavilla kunto paranee (keskimäärin 255 m) ja vyötärö pienenee eniten (keskimäärin 7.9 cm)!
- Paras interventio mitä yhteiskunta voi heille tarjota!
- Merkittävää hyötyä siis yksilölle, maanpuolustukselle ja yhteiskunnalle!

Asevelvollisen toimintakyky tänään ja huomenna

- Vuosikymmeniä jatkunut trendi heikentyvästä kunnosta ja kasvavasta painosta varusmiehillä herättää perustellun kysymyksen riittääkö nuorten fyysinen toimintakyky.
- Tänään on nähty myös merkkejä hieman paremmasta!!
- Varusmiespalvelus on paras yhteiskunnan interventio heikentyvän kunnon ja kasvavan painon ongelmaan.
- **Meillä on paljon töitä jäljellä nuorten fyysisen kunnon kohentamiseksi ja painon pudottamiseksi. Mutta tänään nähty osoittaa tulosten parantaminen on aivan mahdollista kunhan toimia asian edistämiseksi jatketaan määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti!**

KIITOS!

- Yhteydenotot:
- tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi