

A photograph of three people (two men and one woman) hiking on a rocky shore next to a large body of water. They are all wearing blue or teal hoodies and dark pants, and are using trekking poles. They are smiling and looking at each other. The background shows a calm lake and some greenery on the left.

Nuorten liikkumattomuus, vaikutukset ja toimenpide-ehdotuksia

7.11.2025

Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti

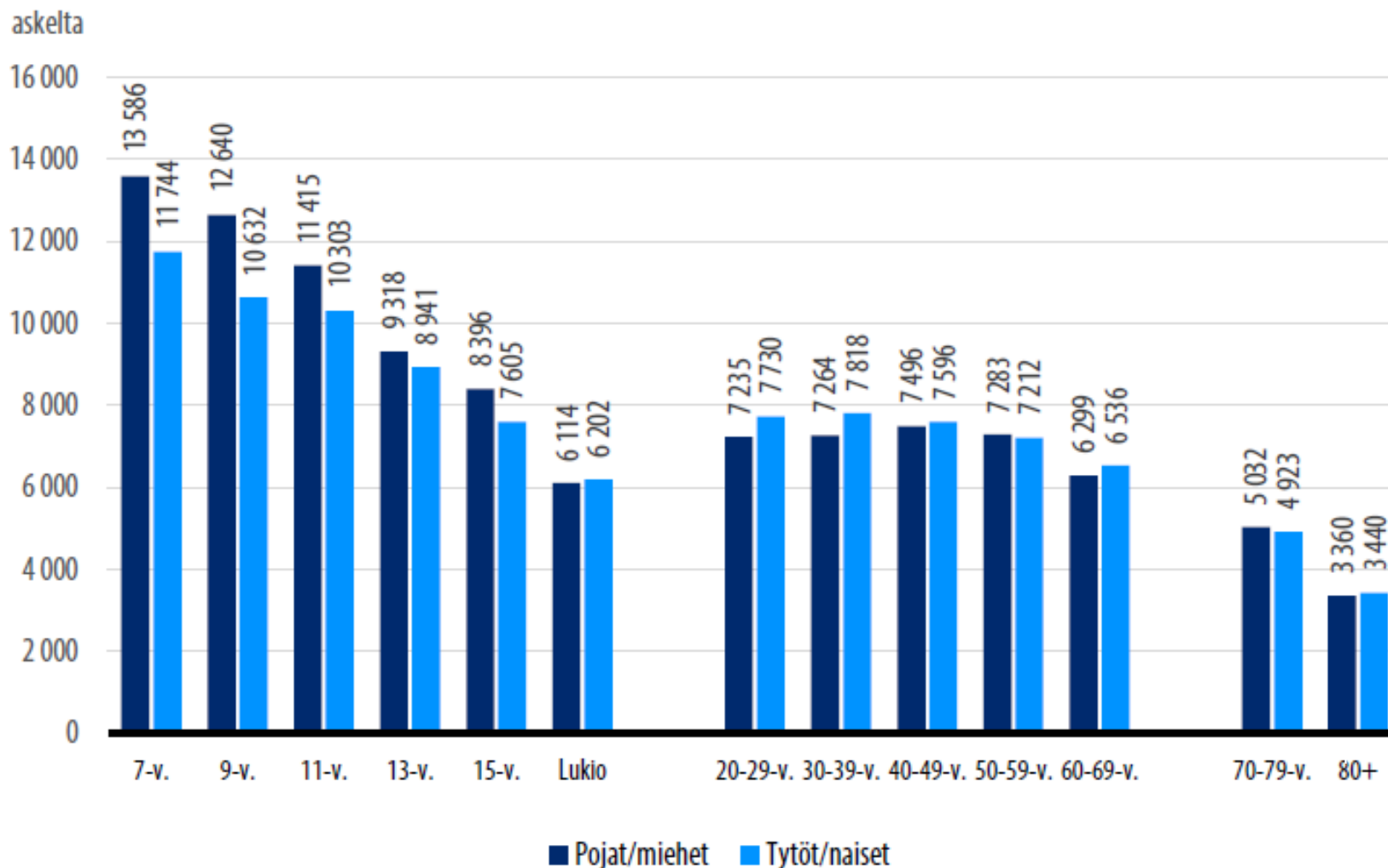
Suomalaisten nuorten toimintakyvynhaasteet tänään?

- Vuosikymmeniä jatkunut:
 - Fyysisen kunnon heikentyminen
 - Ylipainon ja lihavuuden yleistyminen
- Tämän päivän isot riskitekijät / aiheuttajat ovat:
 - Liian vähäinen liikkuminen
 - Haasteet ravitsemuksessa

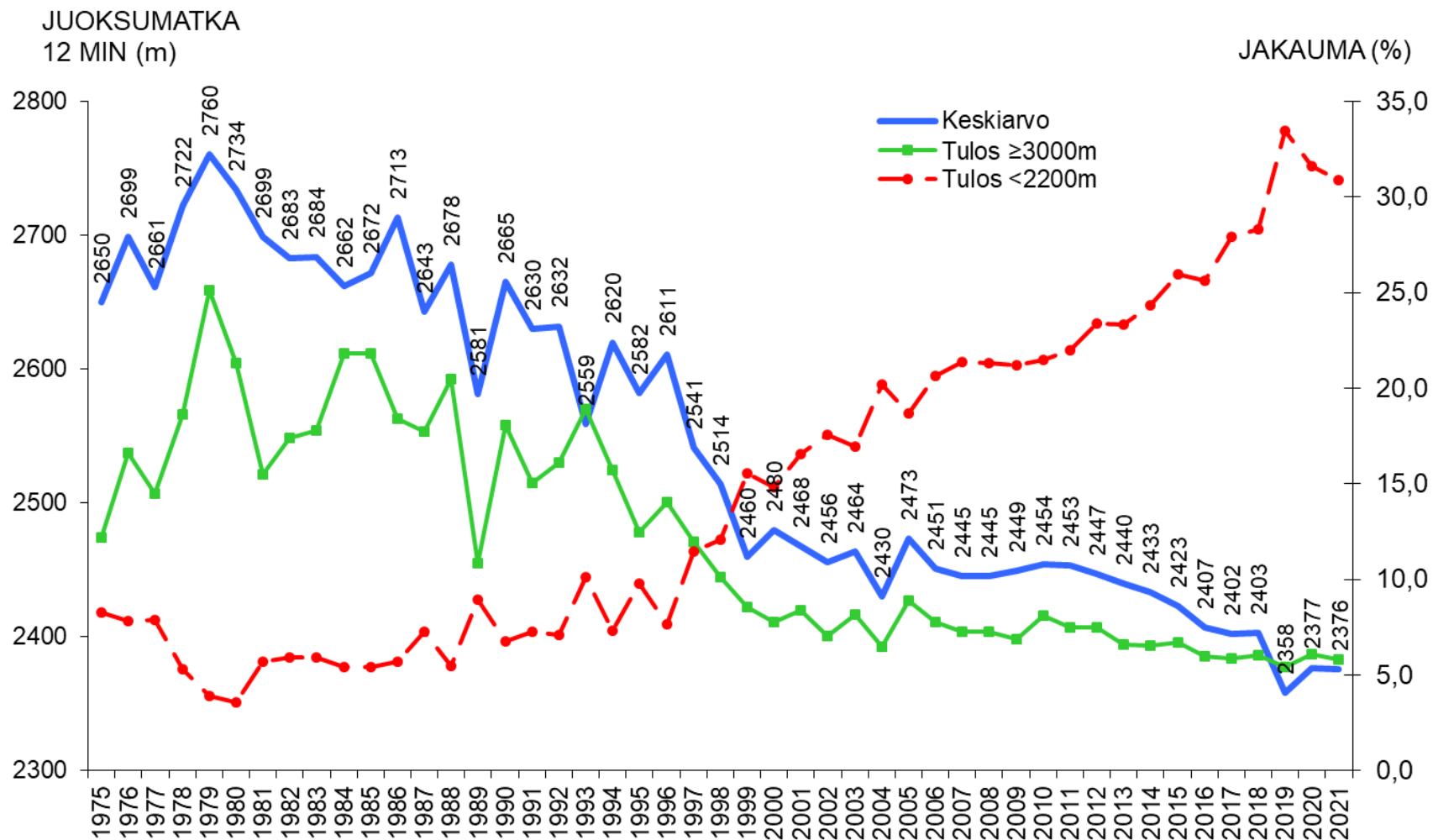
Kuka liikkuu liian vähän?

- Liian vähän liikkuvia on kaiken ikäisissä – valtaosa meistä liikkuu liian vähän.
- Lasten ja nuorten osalta alle 60 min päivää ei täytä minimisuositusta. Valtaosa yläkouluikäisistä. Lähes kaikki toisen asteen oppilaat.

Askeleet eri ikäisinä – väestötutkimukset 2018–2022



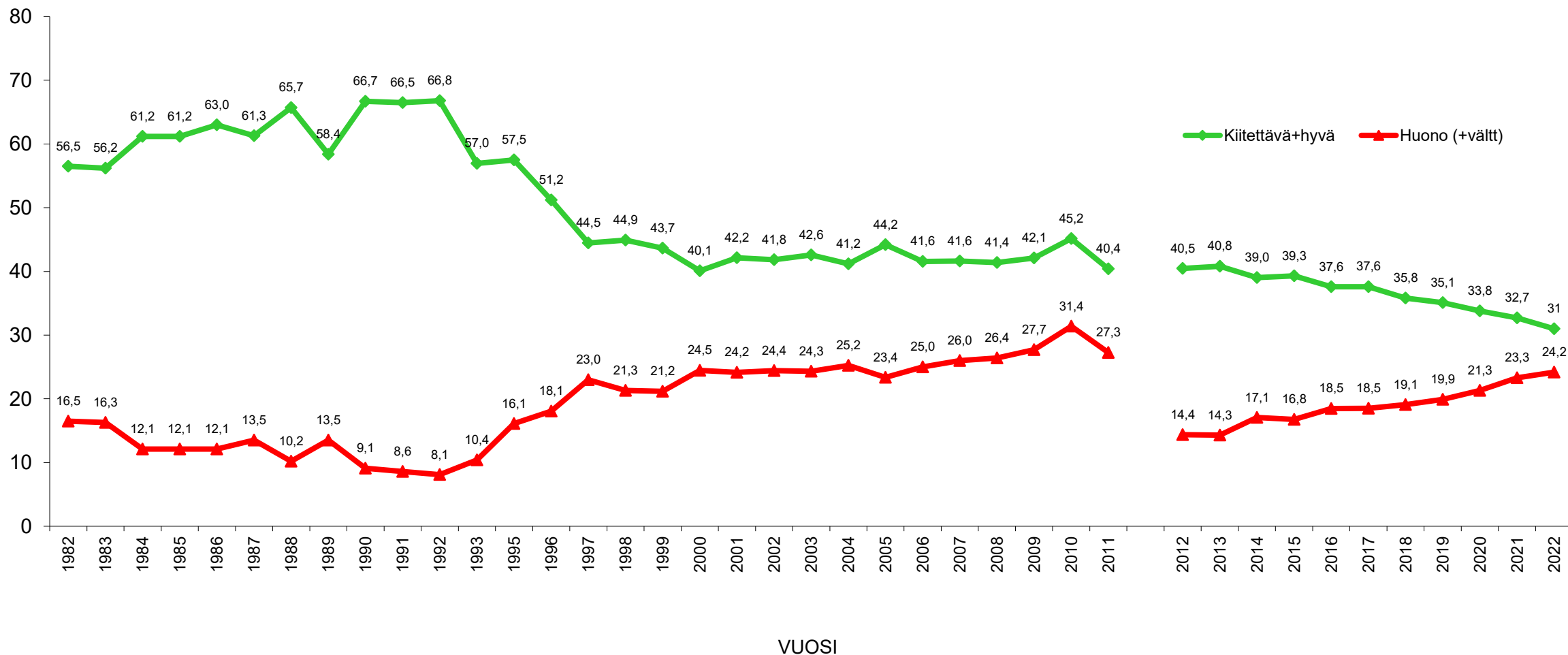
Kestävyyskunto varusmiehillä 1975->



Lihaskunto varusmiehillä 1982->

LIHASKUNTOINDEKSI
JAKAUMA (%)

1/2011 saapumiserästä alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia aiempiin vuosiin

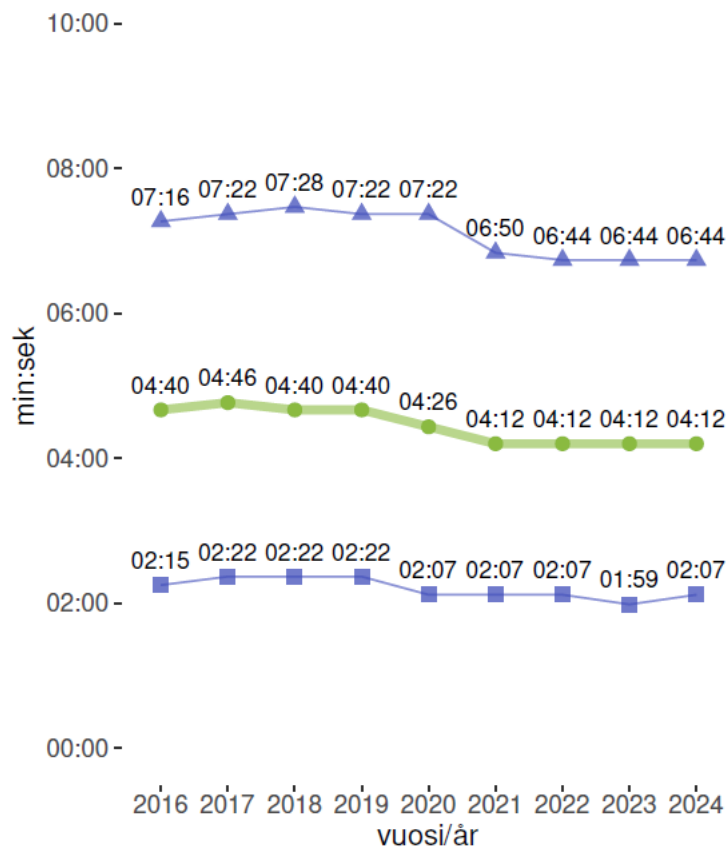


20 m viivajuoksu MOVE!-mittaus

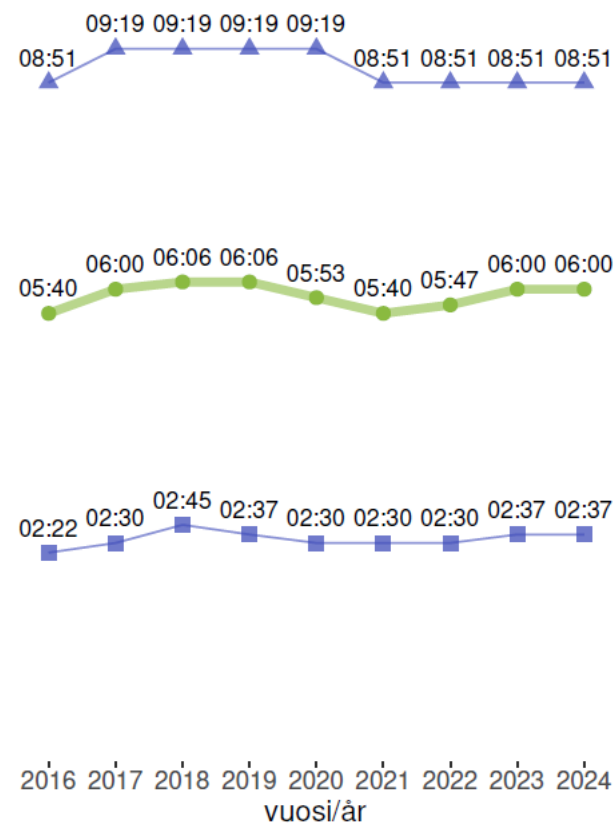
20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 8. luokka
20 m skyttellöping, median (tiden), 8. klass



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar

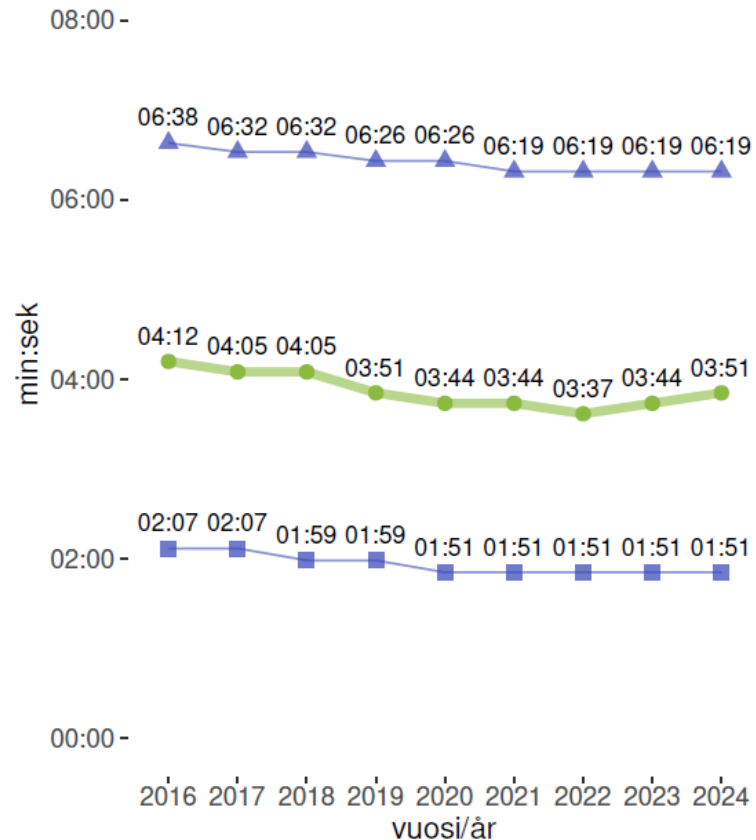


20 m viivajuoksu MOVE!-mittaus

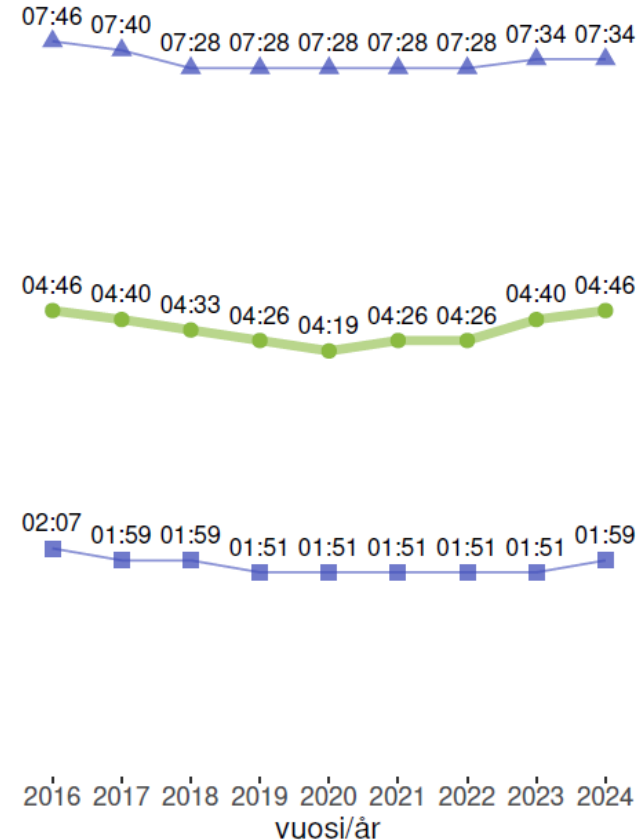
20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 5. luokka
20 m skyttellöping, median (tiden), 5. klass



Tytöt/Flickor



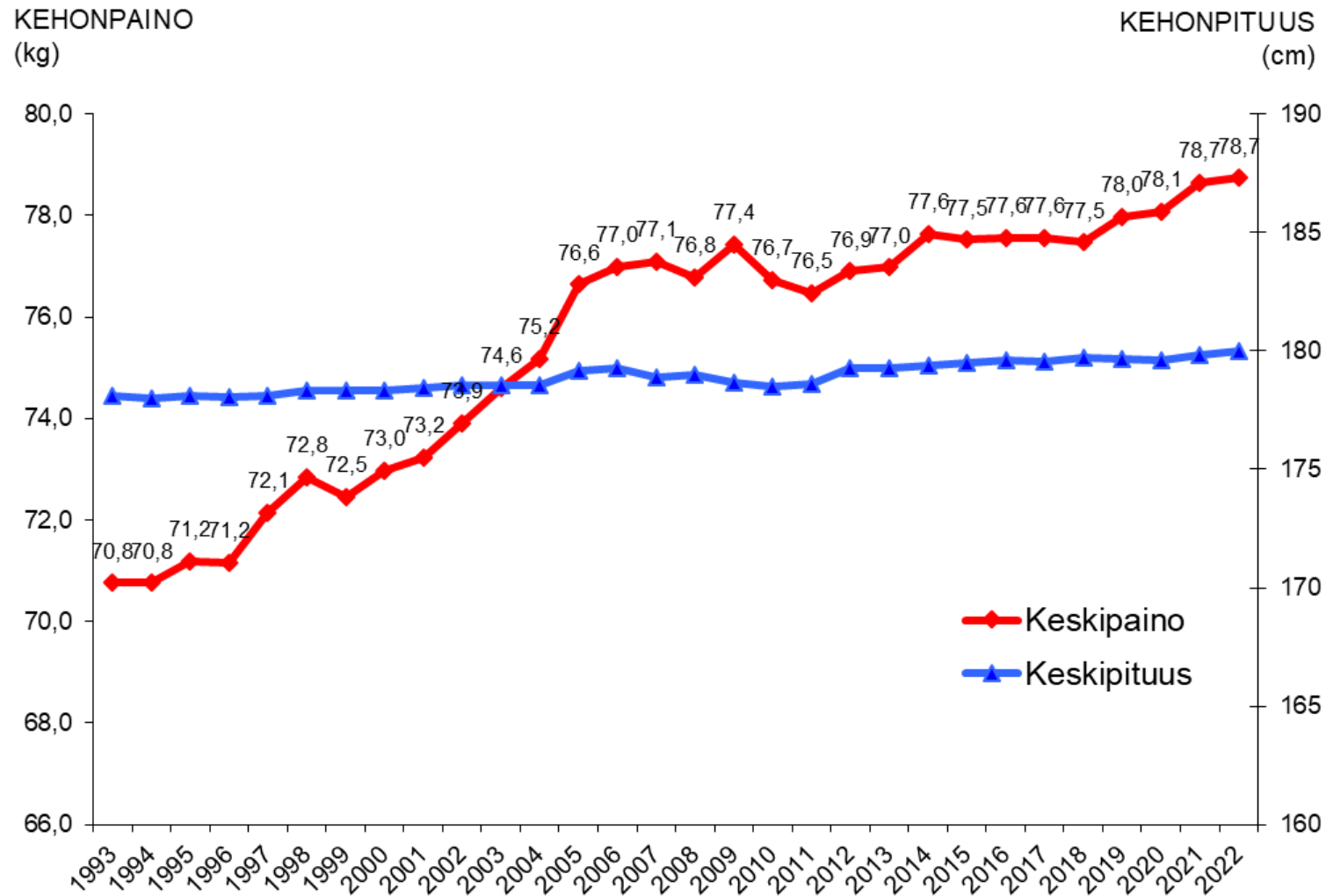
Pojat/Pojkar



Toinen toimintakyvyn murhe

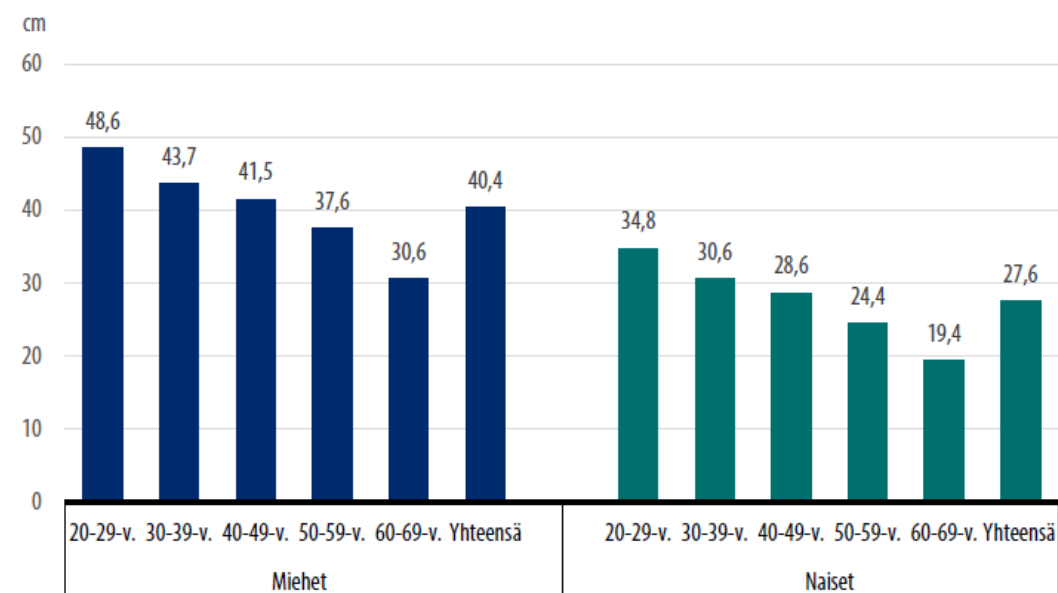
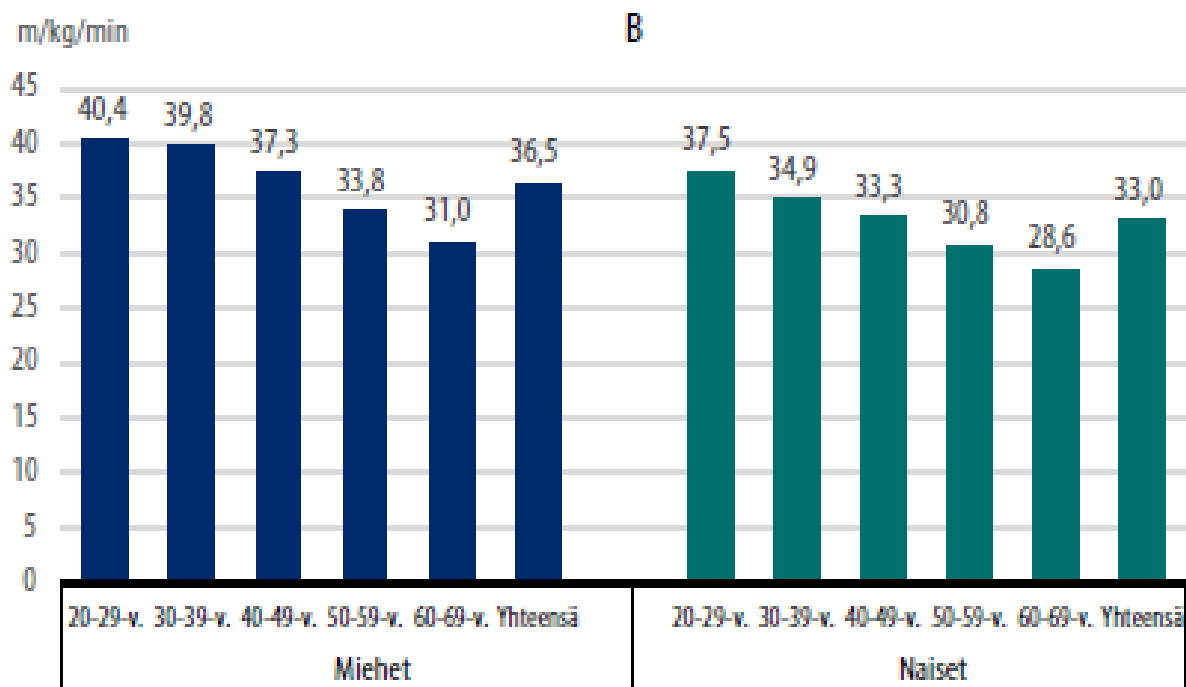
- Vuosikymmeniä heikentynyt ja edelleen heikentyvä fyysinen kunto (erityisesti kestävyyskunto).
- Lisäksi toimintakykyä haastaa myös yleistynä ylipaino ja lihavuus.

Paino varusmiehillä 1993->



Kestävyyskunto heikentyy myös työikäisenä!

Kestävyydestä ”häviää” neljännes, voimasta kolmannes!

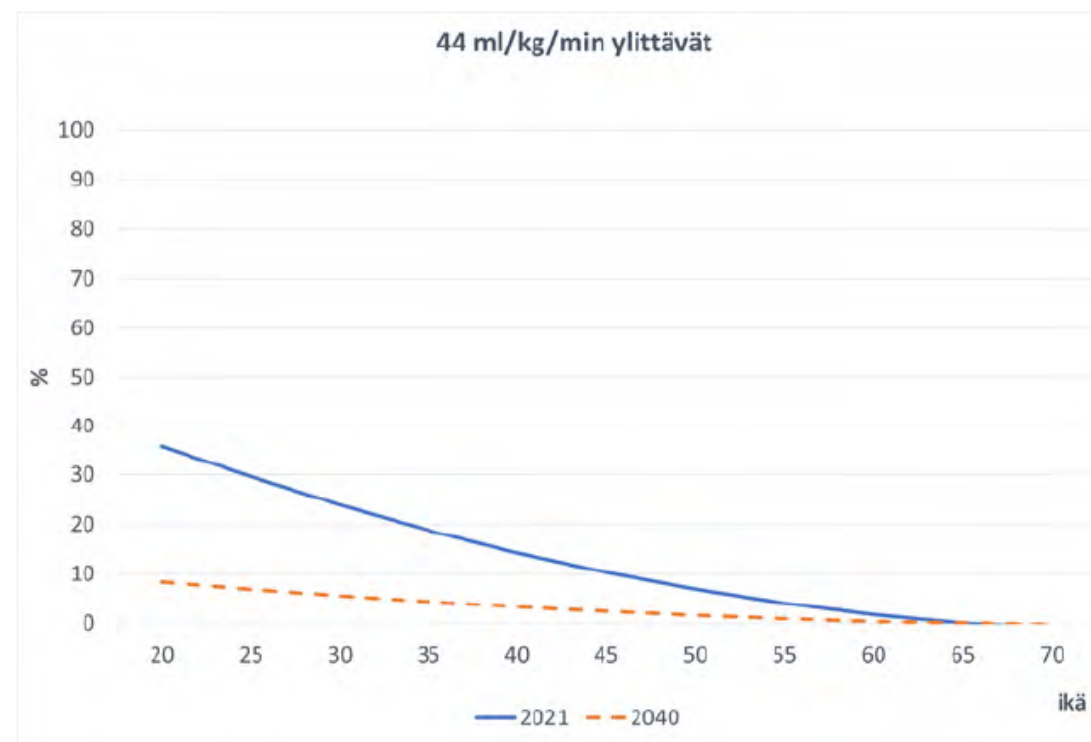
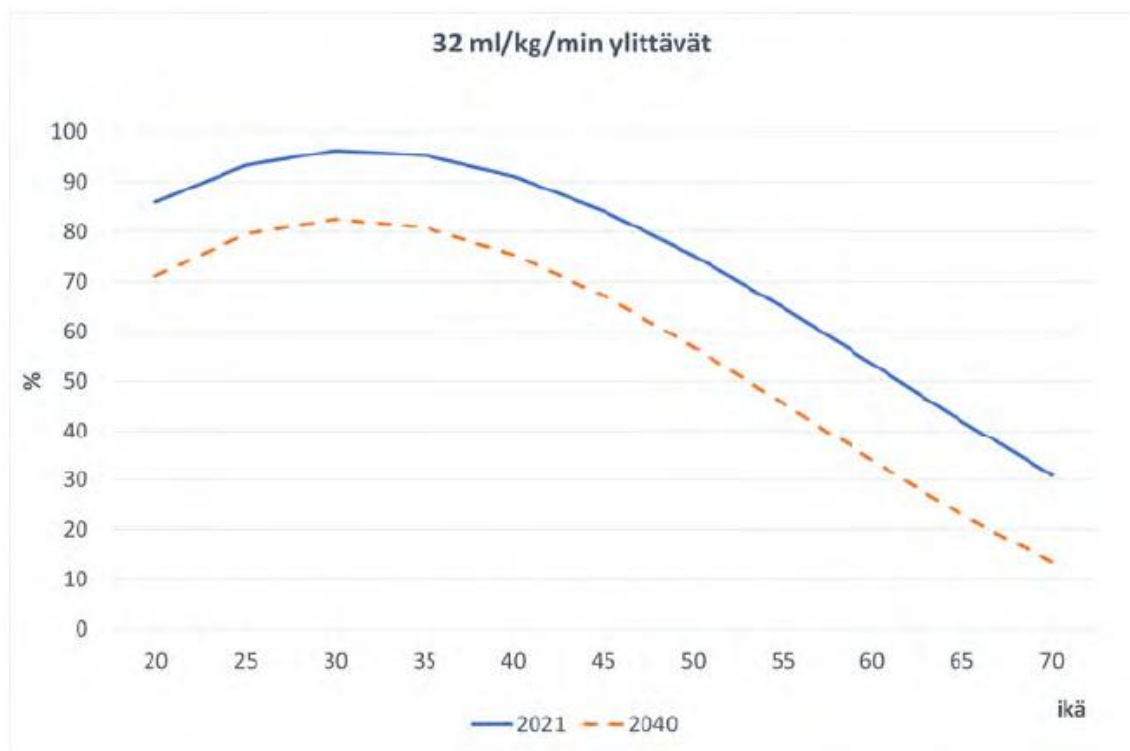


Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä

– 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,

Futura 1/23



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

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

Mitä tapahtuu kun kunto huonontuu ja lihavuus yleistyy?

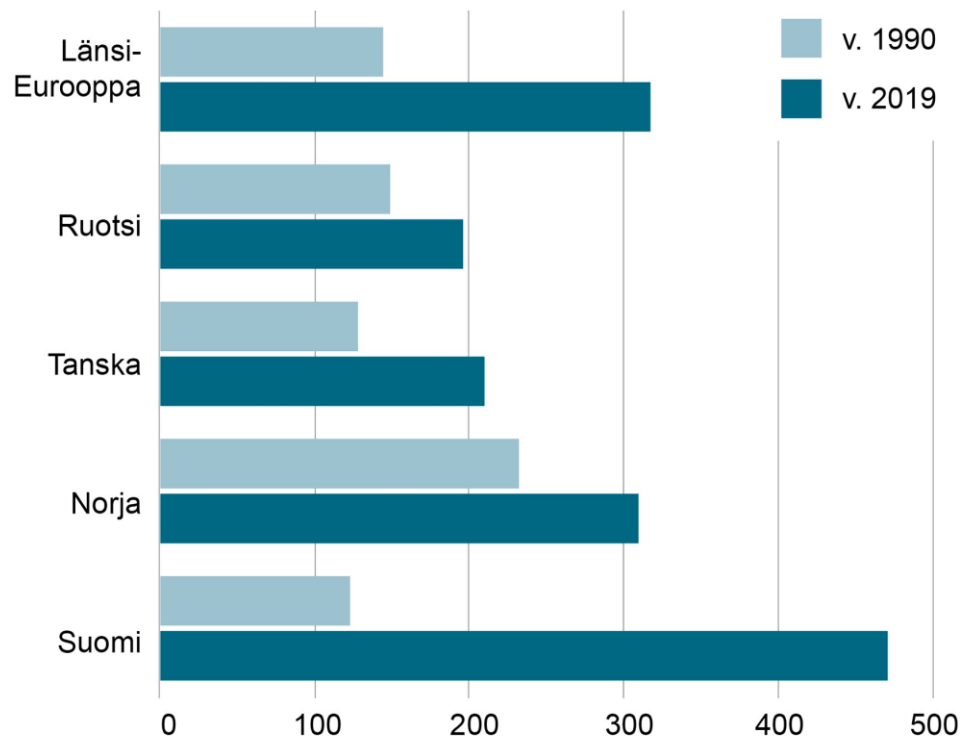
- **Uniongelmia** – **joka neljäs nainen ja joka viides mies** ei nuku riittävästi (oma arvio – todellisuus ehkä vielä karumpi).
- **Naisista 13% ja miehistä 9%** on **merkittäviä masennusoireita** (koronan jälkeen edelleen yleistynyt).
- **Yli miljoona** suomalaista käyttää **verenpainelääkettä** mutta vain **40%** pääsee **hoitotavoitteeseen**.
- **Naisista 10% ja miehistä 15%** sairastaa **diabetesta** (valtaosa tyypin 2 DM), **joka neljännellä aikuisella** on **kohonnut riski** sairastua diabetekseen.
- **Tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja** raportoi yhä useampi.
-

Suomessa alle 25-v tyypin 2 DM on yleisintä EU-maista

International Journal of Public Health
ORIGINAL ARTICLE

published: 14 February 2024

doi: 10.3389/ijph.2023.1606491



Tyypin 2 diabeteksen esiintyvyys 100 000 asukasta kohden
10–24-vuotiailla nuorilla vuosina 1990 ja 2019

Armocida ym. Int J Public Health 2024 doi.org/10.3389/ijph.2023.1606491

The Burden of Type 1 and Type 2 Diabetes Among Adolescents and Young Adults in 24 Western European Countries, 1990–2019: Results From the Global Burden of Disease Study 2019

- Suomessa tyypin 2 diabetes 10-24 –vuotiailla** on yleistynyt räjähdysmäisesti 1990-2019 **kasvua 285%**.
- Suomessa** väestöön suhteutettuna **ENITEN alle 25-v tyypin 2 diabetesta**.
- Suomi tilanne oli **1990 Pohjoismaiden paras**, nyt Suomi selvästi huonoin!

Heikentyvän kunnon ja nousevan painon ”hinta” Suomelle

- **Toimintakyky** arjessa **ei enää riitä – opiskeluun, työhön, arjen vaatimuksiin** (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



Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Liikkumisen ennaltaehkäisevät, hoidolliset ja kuntouttavat vaikutukset

- Sydän- ja verenkiertoelimistön sair. (sepelvaltimotauti, koh. verenpaine, aivohalvaus, ääreisvaltimotauti, aivohalvaus...)
- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet (alaselkäongelmat, lihas- ja luukato, nivelrikko, monet reumataudit)
- Aineenvaihduntasairaudet (diabetes 1 ja 2, raskausdiab., MBO, monet rasva-aineenvaihdunnan häiriöt)
- Eräät keuhkosairaudet (astma, COPD)
- Eräät syöpätaudit (paksusuolen ja rintasyöpä)
- Mielenterveys (masennus ja ahdistuneisuus)
- Muistisairaudet & aivojen degeneraatio
- Toimintakyky ja omatoimisuus
- Unihäiriöt, kipu
- Jne, jne, jne...

Onko muutos mahdollinen – KYLLÄ historiamme opettaa tämän! Miten se tehdään – monilla samanaikaisilla eri hallinnon alojen vaikuttavilla toimilla!

- Toimet liikkumisen lisäämiseksi on suhteellisen hyvin tunnistettu – (STYLE-konsortion politiikkasuositus 2/2023).
- Oleellista on tehdä 1) **useita ISOON osaan väestöä vaikuttavia toimenpiteitä**; 2) **ongelman jo omaavien / suuren riskin henkilöihin kohdennettuja toimia (tukea/apua)**.
- Kansalaisia pitää auttaa ”toimimaan oikein” – liikkumisen lisääminen ja terveempi syöminen kuin ”vahingossa”.

KUNNON RAPISTUMINEN HAASTAA HYVINVOINTI-SUOMEN

– vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnon laskukierre

Suomalaisten kunto rapistuu. Varusmiespalveluksen aloittajien kestävyyskunto on heikentynyt asteittain 1970-luvun lopulta nykypäivään. Huonokuntoisia varusmiehiä on jo kolmasosa palveluksen aloittajista, määrä on kahdeksankertaistunut. Keskimääräinen paino puolestaan on noussut kahdeksan kiloa. Kestävyyskunto heikentyy edelleen noin neljänneksen työuran aikana. Maltillinen ennuste kertoo kunnan heikentymisen jatkuvan lähivuosina. Tämä kehitys haastaa hyvinvointi-Suomen. Esitämme tässä politiikkasuosituksessa valtakunnallisen ja paikallisen tason toimia, joita samanaikaisesti toteuttamalla kestävyyskunnan lasku voidaan pysäyttää ja edelleen kääntää nousu-uralle.

Laskimme FUTURA-lehden artikkelissa ennusteen suomalaisten työikäisten kunnan heikentymisestä tulevana vuosikymmeninä. Kun vuonna 2021 noin 53 prosentilla 50-vuotiaista miehistä kestävyyskunto oli ”työikäisen kunnan minimitasolla”, ennustemallin mukaan vuonna 2040 enää 27 prosenttia 50-vuotiaista miehistä yltää edes tälle minimitasolle. Vastaavasti fyysisesti vaativiin työtehtäviin tarvittavan ”hyvän kunnan” omaa tällä hetkellä noin seitsemän prosenttia 50-vuotiaista, mutta vuonna 2040 enää runsas prosentti.

Suomalaisten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnan heikentyminen haastaa Suomen. Jos kunnan heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, fyysisesti vaativissa työtehtävissä nähdään vielä muita työtehtäviä suurempaa työvoimapulaa. Ilmiöllä on työvoimapulan sekä työn tuottavuuden lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös suomalaisten sairastavuuteen, työkykyyn, työkyvyttömyyseläkkeisiin ja todennäköisesti myös kuolleisuuteen. Edellä mainitut tekijät johtavat edelleen Suomen taloudellisen selkärangan murtumiseen sekä maanpuolustuksellisiin ja muihin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

SUOSITUKSET KUNTIEN JA KANSALLISEN TASON PÄÄTTÄJILLE

- 1 Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa poikkeihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti niin kansallisella kuin paikallisella tasolla.
- 2 Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että se aidosti kannustaa erikäisiä ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa.
- 3 On luotava tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja liikkumisen lisäämiseksi.
- 4 Perusopetuksen ja toisen asteen koulut tukemaan laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
- 5 Sisällytetään oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi jokaiseen korkeakoulututkintoon.
- 6 Sitoutetaan terveydenhuolto vahvemmin elintapaohjauksen toteutukseen ja mahdollistetaan välineitä ohjaukseen.
- 7 Luodaan harrastustoiminnalle uusi entistä harrastajalähtöisempi malli. Luodaan kuntien, työnantajien, järjestöjen ja kotien kanssa uutta aktiivista tapaa tehdä työtä ja elää arjessa.



KIITOS!