LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kestävyyskunto, terveys ja työkyky

Yläkoulu ja toisen asteen oppilaitokset

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

LIKES

Kestävyyskunto ja terveys

Hyvä kestävyyskunto ennaltaehkäisee ja hoitaa mm. seuraavia sairauksia:

- Tyypin 2 diabetes
- Kohonnut verenpaine
- Sepelvaltimotauti
- Astma ja allergia
- Lihavuus
- Mielenterveyden ongelmat
- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kestävyyskunto ja oppiminen

Fyysinen aktiivisuus

- muokkaa aivojen rakennetta ja toimintaa
- edistää kognitiivista suorituskykyä

Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä

- parempiin oppimistuloksiin
- parempiin kouluarvosanoihin

Vaikutukset on havaittu alakouluikäisten lasten lisäksi myös yläkouluikäisillä ja toisen asteen opiskelijoilla.

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kestävyyskunto ja työkyky

Työkyky

- muodostuu yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta
- perustana ovat terveys ja toimintakyky

Hyvä kestävyyskunto on merkittävä osa fyysistä toimintakykyä ja se:

- auttaa jaksamaan työssä
- edistää työkuormituksesta palautumista

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kestävyyskunnon arviointi

- Kestävyyskuntoa voidaan mm. arvioida:

- Move! 20 m viivajuoksu, ala- ja yläkoulut
- 12 min juoksutesti (Cooper), koulut ja puolustusvoimat
- Polkupyöräergometri-testi
- ”Lepotesteillä”:
  - Polar-kuntotesti (sykevälivaihtelumittaus ja taustatiedot)
  - Esim. Jacksonin NonExercise-kysely

Maksimaalinen hapenottokyky eli kestävyyskunto

- Kestävyyskunto (maksimaalinen hapenottokyky) tarkoittaa verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä maksimaalisessa rasituksessa (VO_2max).
- Kestävyyskuntoa kuvataan yleisesti painoon suhteutettuna joko ml/kg/min tai MET*-arvona, 1 MET = 3,5 ml/kg/min
- Jalan liikuttaessa 1 MET = 1 km/h eli esimerkiksi 10 km/h = 10 MET

1 MET
3,5 ml/kg/min

10 MET
35 ml/kg/min
(10 km 60 minuutissa)

*metabolinen ekvivalentti

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Mikä on riittävä kestävyyskunto?

Terveyden kannalta riittävä kestävyyskunto eri ikäisillä:

tytöt/pojat naiset/miehet, ikä	Max hapenotto-kyky, ml/kg/min	Max hapenotto-kyky, MET	Esim. Cooper-testin tulos (m)	Esim. 20 m viivajuoksu, viivojen lkm
tytöt alle 18 v.	35	10	2000	16–
pojat alle 18 v.	42	12	2400	42–
naiset 18–64 v.	28	8	1600	–
miehet 18–64 v.	35	10	2000	16–

Esimerkiksi yli 18 v. naisten 8 MET maksimaalinen hapenottokyky tarkoittaa sitä, että pystyy kävelemään reippaasti hieman hengästyen n. 4 km/h tunnissa ja alle 18 v. poikien 12 MET n. 6 km/h nopeutta.

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Työn kuormittavuus

Fyysisen työkuormituksen perusteella työt voidaan jakaa neljään luokkaan

Työn kuormitus	Ammattiesimerkkejä	MET*	Missä kunnossa pitäisi olla (MET)?
Kevyt työ	merkonomi, kuljettaja	1,5−3	miehet 8 ja naiset 6
Keskiraskas työ	lähihoitaja, siivooja, asennustyöt	3−6	miehet ja naiset 10
Raskas työ	maarakentaja, kivirakentaja	6−8	miehet ja naiset 14
Erittäin raskas työ	metsuri, sotilas, pelastussukeltaja	8−	miehet ja naiset 14➔

Työntekijän olisi hyvä olla sellaisessa kunnossa, ettei hän väsy keskiraskaissa tai raskaissa töissä.

* 1 MET=istuminen

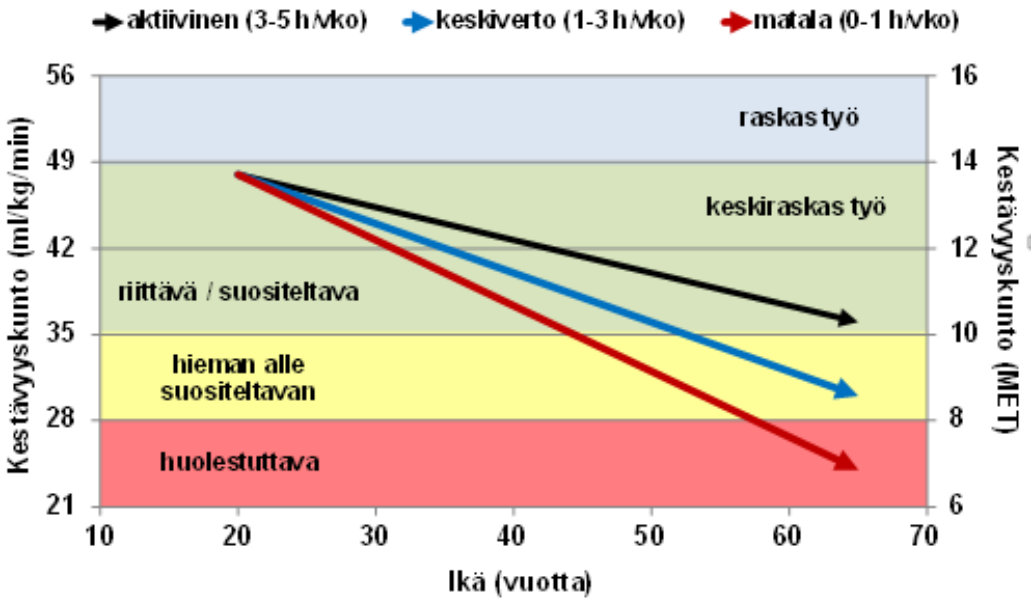
LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kunto tässä ja nyt, mutta riittääkö se tulevaisuudessa?

Voit itse parhaiten vaikuttaa tulevaisuuden terveyteesi ja työkykyysi!

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

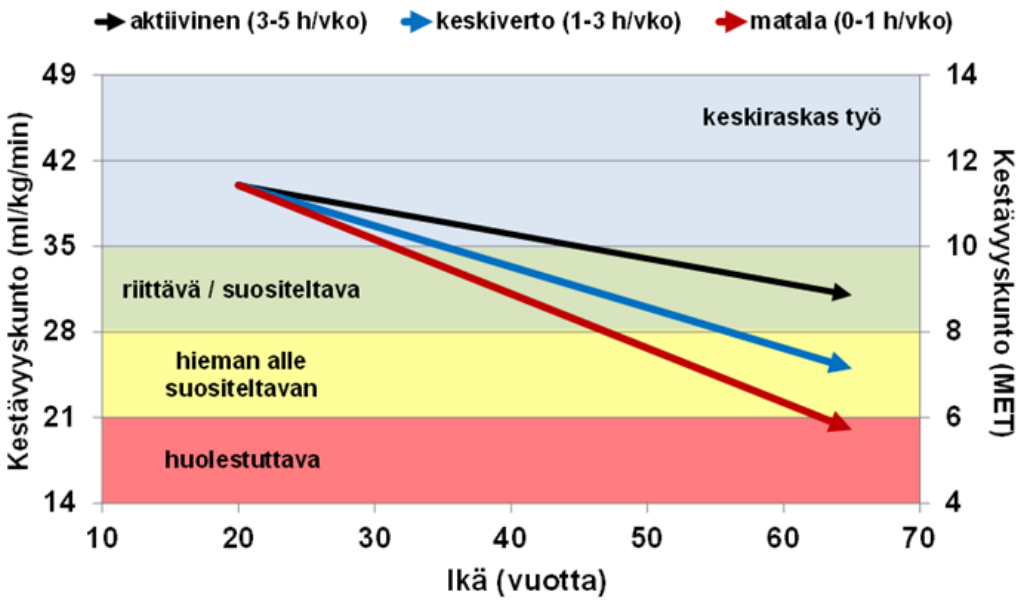
Ennuste tulevaisuuden terveydestä ja työkyvystä, keskiverto mies



- **Aktiivisella** kunto riittää eläkeiän kynnykselle asti sekä terveyden että työkyvyn kannalta keskiraskaisiin töihin.
- **Keskiverto aktiivisella** kunto riittää keskiraskaisiin töihin 50-vuotiaaksi asti ja pysyy vielä eläkeiän kynnykselle asti terveyden kannalta kohtuullisena.
- **Matalan aktiivisuuden henkilö** selviää kohtuullisesti keskiraskaista töistä 40-vuotiaaksi asti ja terveyden kannalta hänen kuntonsa on huolestuttava 60-vuotiaana.

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Ennuste tulevaisuuden terveydestä ja työkyvystä, keskiverto nainen



- **Aktiivisella naisella** kunto riittää eläkeiän kynnykselle asti terveyden kannalta ja keskiraskaisiin töihin 45-vuotiaaksi asti.
- **Keskiverto aktiivisella** kunto riittää keskiraskaisiin töihin 35-vuotiaaksi asti ja pysyy vielä eläkeiän kynnykselle asti terveyden kannalta kohtuullisena.
- **Matalan aktiivisuuden henkilö** selviää keskiraskaista töistä 30-vuotiaaksi asti ja terveyden kannalta hänen kuntonsa on huolestuttava 60-vuotiaana.

Kestävyyskunnon parantaminen

Aloita maltilla lisäämällä arkeesi aktiivisuutta. Lisää määrää ja tehoa vähitellen.

- Höntsäliiku väli-/hyppytunneilla
- Ole aktiivinen liikuntatunneilla
- Käytä ruismoottoria koulu-/opiskelumatkoilla ja kavereiden tapaamisessa
- Hyödynnä pienet arjen mahdollisuudet (esim. portaiden kävelyt hissin sijaan, istumisen tauottaminen)

Kestävyyskunnon parantamiseksi liikunnan olisi hyvä olla

- reipasta ja sykettä nostattavaa
- nousujohteista* ja säännöllistä.

Huom! Kestävyyskunto ei varastoidu

Jos haluat hyvän kestävyyskunnon, seuraavat lajit ovat suositeltavia:

- Hölkkä, juoksu
- Reipas kävely
- Pyöräily
- Pallopelit
- Uinti
- Tanssi
- Rullaluistelu, hiihto ja luistelu.

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

* Tarkoittaa vähitellen keston ja tehon lisäämistä.

Ammatillisen koulutuksen opettajilta kuultua

”Ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät jaksa seistä työtunneilla, ei riitä kunto ja selkää särkee”

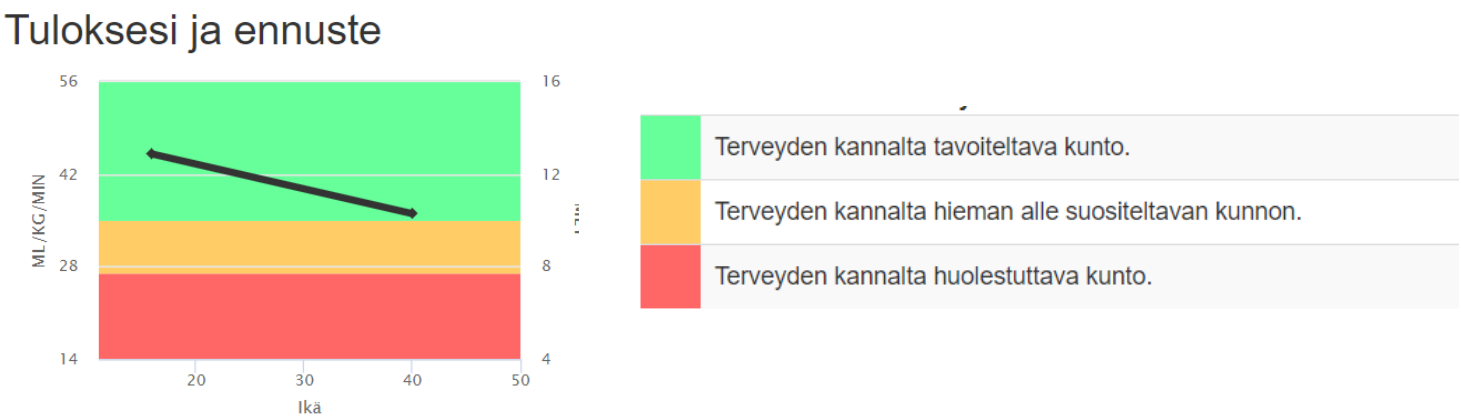
” Yksi 17 opiskelijasta selviytyi kuormassa olleen pumppukärryn vetämisestä liuskaa pitkin ylös, muut eivät jaksaneet”

”Tarjottimia ei jakseta kantaa, ovat liian painavia”

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Käy kurkistamassa tulevaisuuteen!

- Kestävyyskunnon ennustelaskurilla voit ennustaa tulevaisuuden kuntoasi terveyden ja työkyvyn näkökulmasta.
- Huomaat myös sen, miten voit omilla liikuntatottumuksilla ja kunnon parantamisella parantaa ennustetta.
- Laskuri löytyy osoitteesta: liikkuvakoulu.fi/ennustelaskuri



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

liikkuvakoulu.fi

Työryhmä:

Jarmo Heiskanen

Pia Pullinen

Kirsti Siekkinen

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

LIKES