



Ammattiin opiskelevien
koettu terveys ja kunto
suhteessa mitattuun
fyysiseen kuntoon

Koettu terveys vs. koettu kunto

Terveyteen liittyy monia muitakin tekijöitä kuin kokemus oman kehon fyysisestä kunnosta tai suorituskyvystä. Tämän vuoksi oma terveys saatetaan kokea omaa kuntoa parempana.

Koettu terveys



Koettu kunto



Mitä tiedetään?

Terveys & kunto & työkyky

Hyvä koettu terveys

→ parempi koettu työkyky.

Parempi koettu terveys ja kunto

→ parempi mitattu kunto.

Hyvä koettu kunto

→ vähemmän psyykkisiä oireita ja parempi stressinhallinta

→ vähemmän tuki- ja liikuntaelinoireita.


Kokemus fyysisestä kunnosta yhteydessä

→ pätevyyden kokemukseen eli kykyyn selviytyä tärkeiksi koetuista tehtävistä

→ itsetuntoon


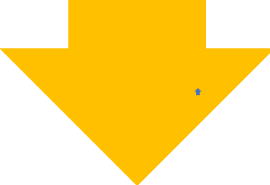
→ liikuntamotivaatioon.

Fyysinen aktiivisuus työkyvyn tukena



Alempi aktiivisuus nuoruudessa saattaa ilmetä vähäisenä liikkumisena myös aikuisiässä.

Liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen voi olla hankalaa, jos työn suhteellinen kuormittavuus on suurta.



Riittävä viikoittainen fyysinen aktiivisuus edistää työkyvyn säilymistä työuran edetessä.

Vähän liikkuvilla jo kaksi lisätuntia reipasta liikuntaa viikossa parantaa työkykyennustetta!

Liikunnan puheeksi ottaminen, kannustaminen ja tuki opiskeluvaiheessa on tärkeää tulevaisuuden työkyvyn kannalta!

Tulokset



Kuntoindeksin (mitattu kunto) mukaan
huonokuntoisia oli:

Miehet

24 %

Naiset

32 %

Kaikki yhteensä

28 %

Huonokuntoisista terveytensä arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

46 %

Naiset

50 %

Kaikki yhteensä **48 %**

huonoksi:

Miehet

12 %

Naiset

2 %

Kaikki yhteensä **6 %**

Huonokuntoisista kuntonsa arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

20 %

Naiset

31 %

Kaikki yhteensä **26 %**

huonoksi:

Miehet

32 %

Naiset

11 %

Kaikki yhteensä **21 %**

Kuntoindeksin (mitattu kunto) mukaan
normaalikuntoisia oli:

Miehet

40 %

Naiset

49 %

Kaikki yhteensä

45 %

Normaalikuntoisista terveytensä arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

69 %

Naiset

71 %

Kaikki yhteensä **70 %**

huonoksi:

Miehet

2 %

Naiset

2 %

Kaikki yhteensä **2 %**

Normaalikuntoisista kuntonsa arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

49 %

Naiset

59 %

Kaikki yhteensä **55 %**

huonoksi:

Miehet

8 %

Naiset

6 %

Kaikki yhteensä **7 %**

Kuntoindeksin (mitattu kunto) mukaan
hyväkuntoisia oli:

Miehet

36 %

Naiset

18 %

Kaikki yhteensä

27 %

Hyväkuntoisista terveytensä arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

84 %

Naiset

86 %

Kaikki yhteensä **86 %**

huonoksi:

Miehet

0 %

Naiset

0 %

Kaikki yhteensä **0 %**

Hyväkuntoisista kuntonsa arvioi

erinomaiseksi tai hyväksi:

Miehet

77 %

Naiset

83 %

Kaikki yhteensä **79 %**

huonoksi:

Miehet

0 %

Naiset

0 %

Kaikki yhteensä **0 %**

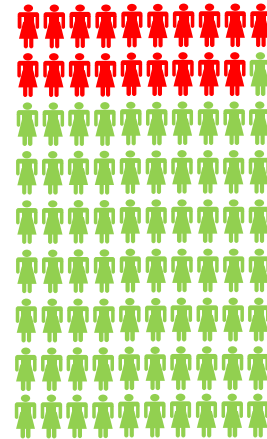
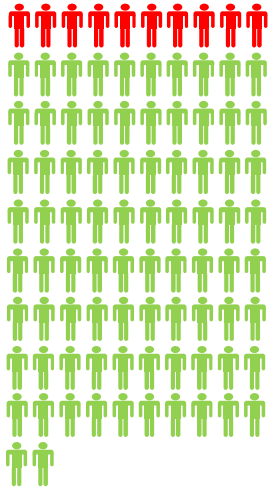
Objektiivinen mittaus tarkoittaa arviota

Tässä aineistossa **neljännes (26 %)** kaikista **huonokuntoisista** opiskelijoista koki kuntosensa **hyväksi**.

Jos olisi katsottu vain omaa arviota

kaikista hyväkuntoisiksi arvioiduista
miehistä **11 %** olisikin huonokuntoisia

kaikista hyväkuntoisiksi arvioiduista
naisista **21 %** olisikin huonokuntoisia





Ottaen huomioon huonokuntoisten suurehkon määrän kaikista opiskelijoista (28 %), tulevaisuuden työkyvykkyyden kannalta voi olla huolestuttavaa, jos omat uskomukset ovat

- ylipositiivisia: "Olen riittävän hyvässä kunnossa, ei minun tarvitse tehdä mitään"
- liian jyrkkiä: "Olen niin huonossa kunnossa, en jaksu välittää, sillä en kuitenkaan kehittyisi"

Opetuksen, terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten on tärkeä tarjota opiskelijoille realistinen kuva nykytilanteesta ja sen kehityksestä

Vinkkejä ammattiin opiskelevien kunnan kehittämiseen

Opiskelijoiden kuntotilanteen selvittäminen opintojen alkuvaiheessa ja tarvittaessa opintojen aikana.

- Esim. UKK:n kävelytesti, liikuntakellomittaukset tai joku muu arviointi.

Mitä alakohtaiset työkykyvaatimukset ovat? Yhdessä pohdintaa ja yksilöllistä peilausta omaan kuntoon.

- Tässä voi hyödyntää esim. [ennustelaskuria](#)

Opiskelijat tekevät liikuntasuunnitelman oman terveyden ja työkyvyn edistämiseksi suhteessa omaan kuntoon ja työkykyvaatimuksiin.

- Kirjataan realistiset tavoitteet, tehdään konkreettinen liikuntasuunnitelma ja seurataan koettuja hyötyjä.

Millaisia liikuntaa ja hyvinvointia tukevia palveluja on oppilaitoksessa ja kunnassa tarjolla? Mahdollisuuksien katsaus.

- Esim. oppilaitoksen liikuntatilat ja -välineet, Liikkuva opiskelu -toiminta, yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta tai Personal trainer -toiminta, harrastustoiminta.

Miten edistetään fyysistä työkuntoa työelämässä oppimisessa?

- Yhdessä pohdintaa, kannustetaan tutustumaan mahdollisuuksiin ja osallistumaan niihin.

Miten oppilaitoksessa seurataan ja arvioidaan opiskelijoiden fyysistä kuntoa ja tuetaan siitä huolehtimista koko opintopolun ajan?



Lisätietoa ja materiaalia liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen

- [Kestävyysskunto, terveys ja työkyky -materiaali ja ennustelaskuri](#)
- Hyvinvoinnin puheeksi ottaminen [Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen](#)
- ”Ikinä aiemmin liikunta ei ole tuntunut näin kivalta!”
- [Selvitys liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa](#)
- Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina [Selvitys liikuntatutor-toiminnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa](#)
- [Psyykkinen hyvinvointi, jaksaminen ja liikunta, ppt-esitys](#)
- [Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen](#)



Yhteenveto

- Opiskelijan kuntotaso oli yhteydessä koettuun terveyteen ja kuntoon → parempikuntoiset arvioivat sekä oman terveytensä että kuntonsa paremmiksi
- Oma terveys arvioitiin keskimäärin paremmaksi kuin oma kunto
- Naiset arvioivat oman terveytensä ja kuntonsa paremmaksi kuin miehet
- Naisista suurempi osa oli huono- kuin hyväkuntoisia, miehillä tilanne päinvastoin
- Koettu kunto voi pätevyyskokemusten ja motivaation kautta vaikuttaa liikuntaaktiivisuuteen
- Monenlaisten liikkumismuotojen ja -ympäristöjen kokeileminen voi auttaa löytämään juuri itselle parhaan tavan liikkua



Miten tieto kerättiin?

LIIKKUVA OPISKELU- OHJELMA

Opiskelijatutkimus 2017-2018

Amis, 16-20-vuotiaat
(17,05 v.)

Peruskoulutusalat

- ✓ Logistiikka
- ✓ Sosiaali- ja terveysala
- ✓ Tieto- ja viestintätekniiikka

399 opiskelijaa

M = 207

N = 192

Kysely

Kehon Kuntoindeksi

- ✓ Kestävyyuskunnan arviointi levossa
- ✓ Puristusvoima
- ✓ Kehonkoostumus

Itse koettu terveys
Itse koettu kunto



Mitattu fyysinen kunto

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

Työryhmä

Pauliina Hietanen

Jarmo Heiskanen

Kirsti Siekinen

Hanna Vehviläinen

Esityksessä käytetyt lähteet saa pyydettäessä liikkuvaopiskelu@liikkuvakoulu.fi

