



Kehon kuntoindeksi®

Konseptin esittely



kuntoindeksi.fi[®]

Miksi kuntoindeksi?

- Matala kynnyks osallistua: ei hikoilua ja pinnistelyä.
- Ryhmättestaus: sallii suuret volyymit.

Menetelmä

- Usean eri muuttujan popularisointi yhdeksi pistemääräksi.
- Mittausosioilla on ennustearvoa työ- ja toimintakyvyn sekä terveyden kannalta.



Mittaukset voidaan toteuttaa arkivaatteissa hikoilematta ja hengästyttä, esimerkiksi työpäivän aikana tai koulutuspäivän lomassa.

Yleensä yhdeltä henkilöltä kuluu mittauksiin aikaa n. 15 min ja resursoinnista riippuen mittauskapasiteetti on 12–36 henkilöä tunnissa.



Mittausten kulku



Puristusvoima



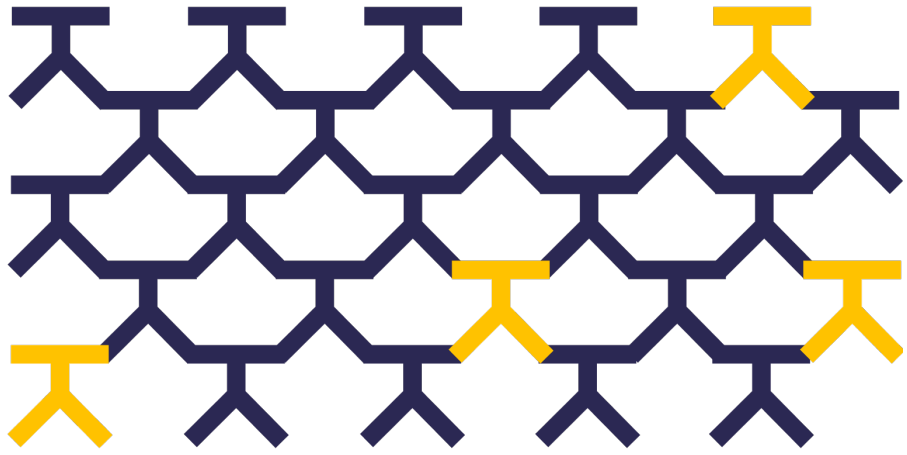
Inbody



Vyötärön ympäryys

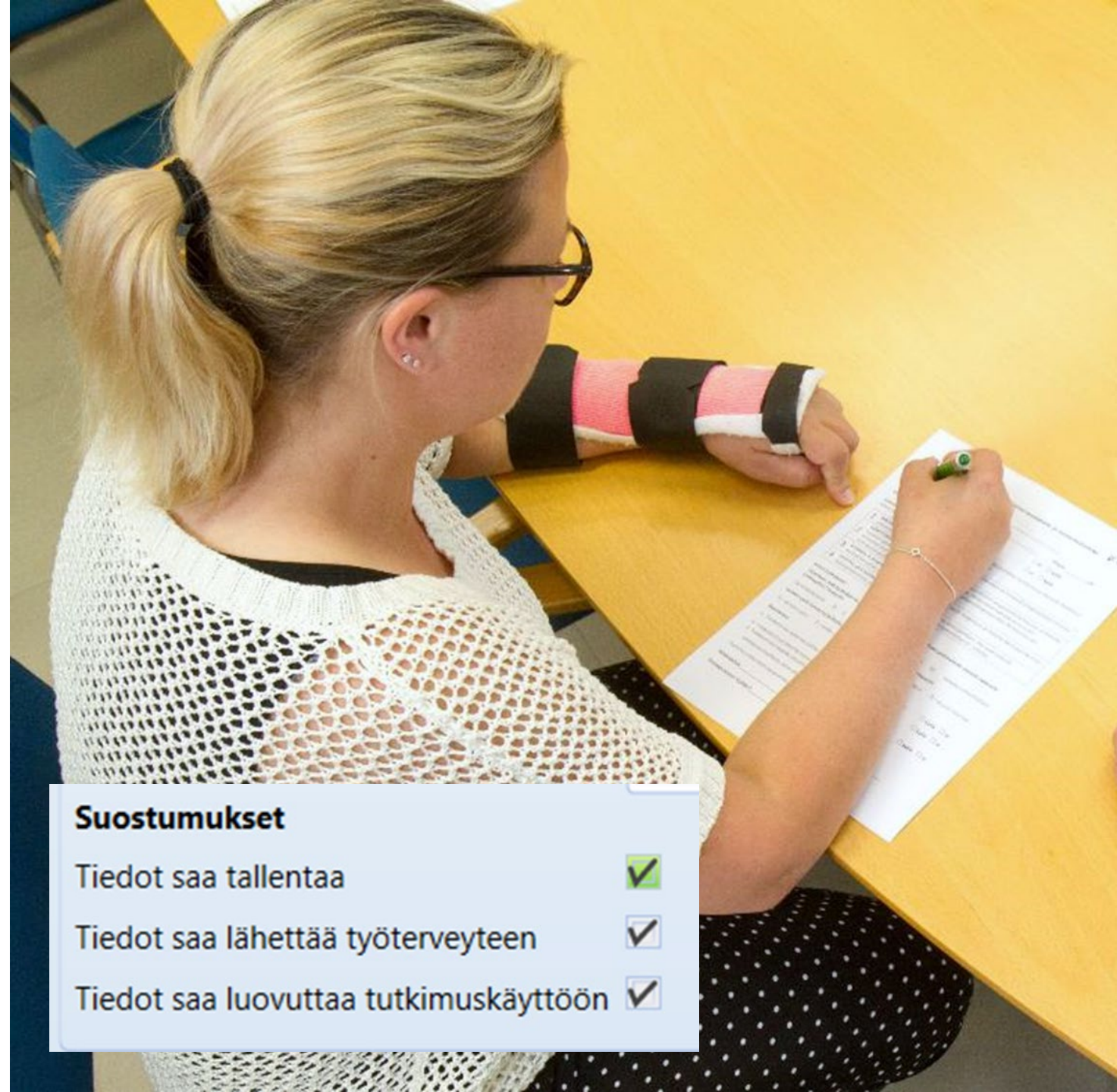


Kestävyyskunnan
mittaus



Ennen mittausten aloittamista täytetään taustatietokysely:

- Henkilötiedot
- Liikunta-aktiivisuus
- Itse koettu työkyky ja uupumus
- Suostumukset



Suostumukset

- Tiedot saa tallentaa
- Tiedot saa lähettää työterveyteen
- Tiedot saa luovuttaa tutkimuskäyttöön

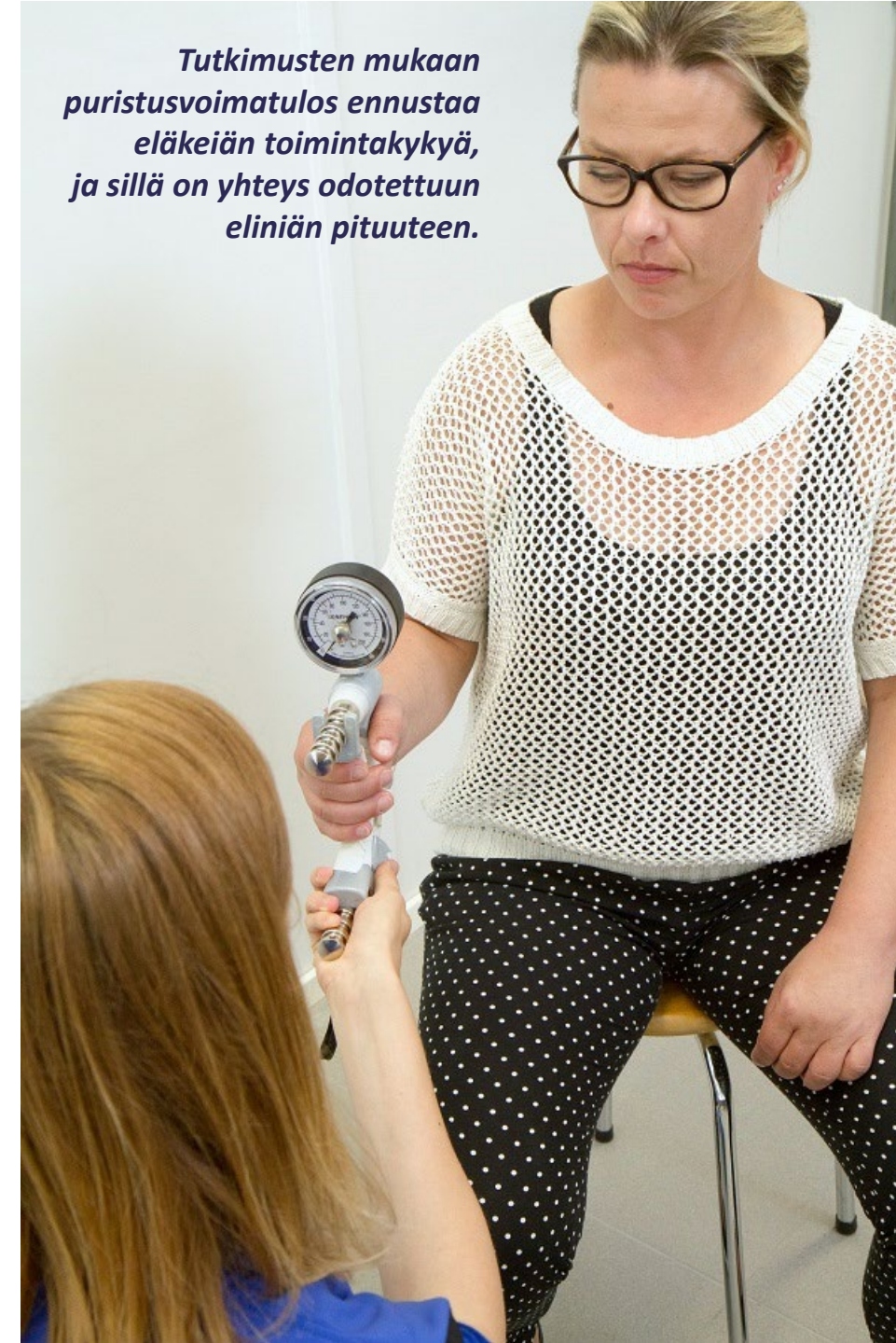
Puristusvoima

- Ensimmäisenä tehdään paketin raskain osuus, joka on puristusvoiman mittaus.
- Mittarina käytetään Saehan-käsidynamometriä
- Mittauksessa mitataan molemmat kädet, mutta vain paras tulos huomioidaan.
- Tulos kertoo yläraajojen lihasvoimasta.

Puristusvoima	
Puristusvoima, vahvempi käsi (kg)	56
Kuntoluokka (1-5)	3
Puristusvoiman arvio	Keskiverto

Puristusvoima kuvaa erityisesti yläraajan tarttumaotteen voimaa ja karkeammin koko kehon lihasvoimaa. Puristusvoimalla on selkeä yhteys mm. siihen, millainen on ennustettavissa oleva toimintakyky eläkeiässä. Viitearvot: LIKES-KKI, 2014.

Tutkimusten mukaan puristusvoimatulos ennustaa eläkeiän toimintakykyä, ja sillä on yhteys odotettuun eliniän pituuteen.



Inbody-mittaus

- Kehonkoostumus mitataan InBody 720 tai 770 -mittalaitteella.
- Mittauksesta selviää paino, rasvan ja lihasten määrä kehossa, lihastasapaino sekä sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä.
- Menetelmä perustuu impedanssin eli vaihtosähkövastuksen mittaamiseen kuudella eri taajuudella kahdeksan kosketuselektrodin välillä.

Kehonkoostumus	
Pituus (cm)	175.0
Paino (kg)	88.7
Painoindeksi (kg/m ²)	29.0
Vyötärön ympäryys (cm)	95.0
Rasvaprosentti (% painosta)	25.4
Lihasmassa (kg)	37.8
Viskeraalirasva VFA (cm ²)	135.1
Kuntoluokka (1-5)	2
Kehonkoostumuksen arvio	Välttävä

Rasvan suhteellinen osuus kehon painosta sekä viskeraalirasvan määrä (= vatsaontelon sisään kertynyt rasva) ovat keskeisiä ravitsemustilan ja elintapojen mittareita. Niillä on myös suora yhteys terveyteen. Lihasmassa on aktiivista kudosta ja sen osuudella on merkitystä energiankulutukseen ja toimintakykyyn. Viitearvot: LIKES-KKI, 2014.



Vyötärönympärysmitta

- Mikäli InBody-mittaus ei ole mahdollinen esimerkiksi sydämentahdistimen vuoksi, voidaan kehonkoostumusta arvioida myös painoindeksin ja vyötärönympäryksen perusteella. Tämä mahdollistaa kuntoindeksin laskemisen myös silloin, kun InBody-laitetta ei ole käytettävissä.
 - Jos InBody-mittaus on tehty, ei vyötärönympärystä käytetä kuntoluokkien ja kuntoindeksin laskennassa.
- Vyötärönympäryksen mittaus on kuitenkin hyvä kotikonsti, kun halutaan seurata elämäntapamuutoksen vaikutuksia.



Kestävyyuskunto

- Kestävyyuskuntoa arvioidaan ensisijaisesti Polar-kuntotestillä (Polar OwnIndex®). Se perustuu sykevälivaihtelun mittaukseen lepotilassa sekä testattavan antamiin taustatietoihin.
- Voidaan käyttää myös muita menetelmiä
 - Esimerkiksi NonExercise -malli (Jackson ym. 1990)
- Tulos (ml/kg/min) on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä, joka kuvaa kestävyyuskuntoa.

Kestävyyuskunto	
Liikunta-aktiivisuus (1-4)	2
Kestävyyuskunto (ml/kg/min)	34
Kuntoluokka (1-7)	3
Kestävyyden arvio	Valttävä

Maksimaalinen hapenottokyky (=kestävyyuskunto) kuvaa elimistön kykyä käyttää happea pitkäkestoisessa työssä. Sillä on selkeä yhteys työkykyyn sekä myös sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ilmaantuvuuteen. Viitearvot: Shvartz & Reibold, 1990.



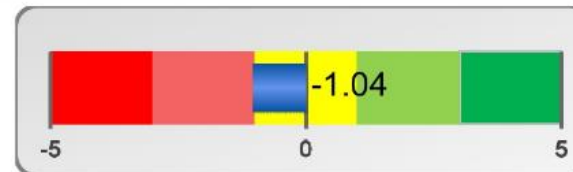
Kehon kuntoindeksi

- Lopuksi lasketaan testien tuloksista kokonaisarvio eli Kehon kuntoindeksi.
- Pistemäärä -5 – +5 kuvaa kehosi kuntoa verrattuna muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin suomalaisiin siten, että keskiarvo ikätoveri = 0.

KEHON KUNTOINDEKSI	
Kuntoindeksi (-5-+5)	 -1,04
Kokonaisarvio	Huolestuttava
Liikunta- ja ravintotottumuksissasi on todennäköisesti kehitettävää terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Tarkista elämäntapasi ja harkitse, millaisia muutoksia voit omalla kohdallasi toteuttaa.	

Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2014 kerätyn LIKES-KKI -aineiston mukaan. Indeksiin vaikuttavat seuraavat mittaustulokset:

- rasvaprosentti (10 %)
- viskeraalirasva (15 %)
- lihasmassa / pituus (15 %)
- puristusvoima / paino (10 %)
- kestävyyskunto (50 %)



0 pistettä vastaa keskimääräistä saman ikäisen ja sukupuolen kehon kuntoa asteikolla -5-5.

Testipalaute

Kirjallisen palautteen lisäksi tuloksista ja jatkotoimenpiteistä keskustellaan vielä henkilökohtaisesti tai ryhmässä riippuen siitä, miten testausjärjestelyt on sovittu toimeksiantajan kanssa.

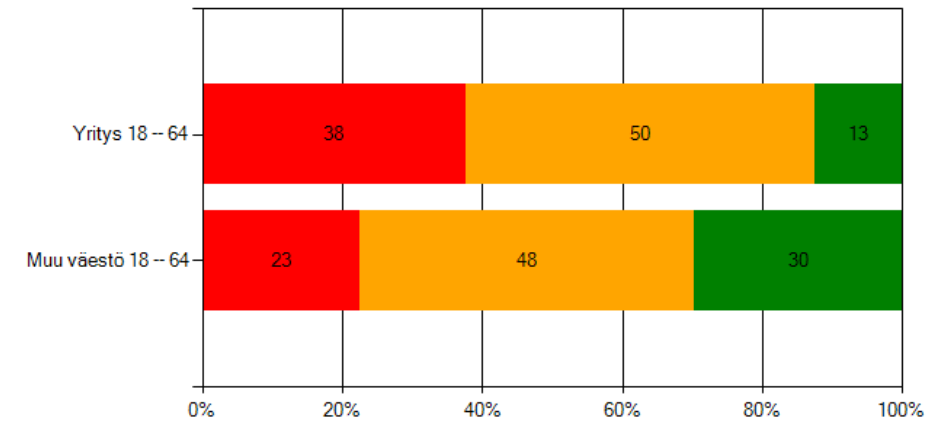


Ryhmäraportti

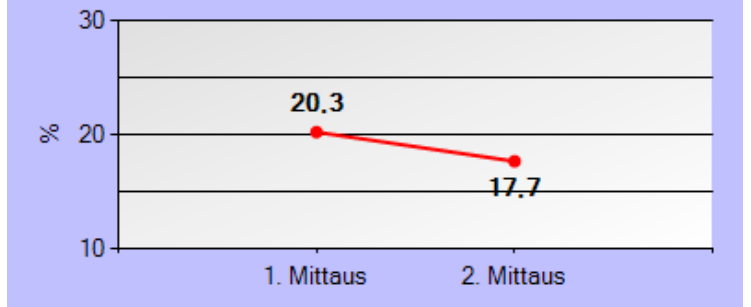
- Halutessaan tilaaja saa kattavan ja graafisesti selkeän raportin, jossa tarkasteltavaa ryhmää verrataan Likesin tietokantaan suomalaisesta väestöstä. Tietokanta koostuu yli 120 000 henkilöstä vuosilta 2007–2019.
- Jos mittauskertoja on kertynyt useampia, voidaan seurantaraporteissa tarkastella myös ryhmän keskiarvojen muutoksia mittauskertojen välillä.

Kehonkuntoindeksi (pistettä), kaikki

hälyttävä -huolestuttava ≤ -1 OoKoo-1 < 0 > +1 hyvä -erinomainen ≥ +1



Rasvaprosentti



Yhteystiedot

Likes-tutkimuskeskus
Rautpohjankatu 8
40700 Jyväskylä
testaus@likes.fi
020 762 9580

LIKES
Näyttää suuntaa liikkeelle