FIRSTBEAT
STRESSIPÄIVÄ
·2018·

Suomalaisten hyvinvointi tänään: havaintoja Firstbeat-tietokannasta

Tero Myllymäki, Firstbeat

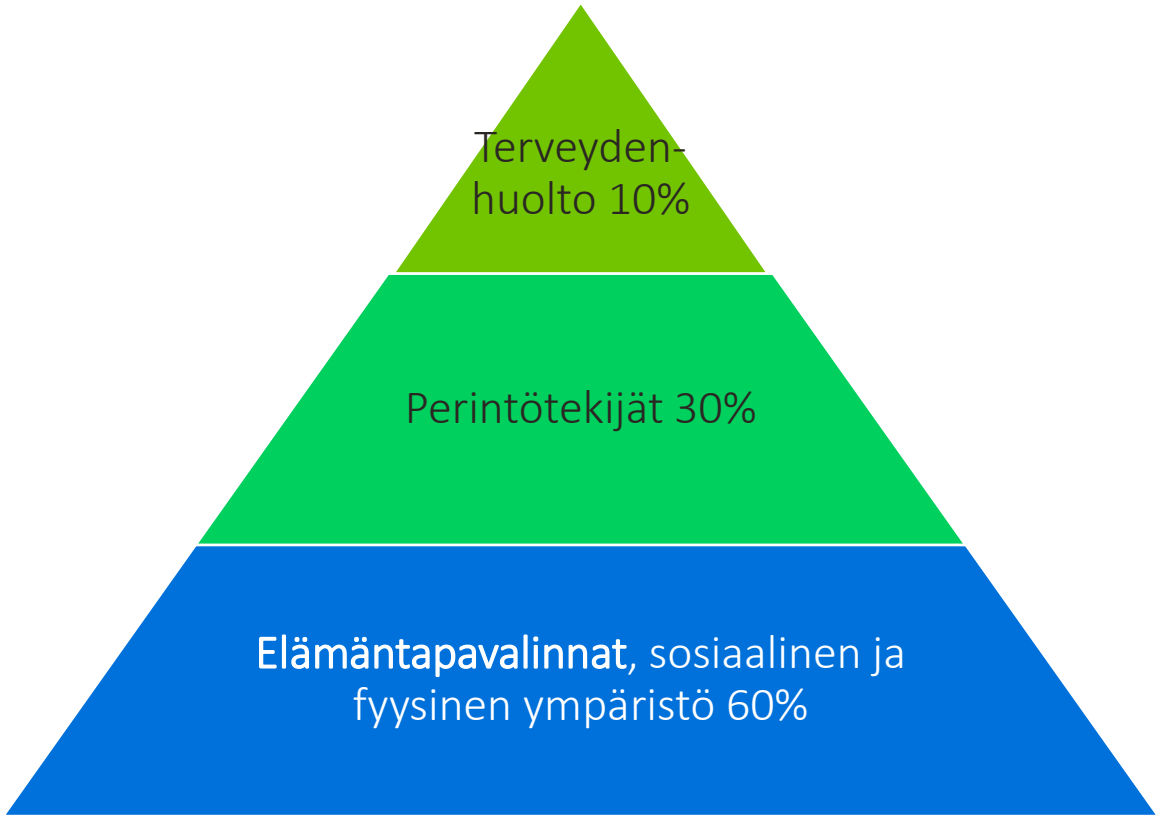
SUOMALAISTEN HYVINVOINTI TÄNÄÄN – HAVAINTOJA FIRSTBEAT TIETOKANNASTA

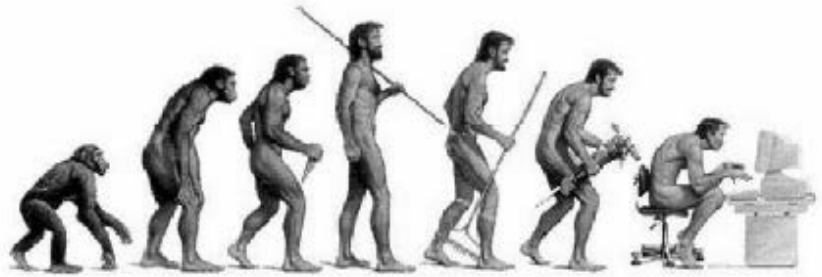
Tero Myllymäki
Fysiologisen tutkimuksen johtaja
Firstbeat

Firstbeat stressipäivä 2018

FYYSINEN AKTIIVISUUS, UNI, STRESSINHALLINTA, RUOKAVALIO …

ELÄMÄNTAPAMME OVAT TYÖKALU, JOLLA VOIMME VAIKUTTAA TERVEYTEEMME JA SUORITUSKYKYYMME





Perustuen McInnis et al (2002). The Case For More Active Policy Attention To Health Promotion. Health Affairs, 21 (2): 78-93

FIRSTBEAT

ELÄMÄNTAPOJEN MITTAAMINEN FIRSTBEAT TIETOKANNAN TAUSTALLA

MITTAA

OPI DATAN AVULLA ITSESTÄSI

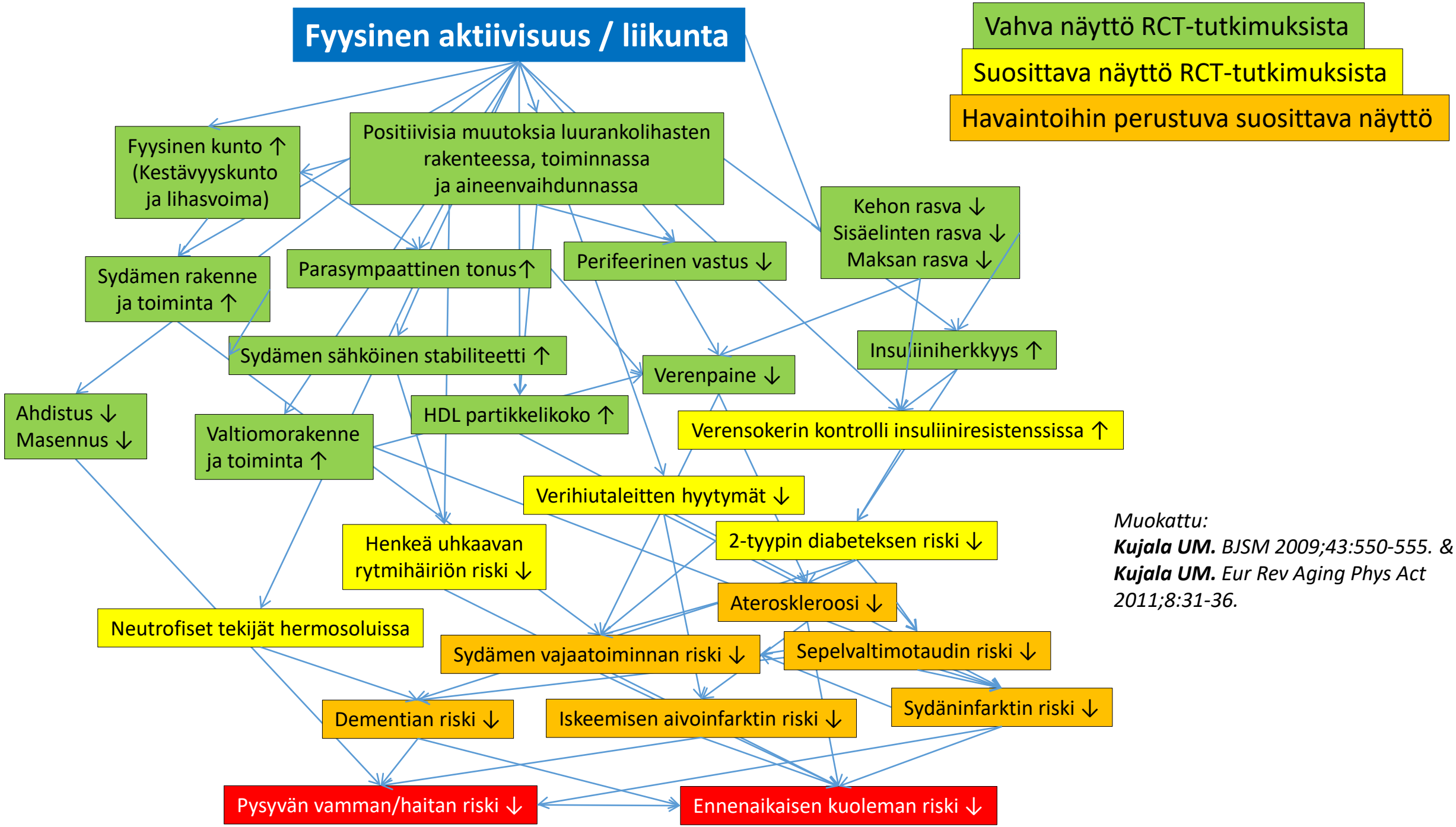
TEE ELÄMÄNTAPA-MUUTOKSIA JA SEURAA MUUTOSTEN VAIKUTUKSIA

Suomi: 300,000 mitattua vuorokautta
Britannia: 30,000 mitattua vuorokautta
Unkari: 4,000 mitattua vuorokautta

Firstbeat Bodyguard 2 laitteella

FIRSTBEAT

LIIKUNTA JA AKTIIVISUUS



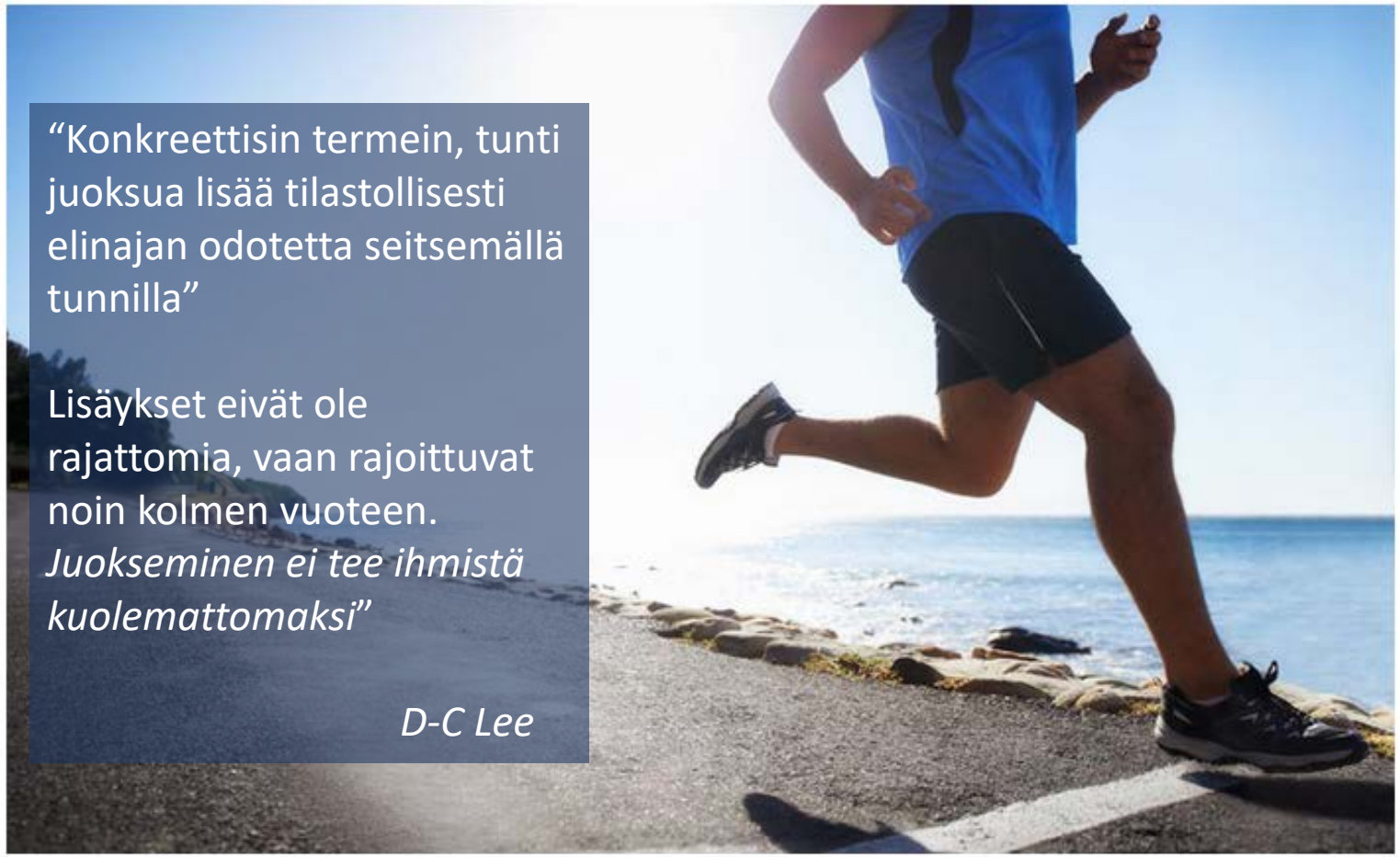
Muokattu:
Kujala UM. *BJSM 2009;43:550-555. &*
Kujala UM. *Eur Rev Aging Phys Act 2011;8:31-36.*

The New York Times

An Hour of Running May Add 7 Hours to Your Life

Phys Ed

By GRETCHEN REYNOLDS APRIL 12, 2017



"Konkreettisin termein, tunti juoksua lisää tilastollisesti elinajan odotetta seitsemällä tunnilla"

Lisäykset eivät ole rajattomia, vaan rajoittuvat noin kolmen vuoteen. *Juokseminen ei tee ihmistä kuolemattomaksi"*

D-C Lee

Article in Press

Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity☆

Duck-chul Lee, Angelique G. Brellenthin, Paul D. Thompson, Xuemei Sui, I-Min Lee, Carl J. Lavie

DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.005

Article Info

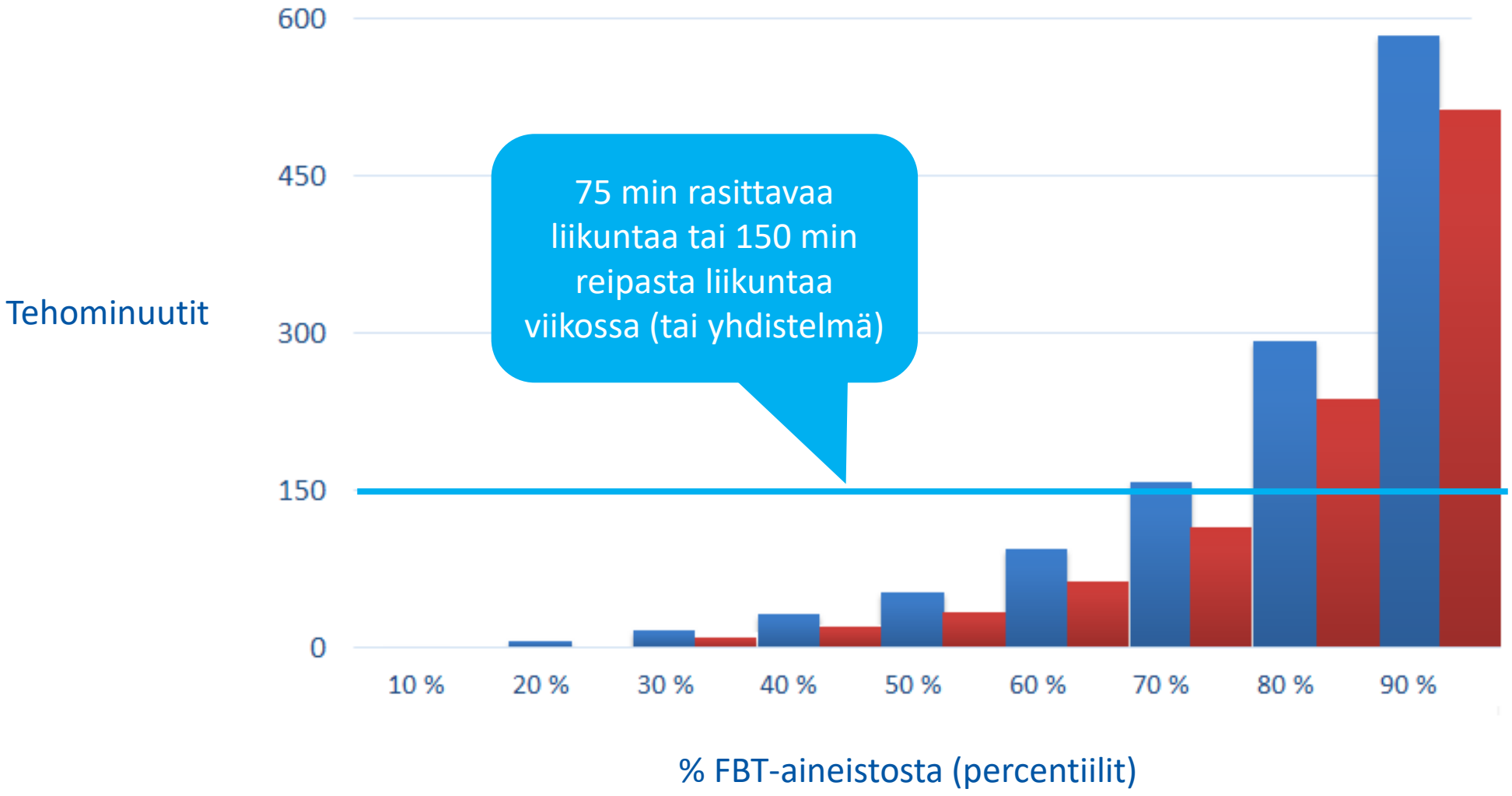
Abstract | Full Text | Images | References

Abstract

Running is a popular and convenient leisure-time physical activity (PA) with a significant impact on longevity. In general, runners have a 25–40% reduced risk of premature mortality and live approximately 3 years longer than non-runners. Recently, specific questions have emerged regarding the extent of the health benefits of running versus other types of PA, and perhaps more critically, whether there are diminishing returns on health and mortality outcomes with higher amounts of running. This review details the findings surrounding the impact of running on various health outcomes and premature mortality, highlights plausible underlying mechanisms linking running with chronic disease prevention and longevity, identifies the estimated additional life expectancy among runners and other active individuals, and discusses whether there is adequate evidence to suggest that longevity benefits are attenuated with higher doses of running.

Lee et al.
Progress in Cardiovascular Diseases
March 29, 2017.

LIIKUNTASUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN



SUOMI

32 % täyttää suositukset

BRITIT

25 % täyttää suositukset

FIRSTBEAT

PALJONKO SUOMALAISET LIIKKUVAT?

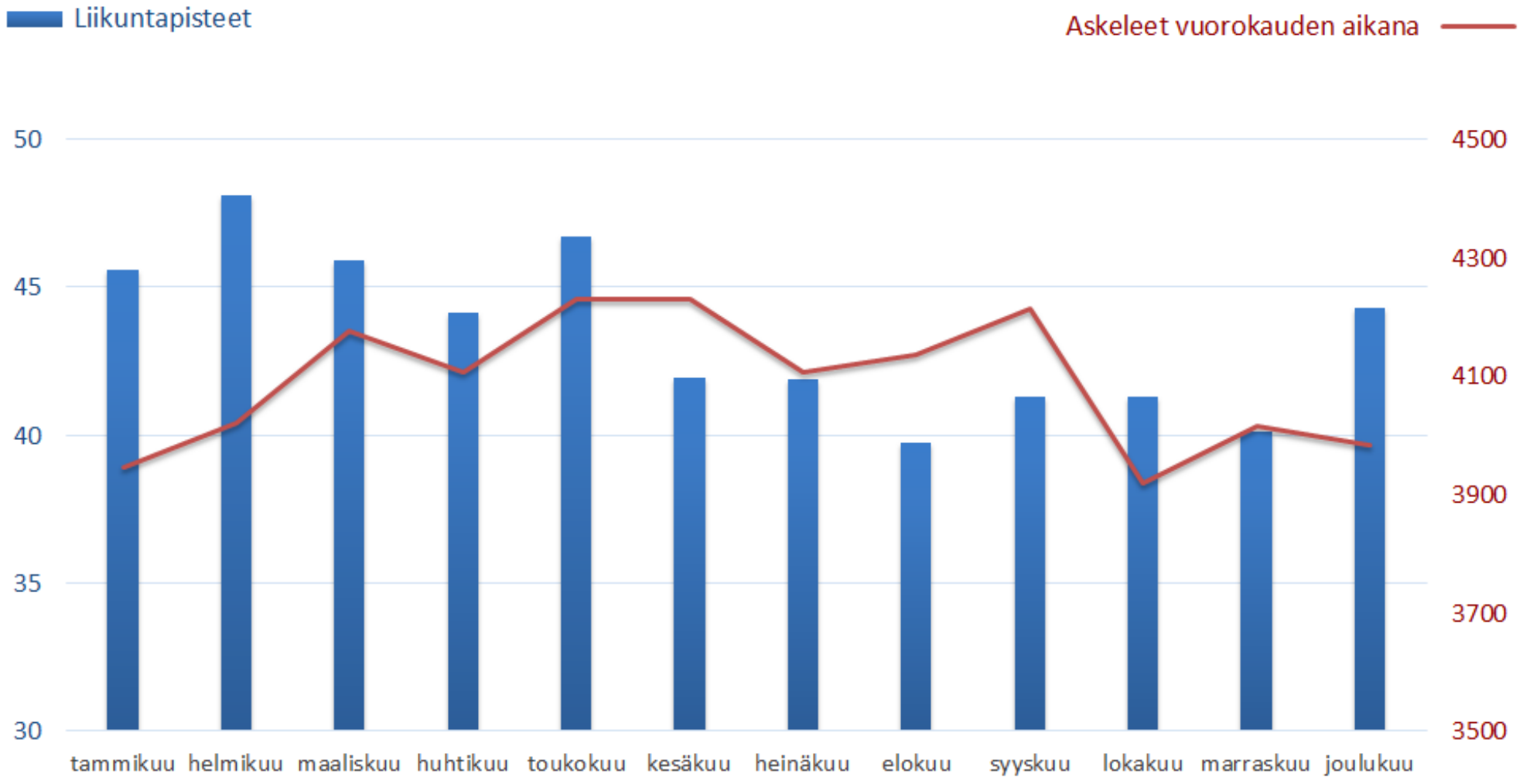
Mitatut liikunnan minuuttimäärät päivässä itsearvoiduissa kuntoluokissa

KESKIARVO	REIPAS +	RASITTAVA	YHTEENSÄ
KAIKKI	13 +	7	= 20 min
HUONO KUNTO	11 +	2	= 13 min
KOHTAL. KUNTO	14 +	5	= 18 min
HYVÄ KUNTO	14 +	9	= 23 min
HUIPPUKUNTO	18 +	17	= 35 min

MEDIAANI (= TYYPILLINEN PV)	REIPAS +	RASITTAVA	YHTEENSÄ
KAIKKI	8 +	0	= 8 min
HUONO KUNTO	5 +	0	= 5 min
KOHTAL. KUNTO	7 +	0	= 7 min
HYVÄ KUNTO	8 +	1	= 9 min
HUIPPUKUNTO	13 +	7	= 20 min

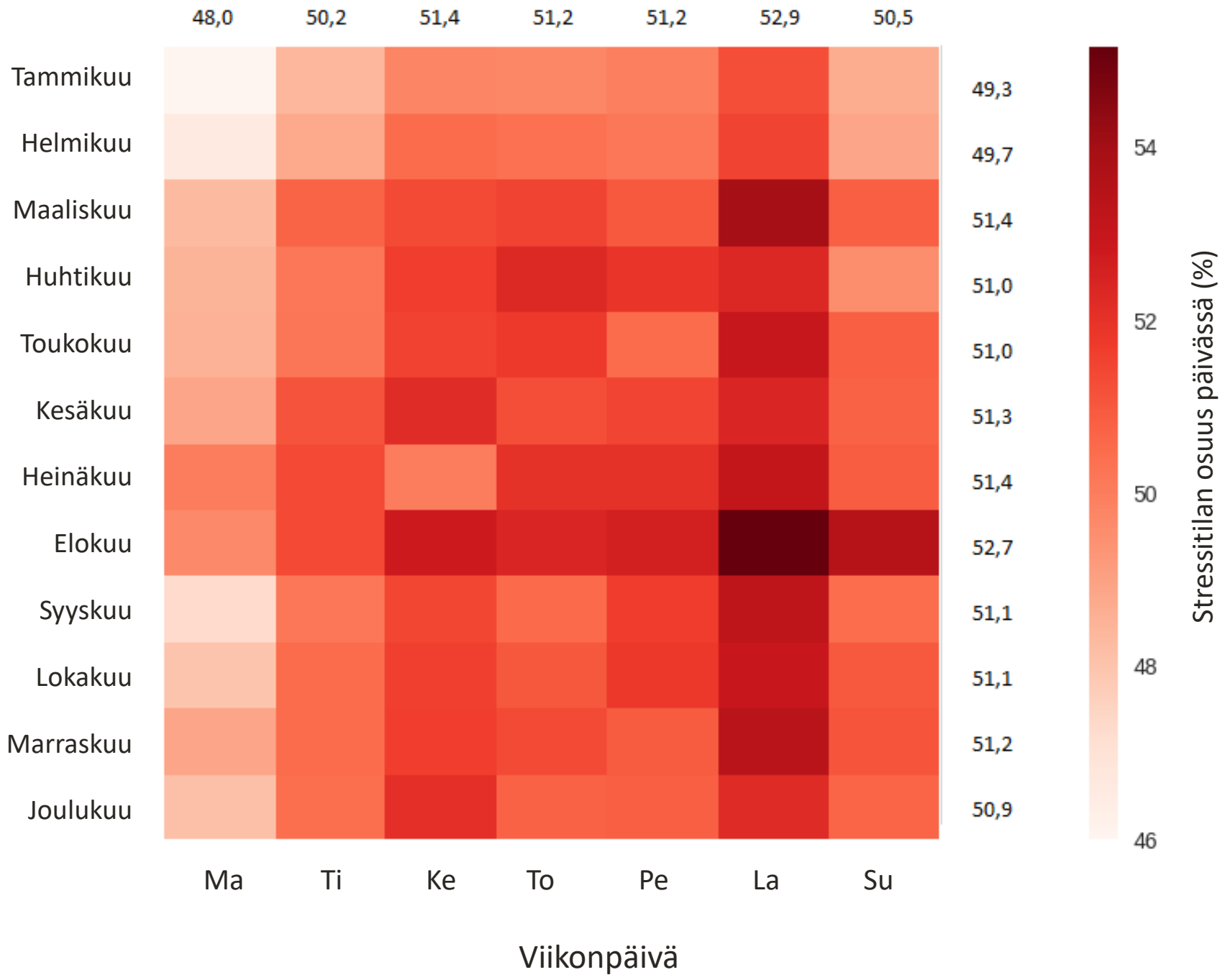
FIRSTBEAT

LIIKUNNAN RYTMIT VUODEN AIKANA



FIRSTBEAT

STRESSI / KUORMITUS

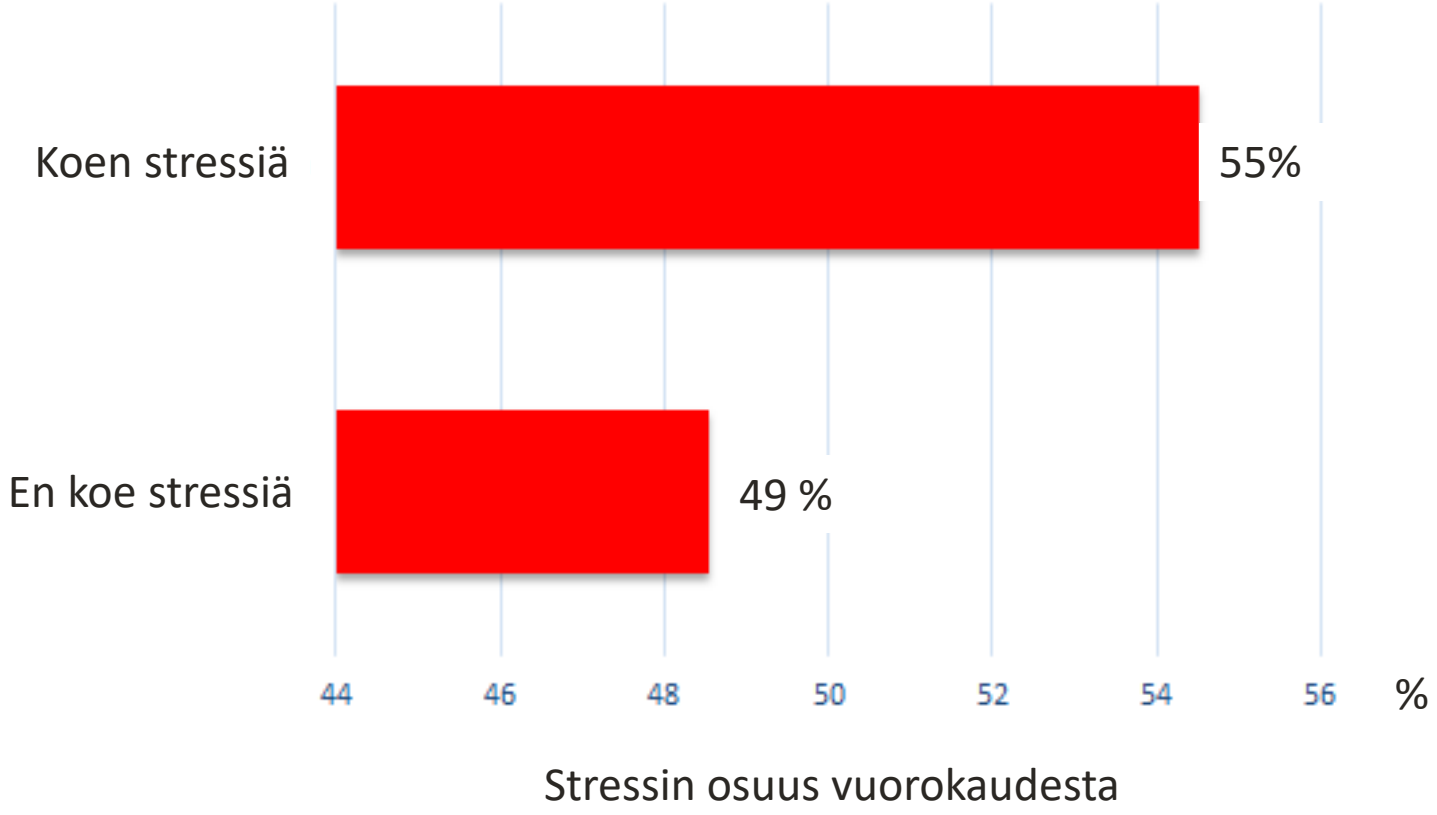


STRESSIN VIIKKO- JA VUOSIRYTMI

FIRSTBEAT

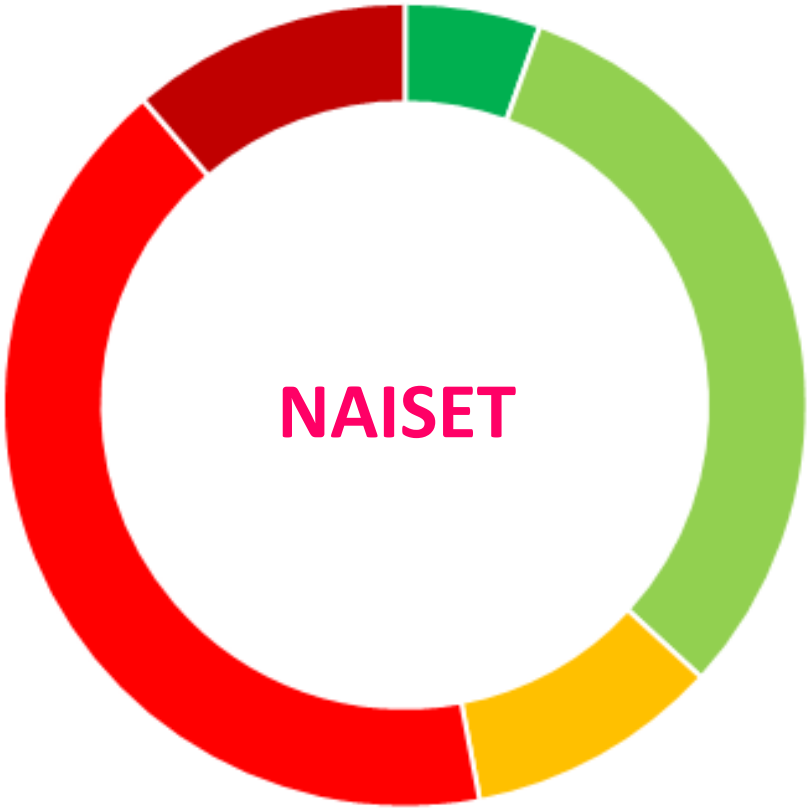
KOETTU VS. MITATTU FYSIOLOGINEN STRESSI

1,5 h / vrk enemmän kehon stressitilaa heillä jotka kokevat olevansa stressaantuneita

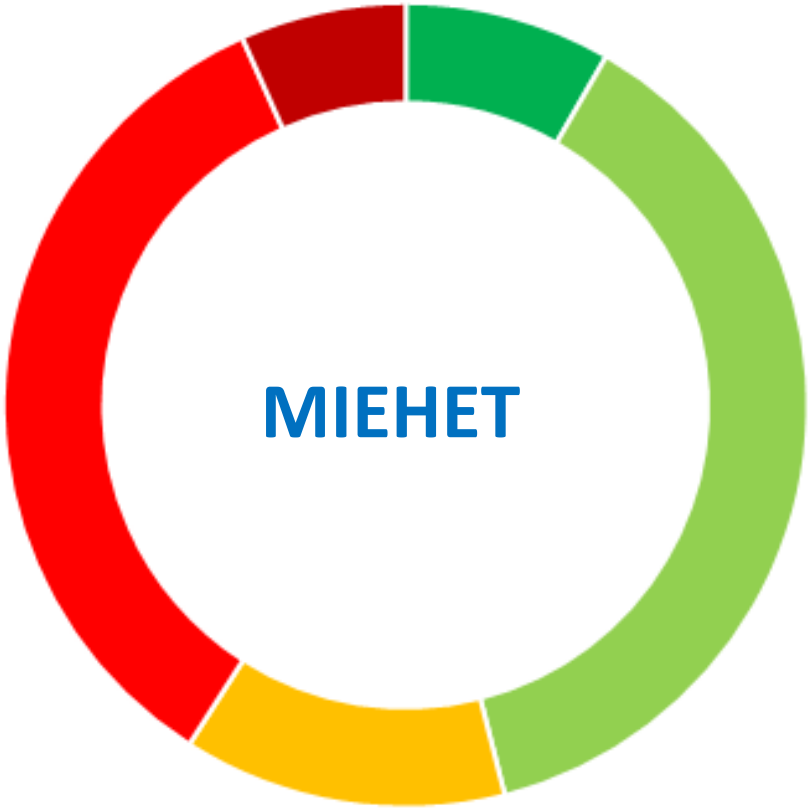


FIRSTBEAT

KOETTU STRESSI: NAISET VS. MIEHET



- Täysin eri mieltä (%)
- Osittain eri mieltä (%)
- En osaa sanoa (%)
- Osittain samaa mieltä (%)
- Täysin samaa mieltä (%)



FIRSTBEAT

TOIMINNOT JOTKA TYYPILLISESTI KUORMITTAVAT

Työpalaverissa oleminen

Työskentely tietokoneella

Syöminen

TV:n katselu

Autolla ajaminen

Työpalavereissa kuormitus hallitsee 76% ajasta

TOIMINNOT JOTKA TYYPILLISESTI PALAUTTAVAT

Yöunet

Päiväunet

Lukeminen

Rentoutusharjoitus

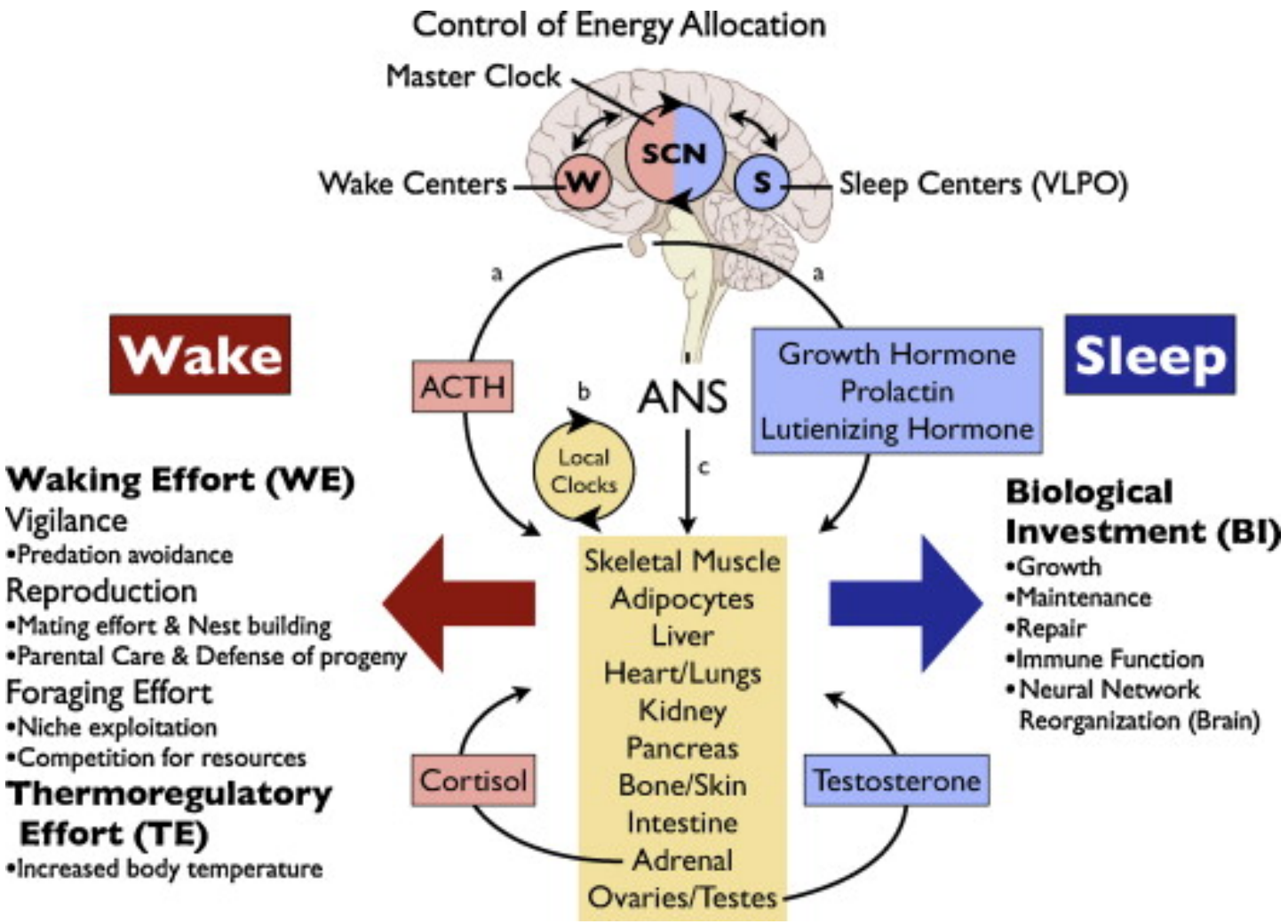
TV:n katselu

Päiväunet palauttavat puoliksi niin hyvin kuin yöunet

FIRSTBEAT

UNI JA PALAUTUMINEN

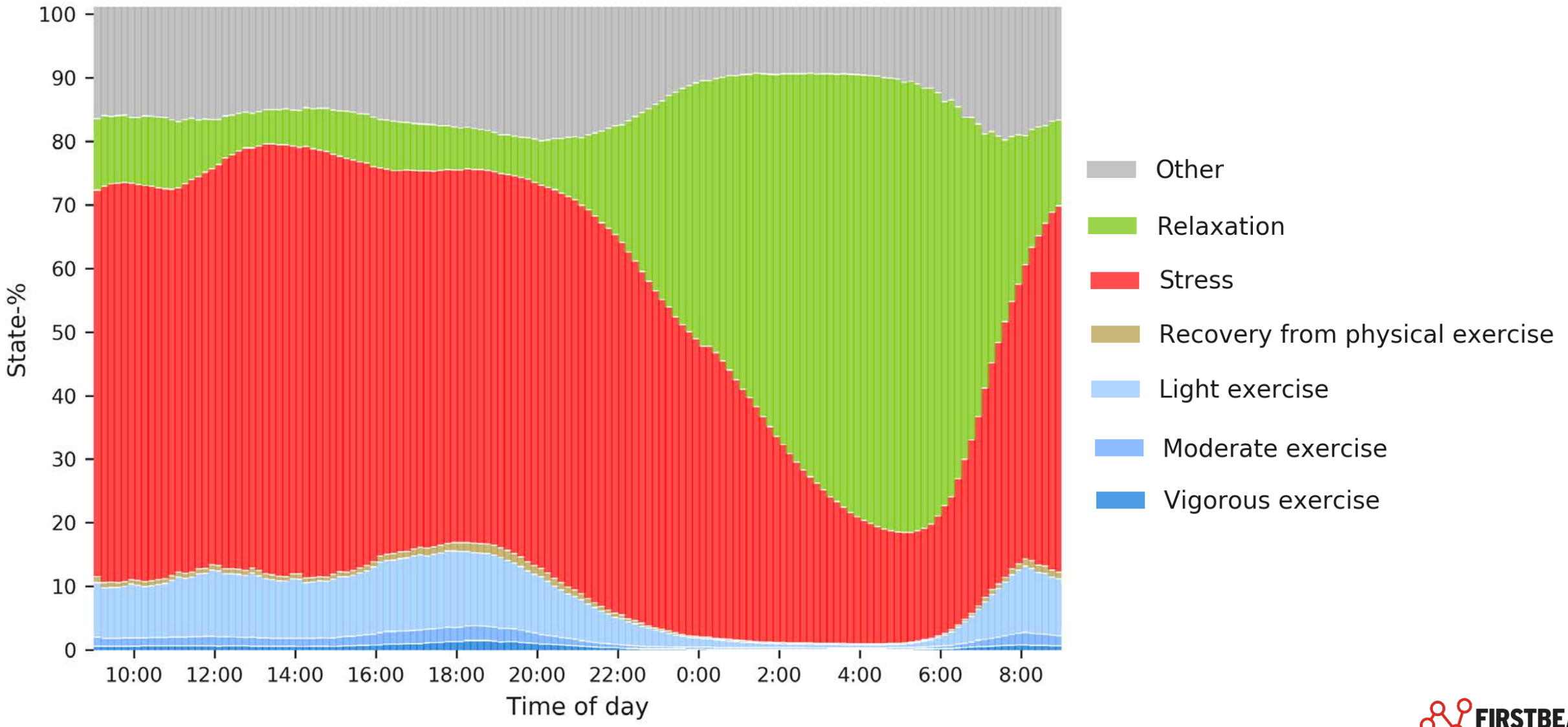
UNEN TARKOITUS



Schmidt MH (2014). The energy allocation function of sleep: A unifying theory of sleep, torpor, and continuous wakefulness. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 47: 122-153

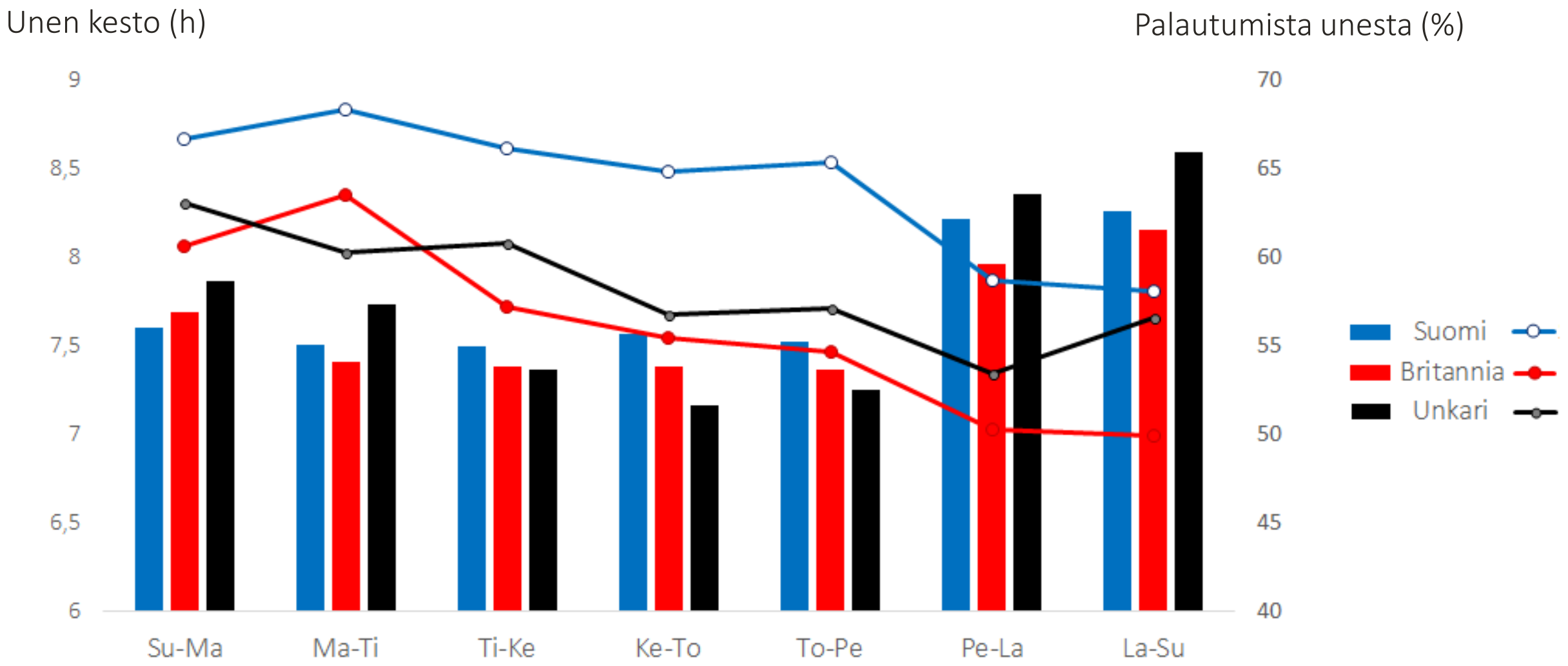
FIRSTBEAT

PALAUTUMISEN VUOROKAUSIRYTMI



FIRSTBEAT

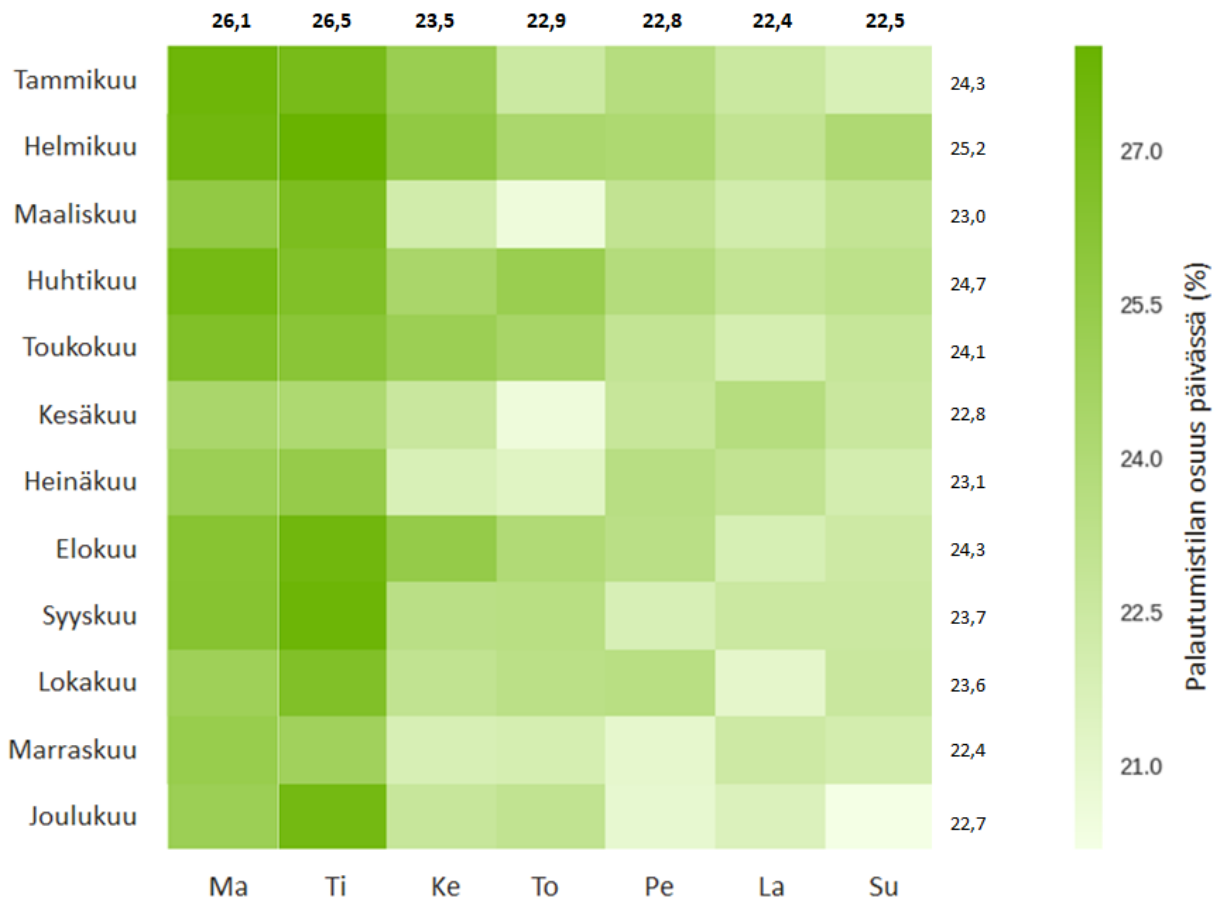
PALAUTUMISEN VIIKKORYTMIT



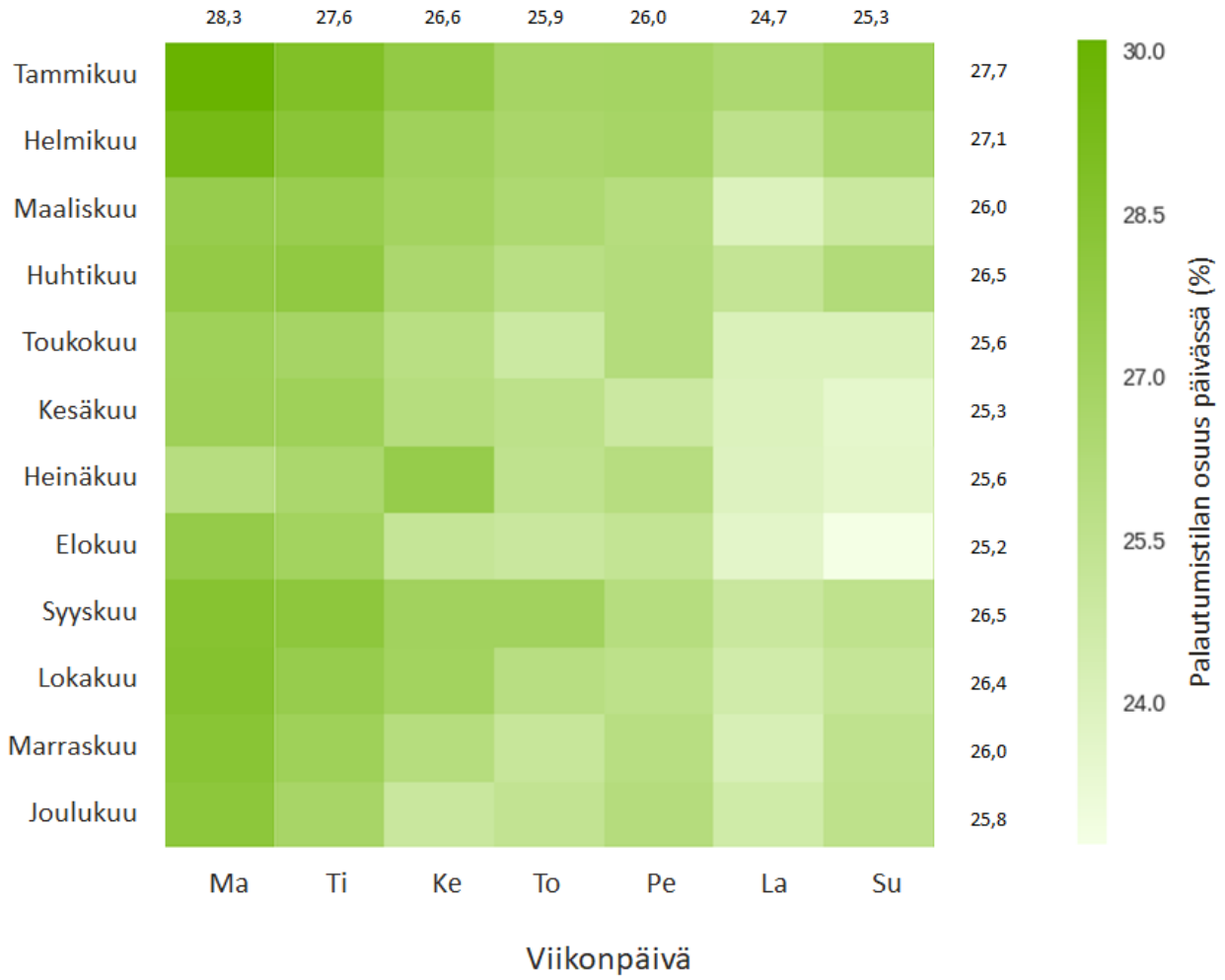
FIRSTBEAT

PALAUTUMISEN RYTMI VUODEN AIKANA

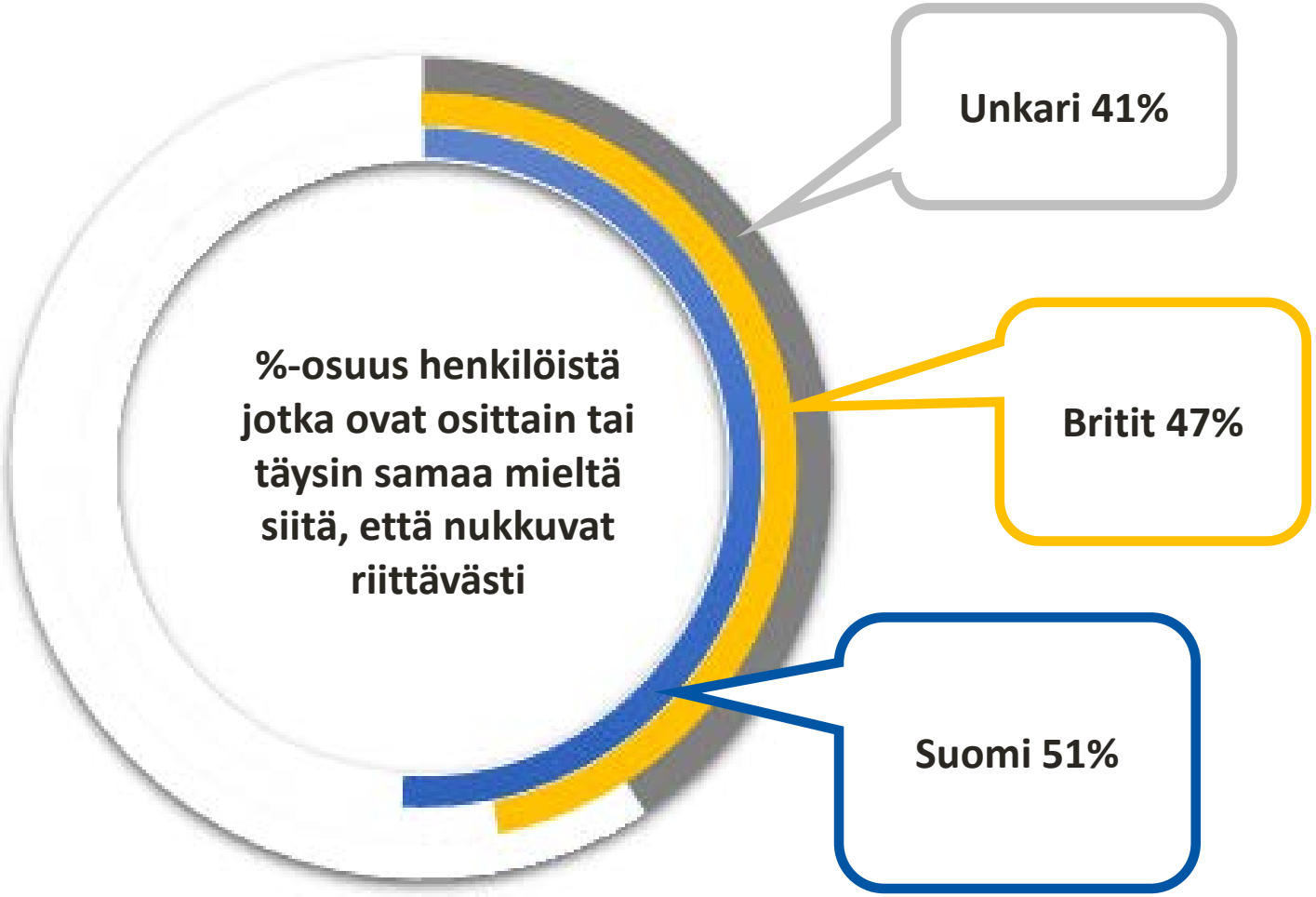
Britannia



Suomi



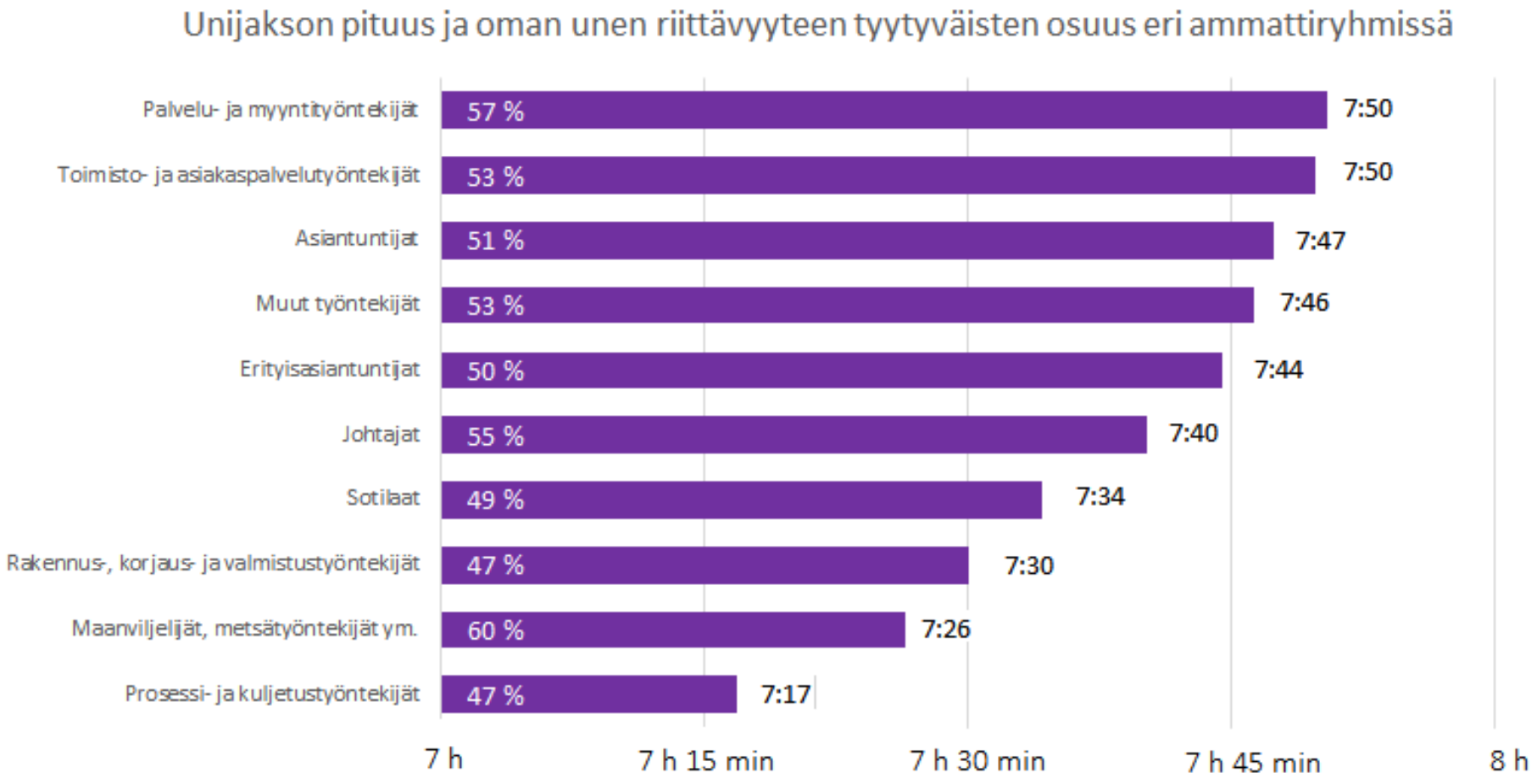
UNIAJAT JA TYYTYVÄISYYS UNEN RIITTÄVYYTEEN



Nukkumaan klo	**23:06**
Herääminen klo	**06:50**
Unen kesto	**7:44**

FIRSTBEAT

UNEN KESTO ERI AMMATTILUOKISSA

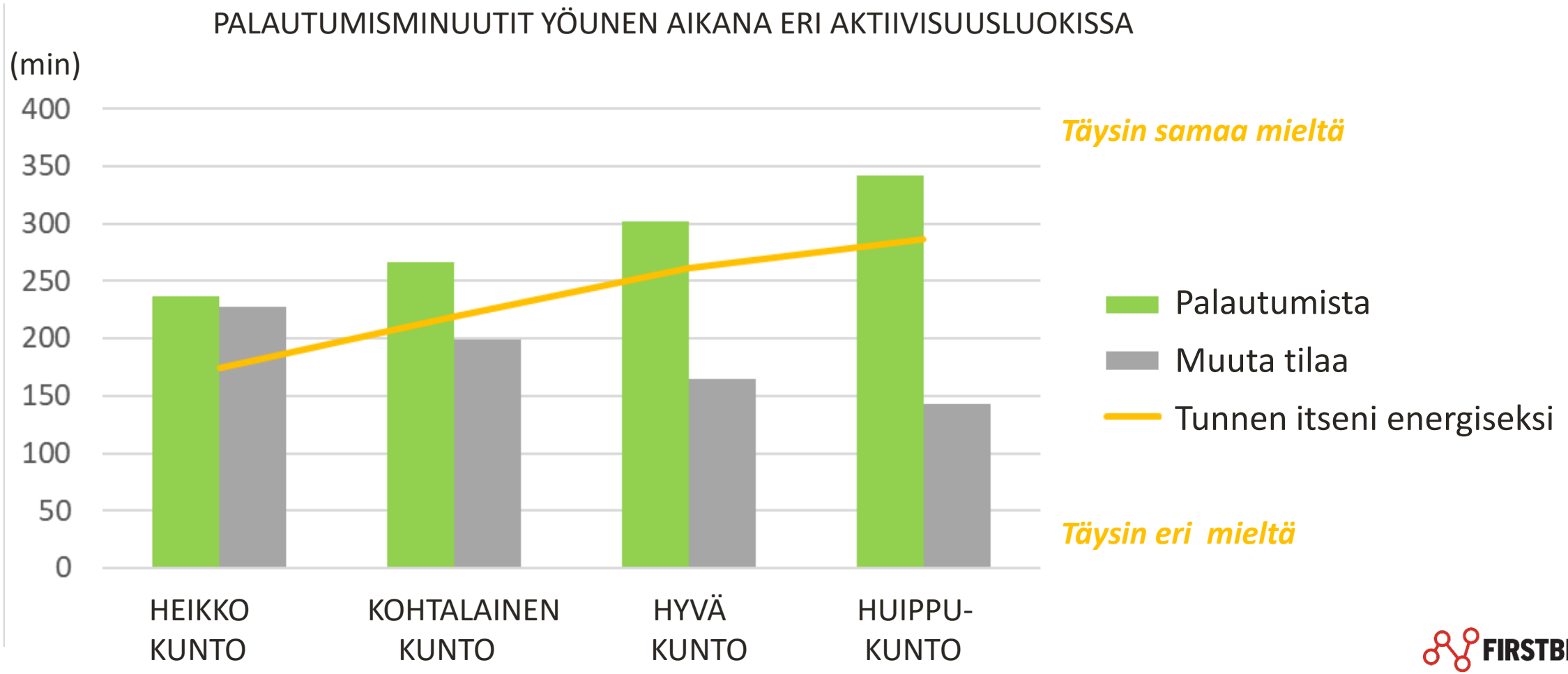


Korkeammin koulutetut raportoivat nukkuvansa pidempään kuin matalamman koulutustason omaavat

Fyysistä työtä tekevät nukkuvat lyhyempiä unia kuin toimistotyötä tekevät

FIRSTBEAT

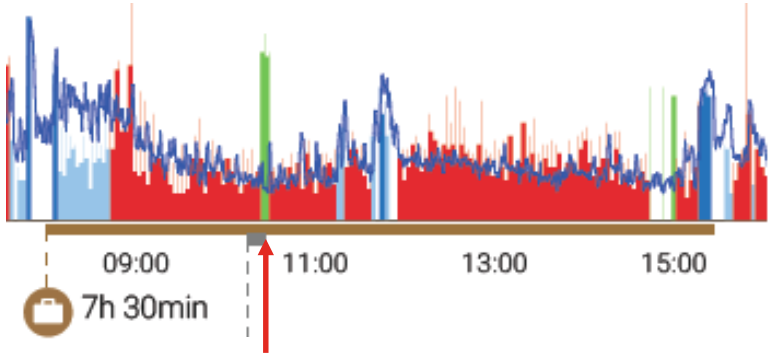
HYVÄN UNEN JA PALAUTUMISEN TAUSTALLA
HYVÄ KUNTO JA AKTIIVISUUS



FIRSTBEAT

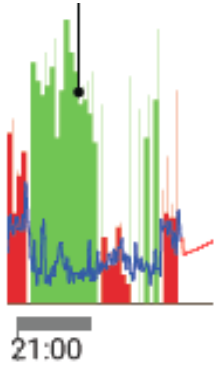
HYVÄN UNEN TAUSTALLA

HENKILÖKOHTAISET TAVAT RENTOUTUA JA LIEVITTÄÄ STRESSIÄ

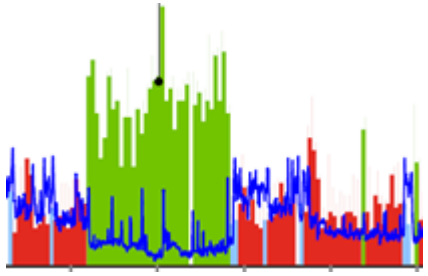


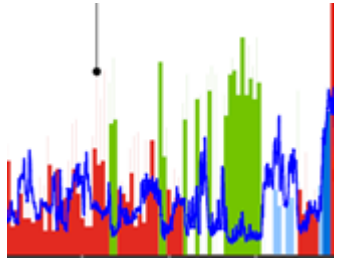
Syväänhengitysharjoitus

Meditaatiohetki

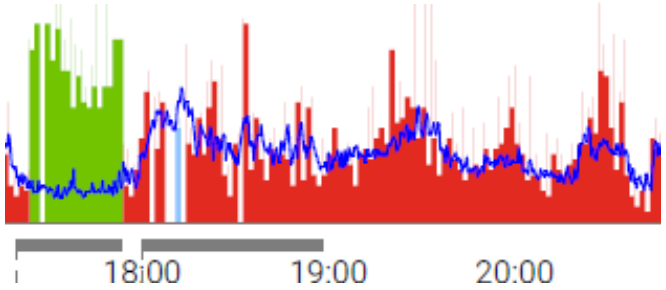


Vapaapäivän päivätorkut





Teetä ja sympatiaa tyttökaverin kanssa

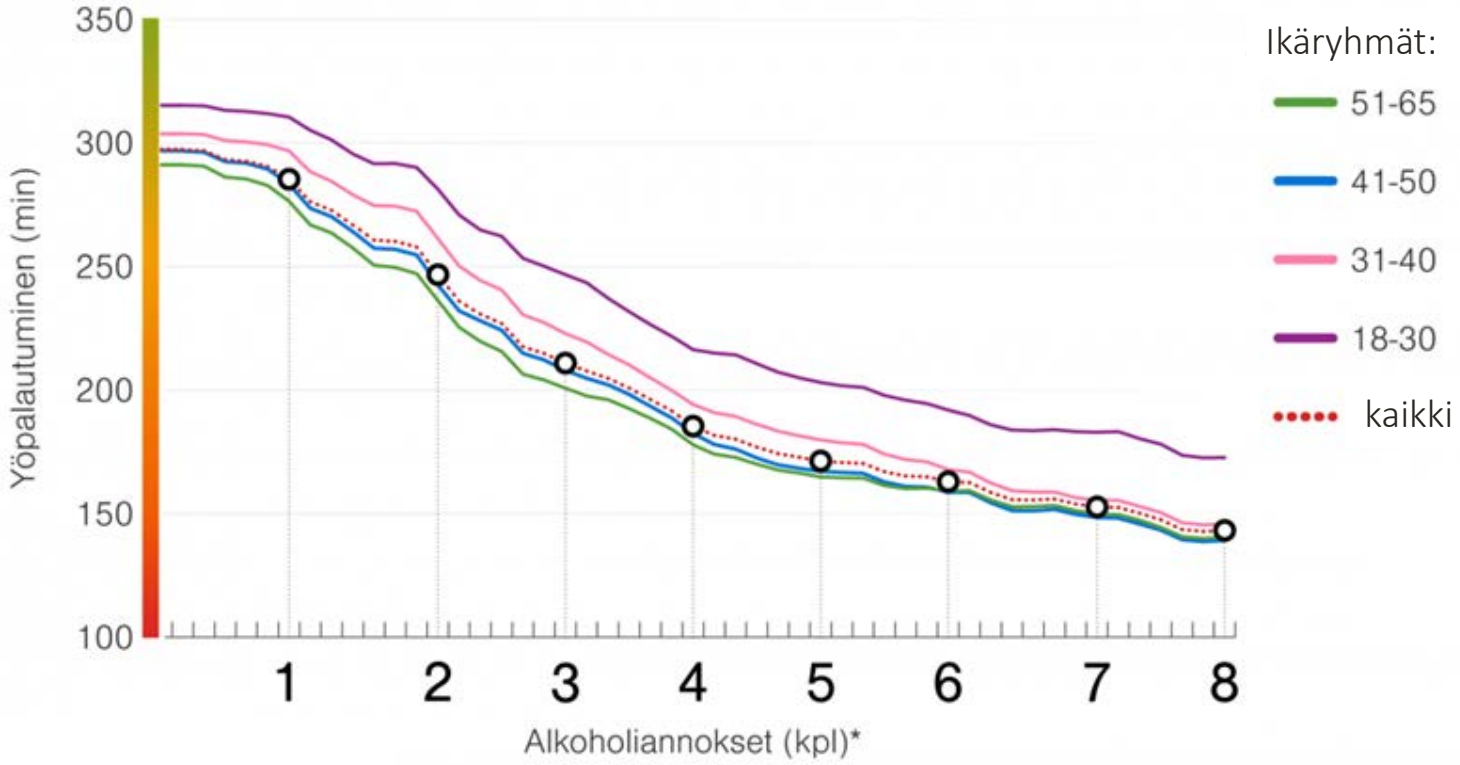


Rentoutuminen TV:n ääressä töiden jälkeen

FIRSTBEAT

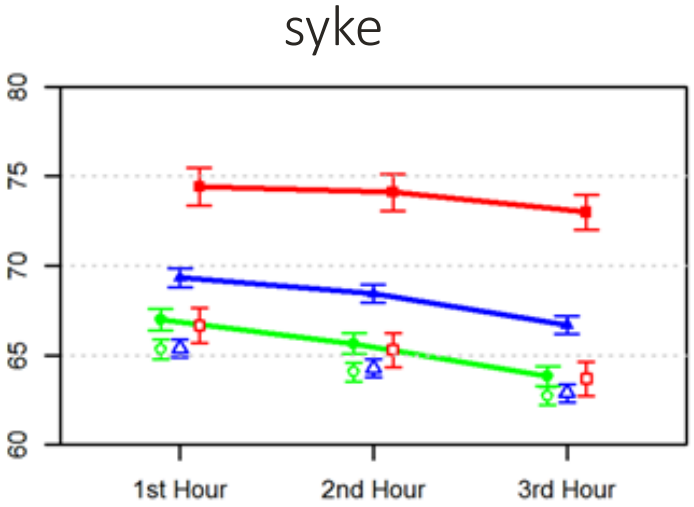
HYVÄN UNEN TAUSTALLA
ALKOHOLI HEIKENTÄÄ UNTA

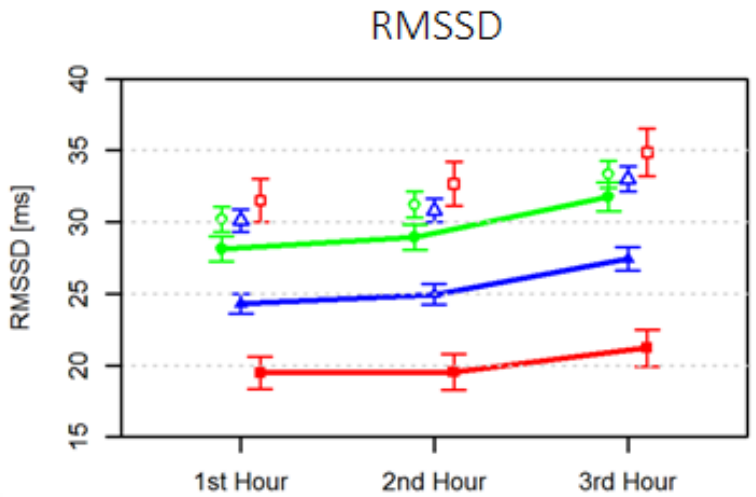
ALKOHOLIN VAIKUTUS PALAUTUMISMINUUTTEIHIN

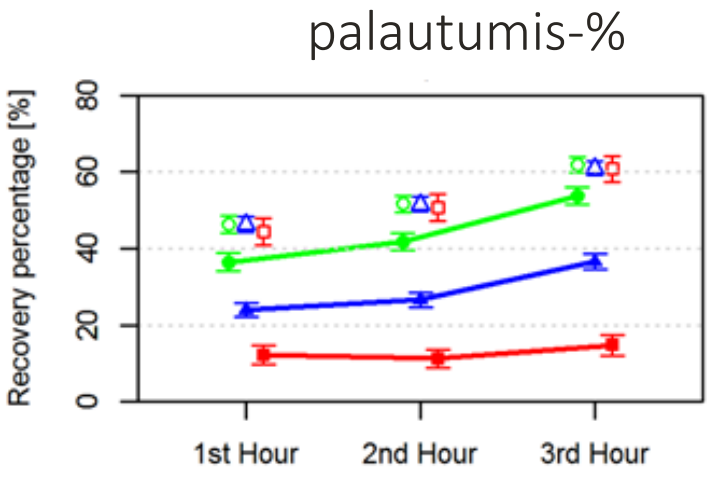


* Suhteutettu 80 kg painoiseen henkilöön

FIRSTBEAT





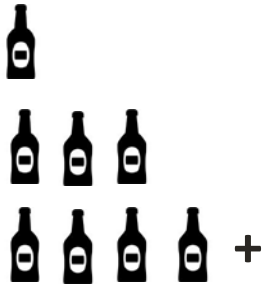


= Ei alkoholia

= pieni annos (≤0.25g/kg)

= keskisuuri annos (>0.25-0.75g/kg)

= suuri annos (>0.75g/kg)

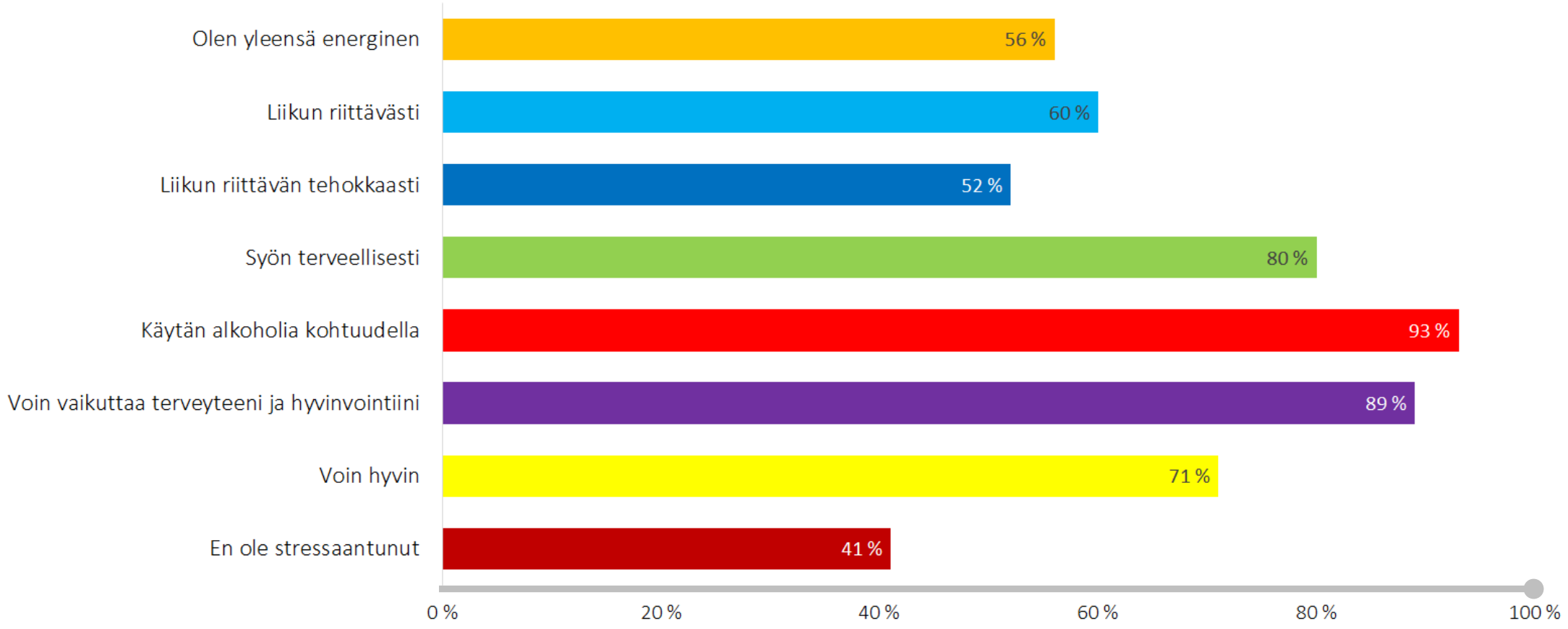


Alkuperäinen data sisälsi 111,025 mittauspäivää Firstbeat tietokannasta

Pietilä et al. 2018. Acute effect of alcohol intake on cardiovascular autonomic regulation during the first hours of sleep in a large real-world sample of Finnish employees. *JMIR Mental Health*

FIRSTBEAT

KOETTU HYVINVOINTI



FIRSTBEAT

KIITOS!!

FIRSTBEAT