

VIIDEN TOISTON TUOLILTANOUSUTESTI – VIITEARVOT

Sukupuolen ja iän mukaan muodostetut viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Kuhunkin kuntoluokkaan sijoittuu noin 20 % niistä, jotka pystyivät nousemaan 5 kertaa tuolilta mahdollisimman nopeasti.

NAISET

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	7,0 tai alle	7,2 tai alle	7,3 tai alle	8,0 tai alle	8,9 tai alle	9,8 tai alle	10,4 tai alle
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	7,1–7,7	7,3–7,8	7,4–8,1	8,1–8,8	9,0–9,7	9,9–11,0	10,5–12,1
3=keskimääräinen	7,8–8,2	7,9–8,2	8,2–8,7	8,9–9,6	9,8–10,6	11,1–12,4	12,2–14,0
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	8,3–8,9	8,3–9,0	8,8–9,5	9,7–10,8	10,7–12,0	12,5–14,5	14,1–17,8
1=selvästi keskimääräistä heikompi	9,0 tai yli	9,1 tai yli	9,6 tai yli	10,9 tai yli	12,1 tai yli	14,6 tai yli	17,9 tai yli

MIEHET

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	6,6 tai alle	7,0 tai alle	7,0 tai alle	7,6 tai alle	8,3 tai alle	9,0 tai alle	9,8 tai alle
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	6,7–7,2	7,1–7,7	7,1–7,7	7,7–8,4	8,4–9,3	9,1–10,0	9,9–11,6
3=keskimääräinen	7,3–7,9	7,8–8,2	7,8–8,5	8,5–9,1	9,4–10,2	10,1–11,0	11,7–13,1
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	8,0–8,8	8,3–9,1	8,6–9,2	9,2–10,4	10,3–11,8	11,1–12,8	13,2–15,5
1=selvästi keskimääräistä heikompi	8,9 tai yli	9,2 tai yli	9,3 tai yli	10,5 tai yli	11,9 tai yli	12,9 tai yli	15,6 tai yli

Lähde: FinTerveys 2017 -tutkimus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksen verkkosivu:
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>