

**Taulukko 1. Tuki- ja liikuntaelinvaivojen ilmaantumisen vaarasuhteet (HR-arvot) 6 kuukauden varusmiespalveluksen aikana lähtötilanteen kuntotestien tulosten mukaan (N=944). Tulokset ovat vakioituja \*. Tilastollisesti merkitsevät löydökset lihavoituna.**

Kuntotesti	Kuntoluokka	Lukumäärä (% kokenut TULE-vaivan; yli 10 vrk kestävän TULE-vaivan)	TULE-vaivan vakioitu vaarasuhde * (N=652)	Yli 10 päivää kestävän TULE- vaivan vakioitu vaarasuhde * (N=194)
Cooperin testi (12-minuutin juoksutesti)	Kiitettävä (≥ 3000 m)	32 (69; 13)	}1 (vertailutaso)	}1 (vertailutaso)
	Hyvä (≥ 2600 m)	207 (61; 13)		
	Tyydyttävä (≥ 2200 m)	407 (69; 20)	1.2 (0.9–1.5)	<b>1.6 (1.0–2.7)</b>
	Huono (< 2200 m)	227 (76; 28)	<b>1.6 (1.2–2.2)</b>	<b>2.5 (1.4–4.5)</b>
Vauhditon pituushyppy (2 yritystä, parempi tulos)	Kiitettävä (≥ 2,40 m)	138 (61; 14)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä (≥ 2,20 m)	245 (70; 19)	1.2 (0.9–1.6)	1.1 (0.6–1.9)
	Tyydyttävä (≥ 2,00 m)	297 (69; 20)	1.2 (0.9–1.6)	1.0 (0.6–1.8)
	Huono (< 2,00 m)	217 (73; 28)	1.4 (1.0–1.9)	1.4 (0.7–2.6)
Punnerrus -testi (toistot per 60 sekuntia)	Kiitettävä (≥ 38)	273 (70; 17)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä (≥ 30)	208 (63; 16)	0.8 (0.7–1.1)	0.7 (0.4–1.1)
	Tyydyttävä (≥ 22)	252 (68; 21)	0.8 (0.6–1.0)	0.7 (0.4–1.1)
	Huono (< 22)	165 (75; 32)	1.0 (0.7–1.3)	1.0 (0.6–1.8)
Selkälihas -testi (toistot per 60 sekuntia)	Kiitettävä (≥ 60)	427 (65; 18)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä (≥ 50)	188 (66; 20)	1.0 (0.8–1.3)	0.9 (0.6–1.4)
	Tyydyttävä (≥ 40)	193 (73; 21)	1.1 (0.9–1.4)	0.8 (0.5–1.3)
	Huono (< 40)	89 (82; 31)	<b>1.5 (1.1–2.0)</b>	1.2 (0.7–2.0)
Varusmiehen kuntoindeksi <sup>1</sup>	Kiitettävä (≥ 21.00)	37 (57; 5)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä (17.00–20.99)	254 (65; 15)	0.9 (0.6–1.4)	1.1 (0.3–3.7)
	Tyydyttävä (13.00–16.99)	392 (69; 21)	1.0 (0.6–1.6)	1.2 (0.3–4.1)
	Huono (< 13.00)	184 (76; 28)	1.2 (0.7–2.0)	1.6 (0.4–5.8)
Cooper- ja vauhditon pituushyppytestin	Kiitettävä <sup>2</sup>	72 (57; 8)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä <sup>3</sup>	320 (65; 18)	1.1 (0.8–1.6)	1.5 (0.6–3.3)
	Tyydyttävä <sup>4</sup>	370 (72; 20)	<b>1.5 (1.0–2.1)</b>	1.8 (0.8–4.1)
	Huono <sup>5</sup>	105 (77; 34)	<b>1.6 (1.0–2.6)</b>	<b>3.0 (1.2–7.8)</b>
Cooper- ja punnerrustestin yhdistelmä	Kiitettävä <sup>2</sup>	135 (64; 13)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä <sup>3</sup>	361 (67; 17)	1.1 (0.8–1.4)	1.3 (0.7–2.4)
	Tyydyttävä <sup>4</sup>	336 (70; 23)	1.0 (0.7–1.4)	1.4 (0.7–2.8)
	Huono <sup>5</sup>	91 (82; 36)	<b>1.8 (1.2–2.8)</b>	<b>2.8 (1.2–6.2)</b>
Cooper- ja selkälihastestin yhdistelmä	Kiitettävä <sup>2</sup>	171 (60; 12)	1 (vertailutaso)	1 (vertailutaso)
	Hyvä <sup>3</sup>	437 (68; 20)	<b>1.3 (1.0–1.7)</b>	1.7 (1.0–3.0)
	Tyydyttävä <sup>4</sup>	272 (74; 22)	<b>1.4 (1.0–1.9)</b>	1.5 (0.8–2.8)
	Huono <sup>5</sup>	43 (91; 42)	<b>2.9 (1.9–4.6)</b>	<b>2.7 (1.2–5.9)</b>

\* Vakioitu iän, komppanian, tupakoinnin, humalahakuisen juomisen, palveluksen alun fyysisen terveydentilan (liikuntavammat edeltävän kuukauden aikana, pysyvä haitta aiemman TULE-vamman vuoksi, TULE-oireet edeltävän kuukauden aikana, krooninen sairaus), koulumenestyksen (koulutustaso ja arvosanat yhdistettynä), isän ammattiryhmän, mielipiteen varusmieheltä vaadittavan fyysisen kunnon, asuinpaikan koon, itsearvioidun terveystilanteen, vyötärönympärysmittauksen, pituuden, kestävyysliikunnan harrastamisen, koululiikunnan arvosanan, itsearvioidun fyysisen kunnon, kilpaurheilun harrastamisen, urheiluseuraan kuulumisen ja fyysisen viikoittaisen aktiivisuuden 3 kuukauden ajalta ennen asepalveluksen alkua suhteen.

<sup>1</sup> Varusmiehen kuntoindeksi = (12-min juoksutestin tulos (m) + 100 x lihaskuntotestien pisteet) / 200.

<sup>2</sup> Kiihittävä/ Hyvä tulos Cooperin testissä ja kiihittävä tulos lihaskuntotestissä.

<sup>3</sup> Kiihittävä tulos lihaskuntotestissä ja tyydyttävä/ huono Cooperin testissä; Kiihittävä Cooperin testissä ja hyvä/ tyydyttävä/ huono tulos lihaskuntotestissä; Hyvä tulos Cooperin testissä ja hyvä/ tyydyttävä lihaskuntotestissä; Tyydyttävä Cooperin testissä ja hyvä tulos lihaskuntotestissä.

<sup>4</sup> Huonommat tulokset kuin yllä (kohta 3) pois lukien huono tulos molemmissa testeissä.

<sup>5</sup> Huono tulos molemmissa testeissä.