



**Sleep Well**  
**Work Well**

Voimaa  
**uniterveydestä!**





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Aamu- ja iltavirkku & liikunnan ajoituksen merkitys uneen

*Eija Partanen-Kivinen, LitM*  
*Savonia-amk*



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Luontainen unirytmimme

- Iltavirkkuus ja aamuvirkkuus ovat osittain luontaisia taipumuksia, mutta niitä on mahdollista myös säätää
- Ihmisen sisäinen kello tahdistuu luontaisesti aamujen valoisuuteen





**Sleep Well**  
Work **Well**

# Markku Partisen mukaan

- ”Valo aikaistaa vuorokausirytmää silloin kun sitä on saatavilla kello 5–9. Iltapäivällä tai illalla silmiin tulevalla valolla on päinvastainen vaikutus. Jokainen valoisa lisätunti illalla häiritsee unta. Mitä enemmän silmiin tulee valoa, sitä enemmän sisäinen kello pyrkii jätättämään ja päivärytmi myöhentymään.”



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Aiemmat tutkimukset

- Aiemmat tutkimukset liikunnan vaikutuksista unirytmiiin ovat olleet tutkimusotannaltaan “rajoitetut” -> pääsääntöisesti on tutkittu nuoria miehiä
- Tämän johdosta tutkimustulosten yleistettävyys on ollut vaikeaa
- Edelleenkin aiheesta tarvitaan lisätutkimusta



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Uusi tutkimus vuodelta 2019

- Uusimmassa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa oli 101 tervettä, fyysisesti aktiivista aikuista
- Tutkimuksessa verrattiin 48 aikuista, jotka olivat iältään 18-32 vuotiaita (26 naista ja 22 miestä)
- 53 aikuiseen, jotka olivat iältään 59 -75 vuotiaita (29 naista ja 22 miestä)



**Sleep Well**  
Work **Well**

# Jos haluat liikunnalla vaikuttaa unirytmisi

- Iltavirkun kannattaa liikkua aamulla ja alkuiltapäivästä
- **Tunnin mittainen kuntoliikunta** aikaistaa vuorokausirytmää, jos liikutaan noin **seitsemän aikaan aamulla** tai sitten **alkuiltapäivästä kello 13–16**
- Muina aikoina liikunta taas pyrkii viivästyttämään vuorokausirytmää



**Sleep Well**  
Work **Well**

# Huom!

- Tutkimuksessa liikuttiin kevyestä liikunnasta melko rasittavaan liikuntaan eli tasolla = 65 – 75% omasta maksimisyykkeestä
- Tutkimuksessa joko käveltiin ja juostiin tunti juoksumatolla

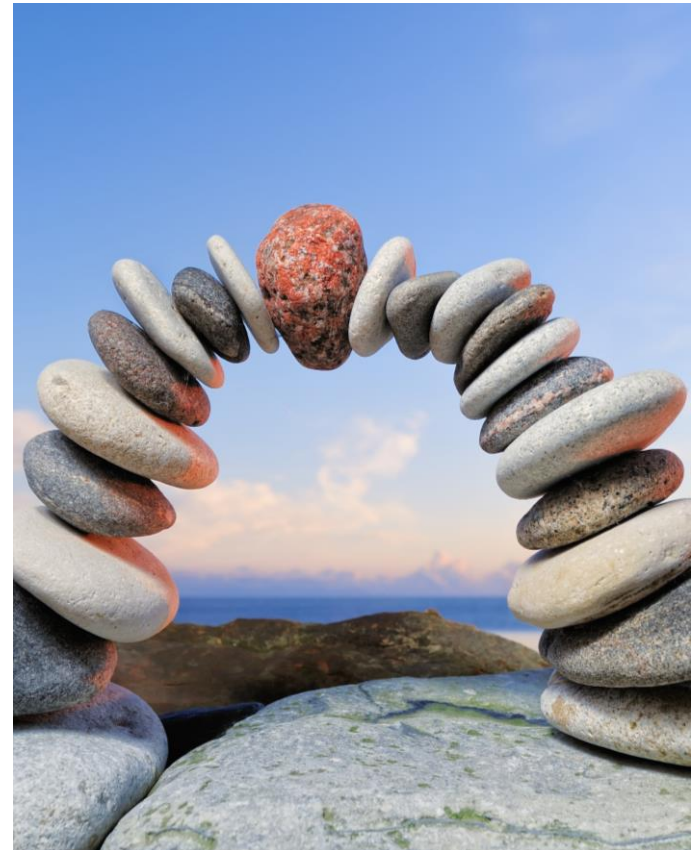




**Sleep Well**  
**Work Well**

# Oletko?

- Aamuvirkku vai iltavirkku?
- Oletko huomannut liikunnan ajoituksella olevan vaikutusta sinun uneen?





**Sleep Well**  
Work **Well**

# Lähteet

- *Shawn D. Youngstedt, Jeffrey A. Elliott, and Daniel F. Kripke: Human circadian phase-response curves for exercise (2019)*
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6462487/>
- Unirytmää voidaan säätää myös liikunnan avulla – kaikki on kiinni ajoituksesta  
<https://yle.fi/uutiset/3-11036108>
- Kuntoplus: Löydä henkilökohtaiset sykerajasi  
<https://kuntoplus.fi/treeni/kunto/loyda-henkilokohtaiset-sykerajasi>



**Sleep Well**  
Work **Well**





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Voimaa uniterveydestä!



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)