

# ASKEL ETEENPÄIN

Terveysliikuntaan motivoitumista edistävä tuote  
työkyvyn tukena

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2009  
Tiina Hämäläinen

*”Haluaisin toivottaa:  
liikkeelle siitä, elämäsi tähden,  
mutta sekin pitää itse oivaltaa.*

*Ajatus saa liikkeelle tekoja,  
teot tuottavat tulosta.*

*Liikkeelle, jotta elämä maistuu.”*

*Ritva Enäkoski (1996)*

Lahden ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma

HÄMÄLÄINEN, TIINA: ASKEL ETEENPÄIN  
Terveysliikuntaan motivoitumista edistävä tuote työkyvyn tukena

Fysioterapian opinnäytetyö, 46 sivua, 17 liitesivua

Syksy 2009

## TIIVISTELMÄ

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Senda Oy:n käyttöön terveystuotteita edistävä tuote, jota työnantajat voivat hyödyntää tukien työntekijöidensä työkykyä. Tavoitteena on tuottaa työikäisen väestön terveystuotteita edistävä tuote, joka sisältää vuorovaikutteisen luento-osuuden sekä liikuntaosion. Työn tarkoituksena on myös herätellä ajatuksia jokaisen omasta vastuusta terveytensä ylläpitäjänä.

Terveystuotteita on aiheena ajankohtainen, sillä työväestö ikääntyy, elintapasairaudet lisääntyvät ja päivittäinen fyysinen rasitus jää luontaisesti liian vähäiseksi. Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja työkykyyn tiedostetaan, mutta siitä huolimatta kolmasosa suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Aktiivinen liikunnallinen elämäntapa on helppo sivuuttaa muun kiireen keskellä.

Yhteiskunnallisesti terveystuotteita merkitys on huomioitu monissa kannanotoissa ja strategioissa. Myös toimivassa työyhteisössä tuetaan yksilön hyvinvointia ja jaksamista sekä työkykyisyyttä. Yksilön omaa roolia terveytensä edistäjänä ei voi kuitenkaan sivuuttaa. Mitkään yhteiskunnan tai työnantajan toimet eivät tuo vaikutusta, jos henkilöllä itsellään ei ole halua ja motivaatiota vaalia omaa hyvinvointiaan.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin tuotteistamisprosessin mukaisesti ja tuote pilotoitiin vapaaehtoisella kolmen henkilön koeryhmällä. Osallistujat kokivat luento- ja liikuntaosion alkusysäyksenä, joka olisi kaivannut jatkoa. Yksittäisenä tapahtumana järjestetty tilaisuus olisikin vaatinut seuranta-tapaamisen, jossa olisi kerrattu asioita ja seurattu suunnitelmien toteutumista. Yksittäisellä tapahtumalla saadaan harvoin aikaa pysyvää elämäntapamuutosta, vaikka se voi toimiakin herättäjänä ja motivointikeinona.

Avainsanat: terveystuotteita, motivaatio, työkyky

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Physiotherapy

HÄMÄLÄINEN, TIINA: A STEP FORWARD

A product promoting health-enhancing physical activity as a support for functional ability

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 46 pages, 17 appendices

Autumn 2009

ABSTRACT

---

The purpose of this thesis is to produce a product for the use of Senda Ltd that can promote the motivation of people to practice their health-enhancing physical activity, and which the employers can benefit from in order to support the functional ability of their employees. The goal is to produce a product that promotes the health and workout regimes of the population in working age. This includes an interactive lecture part and a workout session. Another aim of this work is to raise ideas about everyone's own responsibility of maintaining one's health.

Health-promoting physical activity as a subject is a current issue, as the working population is ageing, the number of life style diseases is increasing and the amount of daily physical exercise is naturally decreasing. The positive effects of exercise on health, wellbeing and functional ability are acknowledged, but de-spite of that one third of the Finnish adult population are not exercising enough. It is easy to bypass the physically active way of living in the midst of all the hastiness.

On a communal level the significance of the fitness routines have been notified in many statements and strategies. Also, in a well functioning work force the wellbeing, energy and functional ability of an individual are supported. Nevertheless, we cannot ignore the role of an individual himself as a promoter of his own health. No action from the society or the employer can bring the necessary change if the person himself does not have the will and the motivation to take care of his own wellbeing.

The functional thesis has been carried out in accordance with the branding process and the product was piloted with a volunteer group of three. The participants experienced that the lecture and the exercise parts were a kick-start that lacked the continuation they have hoped for. As a one-off occasion this event would have needed a follow-up meeting, in which we would have reviewed and followed the implementation of the plans. With just one single event we can rarely bring about permanent life style change, even though it can act as an awakening and a motivation factor.

Key words: health-promoting physical activity, motivation, functional ability

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Yleistä taustaa	1
1.2	Työn tarkoitus ja tavoitteet	3
2	TERVEYSLIIKUNTA	4
2.1	Liikunnan terveysvaikutukset	5
2.2	Liikunnan kuormittavuus	7
2.3	Terveyshuolto- ja liikuntasuositukset	9
2.4	Liikuntamuotoja	13
3	LIIKUNTAMOTIVAATIO	16
3.1	Liikuntahistoria	19
3.2	Mikä saa ihmiset liikkumaan	19
4	TYÖKYKY	21
4.1	Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä	22
4.2	Työkykyä tukeva liikunta	23
4.2.1	Työmatkaliikunta	23
4.2.2	Taukoliikunta	24
5	OPINNÄYTETYÖ TUOTTEISTAMISPROSESSINA	25
5.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen	26
5.2	Ideavaihe	27
5.3	Luonnosteluvaihe	28
5.4	Tuotteen kehittäminen	29
5.5	Tuotteen testaaminen ja viimeistely	30
6	TUOTEKOKONAISUUS	31
6.1	Luento-osio	31
6.2	Liikunnallinen osio	32
6.3	Osallistujien palaute	33
7	POHDINTA	35
7.1	Työn toteutus	35
7.2	Vastuullisuus ja eettisyys	36

7.3	Oma oppiminen	37
7.4	Jatkoehdotuksia	38
LÄHTEET		39
LIITTEET		46

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Yleistä taustaa

Opinnäytetyön aihe on lähtenyt tarpeesta luoda yrityksemme Senda Oy:n käyttöön perustyövälineitä, jotka ovat muokattavissa asiakasyritysten tarpeiden mukaisiksi. Yrityksemme tuottaa räätälöityjä henkilöstövalmennuksia, jotka käsittelevät muun muassa itsensä johtamista, työhön sitoutumista, työn ja tuotantoprosessien sujuvuutta. Asiakasyrityksinä on muun muassa pankkeja, keskisuuria metallialan yrityksiä ja tekstiilialan yrityksiä. Asiakasyrityksiltä on noussut tarpeita myös fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen esimerkiksi ravitsemuksen ja liikunnan suhteen.

Terveysliikunta on aiheena ajankohtainen, sillä työväestö ikääntyy, elintapasairaudet lisääntyvät ja päivittäinen fyysinen rasitus jää luontaisesti liian vähäiseksi. Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja työkykyyn tiedostetaan, mutta aktiivinen liikunnallinen elämäntapa on helppo sivuuttaa muun kiireen keskellä. Terveysliikunnalla tiedetään olevan suotuisia vaikutuksia niin terveyteen, hyvinvointiin kuin työkykyynkin. Kuitenkin kolmasosa suomalaisista työikäisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Terveyshyödyistä huolimatta liikunnan ottaminen elämäntavaksi on haastavaa. Työn tarkoituksena on myös herätellä ajatuksia jokaisen vastuusta oman kunnon ylläpitämiseen. Toisen puolesta kun ei voi liikkua ja tehdä talletuksia terveyspankkiin.

Yhteiskunnallisesti terveysliikunnan merkitys on huomioitu useissa eri kannanotoissa ja raporteissa. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006 -raportissa on esitetty kehittämisehdotuksia työikäisten liikkumisedellytyksistä. Työterveyshuolloille suunnatuissa ohjeistuksissa tulisi korostua liikunnan merkitys etenkin vähän liikkuville työntekijöille. Laadukkaissa työyhteisöjen hyvinvointiohjelmissa tuodaan esille arkiliikunnan, etenkin työmatkaliikunnan merkitystä ja terveellisen ravinnon etuja. Erityishuomion tulisi kohdistua etenkin pieniin ja keskisuuriin yrityksiin. Toimenpiteillä on tarkoitus aktivoita työnantajia luomaan erilaisia kannus-

timia ja mahdollisuuksia monipuolisen työpaikkaliikunnan ja aktiivisen työmatkaliikkumisen tukemiseen. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 106.)

Työterveyslaitos on haastanut työpaikkoja osallistumaan eurooppalaiseen Move Europe –kampanjaan, jonka tarkoituksena on työpaikan terveyden edistäminen ja jossa painotetaan elämäntapojen merkitystä työpaikan ja yksilön terveyden kehittämisessä. Kampanjalla pyritään lisäämään niin päättäjien, yritysten kuin yksittäisten kansalaisten tietoisuutta terveiden elämäntapojen eduista ja mahdollisuuksista sekä niiden kansanterveydellisistä vaikutuksista. Yhtenä painopistealueena on liikunta ja sen edistäminen. (Työterveyslaitos 2008a.)

Yhteiskunnan ja työnantajien myönteinen suhtautuminen ja terveystuettujen tukeminen koetaan tärkeäksi. Kansantaloudellisestikin ajateltuna terveyden edistäminen on kannattavaa toimintaa. Viime kädessä jokainen on kuitenkin itse vastuussa oman terveytensä ylläpitämisestä. Nykyään terveyden edistämiseen liittyvää tietoa on saatavissa ja erilaisia liikuntamahdollisuuksia on tarjolla runsaasti. Tavoittaako oikea tieto siltikään niitä vähän liikkuvia ihmisiä, jotka tietoa eniten tarvitsisivat? Ja mikä saa ihmisen motivoitumaan terveystuettuun sekä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa?

Nämä ovat haasteita, joita myös fysioterapeutti kohtaa työssään. Fysioterapian koulutus antaa eväitä vastata näihin haasteisiin, sillä fysioterapia perustuu terveyden, toimintakyvyn ja liikkumisen edellytysten tuntemiseen. Taustalla on fysioterapiatiede, jossa sovelletaan useiden eri tieteenalojen tutkimustietoa. Fysioterapeutti tukee osaamisellaan niin yksilöiden kuin ryhmienkin terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Fysioterapeutin tehtävänä on myös aktivoita yksilöä ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään ja sen edistämisestä sekä ohjata yksilöä liikunnallisiin ja muihin terveyttä edistäviin elämäntapoihin. (Ammattinetti 2008; Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry 2006.)



## 1.2 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Tämä fysioterapian opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä tuoteistamisprosessin mukaisesti. Tavoitteena on tuottaa työikäisen väestön terveysliikuntaa edistävä tuote, joka sisältää vuorovaikutteisen luento-osuuden sekä liikuntaosion.

Työn tarkoituksena on tuottaa Senda Oy:n käyttöön tarkoitettu työkykyisyyttä edistävä tuote, jota on mahdollisuus markkinoida eteenpäin asiakasyrityksille. Tavoitteena on tuottaa työkyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi terveysliikuntaan herättelevä tuote etenkin vähän liikkuville työntekijöille. Tavoitteena on myös etsiä perusteita terveysliikunnan vaikuttavuudesta terveyteen ja sitä kautta työkykyisyyteen sekä motivaation merkityksestä liikunta-aktiivisuuteen. Tuote on tarkoitus pilotoida opinnäytetyöprosessin aikana.

## 2 TERVEYSLIIKUNTA

Viime vuosikymmeninä suomalaisten vapaa-ajan liikuntaharrastus on lisääntynyt, mutta fyysinen kokonaisaktiivisuus on silti vähentynyt työmatka- ja arkiliikunnan vähentymisen myötä. Liikunta onkin eriytynyt yhä enemmän irralliseksi muusta elämästä. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–65.) Ihminen on kuitenkin luotu liikumaan ja kehomme vaatii edelleen fyysistä rasitusta pysyäkseen toimintakykyisenä.

Liikunnasta puhuttaessa käytetään paljon erilaisia käsitteitä ja nimikkeitä, joista osa on enemmän ammattihenkilöiden käytössä ja osa taas yleisessä käytössä. Seuraavassa selvennetään yleisimpien käsitteiden merkitystä.

Terveys voidaan määritellä muun muassa ominaisuuksina, jotka edistävät elämän säilymistä. Esimerkiksi kykyä kestää elimistöön kohdistuvia sisäisiä tai ulkoisia kuormituksia. Terveysteen liittyvät ominaisuudet ovat myös voimavara yksilön asettamien tavoitteiden toteuttamisessa. (Vuori 2005a, 21.)

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista, liikkeeseen johtavaa toimintaa, jota tarkastellaan pelkästään fyysiseltä ja fysiologiselta kannalta. Käsite ei sisällä odotuksia toiminnan syistä tai vaikutuksista. Joissain yhteyksissä fyysisen aktiivisuuden vastineena käytetään sanaa liikkuminen. (Vuori 2005a, 19–20; Vuori 2006, 37.)

Liikunta on yksi osa fyysistä aktiivisuutta. Tavallisimmin liikunnalla tarkoitetaan pääasiassa omasta tahdosta vapaa-ajan harrastuksena toteutettua fyysistä aktiivisuutta, jolla on joku syy tai vaikutus. Tämän perusteella liikunta voidaan jakaa harraste-, kunto-, terveys- ja elämysliikuntaan sekä myös työ- ja työmatkaliikuntaan. (Vuori 2006, 37–39.)

Kunto voidaan ajatella tilana, jota verrataan lähtö- tai tavoitetilaan ja sitä voidaan arvioida elinjärjestelmittäin. Kuntoliikuntaa on sellainen täsmäliikunta, jolla on osoitettuja vaikutuksia fyysisen kunnan osatekijöihin. Tyypillisimmin vaikutukset kohdistuvat kestävyys- ja lihaskuntoon. (Vuori 2006, 37–39.)

Terveysliikunta on nykyään paljon käytetty termi ja se tulee esille moninaisissa yhteyksissä. Käsitteenä se on hyvin laaja ja eri ihmisille se merkitsee eri asioita. Virallisissa yhteyksissä terveystieteiden keskeinen käsite otettiin käyttöön vuonna 1990 UKK-instituutin ja lääkintöhallituksen järjestämällä 1. Terveystieteen päivillä (Vuori 2004a, 9). Käsitettä on myös määritelty monella tavalla. Vuori (2004a, 9; 2006, 38) määrittelee terveystieteen sellaiseksi liikunnaksi, joka tuottaa terveydelle myönteisiä vaikutuksia hyvällä hyötysuhteella toteuttamistavasta ja toiminnan syistä riippumatta ja on kaikille suositeltavaa, mahdollista sekä turvallista.

Terveystieteen liikunnaksi voidaan myös ymmärtää kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka edistää tai ylläpitää terveydentilaa tehokkaasti ja turvallisesti. Terveydentilasta puhuttaessa tarkoitetaan niitä tekijöitä, joilla on yhteyttä fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen. Tällaisia ovat mm. hyvä kestävyystila, liikehallinta ja tasapaino, tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä kehon koostumus. (Fogelholm & Oja 2005, 77–78.) Vuoren (2004b, 8) mukaan terveystieteiden liikunta on terveyden ja liikunnan onnistunut liitto. Ja vaikka liikuntaa ei harrastettaisikaan terveyden vuoksi se voi silti olla terveystieteen liikuntaa (Vuori 2006, 38).

## 2.1 Liikunnan terveysvaikutukset

Vuoren (2005b, 78) mukaan säännöllisen liikunnan merkitystä terveyden osatekijänä voidaan verrata jopa hyvään ravitsemukseen. Tutkimusten mukaan säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on pienempi vaara sairastua erilaisiin tuki- ja liikuntaelinten, hengitys- ja verenkiertoelinten ja aineenvaihdunnan sairauksiin kuin fyysisesti passiivisemmilla henkilöillä. (Taimela 2005, 175; Vuori 2005c, 11.) Liikuntaa voidaan pitää keskeisenä osatekijänä suurimpien tautiryhmien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa (Taimela 2005, 175; Fogelholm ym. 2007, 105).

Kun liikunnalla halutaan edistää terveyttä, täytyy tietää millaisella liikunnalla päästään haluttuihin terveysvaikutuksiin. Puhutaan siis liikunnan ja terveyden annos–vaste-suhteesta. Tämän taustalla täytyy olla tutkimustietoa siitä, että liikunnalla on terveydelle edullisia vaikutuksia. (Oja 2005, 61.) Liikunnan terveysvaikutuksia ja

erilaisten liikuntatapojen suhdetta on havainnollistettu kuviossa 1. Liikunnan asteet etenevät vaaka-akselilla vasemmalta oikealle täydellisestä liikkumattomuudesta kovaan kilpaurheiluun. Terveysvaikutukset esitetään pystyakselilla niin, että terveyden aste lisääntyy ylöspäin mentäessä. Kuten kuviosta näkyy, terveyttä edistävän liikunnan alue on laaja ulottuen kohtalaisesti kuormittavasta säännöllisestä liikkunnasta kilpaurheiluun. (Vuori 2006, 38–40.)



Kuvio 1. Liikunnan terveysvaikutukset eri liikunta-aktiivisuuden alueilla (Suomen Kuntoliikuntaliitto ry 2008).

Liikunnan aiheuttamat ensisijaiset vaikutukset kohdistuvat niihin elimiin ja järjestelmiin, joita liikunnan aikana kuormitetaan. Näitä ovat muun muassa sydän, keuhkot, verisuonisto, luut, nivelet, lihakset ja jänteet. Liikunnalla on vaikutuksia myös elimistön sokeri-, valkuais- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä hormonaaliseen ja neuraliseen eli hermostolliseen säätelyyn. (Alen & Rauramaa 2005, 30–31.)

Liikunta vahvistaa luustoa ja lihaksistoa ja auttaa pitämään nivelet toimivina. Liikunnalla on hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa edistäviä vaikutuksia. Sydänlihas vahvistuu ja keuhkot toimivat tehokkaammin ja nämä edesauttavat hapen ja ravintoaineiden kulkeutumista elistössä. Reipas liikunta kuluttaa myös energiaa ja auttaa painonhallinnassa. Lisäksi liikunnalla on edullisia vaikutuksia kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesteroliin sekä immuunijärjestelmän kautta vastustuskykyyn. (Alen ym. 2005, 30–31.)

Liikunnalla on myös muita, kuin fyysiseen kuntoon kohdistuvia vaikutuksia, vaikka niitä on tutkittakin vähemmän. Liikunta kohottaa mielialaa ja vireystilaa. Sen on myös todettu lievittävän stressitunteita, sillä liikunta vähentää lihasjännitystä ja vapauttaa mielihyvää tuottavia ja välittäviä kemikaaleja muun muassa endorfiineja ja serotoniinia. Liikunnan avulla voi saada sosiaalisia kontakteja ja sitä kautta tukea ja kannustusta. Joillekin liikunnan sosiaalinen ulottuvuus voi olla tärkeämpää kuin varsinainen kunnan kohottaminen. (Nupponen 2005, 48–58.) Liikunta voi saada aikaan myös epäsuoria vaikutuksia, jotka näkyvät elämäntapavalintoina ja terveyttä edistävänä elämäntyylinä (Alen ym. 2005, 31).

## 2.2 Liikunnan kuormittavuus

Liikunnan kuormittavuus määritetään joko absoluuttisesti tai suhteellisesti. Absoluuttisella kuormittavuudella tarkoitetaan tiettyä energiankulutusta aikayksikössä. Suhteellisella taas tarkoitetaan kuormittavuutta suhteessa henkilön maksimikapasiteettiin. Energiankulutusta ilmaistaan tavallisimmin prosenttiosuuksina henkilön maksimaalisesta hapenkulutuksesta (% VO<sub>2</sub> max) tai sydämen maksimisyketasosta. (Oja 2005, 62.) Liikunnan vaikutusta energiankulutukseen voidaan ilmaista myös MET-kertoimella (Metabolic Energy Turnover). Perusyksikkö 1 MET tarkoittaa lepotilan energiankulutusta. Tiettyyn fyysiseen aktiivisuuteen liitettynä MET-kerroin kuvaa sitä, montako kertaa henkilön lepotilaan verrattuna energiaa kuluu. (Käypä hoito 2008.) Taulokossa 1 on kuvattu kuormittavuuden luokittelua ja eri kriteerien vastaavuutta.

Taulukko 1. Kestävyysliikunnan kuormittavuuden luokittelu ja eri kriteereiden vastaavuus (Howley 2001).

Kuormittavuusluokka	Suhteellinen kuormittavuus		Absoluuttinen kuormittavuus			
	% maksimi sykkeestä	Koettu (Borg) <sup>1</sup>	Hyvä suorituskyky		Huono suorituskyky	
			MET	% VO <sub>2</sub> maxista	MET	% VO <sub>2</sub> maxista
(Hyvin) kevyt	≤ 63	≤ 11	≤ 5,3	≤ 44	≤ 2,5	≤ 51
Kohtalainen	64–76	12–13	5,4–7,5	45–62	2,6–3,3	52–67
Raskas	77–93	14–16	7,6–10,2	63–85	3,4–4,3	68–87
Hyvin raskas	≥ 94	≥ 17	≥ 10,3	≥ 86	≥ 4,4	≥ 88

<sup>1</sup> Borgin asteikko (6–20) [1]

Liikkujan omakohtaisesti kokeman rasitustason määrittämisessä voidaan käyttää RPE (Rating of Perceived Exertion) asteikkoa. Tämän niin sanotun Borgin asteikon avulla liikkuja voi myös itse määrittää tuntemaansa kokonaiskuormittuneisuutta. Borgin asteikko kattaa numerot 6–20 ja niitä vastaavat kuormitustasot. Turvallinen ja kohtuukuormitteinen terveysliikunta luokitellaan asteikolla välille 10–16. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 147.) Borgin asteikosta on tehty erilaisia versioita, vaikka asteikko onkin sama. Tähän työhön olen valinnut UKK-instituutin käyttämän taulukon. Se on mielestäni selkeä ja havainnollistava, koska siinä on kuvattu myös rasitustasojen sopivuus erilaisille liikkujille sekä hengityksen huomioiminen. Tämä Borgin asteikko on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. RPE (Rating of Perceived Exertion) eli niin sanottu Borgin asteikko rasitustason määrittämisessä (UKK-instituutti 2008a.)

## Miltä rasitus tuntuu nyt?\*

	Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6			
7	erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8			
9	hyvin kevyt		
10			hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11	kevyt	sopii kaikille	
12			
13	hieman rasittava	sopii terveys- ja kuntoliikkuville	hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
14			
15	rasittava		
16		sopii kovalle kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20			

\*ns. Borgin asteikko

UKK-instituutti

### 2.3 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositusten lähtökohtana on tieteellisesti todennettuun taustaan perustuva yhteinen näkemys liikunnan ja terveyden välisestä annos-vastesuhteesta. Suosituksiin vaikuttavat myös kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet, kuten sydän- ja verisuonisairaudet sekä kohdemaan liikuntakulttuuri. Suosituksia laadittaessa huomioidaan terveystieteelliset ja viestinnälliset näkökohdat niin, että suositukset ovat selkeitä ja ymmärrettäviä sekä helposti toteutettavissa. (Fogelholm ym. 2005, 72–73.)

Suosituksissa liikunnan annos määräytyy liikunnan keston, toistotiheyden, kuormittavuuden ja muodon mukaan. Liikunnan kesto ilmaistaan tavallisesti minuutteina ja toistotiheys liikuntakertoina viikossa. Liikuntamuoto jaotellaan tavallisimmin hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaan liikuntaan ja lihasvoimaa vaativaan liikuntaan. Liikunnan kuormittavuudella on tärkeä osuus liikunta-annoksen terveysvaikutusten kannalta. (Oja 2005, 62.)

Yleisten terveystieteellisten suositusten pohjana on ollut Amerikkalaisen työryhmän vuonna 1995 julkaisema raportti. Sen keskeisenä suosituksena on toteuttaa koh-

tuullisesti kuormittavaa, reipasta kävelyä vastaavaa liikuntaa 5–7 kertaa viikossa ja 30 minuuttia päivässä. Päivittäisen liikunta-annoksen voi myös pilkkoa 10–15 minuutin jaksoihin. Vanhemmassa, American College of Sport Medicinen vuonna 1978 antamassa suosituksessa korostettiin enemmän kuntoliikuntaa. Tämän suosituksen mukaan ihmisten tulisi liikkua vähintään kolme kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan niin, että hikoilee ja hengästyy. (Fogelholm ym. 2005, 73–75.)

UKK-instituutin kehittämään liikuntapiirakkaan (kuvio 2) on koottu terveystuokset helposti hahmotettavaan muotoon ja sitä käytetään erityisesti liikuntaneuvonnan tukena. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen eri osaan, joista alaosa kuvastaa perusliikuntaa ja yläosa täsmäliikuntaa. Perusliikunta käsittää lähes päivittäin tapahtuvan arki-, hyöty- ja työmatkaliikunnan. Täsmäliikuntaan on sisällytetty kestävyysliikunta ja liikehallinta- tai lihaskuntoharjoittelu. Suositus kattaa fyysisen passiivisuuden aiheuttamien terveyshaittojen ehkäisemiseksi tarvittavan liikunnan perustason. Terveiden edistämisen kannalta liikuntapiirakan kaksi eri puolikasta ovat jo yksistäänkin riittäviä. Suosituksena on joko 3–4 tuntia perusliikuntaa tai 2–3 tuntia täsmäliikuntaa. Parhaimpaan tulokseen päästään kuitenkin huomioimalla liikunnan toteuttamisessa piirakka kokonaisuutena. (Fogelholm ym. 2005, 72–79.)



Kuvio 2. UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2008b).



Yhdysvaltojen terveysturvasto, U.S. Department of Health and Human Services, on julkaissut kesäkuussa 2008 ensimmäiset, niin sanotusti viralliset, suositukset fyysistä kuntoa säilyttävästä tai parantavasta liikunnasta eri ikäryhmille. Suositukset pohjautuvat kesäkuuhun 2007 mennessä julkaistuihin tieteellisiin julkaisuihin ja niiden analyysiin. Suosituksissa on haettu vahvaa tai kohtalaista tieteellistä näyttöä eri terveysturvastuksiin. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008, Part B; Vuori 2008.) Näiden uusien suositusten mukaisesti 18–64 vuotiaille aikuisille suositellaan viikoittaiseksi määräksi kohtalaisesti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta kaksi tuntia 30 minuuttia tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta yksi tunti 15 minuuttia tai vastaava määrä näitä yhdistettynä. Aktiivisuus tulisi jakautua koko viikolle ja toteutua vähintään 10 minuutin jaksoissa. Lisäksi suositellaan lihaskuntaa kohentavaa, kaikki isot lihasryhmät huomioivaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. (Physical Activity Guidelines for Americans; Vuori 2008.) Uudet suositukset ovat selkeitä ja käytännönläheisiä niin liikunta-alan ammattilaisille kuin itse liikkujillekin. Suositukset ovat nyt lähempänä suomalaista mallia ja niiden pohjalta on hyvä jatkaa terveyttä edistävän liikunnan tukemista. (Vuori 2008.)

UKK-instituutti on päivittänyt liikuntapiirakkamallin vastaamaan uusia suosituksia. Keväällä 2009 julkaistun uuden viikoittaisen liikuntapiirakan suositukset koskevat 18–64-vuotiaita. Liikuntapiirakka on muotoiltu hieman eri tavalla kuin aiemmin ja lihaskunnan ja liikehallinnan osuus on nostettu entistä enemmän esille (kuvio 3). Liikuntapiirakassa esitetyt liikuntamäärät ovat terveyden edistämisen kannalta vähimmäissuosituksia. Vastaavasti liikuntamääriä lisäämällä myös terveysturvastuksen lisääntyvät.



Kuvio 3. Päivitetty viikoittainen liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009).

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito –johtoryhmän asettama työryhmä on myös julkistanut lokakuussa 2008 liikuntaa koskevat Käypä hoito –suositukset. Suositukset koskevat aikuisväestön liikuntaa ja kattavat liikunnan merkityksen keskeisten pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä toimintakyvyn parantamisessa tai säilyttämisessä. Käypä hoito –suosituksessa tuodaan esille jo edellä mainitut UKK-instituutin liikuntapiirakka ja Yhdysvaltojen terveysviraston tieteelliseen näyttöön perustuva yhteenveto. (Käypä hoito 2008.)

Terveyden kannalta liikunnan säännöllisyys on tärkeämpää kuin suuri teho, koska liikunnan terveysvaikutukset eivät varastoidu pitkäksi aikaa. Liikunnalla ei tarvitse tavoitella huippukuntoa tai -suorituksia, pikemminkin välttää rapakuntoa ja nauttia liikunnasta. Terveysliikkujan kannalta tärkeä oivallus on, että liikkumisen voi aloittaa pienillä tavoitteilla ja päivittäisen annoksen voi koota lyhyilläkin liikuntajaksoilla. Arkinen aktiivisuus, portaiden kävely, pihatyöt ja työmatkaliikunta ovat kaikki terveysterveyttä.

## 2.4 Liikuntamuotoja

Liikuntamuotoja on tarjolla valtavasti ja kaikille luulisi löytyvän jokin mieleinen ja sopiva tapa liikkua. Aloittelijan tai vähän liikkuvan kannattaa aloittaa helposti toteutettavista ja omaan elämään sovitettavista liikuntamuodoista. Tällaisia lajeja ovat muun muassa kävely ja sauvakävely, joista seuraavaksi kerrotaan tarkemmin.

### Kävely

Kävely on mitä parhainta terveystoimintaa. Päivittäisten toimintojen suunnittelussa kannattaa miettiä kuinka fyysistä aktiivisuutta voi lisätä pieninäkin paloina. Päivittäisen liikunta-annoksen voi kävellessä jakaa helposti pienempiin annoksiin ja kävelyn voi suunnitella osaksi päivän ohjelmaa. Tämän voi aloittaa esimerkiksi vaihtamalla hissien portaisiin tai kävelemällä lyhyet asiointimatkat autoilun sijasta. Etenkin aloittelijalle kävely käy myös kuntoliikunnasta. Kävelyyn saa lisätehoa esimerkiksi porraskävelystä, sauvakävelystä ja lumikenkäilystä. (Ahonen & Huovinen 2001, 10–11.)

Kävely on helposti toteutettava, turvallinen ja lähes kaikille sopiva liikuntamuoto. Kävelyä voi harrastaa lähes missä ja milloin tahansa, eikä se vaadi kuin hyvät jalkineet. Kävellessä kehon painopiste pysyy vartalon keskellä ja tällöin alaraajoihin kohdistuva kuormitus on joka askeleella noin kävelijän painon suuruinen. Vastavasti juostessa alaraajoihin kohdistuva kuormitus on kolminertainen kehon painoon verrattuna. (Kantaneva 2006, 12–13.)

Kävelyn aikana työskentelevät pääasiassa suuret lihasryhmät alaraajoissa, lantiossa sekä keskivartalossa. Kädet ovat mukana tukemassa kävelyliikettä ja antamassa siihen rytmiiä. Sujuvassa kävelyliikkeessä askel rullaa kantapäästä päkiään ja päättyy varvastyöntöön. Lantio kiertyy liikkeen mukana ja vartalon asento pysyy ryhdikkäänä ja eteenpäin suuntautuneena. Hartioissa tapahtuu lantion suhteen vastakiertoa ja käsivarsien rytmikkäät liikkeet tehostavat kävelyä. (Kantaneva 2006, 12–13.)

## Sauvakävely

Sauvakävelyssä liikeradat ovat samalaiset kuin tavallisessa kävelyssä, mutta tehostetumpia ja pidempiä. Sauvakävelyssä käsien liikelaajuus etu–taka-suunnassa säätelee myös askelten pituutta. Mitä pidemmälle taakse sauvatyöntö menee, sitä pidempi ja tehokkaampi on myös askellus. Oikeaoppiset liikeradat mahdollistavat turvallisen ja tehokkaan liikkumisen. (Kantaneva 2006, 17–18.)

Sauvakävely on siinä mielessä helppo harrastus, ettei siinä tarvita muita välineitä kuin kunnon sauvat. Toki kengät ja säähän sopiva vaatetus täytyy huomioida. Sauvoissa tulee olla muotoiltu kahva sekä hyvin kättä tukeva muotoiltu ja säädettävä hihna. Oikeanlainen hihna mahdollistaa sen, että sauva kulkee luontevasti mukana, eikä kahvaa tarvitse puristaa. Sopivan sauvan pituuden saa selville kertomalla oman pituuden 0,7 tai vähentämällä omasta pituudesta 50cm. Kyynärnivelen tulisi olla noin 90 asteen kulmassa, kun pystyssä olevan sauvan kärkipiikki on suoraan maata kohti ja kävelijällä on kengät jalassa. Sauvaputken tulisi olla kevyt, kestävä ja joustava. Lisäksi sauvan sommassa tulee olla piikki maastoa varten sekä piikin päälle kiinnitettävä asfalttitassu kovaa alustaa varten. (Kantaneva 2006, 36–39.)

Sauvakävelyn harjoittelu kannattaa aloittaa tasaisella alustalla. Sauvakävelyn perusohjeet toteutuvat selkeästi ja helposti kolmessa vaiheessa: sauvojen raahaaminen, käsivarsien vapauttaminen liikkeeseen ja sauvatyön aloittaminen. Kävelyä aloitettaessa sauvojen hihnat kiinnitetään hyvin käsiin ja käsien annetaan roikkua rentoina sivulla sauvojen sompien osoittaessa taaksepäin. Liikkeelle lähdetessä hartia pysyvät rentoina ja sauvojen annetaan raahautua mukana. Hyvään kävelyrytmiin päästyä käsivarsien annetaan lähteä mukaan liikkeeseen. Seuraavaksi otetaan sauvojen kahvoista kevyt peukalo–etusormiote, jota avustavat nimetön ja pikkusormi. Tällaisella otteella ohjataan sauvojen liikettä oikeaan kulmaan. Sauvatyön aloittamisessa on tärkeä huomioida, että sauvan somman piikki tai tassu isketään tehokkaammin alustaan. Sauvatyöntö saatetaan loppuun viemällä käsi taakse kyynärniveliä lähes ojennettuna. (Kantaneva 2006, 19–20.) Sauvakävelyssä energiankulutus lisääntyy keskimäärin 20 % tavalliseen kävelyyn verrattuna. Oikein suoritettuna sau-

vakävelyllä voi liikkua monenlaisessa maastossa ja näin saada lisää tehoa liikuntaan.  
(Kantaneva 2006, 47–49.)

### 3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja terveysliikuntasuosituksista huolimatta suuri osa työkäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Osalla tämä voi edelleen johtua oikean tiedon puutteesta. Monella tietoa on riittävästi, mutta silti liikkuminen jää arkisen kiireen keskellä vähäiseksi. Tämä herättääkin kysymyksen, mikä saa ihmiset liikkumaan? Mikä motivoi liikkeelle? Tai mikä estää liikkumasta?

Motivaation keskeisenä ajatuksena on se, että yksilöllä on tarve tai halu saavuttaa jotain tietyillä keinoilla. Motivaation tarkastelussa on usein pohdittu sitä, työntääkö jokin asia ihmiset liikkeelle vai vetääkö joku puoleensa? Lähteekö tarve sisäsyntyisesti vai ohjaako ympäristö toimintaa. Motivaatiossa on myös kyse siitä, että yksilöllä on vaihtoehtoja, joista valita. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 6–10.)

Motivaatioon vaikuttaa myös se, mitä asioita ihmiset pitävät elämälleen merkityksellisimpinä (Jussila & Pitkänen 2005, 145; Kaski 2007, 34).

Terveyden edistämisen kannalta tehtävien valintojen edellytyksenä on se, että ihminen kokee asian juuri itselleen henkilökohtaisesti tärkeäksi eikä vain pyri mukautumaan ulkopuolelta tuleviin paineisiin. Itsemääräämisteorian mukaisesti tällainen sisäinen motivaatio tuottaa pysyvämpiä ja tyydyttävämpiä muutoksia kuin esimerkiksi uhkailujen, pakon ja palkintojen avulla ylläpidetty ulkoinen motivaatio. (Turku 2007, 35–36; Koski-Jännes 2008, 9.) Liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavaa kestävästä motivaatiosta voidaan nimittää yleismotivaatioksi. Varsinaisen liikuntasuorituksen toteutumiseen vaikuttavaa motivaatiota taas nimitetään tilannemotivaatioksi. (Hirvensalo ym. 2007, 67.) Motivaation moniulotteisuus voidaan tiivistää hyvin sanontaan, jonka mukaan ”*ihminen on valmis, halukas ja kykenevä muuttumaan*” (Miller 2008, 18). Esimerkiksi ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen vaikuttavuustutkimuksessa oma innostus kuntoutusprosessia edistävänä tekijänä nousi vahvasti esille. Tämä viittaa yksilön oman motivaation ja vastuun korostumiseen. (Turja 2009, 52.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat hyvin yksilöllisiä. Joku motivoituu hyvän olon tunteesta, jonka liikuntasuoritus saa aikaan. Toiselle sosiaaliset kontaktit ja yhdessäolo liikunnan parissa ovat liikkeelle paneva voima. Joillekin liikunnan terveysvaikutukset ovat se tärkein tekijä. Tutkimusten mukaan jatkuvaan liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat muun muassa myönteiset kokemukset ja odotukset liikunnasta sekä koetut ja todelliset pystyvyyden ja onnistumisen tunteet (Vuori 2004b, 6). Motivoitumiseen vaikuttaviin sosiaalisiin ja tiedon käsittelyssä ja oppimisessa tapahtuviin tekijöihin on mahdollista vaikuttaa. Yksilön on mahdollista oppia muuttamaan ajatteluaan, käsityksiään tai tuntemuksiaan positiivisempaan suuntaan suhteessa liikunnan harrastamiseen. Yksilö voi tarvita tässä tukea, sillä yksilön käyttäytyminen on myös sidoksissa vuorovaikutukseen muiden henkilöiden kanssa. (Vuori 2003, 68 - 69.) Motivoituneen ihmisen käyttäytyminen alkaa muuttua ja hänellä on mahdollisuuksia toimia tehokkaasti päämäärien saavuttamiseksi. Motivoitumisen taustalla on toiminnan merkityksellisyys. Toiminta koetaan tällöin mielekkääksi, tärkeäksi ja arvokkaaksi. (Talvitie ym. 2006, 85.)

Yleisellä tasolla puhuttaessa liikuntaan aktivointi käsittää sekä liikkumattomien aktivoinnin että jo liikkuvien henkilöiden laadukkaan liikunnan kehittämisen. Suurimmassa osassa suomalaisia työyhteisöjä on haasteellista saada liikunnallisesti passiiviset työntekijät osallistumaan työyhteisön tukemiin liikuntapalveluihin. Liikkumattomien tai vähän liikkuvien aktivoinnissa on tärkeää, että alkuvaiheessa tarjotaan riittävästi tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. (Huuska 2006, 224–228.) Työnantajan tarjoamien liikuntapalvelujen tulisi myös olla aloittamisen kynnyistä helpottavia sekä pitkäjänteiseen omatoimisuuteen ohjaavia. Yksittäiset liikuntapäivät tai -tapahtumat eivät välttämättä tähän riitä. (Aalto 2006, 39.) Tutkimusten mukaan hyvinkään toteutettu yksittäinen liikuntaneuvonta ei tue riittävästi pysyvää käyttäytymismallin muutosta. Pysyvämpien vaikutusten aikaan saaminen edellyttää pitkäjänteistä tukea ja seurantaa. (Tala 2007, 19–24.)

Ennaltaehkäisevän terveydenhuollon kannalta liikunnallisesti passiivinen elämäntapa on usein sidoksissa muihin terveydelle haitallisiin elintapoihin kuten tupakointiin ja liialliseen alkoholin käyttöön sekä ylipainoon. Terveystieteiden tutkimusten mukaan noin neljännes kokee kiusalliseksi muun muassa ylipainon puuttumisen. Saman-

suuntaista ongelmaa on myös liikuntaan aktivoinnissa. Elämäntapoihin liittyvässä ohjauksessa onkin usein se ongelma, kuinka saadaan aikaan vaikuttavuutta puuttumatta liikaa yksilön oikeuksiin omiin elämäntapavalintoihinsa. (Savola 2006, 72–73.) Terveystenhoitohenkilöstön näkökulmasta on hyvä huomioida niitä keskeisiä tekijöitä, jotka edistävät sisäisen motivaation heräämistä. Terveystenuevonnalla lähtökohdalla tulisi olla asiakkaiden tarpeet. Avoimella ja luottamuksellisella ilmapiirillä luodaan mahdollisuuksia tasavertaiselle vuorovaikutukselle ja sitä kautta tuetaan asiakkaiden itseluottamuksen ja -tuntemuksen vahvistumista. Terveystenhoitohenkilöstön tulisi esittää asiakkaille erilaisia terveyttä edistäviä vaihtoehtoja ja toimintamalleja sekä tukea muutos- ja oppimisprosessia. Palautteen antaminen ja prosessin seuranta auttavat muutoksen pysyvyyden saavuttamisessa. (Kovero & Tamminen-Peter 2001, 237.)

Aktiivisen liikkujan tausta lähtee usein lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksista, mutta liikkujaksi voi kasvaa kaikissa elämän vaiheissa. On tärkeää miettiä, mitä liikunta itselle merkitsee ja sitä kautta löytää sopiva tapa liikkua. Itselle mieluista, mielihyvää tuottava ja onnistumisen kokemuksia tuova liikuntamuoto muodostuu helpommin tavaksi, josta ei halua luopua pienten vastoinkäymisten tai esteiden vuoksi. (Kaski 2007, 34–37.) Liikuntakäyttäytymisen muutoksessa tärkeä lähtökohta on liikkujan itsensä asettama liikuntatavoite ja sen arviointi. Ympäristön tuki ja itsensä kannustava palkitseminen auttavat ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa myös arjen erityistilanteissa. Etukäteen on hyvä miettiä erilaisia keinoja, joilla voidaan estää liikkumattomuuteen palaaminen. (Toropainen 2007, 4.)

Liikunnan harrastamisessa tauot ja keskeyttämiset ovat osa prosessia, sillä harva ihminen harrastaa liikuntaa läpi elämänsä ilman taukoja. Terveystenuevonnasta kannalta olisi tärkeää, että tauot ja keskeyttämiset olisivat vain väliaikaisia eivätkä johtaisi liikuntaharrastuksen loppumiseen. Terveystenuevonnasta tarkasteltuna on tavoiteltavaa säilyttää riittävä fyysinen aktiivisuus ja säännöllisyys läpi elämän. (Nupponen 2007, 4–8.) On hyvä muistaa, että jokainen askel pois passiivisuudesta on askel kohti terveyden edistämistä.



### 3.1 Liikuntahistoria

Liikunta-aktiivisuuden ja harrastamisen määrä vaihtelee elämän eri vaiheissa. Voidakseen motivoitua liikkumiseen, yksilön tulisi tuntea edes jonkinlaista kiinnostusta omaehtoiseen liikuntaan. Kiinnostus voi löytyä vanhoista positiivista muistijäljistä, joita liikunta on joskus saanut aikaan. Liikuntaa aloittaessa voi olla hyvä kerrata omaa liikuntahistoriaa. Menneen tarkastelu voi auttaa ymmärtämään, miksi liikunta on jäänyt vähäiselle ja millainen merkitys liikunnalla on ylipäätään ollut elämässä. Onko elämässä ollut jaksoja, jolloin liikunta on tuntunut hyvältä ja mikä sen tunteen on saanut aikaan? Liikuntahistoriasta voi löytyä myös epämiellyttäviä kokemuksia tai muistoja. Nekin on hyvä tiedostaa, sillä niillä voi olla merkitystä vielä nykytilanteessa. Esimerkiksi vastenmielisyyden tiettyä lajia kohtaan voi johtua aiemmista kokemuksista. Tällainen menneisyyden tarkastelu voi auttaa liikuntainnostuksen heräämisessä sekä myöhempien motivaatiolaskujen ennakoimisessa ja katkaisemisessa. (Heinonen 2007.) Toisaalta menneeseen ei kannata jäädä liiaksi kiinni, vaan asettaa tavoitteita ja suunnata ajatuksia eteenpäin kohti tulevaisuutta.

Elämäntarkastelun psykologiaan kuuluu ajatus, että ihmisellä on mahdollisuus oppia koko elämänsä ajan. Liikuntaan aktivoinnissa elämäntarkastelun psykologiaa voi käyttää viitekehyksenä, joka auttaa tulkitsemaan ja ymmärtämään prosessin pitkäjänteisyyttä sekä suhtautumaan yksilön kehitykseen analyyttisesti. (Savola 2006, 70.)

### 3.2 Mikä saa ihmiset liikkumaan

Suomen Kuntoliikuntaliiton teettämässä, suureen otantaan perustuvassa, tutkimuksessa selvitettiin myös työikäisen väestön liikuntaan vaikuttavia motiiveja.

Tärkeimmiksi liikuntakäyttäytymistä kuvaaviksi motiiveikseen työntekijät, niin miehet kuin naisetkin, ilmoittavat terveyden, fyysisen kunnon kehittämisen, rentoutumisen ja hauskuuden. Liikuntaan aktivoinnissa kannattaisikin vahvistaa näitä motiiveja niin tiedollisten kuin kokemuksellisten toimenpiteiden kautta. (Aura 2006a, 90–92.)

Käytännössä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien motiivien tuntemisesta on hyötyä siinä, että silloin tietoa voidaan tarjota niitä painottavilla sisällöillä. Asioita voidaan myös perustella yksilöiden kokemuksellisesta näkökulmasta. Konkreettisen liikunnan järjestäminen on myös mielekkäämpää siitä näkökulmasta, että sillä olisi todennäköisesti kysyntää. (Savola 2006, 74.)

Myös sosiaalinen tuki auttaa liikunnan lisäämisessä. Esimerkiksi työtovereilta saatu vertaistuki tai yhdessä tehdyt sopimukset voivat kannustaa liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen ja ylläpitämiseen. Lisäksi liikunnan sisällyttäminen osaksi päivittäisiä arkirutiineja vahvistaa käyttäytymisen muutosta. (Toropainen 2007, 4.)

#### 4 TYÖKYKY

Työkyky on käsitteenä varsin laaja. Työkyky on se osa toimintakykyä, jonka työn suorittaminen vaatii ja se muodostaa perustan työssä jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Se ei ole pelkästään fyysistä kuntoa ja osaamista, vaan siihen vaikuttavat niin työ, työyhteisö ja -ympäristö kuin työntekijäkin. (Mäkitalo 2001, 29.) Työkykyä voidaan luonnehtia tasapainotilaksi, jossa työntekijän voimavarat ja edellytykset vastaavat työn ja työympäristön asettamia vaatimuksia (Vuori 2006, 55). Työkykyä voidaan kuvata myös talomallin avulla (kuvio 4).



Kuvio 4. Työkyky -talomallin on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Talomalli perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. (Työterveyslaitos 2008b.)

Työkykytalo muodostuu neljästä kerroksesta. Alin kerros, jossa on yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys, toimii talon perustana. Toisessa kerroksessa on ammatillinen osaaminen, joka sisältää niin peruskoulutuksen kuin ammatillisen tieto- taidonkin ja sen päivittämisen. Kolmas kerros sisältää yksilön arvot, asenteet ja motivaation, jotka kohtaavat työelämän haasteet. Mielekkääksi ja haasteelliseksi koettu työ tukee työkykyisyyttä. Jos työ koetaan välttämättömänä pahana, se vastaavasti heikentää työkykyä. Talon neljäs kerros kuvaa konkreettista työpaikkaa,

joka pitää sisällään työtehtävän sisällön ja vaatimukset, työorganisaation ja yhteisön, työolot sekä esimies- ja johtamistoiminnan. (Työterveyslaitos, 2008b.)

Työkyvyn säilymistä voidaan edistää ja ylläpitää niin työhön, työoloihin kuin yksilön elintapoihin kohdistuvien toimin. Työkyky näkyy jaksamisena, laadukkaana työnä, työmotivaationa ja työn ilona. Työpaikalle on kiva mennä, työpäivän jaksaa tehdä ja voimia jää työpäivän jälkeen vielä muillekin asioille. (Rantanen 2005, 59.)

#### 4.1 Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä

Yhteiskunnallinen tilanne aiheuttaa epävarmuutta niin yksilöissä kuin työorganisaatioissa. Työpaikkojen lakkauttamiset, joukkoirtisanomiset ja laajat lomautukset ovat arkipäivää. Organisaatioissa tapahtuu sisäisiä rakennemuutoksia yhä nopeamman tahdilla. Työtehtäviä ja -alueita lisätään ja uusia oppimishaasteita tulee koko ajan lisää. Kiireessä uusiin asioihin perehtymiseen jää yhä vähemmän aikaa ja muutosten nopea tahti synnyttää työntekijöissä helposti riittämättömyyden tunteita. (Kaivola & Launila 2007, 11–17.)

Toimivassa työyhteisössä työntekijät kokevat olevansa tärkeä osa kokonaisuudessa. Työhyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna työn ja ihmisen välinen suhde on tärkeä. Hyvinvointi muodostuu työntekijän, työn, työyhteisön sekä johtamisen toimivasta kokonaisuudesta. Toimivassa työyhteisössä tuetaan yksilön hyvinvointia ja jaksamista ja näin edistetään myös koko henkilöstön hyvinvointia. Yksilön omaa roolia työhyvinvoinnin ja -ilmapiirin rakentamisessa ei voi kuitenkaan sivuuttaa. Mitkään työnantajan toimet eivät tuo vaikuttavuutta, jos henkilöllä itsellään ei ole halua vaalia omaa hyvinvointiaan. (Kaivola ym. 2007, 127–133.)

Useiden mittareiden mukaan suomalaisten työntekijöiden terveydentila on huonompi kuin muissa Pohjoismaissa. Krooniset sairaudet, monet samanaikaiset taudit sekä ennenaikainen kuolleisuus ovat Suomessa yleisempiä. Myös työkyvyttömyyden riski on meillä suurempi. (Rantanen 2005, 58.)

Sairauspoissaolot tuovat vuosittain yrityksille ja yhteiskunnalle merkittäviä ylimääräisiä kustannuksia. Sairauspoissaolojen vähenemisellä voidaan vaikuttaa tuottavan työn määrään niin yritysten kuin yhteiskunnankin osalta. Sairauspoissaolojen vähentämisen tulisi tapahtua pääsääntöisesti terveyden ylläpitämiseen liittyvien toimenpiteiden kautta, ei niinkään kontrollin tai taloudellisten kannustimien avulla. (Ojala & Ahonen 2005, 51.)

Tutkimusten mukaan niin henkilöstön hyvä fyysinen kunto kuin liikunnan määrän lisääminen vähentävät sairauspoissaoloja ja parantavat kustannustehokkuutta (Ojala ym. 2005, 74). Niin väestö- kuin työyhteisötasolla liikunnan vaikuttavuuden taustalla on liikunta-aktiivisuuden positiiviset vaikutukset henkilöstön työkykyyn ja terveyteen. Työyhteisöissä löytyy myös positiivisia vaikutuksia yhteishenkeen ja työpaikan ilmapiiriin. Liikunnan vaikuttavuutta on voitu todentaa sekä pitkittäis- että poikittaistutkimuksilla. Suomen Kuntoliikuntaliiton toimesta aiheesta on tehty laajoja yrityskohtaisia poikkileikkaustutkimuksia. Tutkimusten tulosten mukaan liikunnallisesti aktiivisimmilla ryhmillä on sairauspoissaoloja 2–4 päivää vähemmän vuodessa kuin passiivisimmilla ryhmillä. Täysin passiivisten ja kuntoliikkujien ero sairauspäivissä oli keskimäärin 3,8 päivää, yli 60-vuotiailla jopa 7 päivää vuodessa. (Aura 2006b, 154.)

## 4.2 Työkykyä tukeva liikunta

### 4.2.1 Työmatkaliikunta

Työmatka kuuluu käytännössä jokaisen työntekijän arkeen. Mikäli mahdollista, työmatkaan kuluva aika tai ainakin osa siitä kannattaa hyödyntää liikunnallisesti. Monelle ihmiselle työmatkoihin tai muihin arkirutiineihin liittyvä liikunta on lähes ainoa keino liikkua terveytensä kannalta riittävästi.

Liikunnallisen työmatkan toteutumisen perusedellytyksinä ovat sopivan pituinen matka, riittävät fyysiset ominaisuudet, henkilökohtaiset mieltymykset, salliva elämäntilanne sekä työ, jossa ei tarvita omaa autoa työpäivän aikana. Myös työnanta-

jan on mahdollista tukea toimillaan työmatkaliikunnan edistämistä järjestämällä esimerkiksi kunnolliset pyöräpysäköintipaikat ja peseytymis-/pukeutumistilat. Työmatkaliikuntaa voi luontevasti tukea osana työhyvinvoinnin edistämistä. Työpaikkaliikuntana voidaan järjestää trendilajien sijaan vaikka kävely- ja rullaluistelukouluja tai pyöräretkiä, jotka saattavat innostaa myös työmatkaliikunnan lisäämiseen. Työpaikan johdon esimerkki työmatkaliikunnan toteuttamisesta voi myös olla motivointikeino. (Stenvall 2006, 196–198.)

#### 4.2.2 Taukoliikunta

Taukoliikunnalla tarkoitetaan työpäivän aikana tehtäviä liikkeitä, joiden tavoitteena on ennaltaehkäistä työstä aiheutuvaa yksipuolista kuormitusta sekä palauttaa elimistöä kuormituksesta. Taukoliikunta lisää verenkiertoa, jolloin aivojen ja lihasten aineenvaihdunta paranee. Kevyet ja helpot venyttely- ja voimisteluliikkeet auttavat vähentämään myös niveliin kohdistuvaa painetta. (Aalto 2006, 75–76.)

Taukoliikuntaliikkeitä voi tehdä itsenäisesti työpisteen tuntumassa tai kokoontua työpaikan yhteiseen taukoliikuntahetkeen, jolloin se palvelee myös sosiaalisena tapahtuma. Taukoliikunta katkaisee päivittäisen aherruksen ja antaa uutta virkeyttä jatkaa työskentelyä. (Aalto 2006, 75–76) Taukoliikunnasta ei kannata tehdä turhan monimutkaista, vaan liittyy se luontevasti sekä ajallisesti että toiminnallisesti hyvin omaan työhön sopivaksi. Sisällä työskentelevien on hyvä huomioida, että osan ruokataukoa voi käyttää pieneen ulkoiluun, mikäli se vain on mahdollista. Ulkoilusta saatavan happiannoksen jälkeen loppupäivän työtunnit sujuvat yleensä tehokkaammin. (Hiltunen 2001, 142–143.)

## 5 OPINNÄYTETYÖ TUOTTEISTAMISPROSESSINA

Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutetaan tuote terveysliikunnasta ja siihen motiivituomisesta. Kohderyhmänä ovat etenkin vähän liikkuvat työntekijät.

Luentokokonaisuus on peruspaketti, jota on helppo muokata asiakasyritysten tarpeiden mukaisesti. Luento-osio on tarkoitus rakentaa sellaiseksi, että sitä voi käyttää perustietoisena monille eri asiakasryhmille. Luento-osion ympärille on myös mahdollista rakentaa lisäosioita esimerkiksi ravitsemukseen, kuntotestaukseen tai ergonomiaan liittyen. Tai vastaavasti luento-osio voi olla osa laajempaa työhyvinvointikokonaisuutta. Tässä työssä luento-osioon liitetään myös liikunnallinen osio, joka on yhteinen sauvakävelytunti. Tapahtuman kokonaiskesto on kolme tuntia, josta kaksi tuntia on luento-osiota ja viimeinen tunti liikuntaosiota.

Ammatillisen näkökulman kautta toiminnallisen opinnäytetyön avulla tavoitellaan käytännön toimintaan liittyvää ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä. Toteutukseen työ voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu perehdyttämisopas tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Kokonaisuuden kannalta on tärkeää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että toiminnan raportointi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Sosiaali- ja terveysalalle tuotettujen palveluiden ja tuotteiden tulee noudattaa alan eettisiä ohjeita, olla sisällöltään tavoitteiden mukaisia ja huomioida kohderyhmän vaatimukset. Pääsääntöisesti tuotteet tai palvelut halutaan hankkia edistämään terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaali- ja terveysalan tuotteisiin liittyy usein myös vuoro-vaikutustilanne, joka osaltaan tukee tuotteen sisältöä. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen tuotteistamisprosessin kaavaa noudattaen etenee loogisesti ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisesta aineiston hankinnan, ideoinnin, luonnostelun ja kehittelyn kautta viimeistelyyn. Vaikka työ etenee prosessinomaisesti, voivat eri vaiheet kulkea myös rinnakkain. (Jämsä ym. 2000, 28.) Tämän opinnäytetyön aikataulu näkyy taulukossa 3.

Taulukko 3. Opinnäytetyön aikataulu

<b>VAIHE</b>	<b>AJANKOHTA</b>
Aihe nimeäminen	elokuu 2008
Taustamateriaalin hankinta	elokuu–lokakuu 2008
Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen työstäminen	marras- ja joulukuun 2008 sekä tammikuun 2009
Tuotteen luonnostelu	marraskuun 2008–tammikuun 2009
Tuotteen kehittäminen	tammikuun–maaliskuun 2009
Tuotteen testaaminen	huhtikuun 2009
Opinnäytetyön viimeistely	huhtikuun–toukokuun 2009
Opinnäytetyön esittäminen	elokuun 2009

### 5.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Tämän tuotteen lähtökohtana on tarve auttaa työnantajia tukemaan vähän liikkuvia työntekijöitään. Tavoitteena on herättää ajatuksia, jotka voisivat innostaa ja motivoida liikunnalliseen aktiivisuuteen. Aihe on ajankohtainen, sillä päivittäinen luonnollinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet, verenkiertoelimistön sairaudet ja ylipaino taas lisääntyvät koko ajan. Useilla työpaikoilla tarjotaan mahdollisuuksia osallistua työpaikkaliikuntaan tai tuettuun liikuntaan muun muassa Kunnossa Kaiken Ikää –ohjelman tai liikuntasetelien kautta. Useimmiten näihin liikuntamuotoihin osallistuvat jo muutenkin aktiiviset työntekijät ja vähän liikkuvat jättäytyvät tarjonnan ulkopuolelle.

Yrityksemme tuottaa räätälöityjä henkilöstövalmennuksia, jotka käsittelevät muun muassa työhön sitoutumista, itsensä johtamista, työn sujuvuutta ja tuotantoprosesseja. Asiakasyrityksiltä on noussut tarpeita myös fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen



esimerkiksi ravitsemuksen ja liikunnan suhteen. Työterveyshuollot hoitavat toki näitäkin asioita, mutta niiden resurssit eivät aina riitä tällaiseen toimintaan. Itselläni on työfysioterapeutin taustaa ja näkisin, että tässä on mahdollisuus yhteistyöhön myös työterveyshuoltojen kanssa.

Liikuntaan aktivoinnissa keskeiseksi kohderyhmäksi on nostettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat. Haasteena onkin aktivoida liikuntaan sellaiset henkilöt, jotka eivät koe liikuntaa tarvitsevansa tai kokevat liikunnan epämiellyttävänä asiana aiempien negatiivisten kokemusten pohjalta. Liikuntaan aktivointia voidaankin pitää alan asiantuntijatyönä. Asiantuntijan toiminta pohjautuu alan keskeiseen teoreettiseen viitekehykseen ja siinä hyödynnetään myös muiden alojen asiantuntevista sekä saavutettuja kokemuksia ja tutkimustuloksia. (Savola 2006, 63–64.)

## 5.2 Ideavaihe

Terveysliikuntaan liittyvä aihe on ollut itsellä mielessä jo keväällä, mutta varsinainen päätös aiheesta kypsyi elokuussa 2008. Aluksi olin ajatellut huomioida erityisesti toimistotyöntekijät ja heidän ergonomiset lähtökohtansa. Monitahoisen ideointivaiheen aikana heräsi kuitenkin kiinnostus liikuntamotivaation huomioimiseen, koska tarkoituksena on auttaa asiakasyritystemme työnantajia tukemaan etenkin vähän liikkuvia työntekijöitä. Aihe on rajattu koskemaan työikäistä väestöä ja opinnäytetyössä huomioidaan myös työnäkökulma.

Työhyvinvointi- ja liikuntapalveluja tarjoavia yrityksiä on Päijät-Hämeenkin alueella paljon ja palvelut ovat yksittäisistä liikuntatapahtumista pidempikestoisiin työhyvinvointikokonaisuuksiin. Tarkoituksena ei ole kopioida mitään palvelutuotetta vaikka samojen terveystoimintasuhteiden parissa työskennelläänkin. Tavoitteena on laatia Senda Oy:lle omanlainen tuotekokonaisuus, joka on helposti liitettävissä yrityksen muuhun toimintaan. Vuorovaikutteinen luento-osuus ja siihen liittyvä liikuntaosio ovat mielestäni hyvä tapa lähteä liikkeelle liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Osallistujat saavat päivitettyä tietoa terveystoimintasuhteiden liittyvistä asioista, pääsevät itse osallistumaan keskusteluun ja pohtimaan omia liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Luento-osuuden päätteeksi toteutettava liikuntaosio vie teoriaa konk-

reettisesti käytännön tasolle. Tämän kaltainen toiminta on samassa linjassa Sen- da Oy:n muun koulutus- ja valmennustoiminnan kanssa, jossa ajatellaan, että asia- kasyritys on oman alansa ja työnsä paras asiantuntija. Koulutus- ja valmennustoi- minnalla autetaan asiakkaita löytämään itse ratkaisuja muun muassa vuorovaiku- tukselliseen työyhteisötoimintaan ja työn sujuvuuteen. Samalla periaatteella raken- netaan tätä terveyden edistämiseen tähtäävää tuotetta.

### 5.3 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe voi alkaa, kun on selvillä millaista tuotetta halutaan ra- kentaa. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan tuotteen rakentamista ohjaavia näkö- kohtia muun muassa tuotteen asiakasprofiilia, toimintaympäristöä, sidosryhmiä ja asiasisältöä. Tuotteen asiasisällön laatiminen edellyttää alan tutkimus- ja asiantunti- jätietoon perehtymistä. Laadukas tuote syntyy, kun eri näkökohdat huomioidaan ja ne tukevat toisiaan. (Jämsä ym. 2000, 43.)

Tuotteen teoreettista viitekehystä ja sisältöä varten olen tutustunut erilaiseen kirjal- lisuuteen sekä tieteellisiin ja ammatillisiin julkaisuihin. Olen pyrkinyt hyödyntämään mahdollisimman tuoretta aineistoa ja vanhimmillaankin 2000-luvun alkupuolella tuotettua. Lisäksi olen käyttänyt luotettavaksi katsomiani verkkolähteitä, muun mu- assa UKK-instituutin, Työterveyslaitoksen sekä Suomen Kuntoliikuntaliiton verk- kosivuja. Olen myös käynyt keskusteluja terveydenhuoltohenkilöstön, liikunta-alan ammattilaisten ja valmentajien sekä eri alojen kouluttajien kanssa.

Tiedonhankinnan tukena on ollut Päijät-Hämeen koulutus konsernin kirjasto- ja tietopalvelu, Heinolan kaupungin kirjasto, internetin hakupalvelut sekä internetin tietokannat: PubMed ja EBSCO. Lisäksi olen seurannut aktiivisesti terveyden edis- tämisen ympärillä eri medioissa käytävää yleistä keskustelua niin työntekijän, työn- antajan kuin terveydenhuollonkin näkökulmasta.

#### 5.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittäminen jatkuu teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teoria-osiosta koostetaan PowerPoint-esityksessä käytettävä runko ja muu osuus toimii luennoitsijan tukena. Luento-osuus valmistellaan etukäteen ja myös tarvittavat oheismateriaalit mietitään valmiiksi.

Tuotteen asiasisällön lisäksi täytyy huomioida myös esitystapaan liittyvät asiat ja puheviestintätilaisuuteen tulee valmistautua huolella. On tärkeää miettiä etukäteen tilaisuuden tavoite, sisältö ja kohderyhmä. Valmisteluvaiheessa tulee myös huomioida tilaisuuden pitopaikka, tarvittavat havaintovälineet sekä osallistujille jaettava materiaali. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 44–45.)

Viestin välittämiseen liittyvän tuotteen sisällön ja määrän tulisi vastata vastaanottajan tarpeita. Viestinnän mallissa ajatellaankin, että viestin lähettäjällä on taito ja tarve saada sanoma eteenpäin. Vastaavasti myös sanoman vastaanottajalla ajatellaan olevan taito ja tarve ottaa sanoma vastaan. (Jämsä ym. 2000, 55–56.) Hyvän kontaktin ja vuorovaikutuksen luominen kuulijoiden kanssa on edellytys onnistuneelle tilanteelle. Puhujan tulee osoittaa arvostuksensa kuulijoita kohtaan valmistautumalla tilanteeseen hyvin ja olemalla itse innostunut ja positiivinen. (Niemi ym. 2006, 48.)

Esityksen sisällön ohella täytyy miettiä tilanteeseen sopivaa esitystapaa ja asian havainnollistamista. Mielenkiinnon ylläpitävä esitys on elävää, kuulijoita aktivoivaa ja sisältää konkreettisia esimerkkejä tai vertauksia. Esityksen havainnollistamisessa kannattaa käyttää eri aistikanavia aktivoivia keinoja. Viesti tavoittaa kuulijansa yleensä paremmin, kun sen on voinut vastaanottaa sekä kuulemalla, näkemällä että kokeilemalla. Havainnollistamisen tulee kuitenkin olla sisältöä tukevaa eikä se voi olla itsetarkoitus. (Niemi ym. 2006, 44–45.)

Havaintovälineiden tekniikan toimivuus on hyvä tarkistaa etukäteen, jotta varsinainen esitys etenisi joustavasti. PowerPoint-esityksen diat tulee suunnitella huolella ja jokaisessa diassa tulisi olla selkeä otsikko. Yhteen diaan ei kannata laittaa liikaa

tekstiä ja sekin selkeän informatiivisesti riittävän suurella fontilla. Esitysgrafiikan ja tehosteiden käytössä kannattaa käyttää harkintaa. (Niemi ym. 2006, 46.)

## 5.5 Tuotteen testaaminen ja viimeistely

Tuotteistamisprosessin mukaisesti laadittua tuotetta on tarkoitus testata vapaaehtoisella koeryhmällä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan testaustapahtuma piti järjestää 4.3.2009 viiden vapaaehtoisen henkilön avulla. Monien yhteensattumien vuoksi sovittu testausaika jouduttiin siirtämään myöhempään ajankohtaan. Uusi testausaika saatiin järjestymään 6.4.2009. Tähän testausryhmään pääsi osallistumaan kuitenkin vain kolme vapaaehtoista henkilöä. Luento-osuus järjestettiin Heinolassa Senda Oy:n neuvottelutiloissa ja liikuntaosuus Urheilukeskuksen ympäristössä. Vuorovaikutteinen luento-osuus kesti kaksi tuntia ja liikuntaosiona toteutettu saunakävely tunnin.

Luento-osio eteni PowerPoint-esityksen (liite 2) rungon mukaisesti. Esitysdiat toimivat alustuksena ja niiden pohjalta virisi hyvää keskustelua, vaikka testiryhmä olikin pieni. Luento- ja liikuntaosuiden aikana osallistujat saivat esittää vapaasti kysymyksiä ja antaa myös palautetta. Osallistujilta pyydettiin tapahtuman jälkeen myös kirjallinen palaute. Osallistujien palaute tapahtumasta on kuvattu tarkemmin kappaleessa 6.3. Koeryhmältä saadun palautteen perusteella tehdään tuotteen viimeistelyä.

## 6 TUOTEKOKONAISUUS

Tuotteen sisältö muotoutui hankkimani teorian tiedon pohjalta. Pyrin kokoamaan tuotteeseen perusteltuja asioita, joilla katsoin olevan merkitystä motivaation syntymiseen, liikunnan terveystvaikutusten perusteluihin sekä työkyvyn ylläpitämiseen.

Tuotteen sisältö koostuu seuraavista osioista: luento-osio, liikuntaosio ja osallistujien palaute. Tuotteen luento-osion PowerPoint-esitys ja käytetty oheismateriaali, liikuntaosiona toteutettavan sauvakävelyn perustiedot sekä palautelomake on esitetty liitteessä 2.

### 6.1 Luento-osio

Luento-osion on tarkoitus olla alustavaa ja keskustelua herättävää. Luento-osiota varten on laadittu teoreettisen viitekehyksen pohjalta PowerPoint-esitys. Osallistujat saavat esitettävät diat myös myös tulostettuina paperiversioina muistiinpanojen tekemistä varten. Luento-osion runko on seuraava:

- **TYÖKYKY**
  - Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä
  - Työkykyä tukeva liikunta
- **TERVEYSLIIKUNTA**
  - Liikunnan terveystvaikutukset
  - Liikunnan kuormittavuus ja rasittavuus
  - Terveystliikuntasuositukset
- **LIIKUNTAMOTIVAATIO**
  - Motivaatio
  - Liikuntahistoria

### OMA LIIKUNTASUUNNITELMA

Esityksen aluksi käsitellään yleisiä työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. Tämän pohjana on työkyky -talomalli, joka on esitetty kappaleessa 4. Tässä työssä talomallista korostuvat etenkin kohdat terveyst, asenteet ja motivaatio, koska tarkoituksena on

käsitellä yksilön omaa vastuuta terveytensä edistäjänä. Työyhteisö ja työnantaja nähdään enemmänkin tukijoina, jotka voivat auttaa yksittäistä työntekijää erilaisin toimenpitein muun muassa tällaisen tuotteen kautta. Työhön liittyvänä ja työkykyä tukevana liikuntana on esitetty työmatkaliikunta ja taukoliikunta. Erilaiset työnantajan tarjoamat liikuntapalvelut kuten liikuntasetelit, Kunnossa Kaiken Ikää – ryhmät sekä muut liikuntaryhmät ja –tapahtumat on jätetty pois, koska ne vaihtelevat suuresti eri työnantajien välillä. Niitä voi tuoda esille tarvittaessa ja työnantajan kanssa sovittaessa.

Seuraavaksi siirrytään liikunnan yleisiin terveysvaikutuksiin sekä liikunnan kuormittavuuteen ja rasittavuuteen. Lisäksi käsitellään UKK-instituutin laatimat terveysliikuntasuosituksat liikuntapiirakan muodossa. Käytössä on keväällä 2009 uusittu liikuntapiirakka.

Motivaation merkitystä liikunnallisen elämäntavan taustalla tarkastellaan alustuksen ja esimerkkien kautta. Jokainen osallistuja piirtää tai kuvaa oman liikuntahistoriansa valmiille lomakepohjalle. Kuvauksen kautta haetaan tekijöitä, jotka ovat mahdollisesti vaikuttaneet kyseisen henkilön aiempiin liikuntatottumuksiin ja -kokemuksiin. Näiden kautta mietitään myös liikuntamotivaatioon yleisesti vaikuttavia tekijöitä. Jokaiselle osallistujalle pyritään löytämään se henkilökohtainen motivaatiotekijä, joka auttaisi liikuntamotivaation heräämisessä ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä.

Viimeisenä osiona jokainen osallistuja asettaa itselleen tavoitteen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Konkreettisesti jokainen rakentaa oman viikoittaisen liikuntaohjelmansa sellaiseksi, että se on realistisesti toteutettavissa. Liikuntasuunnitelman pohjana käytetään UKK-instituutin täydennettävää liikunnan viikkoohjelmaa.

## 6.2 Liikunnallinen osio

Kokonaisuuden päätteeksi pidetään yhteinen liikuntaosio. Liikuntalajina voi sinänsä olla mikä tahansa helposti toteutettava laji, varsinkin jos kyse on vähän liikkuvista

henkilöistä. Liikuntaosion tarkoituksena on viedä teoriatietoa myös käytännön tasolle. Kuten luento-osuuden lopuksi esitetyssä Enäkosken (1996) mietelmässä todetaan:

*”...ajatus saa liikkeelle tekoja, teot tuottavat tulosta. Liikkeelle, jotta elämä maistuu.”*

Liikuntalajista riippuen tunnin alussa kerrataan lajiin liittyvät turvallisuusasiat sekä terveydellisesti huomioitavat näkökohdat.. Mikäli tarvitaan lajivälineitä, niiden käyttö opastetaan. Lisäksi liikuntalajin toteuttamiseen liittyvät peruseriaatteet tuodaan esille niin, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kokeilla lajia ja saada onnistumisen kokemuksia.

Tällä kertaa lajiksi valikoitui sauvakävely ihan käytännön syistä. Se ei vaadi suurempia valmisteluja, ei ole niin riippuvainen sääolosuhteista eikä vaadi muita välineitä kuin sauvat. Tunnin alussa kerrattiin sauvakävelyn peruseriaatteita, tarkistettiin sauvojen pituus ja oikea sauvakävelytekniikka. Tuntiin sisältyi alkulämmittely, varsinainen sauvakävely sekä loppuverryttely.

### 6.3 Osallistujien palaute

Kokonaisuuden jälkeen osallistujilta kerätään tapahtumasta kirjallinen palaute. Palauteen antamista varten on laadittu kirjallinen palautelomake, jonka voi täyttää nimettömänä. Osallistujilta saatavaa palautetta on tarkoitus hyödyntää tuotteen ja oman toiminnan kehittämisessä.

Tämän tuotepaketin testaamista varten laadittiin erillinen kysely-/palautelomake (liite 1), jonka osallistujat täyttivät. Lomakkeessa kysyttiin perustietoina ikä ja sukupuoli sekä viikoittainen liikunta-aktiivisuus. Kaikki osallistujat olivat naisia, iältään 36-, 43- ja 51 -vuotta. Osallistujien viikoittainen liikunta-aktiivisuus oli vähäistä. Osallistujien oman arvion mukaan liikkuminen jäi muutamaan kertaan viikossa. Yhdellä osallistujalla oli kevyttä liikuntaa kaksi kertaa viikossa, toisella osallistujal-

la kerran kevyttä ja kerran ripeää liikuntaa ja kolmannella osallistujalla kaksi kertaa kevyttä ja kerran ripeää liikuntaa viikossa.

Varsinaisessa palauteosiossa pyydettiin arvioimaan luento-osion soveltuvuutta terveysliikunnan edistämiseen ja motivaation löytymiseen. Palautteiden mukaan luento-osio vastasi osittain odotuksia ja joku taas kertoi, ettei oikein tiennyt mitä odottaa. Käydyt asiat koettiin tarpeellisiksi, eikä niistä toivottu mitään poistettavaksi, vaikka mukana oli myös ennestään tuttua asiaa. Kertaus ei ollut osallistujien mielestä pahasta. Lisätietoa olisi haluttu ravinnosta ja ergonomiasta. Kaksi osallistujaa olisi halunnut konkreettista kuntotestausta ja yksi osallistuja sykemittausta. Liikuntahistorian kuvaaminen oli kaikille osallistujille uusi asia ja yksi koki sen melko haasteelliseksi. Toisaalta jokaisesta liikuntahistoriasta nousi esiin myös positiivisia muistoja ja kokemuksia.

Osallistujat kokivat tällaisen luennon ja liikuntaosion ”...ihan mukavana herättelijänä...” ja ”...hyvänä alkupotkuna...”. Tämän kaltainen tuotepaketti voisi osallistujien mielestä toimia alkusysäyksenä oman liikuntainnostuksen löytymisessä. Keskustelujen ja kirjallisen palautteen perusteella osallistujat toivoivat kuitenkin jonkinlaista lähtötason kartoitusta fyysisen kunnon osalta. Esimerkkeinä mainittiin kävelytesti tai lihaskuntotestit. Lisäksi toivottiin jatkoseurantaa tai niin sanottua kontrollitapaamista, jolloin voisi kartoittaa miten hyvin suunnitelmat ovat toteutuneet.

Kysyttäessä millaista tietoa/tukea/toimintaa toivoisit saavasi liikunnallisen elämäntavan edistämisessä, vastauksina oli muun muassa seuraavaa:

*”...hyvä, jos joku välillä muistuttaa asioista...”, ”...tarviin kyllä jonkun porkkanan, että saan itteni liikkeelle...jos on vaikka sopinu kaverin kanssa lenkistä...”, ”...joku selvä tavote pitää olla tai muuten lipsuu...”.*

Vastauksista nousi myös esiin tavoitteiden asettamisen tärkeys. On oltava jokin selkeä päämäärä, johon pyrkiä. Ja ainakin aluksi jonkinlaista kontrollointia siitä, että suunnitelmat toteutuvat.



## 7 POHDINTA

### 7.1 Työn toteutus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa terveystuotetta edistävä tuote, jota voi markkinoida työnantajille, jotka haluavat tukea vähän liikkuvia työntekijöitään löytämään liikunnallisen aktiivisuuden. Mielestäni sai koottua sellaisen peruspaketin, jonka kanssa on hyvä lähteä liikkeelle. Tuotteessa on peruselementtejä, joita voi muokata asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Tuotteen ympärille on myös helppo koota lisäosioita tarpeen mukaan.

Tuotteen kokoamista varten perehdyin laajalti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja muuhun materiaaliin. Sain linkitettyä käyttämäni teorian tuotteen sisältöön. Sisällön kokoamisessa lähdin liikkeelle terveystuotteen yleisesti sisältyvistä asioista. Kokosin peruspaketin nyt Senda Oy:n toimintaa ajatellen. Lähtökohta olisi saattanut olla hieman toinen, jos tuotetta olisi kehitetty suoraan jonkin asiakasyrityksemme tarpeisiin. Tuotteen kokoaminen ja pilotointi jonkin asiakasyrityksemme kanssa oli myös jossain vaiheessa mietinnässä. Aikataulullisista syistä päädyin kuitenkin kehittämään perustuotetta, joka on helposti muokattavissa tarpeiden mukaisesti.

Tuotteen sisällössä halusin korostaa jokaisen vastuuta omista valinnoistaan. Toiselle henkilölle on vaikea mennä sanomaan kuinka juuri hänen täytyisi elää pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Tietoa, perusteluja ja vaihtoehtoja voi tarjota, mutta lopullisen päätöksen jokainen tekee itse. Ja hyvä niin, koska silloin terveyttä edistävillä päätöksillä on todennäköisemmin pysyvyyttä ja vaikuttavuutta.

Myös opetusministeriön tänä vuonna julkaisemassa liikuntatutkimuksen strategiasa todetaan, että yksilön omatoimisuutta ja osallistumishalukkuutta sekä elämänhallintaa tukevat toimenpiteet ovat avainasemassa liikkumattomuuden ehkäisemisessä. Loppujen lopuksi jokainen yksilö tekee liikuntaan ja terveystuotteen käyttöön liittyvät päätökset omassa mielessään. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009, 24–26.) Tuotteen pilotoinnissa tuli taas esille se, että yksi yksittäinen tapahtumakerta ei

todennäköisesti saa aikaan pysyvämpiä elämäntapamuutoksia. Testiryhmän palautteissakin tuli esille, että jonkinlaista kontrollia ja jatkuvuutta kaivattaisiin. Yksittäinen tapahtuma voi toimia herättelijänä ja liikkeelle panevana voimana, mutta sillä ei usein saavuteta pysyviä tuloksia (Tala 2007, 19–24).

## 7.2 Vastuullisuus ja eettisyys

Työtä tehdessäni olen pyrkinyt vastuullisuuteen ja huolellisuuteen. Käyttämiäni lähteitä pidän luotettavina ja monipuolisina. Terveysliikuntaan liittyvissä lähteissä viitataan toistuvasti asiantuntijoihin, jotka ovat toimineet pitkään aiheen parissa. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 109) mukaan tämä kertoo siitä, että asiantuntijoilla on olettavasti arvovaltaa alallaan. Olen pyrkinyt hakemaan tietoa avoimesti myös muilta aloilta ja soveltamaan sitä työssäni. Käyttämäni lähteet olen merkinnyt työhön.

Olen pohtinut paljon terveydenhuoltohenkilöstön vastuuta terveyttä edistävän tiedon jakamisesta ja toisen henkilön elämäntapoihin puuttumisesta. Kuinka pitkälle terveydenhuoltohenkilöstöllä on oikeus tai velvollisuus puuttua toisen henkilön elämäntapavalintoihin ja niiden seurauksiin. Jokaisella on kuitenkin oltava tiettyyn rajaan saakka mahdollisuus itse päättää valinnoistaan ja toisaalta taas vastuu tekemistään valinnoista ja niiden seurauksista. Toki itsellenikin tulee hyvä mieli, jos saan toisen henkilön pohtimaan terveyteensä liittyviä valintoja ja mahdollisesti muuttamaan niitä terveyttä edistävään suuntaan. Koen, että terveydenhuoltohenkilöstö on terveyttä edistävässä toiminnassa rinnalla kulkija, tietynlainen opastaja, jolta saa tietoa tarjolla olevista vaihtoehdoista. Viime kädessä päätöksen tulisi kuitenkin tulla asiakkaalta itseltään, mikäli sillä halutaan päästä pysyvämpiin vaikutuksiin.

Tuotteen testaamisessa olen myös pyrkinyt luotettavuuteen, vaikka testaamiseen osallistuikin vain kolme vapaaehtoista henkilöä. Vapaaehtoisuudesta huolimatta testaukseen osallistuville muistutettiin, että ennen sauvakävelyosuutta tulee ilmoittaa, mikäli heillä on sellaisia terveydellisiä esteitä, jotka vaikuttavat osallistumiseen. Testaukseen osallistuneet henkilöt eivät halunneet itseään tunnistettavan komment-

teista tai antamistaan palautteista. Olen pyrkinyt esittämään testaustapahtumaan liittyvät kuvaukset niin, ettei heitä niistä tunnisteta. Pyrin myös toteuttamaan testaustapahtuman samoin, kuin olisin toteuttanut sen niin sanotusti aidossa asiakastilanteessa.

### 7.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut monivaiheinen ja välillä tuskainenkin. Vaikka olen tehnyt aiemmin useammankin opinnäytetyön tai kehittämistehtävän, jokainen prosessi on omanlaisensa. Minulla on kokemusta opinnäytetyön tekemisestä sekä yksin että parin kanssa. Parin kanssa tehdessä ajatuksia ja näkemyksiä tulee useammalta taholta ja työmäärää voi jakaa sopivassa suhteessa molemmille. Parityöskentelyssä huonot hetket sattuvat harvoin yhtä aikaa ja silloin toinen jaksaa kannustaa eteenpäin. Tällä kertaa päädyin tekemään työni yksin, koska kyseessä on tuote työvälineeksi omaan työhöni. Yksin tekemisessä on aina omat haasteensa, vaikka siinä on myös etuja. Aikataulun laatimisesta huolimatta suunnitelluista päivämääristä oli tietyllä tavalla helppo joustaa. Toisaalta prosessin aikana tuli eteen myös sellaisia tapahtumia, joihin en ollut osannut ennakoita varautua. Ajoittain tuntui, että työ ei etene mihinkään kaikesta yrityksestä huolimatta. Huomasin jääväni helposti pyörimään kehää jonkin tietyn asian ympärillä. Näin jälkikäteen ajateltuna minun olisi pitänyt käyttää enemmän ohjausta, joka olisi mahdollisesti selkeyttänyt omia ajatuksiani ja antanut uutta näkökulmaa asioihin. Olen kuitenkin huomannut, että ajatustyö on ollut käynnissä jollain tavalla koko ajan, vaikka näkyvää tulosta ei olekaan syntynyt. Ajatustyölle ja asioiden prosessoinnille täytyy myös antaa oma aikansa.

Viivytyksistä koitui tiettyjä etujakin. Koska tuotteen testaaminen siirtyi myöhäisempään ajankohtaan, sain hyödynnettyä siinä UKK-instituutin juuri julkaiseman päivitetyn liikuntapiirakan. Tässä oli hyvä muistutus siitä, että asiat muuttuvat ja tietoa päivitetään koko ajan. Ajankohtaisten asioiden seuraaminen ja oman tietämyksen päivittäminen ovat osa terveydenhuoltohenkilöstön arkipäivää. Asioihin täytyy myös pystyä reagoimaan, joskus nopeallakin aikataululla. Toisaalta kaikkeen uuteen ei tarvitse aina lähteä mukaan tai kaikkea vanhaa tietoa hylätä, vaan sopi-

vasti yhdistelemällä löytyy yleensä itselle paras tapa toimia terveyden edistäjänä.

Olen tutustunut prosessin aikana terveyden edistämiseen monien eri tieteenalojen kautta. Näkökulmani on laajentunut ja osaan paremmin huomioida asioita kokonaisuuksina, joissa vaikuttavat monet osatekijät. Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan edistäminen tulee jatkossakin olemaan osa työarkeani ja koen saaneeni siihen tämän työn myötä uutta intoa.

#### 7.4 Jatkoehdotuksia

Terveyden edistäminen on yksi terveydenhuoltoalan henkilöstön perustehtäviä. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi on merkittävä osa-alue, jossa terveydenhuoltohenkilöstö voi omalta osaltaan miettiä uudenlaisia keinoja ja tapoja, joilla vaikuttavuutta voitaisiin saada aikaan. Erityisesti työterveyshuollon toimintaympäristö ja sen toimintatavat tarjoavat monia edellytyksiä liikunnan lisäämiseen. Tuotteen jatkokehittelyä ajatellen tekisinkin mielelläni yhteistyötä asiakasyritysten työterveyshuoltojen kanssa. Vähän liikkuvia työntekijöitä ajatellen alussa voisi olla jonkinlainen kunto- tai lähtötilannekartoitus sekä tapahtuman jälkeen seurantajakso.

Kuten jo aiemmin on todettu, yksittäisellä liikuntatapahtumalla saadaan harvoin aikaan pidempiaikaista vaikutusta tai pysyvää elintapojen muutosta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tehdä pidempiaikainen seuranta, jolla pystyisi arvioimaan liikunnallisen elämäntavan toteutumista ja pysyvyyttä. Esimerkiksi vaikuttaako liikuntapäiväkirjan pitäminen tai systemaattinen seuranta liikunnallisen elämäntavan ylläpitämistä edistävästi. Myös motivoituminen on edelleen aihe, johon voisi paneutua tarkemmin. Motivaatiota kun ei voi toiselle valmiina antaa vaan se täytyy itse löytää.

## LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.

Ahonen, J. & Huovinen, M. 2001. Kävelemällä terveyttä. Helsinki: WSOY.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.

Ammattinetti. 2008. Fysioterapeutti. Työ- ja elinkeinoministeriö [viitattu 20.1.2009]. Saatavissa: [http://www.ammattinetti.fi/c/portal/layout?p\\_1\\_id=1.1](http://www.ammattinetti.fi/c/portal/layout?p_1_id=1.1)

Aura, O. 2006a. Worksite Fitness Policy in an Intellectual Capital Framework. Swedish School of Economics and Business Administration. Department of Management and Organization. Helsingfors: Edita Prima Ltd [viitattu 22.11.2008]. Saatavissa: <http://brunnen.shh.fi/portals/pubmanager/pdf/164-951-555-935-9.pdf>

Aura, O. 2006b. Investoinnit ja tuotto-odotukset. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.

Enäkoski, R. 1996. Halu, hinku ja haba. Miten bodaan kantin kestäväksi. Helsinki: Kirjayhtymä.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Fogelholm, M & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä – terveystiikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, UKK-instituutti.

Heinonen, K. 2007. Liikuntamotivaation moninaisuus. Terveyskirjasto [viitattu 1.10.2008]. Saatavissa:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dia00809&p\\_teos=dia&p\\_selaus=3233](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00809&p_teos=dia&p_selaus=3233)

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Howley, E. T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33 (6 Suppl): S364–9.

Huuska, M. 2006. Liikuntaan aktivoimien palvelut. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jussila, K. & Pitkänen, T. 2005. Ikääntyvien työntekijöiden elämänmotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kaivola, T & Launila, H. 2007. Hyvä työpaikka. Helsinki: Yrityskirjat Oy.

Kantaneva, M. 2006. Tehokas sauvakävely. Sauvakävelyn salat. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Kaski, S. 2007. Kun alkuinnostus laantuu, mistä on kyse ja mikä apuun? Työterveyslääkäri 2007; 25(2):34–37 [viitattu 7.10.2008]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/pls/ltk/ltk.koti>

Koski-Jännes, A. 2008. Johdanto. Teoksessa Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kovero, C. & Tamminen-Peter, L. 2001. Terveyskasvatus. Teoksessa Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R., Luopajarvi, T., Noronen, L. & Helminen, P. (toim.) Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.

Käypä hoito. 2008. Liikunta. Artikkelin tunnus: hoi50075 (050.075). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim [viitattu 3.1.2009]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/>

Miller, W. 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäkitalo, J. 2001. Mitä on työhön liittyvä hyvinvointi. Teoksessa Paso, E., Mäkitalo, J. & Palonen J. (toim.) Viimeinen tykykirja? Oulu: Merikosken kuntoutus- ja tutkimuskeskus. Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Tapiola.

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita Prima.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nupponen, R. 2007. Liikkujaksi kasvaminen mahdolliseksi kaikissa elämän vaiheissa. Liikunta & Tiede 5/2007, 4-8.

Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos–vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Otala, L. & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. Helsinki: WSOYpro.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services [viitattu 1.12.2008]. Saatavissa: <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>

Physical Activity Guidelines for Americans. At-A-Glance: A Fact Sheet for Professionals. Office of Disease Prevention & Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services [viitattu 1.12.2008]. Saatavissa: <http://www.health.gov/PAGuidelines/factsheetprof.aspx>

Rantanen, J. 2005. Työelämä. Teoksessa Aromaa, J., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2005. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savola, J. 2006. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.



Stenvall, M. 2006. Työmatkaliikunnan edistäminen työyhteisössä. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry. 2006. Fysioterapia ja fysioterapeutti määritelmät [viitattu 20.1.2009]. Saatavissa:  
[http://www.fysioterapia.net/mp/db/file\\_library/x/IMG/11411/file/Maaritelmatfysioterapiajafysioterapeutti.pdf](http://www.fysioterapia.net/mp/db/file_library/x/IMG/11411/file/Maaritelmatfysioterapiajafysioterapeutti.pdf)

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. 2008. Terveysliikunnan termit. Liikunnan ja terveyden yhteydet professori Ilkka Vuoren mukaan [viitattu 10.10.2008]. Saatavissa:  
[http://www.kunto.fi/tyopaikkaliikunta/tyopaikkaliikunnan\\_hyvat\\_kaytann/tuotokset\\_2004-07/terveysliikunnan\\_termit/](http://www.kunto.fi/tyopaikkaliikunta/tyopaikkaliikunnan_hyvat_kaytann/tuotokset_2004-07/terveysliikunnan_termit/)

Taimela, S. 2005. Työikäisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.

Tala, S. 2007. Terveysliikunta. Terveyden edistämisen tärkeä osatekijä. Työterveyslääkäri 2007;25(2):19–24 [viitattu 7.10.2008]. Saatavissa:  
<http://www.terveysportti.fi/pls/ltk/ltk.koti>

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Toropainen, E. 2007. Tuloksellinen terveysliikunnan edistäminen. Teoksessa Tutkimustieto rohkaisee liikkumaan. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2007. Tampere: UKK-instituutti [viitattu 1.10.2008]. Saatavissa:  
<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/x0wmgi1u.pdf>

Turja, J. 2009. Ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Kuntoutus osana työpaikan terveyden edistämistä. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Työterveyslaitos.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Työterveyslaitos. 2008a. Terveelliset elämäntavat työpaikoille, Move Europe – kampanja [viitattu 3.10.2008]. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/38EC316E-5B1A-43B0-A713-C8E546D320BC/0/MoveEurope2008.pdf>

Työterveyslaitos. 2008b. Tykytoiminta.Työkyky [viitattu 1.12.2008]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/search/MsmGo.exe?grab\\_id=818&page\\_id=9568768&query=talomalli&hiword=TALOMALLIN+](http://www.ttl.fi/search/MsmGo.exe?grab_id=818&page_id=9568768&query=talomalli&hiword=TALOMALLIN+)

UKK-instituutti. 2008a. Aloittajan liikuntaopas. [viitattu 10.10.2008]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/fi/aloittajan\\_liikuntaopas/807/](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/aloittajan_liikuntaopas/807/)

UKK-intituutti. 2008b. Terveysliikunnan suositus. Liikuntapiirakka [viitattu 10.10.2008]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/823/>

UKK-instituutti. 2009. Uusi liikuntapiirakka [viitattu 24.3.2009] Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>

Uusi suunta liikuntatutkimukseen. 2009. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18. Helsinki: Opetusministeriö.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2004a. Terveysliikunta otettiin käyttöön liikunnan markkinoimiseksi. Liikunta & Tiede 2/2004, 9-11.

Vuori, I. 2004b. Terveysliikunta jalkautuu käytännöiksi ja tuotteistuu. *Liikunta & Tiede* 2/2004, 4-8.

Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2005b. Liikunta. Teoksessa Aromaa, J., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2005c. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2008. Uudet terveystieteiden suositukset Yhdysvalloista. LUM 14/08.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry [viitattu 1.12.2008]. Saatavissa:

[http://www.slu.fi/lum/numero\\_14\\_2008/tutkittua/uudet\\_terveysliikuntasuosituksset/](http://www.slu.fi/lum/numero_14_2008/tutkittua/uudet_terveysliikuntasuosituksset/)

## LIITTEET

- LIITE 1 Kyselylomake tuotepaketin testaukseen osallistuneille  
LIITE 2 Askel eteenpäin –tuotepaketti

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
Fysioterapian koulutusohjelma

**KYSELYLOMAKE****1(2)****OPINNÄYTETYÖ:**

Tiina Hämäläinen

Askel eteenpäin. Terveysliikuntaan motivoituminen työkyvyn tukena

**Taustatiedot**

**Sukupuoli**    nainen  
                   mies

**Ikä** \_\_\_\_\_ vuotta**Liikunta-aktiivisuus**

Nykyinen vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva säännöllinen liikunta:

- kevyttä liikkumista      \_\_\_\_\_ päivänä viikossa
- ripeää liikkumista      \_\_\_\_\_ päivänä viikossa
- rasittavaa liikkumista    \_\_\_\_\_ päivänä viikossa
- liikun hyvin satunnaisesti
- en liiku juuri lainkaan

**Palauteosio****Vastasiko terveysliikunnan luento-osuus odotuksiasi? Perustele vastauksesi.**

- kyllä                                       ei

Perustelut:

---

---

**Mitkä luennolla esitetyt asiat koit tarpeelliseksi? Rastita vastauksesi.**

- Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä                       Liikunnan kuormittavuus
- Terveysliikunta     Liikuntamotivaatio
- Liikunnan terveysvaikutukset                       Liikuntahistoria
- Terveysliikuntasuosituksien vaikutukset                       Oma liikuntasuunnitelma

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
Fysioterapian koulutusohjelma

**KYSELYLOMAKE**

2(2)

**Olisitko halunnut saada lisää tietoa joistain edellä mainituista tai jostain muusta aiheesta (esimerkiksi kuntotestaus, sykemittaus, ergonomia, eri liikuntalajit jne.)?**

ei                       kyllä, seuraavista aiheista:

---

---

**Olisiko jonkun luennolla esitetyn asian voinut jättää pois? Perustele vastauksesi.**

kyllä                                       ei

Perustelut: \_\_\_\_\_

---

**Miten koet tällaisen luennon ja liikuntaosion merkityksen liikunnallisen elämäntavan edistämässä?**

---

---

---

**Millaista tietoa/tukea/toimintaa toivoisit saavasi liikunnallisen elämäntavan edistämässä?**

---

---

---

**Muuta kommentoitavaa:**

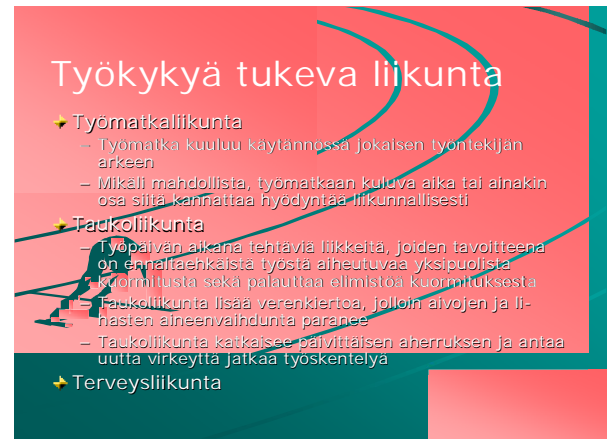
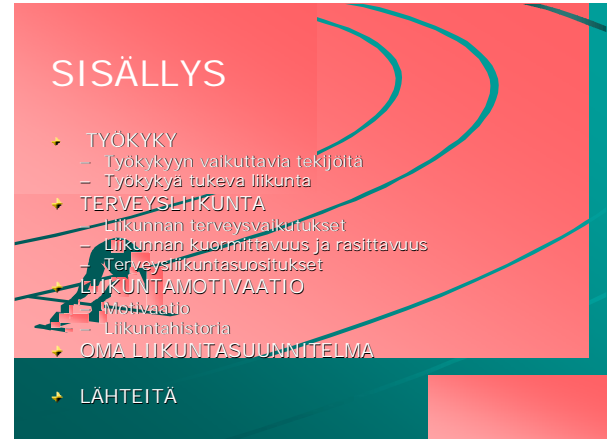
---

---

**Kiitos vastauksistasi!**

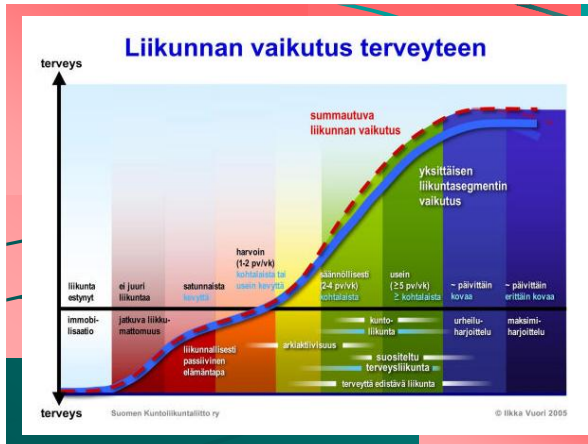
## ASKEL ETEENPÄIN –tuotepaketti

- PowerPoint-luentorunko
- Oheismateriaali
  - Borgin asteikko
  - Liikuntapiirakka
  - Oma liikuntahistoria
  - Liikkumisen viikko-ohjelma
- Sauvakävelyn perusteet
- Palautelomake





- ▶ Kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka edistää tai ylläpitää terveyskuntoa tehokkaasti ja turvallisesti
- ▶ Terveyskunto: mm. hyvä kestävyyskunto, liikenhallinta ja tasapaino, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä kehon koostumus



### Liikunnan kuormittavuus

- Liikunnan kuormittavuus vaihtelee yksilön suorituskyvyn mukaan
- Kuormittavuutta määritellään hapenkulutuksen, energiankulutuksen tai sydämen syketaajuuden perusteella
- Kuormittavuus ilmaistaan joko absoluuttisena tai suhteellisena
  - Absoluuttisella tarkoitetaan tiettyä energiankulutusta aikayksikössä
  - Suhteellisella tarkoitetaan osuutta henkilön maksimisuorituksesta

### ...Liikunnan kuormittavuus

- Kestävyysliikunnan aiheuttamaa energiankulutusta ilmaistaan tavallisimmin prosenttiosuuksina henkilön maksimaalisesta hapenkulutuksesta (% VO<sub>2</sub> max) tai sydämen maksimisyketaajuudesta
- Linaskuntoharjoittelun kuormittavuutta ilmaistaan prosenttiosuutena maksimaalisesta suorituksesta
  - kevyt suoritus 49% saakka
  - kohtalainen 50-69%
  - raskas 70-84%
  - hyvin raskas vähintään 85% maksimaalisesta kertosuorituksesta

### Liikunnan vaikutus energiankulutukseen

- Liikkumisen tehoa kuvataan MET-kertoimella
- MET on lyhenne sanoista Metabolic Energy Turnover
- Perusyksikkö 1 MET tarkoittaa lepotilan energiankulutusta
- Tietyn fyysisen aktiivisuuden MET-kerroin kuvaa sitä, montako kertaa henkilön lepotilaan verrattuna energiaa kuluu
- Kuvaa keskimääräistä energiankulutusta rasituksen aikana

### Esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden MET-arvoista

- 2.5-3.5 MET**
  - tavanomaiset kotitaloustyöt, ostoksilla käynti
  - rauhallinen kävely (4-5 km/h)
- 4-5 MET**
  - suursiivous, puutarhatyöt, leikkiminen lasten kanssa
  - kohtalainen ja reipas kävelyteillä (6 km/h)
- 5.5-7 MET**
  - huonekalujen siirtely, lumenluonti
  - kävely maastossa, holkka
  - hidas uinti
  - pallopelit-kuntoiluna
- > 7.5 MET**
  - portaiden nousu
  - juoksu > 7 km/h, reipas maastohiihto
  - kuntouinti
  - pallopelit kilpailuna

### Kestävyysliikunnan kuormittavuuden luokittelu ja eri kriteereiden vastaavuus

Kuormittavuusluokka	Suhteellinen kuormittavuus		Absoluuttinen kuormittavuus			
	% maksimisykkeestä	Koettu (Borg <sup>1</sup> )	Hyvä suorituskyky		Huono suorituskyky	
			MET	% VO <sub>2</sub> maxista	MET	% VO <sub>2</sub> maxista
(Hyvin) kevyt	≤ 63	≤ 11	≤ 5,3	≤ 44	≤ 2,5	≤ 51
Kohtalainen	64-76	12-13	5,4-7,5	45-62	2,6-3,3	52-67
Raskas	77-93	14-16	7,6-10,2	63-85	3,4-4,3	68-87
Hyvin raskas	≥ 94	≥ 17	≥ 10,3	≥ 86	≥ 4,4	≥ 88

<sup>1</sup> Borgin asteikko (6-20) [1]

## Liikunnan rasittavuus

- Liikunnan rasittavuudella tarkoitetaan subjektiivista eli omakohtaista kokemusta liikunnan aiheuttamasta kuormituksesta
- Rasittavuutta voidaan arvioida vakioitulla tavalla esimerkiksi RPE (Rating of Perceived Exertion) asteikkoa eli ns. Borgin asteikkoa käyttäen

## Terveysliikunnan suositukset

- **2 tuntia 30 minuuttia viikossa**
  - Kävely, pyöräily, reipas hyötyliikunta, liikuntaleikit tai
- **1 tunti 15 minuuttia viikossa**
  - Maastohiihto, vesijuoksu, hopeat maila- ja pallopelit lisäksi
- **Kaksi kertaa viikossa suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä 8-10, kutakin liikettä 8-12 toistokertaa**
  - Kuntosaliharjoittelu, kuntopliirit
  - Tanssiliikunta, pallopelit, tuijtelu

## Terveysliikunnan

### Terveysliikunnan suositus LIIKUNTAPIIRAKKA

Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa, joka toinen päivä



Ota ainakin puolet!

© UKK-instituutti

### Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA



Terveysliikunnan suositus 18-64-vuotiaille

© UKK-instituutti

## LIIKUNTAMOTIVAATIO

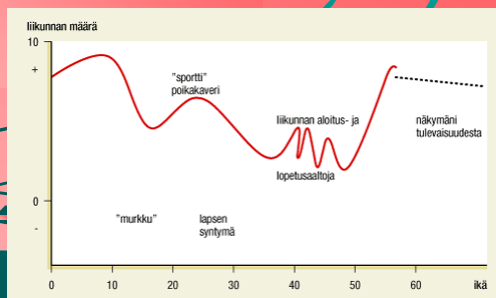
### MOTIVAATIO

- Yksilöllä on tarve tai halu saavuttaa jotain tietyillä keinoilla
- Lähteekö tarve sisäsyttyisesti vai ohjaako ympäristö toimintaa
- Mitä asioita ihmiset pitävät elämälleen merkityksellisimpinä
- Tärkeimmät liikuntakäyttäytymistä kuvaavat motiivit: terveys, fyysisen kunnon kehittäminen, rentoutuminen ja hauskuus

## Liikuntahistoria

- Liikunta-aktiivisuuden ja harrastamisen määrä vaihtelee elämän eri vaiheissa
- Voidakseen motivoitua liikkumiseen, yksilön tulisi tuntea edes jonkinlaista kiinnostusta omaehtoiseen liikuntaan
- Mitä liikkuminen minulle merkitsee?
- Kiinnostus voi löytyä vanhoista positiivista muistijajista
- Menneen tarkastelu voi auttaa ymmärtämään, miksi liikunta on jäänyt vähäiselle ja millainen merkitys liikunnalla on ylpeäntään ollut elämässä
- Onko elämässä ollut jaksoja, jolloin liikunta on tuntunut hyvältä ja mikä sen tunteen on saanut aikaan?

## ESIMERKKI LIIKUNTAHISTORIASTA



## Oman liikuntahistorian tarkastelu

- Piirrä tyhjään lomakepohjaan oma liikuntahistoriasi
- Lisää tarkentavia selityksiä etenkin huippu- ja kuoppakohtiin
- Mieti, millaisia tunteuksia liikunta on sinussa herättänyt

## Liikuntaan motivoituminen

- Ota ensimmäinen askel
- Ole armollinen ja kannustava
- Hyödynnä sosiaalisia suhteita
- Liiku monipuolisesti
- Seuraa omaa kehitystä
- Nauti siitä mitä teet
- Muista myös lepo

## Ota ensimmäinen askel

- Aseta itsellesi selkeä tavoite
- Älä nosta rimaa liian korkealle
- Aloita rauhallisesti
- Pyri säännöllisyyteen

## Ole armollinen ja kannustava

- Yksikin liikkeelle lähtö on parempi kuin paikalleen jääminen? iloitse siitä
- Vältä joko-tai ajattelua
- Jos et tänään jaksaa mennä jumppaan, tekisitkö vaikka lyhyemmän kävelylenkin tai sitvoaisit räväkästi

## Hyödynnä sosiaalisia suhteita

- Pyydä kaveria mukaan
- Sopikaa yhteisistä pelisäännöistä
- Kannustakaa ja tukekaa toisianne

## Liiku monipuolisesti

- Hae itsellesi sopivia liikuntamuotoja
- Vaihtele reittejä ja liikuntavauhtia
- Kokeile rohkeasti uusia lajeja
- Muista hyötyliikunta

## Seuraa omaa kehitystä

- Kuuntele itseäsi
- Käytä esim. harjoituspäiväkirjaa
- Huomaat, että jaksat paremmin
- Älä vertaa itseäsi muihin

## Nauti siitä mitä teet

- Nauti myös itse tekemisestä, eikä vain liikunnan jälkeisestä hyvän olon tunteesta
- Löydä itselle sopiva tapa liikkua
- Nauti olostasi, että jotain tuli tehtyä

## Muista myös lepo

- Vaikka liikkuminen on terveyden kannalta tärkeää, muista myös levätä
- Löydä itsellesi sopiva rytmi levon ja liikkumisen suhteen

## Viikoittaisen liikuntaohjelman laatiminen

- Aseta selkeä tavoite, johon pyrit
- Mieti, mitä olet valmis tekemään saavuttaaksesi tavoitteen
- Huomioi omat voimavarasi ja ajankäyttösi
- Laadi realistinen suunnitelma, jota uskot pystyväsi toteuttamaan

**MUISTUTUKSIA**

Tärkeimpiä viikko-ohjelman työstä koskevia neuvoja saat esimerkiksi terveystieteiden tutkimuskeskukselta tai liikuntatieteiden tutkimuskeskukselta. Neillä saat myös lisätietoja liikunnasta ja sen roolista terveystieteiden tutkimuksessa.

**ILOA LIIKKUMISEEN!**

**UKK-instituutti**

**LIIKKUMISEN viikko-ohjelma ja seuranta**

Nimi \_\_\_\_\_  
Pvm. \_\_\_\_\_

- Sisätiloissa liikuttaminen on tehokasta keuhkojen voimistusta.
- Jos ei ole olemassa liikuntatiloja, liikut vain sopimattomasti tai sopimattomasti liikuttamalla esimerkiksi kulkemalla, oltiin viikko-ohjelmassa liikuttaminen voi auttaa sinua liikuttamaan itsesi.

**UKK-instituutti**

## LÄHTEITÄ

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOypro/Docendo-tuotteet.
- Aura, O. & Sahi, T. (toim.) 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Fogelholm, M. & Vuori, J. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Mäkelä, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä – terveystieteiden hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hänninen, K. 2007. Liikuntamotivaation moninaisuus. Terveystieteiden tutkimuskeskus [viitattu 1.10.2008]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti.n/artikkelit-dla-0436733p\\_toos-dla&p\\_selaus=3733](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti.n/artikkelit-dla-0436733p_toos-dla&p_selaus=3733)
- Hswley, E. T. 2001. Type of activity, resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Med Sci Sports Exerc 2001; 33 (6 Suppl): S3361-9.
- Kaski, S. 2007. Kun alkunostos laantuu, mistä on kyse ja mikä apuun? Työterveyslaakari 2007; 25(2): 34-37 [viitattu 7.10.2008]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/pls/ltk/ltk.koti>

## LÄHTEITÄ

- Käypä hoito. 2008. Liikunta. Artikkelin tunnus: hoi50075 (050.075). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim [viitattu 3.1.2009]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/>
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2005. Mikä meitä liikuttaa. Modernin mo-tiivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. 2008. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Liikunnan ja terveyden yhteydet professori Ilkka Vuoren mukaan [viitattu 10.10.2008]. Saatavissa: [http://www.kunto.fi/tyopaikkaliikunta/tyopaikkaliikunnan\\_hyvat\\_kayttann/tuotokset\\_2004\\_07/terveysliikunnan\\_termit/](http://www.kunto.fi/tyopaikkaliikunta/tyopaikkaliikunnan_hyvat_kayttann/tuotokset_2004_07/terveysliikunnan_termit/)
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapainjaus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Työterveyslaitos. [http://www.ttl.fi/search/WsmGo.exe?grab\\_id=818&page\\_id=9568768&query=talomalli&word=TALOMALLIN+](http://www.ttl.fi/search/WsmGo.exe?grab_id=818&page_id=9568768&query=talomalli&word=TALOMALLIN+)
- UKK-instituutti. 2009. Uusi liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>

## Miltä rasitus tuntuu nyt?\*

	Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6			
7	erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8			
9	hyvin kevyt		
10		sopii kaikille	hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11	kevyt		
12		sopii terveys- ja kuntoliikkuville	hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
13	hieman rasittava		
14			
15	rasittava	sopii kovalle kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20			

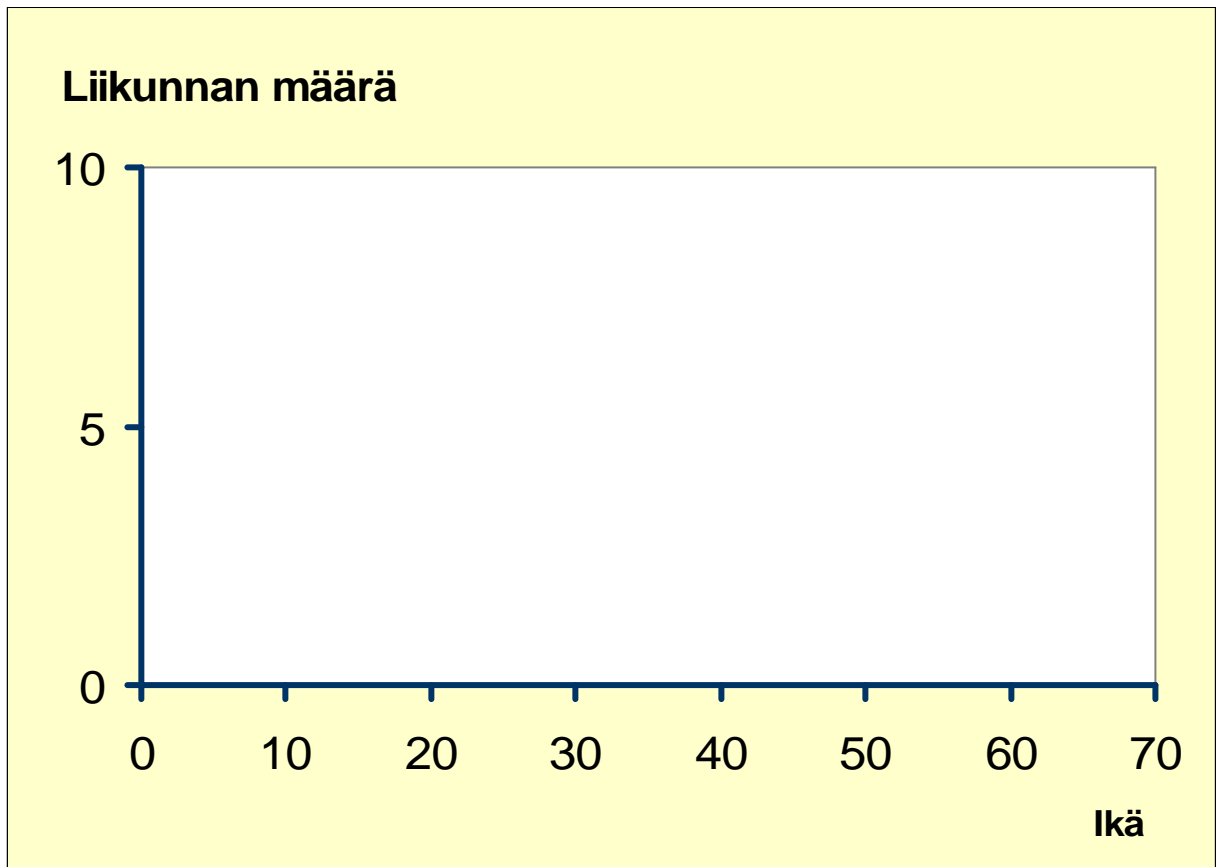
\*ns. Borgin asteikko

UKK-instituutti





# Oma liikuntahistoria



- Tarkastele omaa liikunnallista taustaasi ja piirrä oma liikuntahistoriasi yllä olevaan kaavioon
- Voit lisätä selventäviä tekstejä piirrokseseen
- Liikunnan määrä –asteikon selitys:
  - 10 Päivittäinen, aktiivinen urheiluharjoittelu
  - 5 Säännöllinen, kohtalaisesti kuormittava, 4–5 kertaa/vko
  - 0 Ei liikuntaa lainkaan

### MUISTIINPANOJA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tarkempia viikko-ohjelman täyttöä koskevia neuvoja saat esimerkiksi terveysasemasi fysioterapiasta tai liikuntatöiden liikunnanohjaajalta. Heiltä saat myös lisätietoja liikkumisesta ja sinulle soveltuvista liikuntapalveluista.

**ILOA LIKKUMISEESI!**

**UKK-instituutti**

## LIKKUMISEN viikko-ohjelma ja seuranta

Nimi \_\_\_\_\_

Pvm. \_\_\_\_\_

- Säännöllinen liikkuminen on tärkeää terveytesi kannalta.
- Jos et ole aiemmin liikkunut, liikut vain satunnaisesti tai aloittelet liikkumistasi uudelleen, oman viikko-ohjelman laatiminen voi auttaa sinut liikkumisen alkuaan.



KORTIN SUUNNITTELU: UKK-instituutti PL 30, 33501 Tampere puh. (03) 2829 111 faksi (03) 2829 200 Käytin voi myös tilaustaa onlineesta [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) © UKK-instituutti 2004

- Aloita viikko-ohjelmasi suunnittelu miettimällä, miksi haluat lisätä liikkumistasi. Sen voit kirjata liikkumisesi tavoitteeksi.
- Valitse sitten, miten haluat liikkua. Ensint tulevat ne liikuntamuodot, jotka jo kuuluvat viikko-ohjelmaasi sekä niiden useus, kesto ja rasittavuus.
- Täydennä sen jälkeen ohjelmaa sellaisilla liikuntamuodoilla, jotka ovat sinulle mieluisia ja mahdollisia.

Liikkumisen tavoite: \_\_\_\_\_

- Terveytesi kannalta on riittävä, jos liikut vähintään puoli tuntia ainakin useimpina viikonpäivinä niin, että hengästyt vähän. Tärkeintä kuitenkin on tehdä sellainen ohjelma, että pystyt noudattamaan sitä.
- Hyvä olisi, jos viikko-ohjelmaasi kuuluisi ainakin muutama toisistaan poikkeava liikuntamuoto. Monipuolinen liikunta kehittää kestävyyyden lisäksi myös lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa.
- Jos tuntau, että et löydä aikaa liikkumaan lähiesille, koeta liittää liikkumisen osaksi päivittäisiä arkintuimia, esimerkiksi työmatkoihin, muuhun paikasta toiseen siirtymiseen tai läheisesti kanssa yhdessäoloon.

Liikkumismuodot ja/tai liikuntalajit	TAVOITE				TOTEUTUMINEN (kalenteriviikot)								
	päivinä viikossa	kesto/pv, min	Rasittavuus *	Sykealue (tarvittaessa)	vk	vk	vk	vk	vk	vk	vk	vk	vk
<i>esim. työmatkajärjestyminen</i>	<i>3</i>	<i>2 x 20</i>	<i>niheä</i>		<i>III</i>	<i>I</i>	<i>III</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>III</i>	<i>I</i>	<i>III</i>	

\* kevyt = ei juurikaan hengästymistä, rpeä = jonkin verran hengästymistä, rasittava = voimakasta hengästymistä

**UKK-instituutti**

## SAUVAKÄVELY

- Varusteina hyvät jalkineet ja sähän sopiva vaatetus sekä kävelysauvat
- Sauvakävelyssä liikeradat ovat samanlaiset kuin tavallisessa kävelyssä, mutta tehostetumpia ja pidempiä
- Sauvakävelyssä energiankulutus lisääntyy keskimäärin 20% tavalliseen kävelyyn verrattuna
- Oikein suoritettuna sauvakävelyllä voi liikkua monenlaisessa maastossa ja näin saada lisää tehoa liikuntaan

## Kävelysauvat

- Sauvoissa muotoiltu kahva sekä hyvin kättä tukeva muotoiltu ja säädettävä hihna
- Sauvojen sopiva pituus:
  - Kyynärpäät ovat suorassa kulmassa (90 astetta) silloin, kun sauvojen piikit osoittavat kohtisuoraan maahan ja kävelijällä on kengät jalassa
  - Oma pituus kerrottuna 0,7 tai
  - Omasta pituudesta vähennetty n. 50 cm
- Sauvapatki kevyt, kestävä ja joustava
- Sauvan sommassa piikki maastoa varten ja asfalttitassu kovaa alustaa varten

## Sauvakävelyn perustekniikka

- Sauvakävelyn oppimisen vaiheet:
  - Raahaa sauvoja
  - Vapauta käsivarret liikkeeseen
  - Aloita sauvatyö
- Säilytä ryhdikäs asento, kallista vartaloa hieman eteenpäin
- Pidä hartiat alhaalla
- Kevyt ote sauvoista (älä purista), käsi aukeaa sauvatyön loppuksi
- Säilytä hyvä rytmi
- Muista alku- ja loppuverryttelyt



<http://www.ess.fi/?article=198625> Grafiikka: Anssi Hietamaa

## Lisätietoa sauvakävelystä

Mm.

- Kantaneva, M. 2006. Tehokas sauvakävely. Sauvakävelyn salat. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- UKK-instituutti. Sauvakävely. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/sauvakavely/793>

# Senda Oy

## PALAUTELOMAKE

Voit jatkaa vastauksiasi tarvittaessa lomakkeen kääntöpuolelle.

**Vastasiko terveystieteiden luento-osa osuusi odotuksiasi? Perustele vastauksesi.**

kyllä  ei

Perustelut: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mitkä luennolla esitetyt asiat koit tarpeelliseksi?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Olisitko halunnut saada lisää tietoa luennolla käsitellyistä aiheista tai jostain muusta aiheesta (esimerkiksi kuntotestaus, sykemittaus, ergonomia, eri liikuntalajit jne.)?**

ei  kyllä, seuraavista aiheista:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Olisiko jonkun luennolla esitetyn asian voinut jättää pois? Perustele vastauksesi.**

kyllä  ei

Perustelut: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Miten koet tällaisen luennon ja liikuntaosion merkityksen liikunnallisen elämäntavan edistämässä?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Millaista tietoa/tukea/toimintaa toivoisit saavasi liikunnallisen elämäntavan edistämässä?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Muuta kommentoitavaa:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksistasi!**