

Samuli Hynninen

**Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaisen  
fyysisen aktiivisuuden kartoitus  
työhyvinvoinnin kehittämisen taustaksi**



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutus

Kevät 2022



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Hynninen Samuli

**Työn nimi:** Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden kartoitus työhyvinvoinnin taustalla

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Asiasanat:** Fyysinen aktiivisuus, Julkiset palvelut, Liikkumattomuus, Liikuntaharrastus, Työhyvinvointi

Opinnäytetyöni aihe sai alkunsa halusta tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö sekä mielenkiinnosta fyysisen aktiivisuuden tottumuksista työhyvinvointiin. Olin yhteydessä Loviisan kaupungin liikunnanohjaajaan, joka kertoi Liikkuva työelämä- hankkeen toiminnasta kaupungissa. Tästä saimme idean kartoittaa kaupungin työntekijöiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta työhyvinvoinnin taustalla. Aihe oli kiinnostava ja vastasi toiveitani kehittää ammatillista osaamistani, joten otin mielelläni haasteen vastaan. Toimeksiantaja tässä opinnäytetyössä on Loviisan kaupungin vapaa-aika -sekä kulttuuripalvelut.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta kyselylomakkeella. Kyseessä on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka tutkimuskysymyksiä olivat 1) Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen määrä 2) Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu sekä 3) Syitä Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuudelle. Työn tavoitteena oli saada tietoa eri työskentelykeskusten liikuntakäyttäytymisestä sekä oman ammatillisen osaamiseni syventäminen ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisessa.

Opinnäytetyö eteni kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheiden mukaisesti. Teoriaosuus käsittelee työhyvinvointia ja työkykyä, aikuisen fyysistä aktiivisuutta ja syitä liikkumattomuudelle. Tutkimuksen otoksen muodostivat kyselyyn vastanneista 221 (22%) Loviisan kaupungin työntekijöistä. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena keväällä 2021 Webropol- kyselyohjelmalla.

Tulosten mukaan 202 henkilöä (91,4%) harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan vuoden 2020 aikana, suosituimpien liikuntamuotojen ollessa hyötyliikunta, hiihto, pyöräily ja juoksulenkkeily. Loviisan kaupungin työntekijöistä miehistä 31% ja naisista 16% saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun osalta. Suurimmiksi syiksi liikkumattomuudelle koettiin vapaa-ajan puute, oma motivaatio sekä raskas työ. Paremmat kuntoilumahdollisuudet, työajan käyttäminen liikuntaan sekä parempi liikuntatarjonta maaseudulla koettiin asioiksi, jotka voisivat motivoida liikkumaan enemmän. Liikuntapalveluiden mahdollistama työpaikoilla järjestettävä liikunta sekä ohjattu kuntosaliharjoittelu olisi positiivisesti yhteydessä viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden nousuun.

## **Abstract**

**Author:** Hynninen Samuli

**Title of the Publication:** Survey on the Weekly Physical Activity and Workplace Wellbeing of the Employees of the City of Loviisa

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management

**Keywords:** physical activity, public services, immobility, exercise, well-being at work

The topic of the thesis originated from the desire to do a research thesis and from the interest in physical activity habits to well-being at work. A sports instructor in the city of Loviisa presented the activities of the Mobile Working Life project in the city and from there came an idea to map the weekly physical activity of city employees as part of well-being at work. The topic was interesting and met the author's desire to develop professional skills. The thesis was commissioned by the leisure and cultural services of the city of Loviisa.

The purpose of the thesis was to study the weekly physical activity of the employees of the city of Loviisa with a questionnaire. The work was a research thesis, the research questions of which were 1) The amount of movement of an employee of the city of Loviisa 2) The quality of movement of an employee of the city of Loviisa and 3) Reasons for the immobility of an employee in the city of Loviisa. The aim of the work was to receive information on the sports behavior of different professions and to deepen the author's own professional competence in human well-being and health sports skills.

The thesis progressed according to the stages of the quantitative research process. The theoretical part covers well-being at work and ability to work, adult physical activity and reasons for immobility. The sample of the study consisted of employees of the city of Loviisa of which 221 (22%) employees responded to the survey. The survey was conducted in the spring of 2021 using the Webropol survey program.

According to the results, 202 people (91,4%) exercised in their free time during 2020, the most popular forms of exercise being recreational exercise, skiing, cycling and jogging. Of the employees in the city of Loviisa, 31% of men and 16% of women achieved a weekly exercise recommendation for endurance exercise and muscle fitness training. The main reasons for immobility were the lack of free time, self-motivation and hard work. Better fitness opportunities, the use of working time for exercise and a better supply of exercise in rural areas were perceived as aspects that could motivate people to exercise more. Exercise in the workplace made possible by sports services and supervised gym training would increase the weekly physical activity.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Työhyvinvointi ja työkyky .....	3
2.1	Työssä jaksaminen.....	4
2.2	Sairauspoissaolot.....	5
3	Aikuisen fyysinen aktiivisuus .....	6
3.1	Työikäisten liikkuminen Suomessa.....	7
3.2	Työmatkaliikunta.....	8
4	Syitä liikkumattomuudelle.....	10
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	13
6	Tutkimusmenetelmä ja työn toteutus .....	15
7	Kysely.....	17
8	Kyselyn tulokset.....	19
8.1	Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen määrä.....	20
8.2	Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu .....	26
8.3	Syitä Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuudelle .....	28
9	Pohdinta .....	30
9.1	Tulokset .....	30
9.2	Johtopäätökset.....	32
9.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	35
9.4	Tutkimuksen eettisyys.....	37
9.5	Ammatillisen osaamisen kehittyminen .....	37
9.6	Jatkotutkimusaiheet.....	39
	Lähteet.....	40
	Liitteet	



## 1 Johdanto

Liikuntalain (390/2015, 5§) mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestäen terveyttä sekä hyvinvointia tukevia liikuntapalveluita (Finlex 2015). Liikunta parantaa yksilön työkykyä (Heikkinen & Ilmarinen 2001) sekä investointi työkykyyn on yhteydessä vähäisimpinä sairaudenhoitokuluina, alentuneina työkyvyttömyyskustannuksina ja parantuneena tuottavuutena (Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2011).

Opinnäytetyöni aihe on Loviisan kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoitus työhyvinvoinnin kehittämisen taustaksi. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Loviisan kaupungin kulttuuri ja vapaa-aikatoimi, jonka tavoitteena on vapaa-aika -sekä kulttuuripalveluiden tuottaminen Loviisan asukkaille. Tapahtumia sekä toimintoja kulttuuri ja vapaa-aika toimi järjestää läpi vuoden eri-ikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille. Loviisa on luontoliikuntaan painottunut 15 000 asukkaan kaupunki Uudellamaalla. Kaksikielisen Loviisan asukkaista noin 55% puhuu äidinkielenään suomea ja 42% ruotsia. Kaksikielisyys on otettava tutkimuksessa huomioon, joten saatekirje sekä monivalintakyselyt on tehtävä suomeksi sekä ruotsiksi. Kohteena opinnäytetyössä on kaupungin 1077 työntekijää.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta monivalintakyselyllä. Kyselyllä haen vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin; 1. Mikä on Loviisan kaupungin työntekijän viikoittaisen liikkumisen määrä 2. Mikä on Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu 3. Mitä syitä on Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuudelle. Kysymykset avataan kirjallisuutta ja tutkimuksia hyödyntäen opinnäytetyöhön, rakentaen jokaiselle kysymykselle oman hypoteesin. Hypoteesi on peilattuna aikaisempiin tutkimustuloksiin. Opinnäytetyön tavoite on saada tietoa vähän liikkuvien työskentelykeskuksien liikuntakäytäytymisestä.

Loviisan kaupungin kaikkien työntekijöiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta ei aikaisemmin ole tutkittu tai kartoitettu. Työn tärkeys ja ajankohtaisuus korostuu tutkimuksiin työkyky- ja työhyvinvoinnin yhteyteen työn tulokseen sekä Loviisan kaupungin strategiaan. Liikunta vahvistaa sekä fyysisiä voimavaroja ja vähentää työntekijöiden sairastumisia. Hyvä toimintakyky ja kunto ovat suhteessa työn vaatimukseen ja työssä palautumiseen (Työterveyslaitos n.d.). Loviisan kaupungin strategiassa vuosina 2017–2022 yhtenä tavoitteena on edistää hyvinvointia ja viihtyvyyttä monipuolista kulttuuri- ja vapaa-aikatarjontaa yhteisöllisyyttä painottaen.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä on Loviisan kaupungissa toimiva Liikkuva työelämähanke. Liikkuva työelämähanke on Liikkuva aikuinen -ohjelman sisällä toimiva teemakokonaisuus. Hankkeen tavoitteena on toiminta- ja työkyvyn suunnitelmallinen edistäminen työelämässä liikunnan avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Hankkeen kautta on nostettu työikäisten fyysistä aktiivisuutta muun muassa tarjoamalla parempia mahdollisuuksia työmatkaliikuntaan polkupyörävuokrauksen avulla.

Valitsin tämän aiheen, sillä itselläni on työkokemusta liikunnan kunnallisesta työkentästä. Työelämän kannalta haluan tulevaisuudessa työskennellä kunnallisella sektorilla liikuntapalveluiden kehittäjänä tukien kuntalaisten hyvinvointia ja työhyvinvointia liikunnan avulla. Ammattikorkeakoulut ovat yhteisesti määritelleet osaamistavoitteita eli kompetensseja, joita opiskelijoiden tulisi valmistuttuaan osata. Yhteisten kompetenssien lisäksi ovat koulutuskohtaiset kompetenssit. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksessa opinnäytetyöhön liittyviä liikunnan ammattikorkeakoulututkinnon kompetensseja ovat ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaaminen ja liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d).

## 2 Työhyvinvointi ja työkyky

Työhyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Työhyvinvoinnin edistäminen on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla. Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisö tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisö kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, jolloin työ myös tukee heidän elämäntaansa. (Työterveyslaitos 2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriön yhtenä tavoitteena on pidentää työuria. Työurien pidentämisen keinoja ovat työolojen sekä työhyvinvoinnin parantaminen, työkyvyttömyyden ehkäisy, sairauspoissaolojen vähentäminen sekä työmahdollisuuksien lisääminen osatyökykyisille. Tavoitteiden saavuttamiseksi ihmisen työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tulee säilyä ennallaan tai jopa parantua. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Työikäisen väestön hyvä työkyky on yhteiskuntapolitiikan keskeinen päämäärä. Työkyvyn merkitys korostuu lähitulevaisuudessa, kun väestön ikärakenteen muutos asettaa kasvavia haasteita työvoiman saatavuudelle ja sosiaaliturvan rahoitukselle. (Gould, Ilmarinen, Jarvisalo & Koskinen 2006.) Työurien pidentäminen edellyttää ikääntyvän työikäisen väestön työkyvyn ylläpitämistä tai kohentamista sekä mahdollisimman monen työelämän ulkopuolella olevan työkykyisen työllistymistä (Koskinen & Sainio 2019).

Työkyky nähdään työn ja ihmisen voimavarojen välisenä suhteena, ja sen tavoitteena on mahdollisimman hyvä tasapaino työn ja voimavarojen välillä. Työkykyyn vaikuttaa terveys ja toimintakyky, osaaminen sekä arvot, asenteet ja motivaatio. (Ilmarinen 2010.) Terveiden ja toimintakyvyn teemaan vaikuttaa yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ja toimintakyky. Työkykyyn vaikuttavat neljä teemaa ovat vahvasti vuorovaikutuksissa toisiinsa. Terveiden ja toimintakyvyn teemaa pidetään työkyvyn perustana, sillä mitä vahvempi se on, sitä paremmin ja pidempään se kestää rasitusta ja pitää muut teemat ovat tuettuina. (TTK 2012.)

## 2.1 Työssä jaksaminen

Työntekijöiden fyysinen ja psyykkinen jaksaminen ovat olleet tutkimuksissa huomion kohteena. Työnsä henkisesti raskaaksi kokevia on kunta-alan vastaajista selvästi suurempi osuus kuin muiden sektoreiden vastaajista. Heitä oli vuonna 2015 jopa 71 prosenttia. Työtään myös fyysisesti raskaana pitävien määrä on kunta-alalla korkea 45:llä prosentilla. (Manka & Manka 2016.)

Yksi tärkeitä työhyvinvoinnin lähteitä on, missä määrin työntekijä voi vaikuttaa työtehtäviinsä ja työtahtiinsa. Kunnallisella sektorilla työtahtiin vaikuttamisen mahdollisuus sekä työnjakoon vaikuttaminen on selvästi harvinaisempaa kuin muilla sektoreilla. Kuntatyöntekijöistä 67 prosenttia kertoi, etteivät he voineet lainkaan tai voivat vain jonkin verran vaikuttaa omaa työtahtiinsa. (Manka & Manka 2016.)

Terveys on toimintakyvyn perusta ja toimintakyky on osa terveyttä. Yksilön fyysisen toimintakyvyn tilaa nimitetään fyysiseksi kunnoksi. Liikunta on välttämätöntä fyysisen toimintakyvyn säilymiselle ja sillä voidaan myönteisesti vaikuttaa myös toimintakyvyn muihin alueisiin. Liikunta voi lisätä myös yksilön itsearvostusta, vähentää oireita, kohentaa mielialaa ja vaikuttaa positiivisesti henkilösuhteisiin sekä niiden vaikutusten kautta parantaa toimintakykyä. (Aura & Sahi 2006.)

Yksilön voimavaroja ovat terveys, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky, tiedot ja taidot sekä motivaatio käyttää näitä voimavaroja työhön. Työympäristö puolestaan asettaa fyysisiä, tiedollisia, taidollisia, psyykkisiä ja sosiaalisia vaatimuksia. Yksilön voimavarojen tulisi jatkuvasti vastata vähintään hänen työnsä vaatimuksia. Liikunnalla voidaan vaikuttaa ensisijaisesti fyysiseen toimintakykyyn, mutta jossain määrin myös osaan muihin työkyvyn osatekijöistä ja -alueista. (Aura & Sahi 2006.)

Liikunnan harrastamisen määrällä on todettu olevan vaikutusta sairauspoissaolojen määrään. Tehokkaimmin sairaspöissaoloja vähentää kolme kertaa liikunnan harrastaminen viikossa, mutta jo kerran viikossa suoritettulla liikunnalla on todettu olevan vaikutusta sairauspoissaolojen määrään. Neljä tai enemmän kertaa viikossa liikuntaa harrastavien sairauspoissaolopäivien määrän lasku pysähtyy ja kohoaa kaksi kertaa viikossa harrastavan tasolle. Syynä tähän voivat olla liikuntavammat, joiden riski kasvaa harrastusmäärien kasvaessa. (Lindholm 2009.)

## 2.2 Sairauspoissaolot

Sairauspoissaolon taustalla on lääkärin toteama sairaus, joka vaikuttaa toimintakykyyn siten, ettei työssä jaksaminen ole mahdollista. Poissaolo työstä on perusteltavissa myös silloin, jos sairaus pahenee työssä eikä vaihtoehtoista työtä ole tarjolla tai jos sairauden hoito vaatii työstä poissaoloa. Lääkärin toteama työntekijän työkyvyttömyys ja sairauspoissaolotodistuksen kirjoittaminen ovat yleisiä toimenpiteitä sairaanhoidossa. (TTL 2017.)

Sairauspoissaolot ovat yksi tärkeimmistä tekijöistä työpaikoilla menetettävään työpanokseen. Menetetty työpanos aiheuttaa kustannuksia sekä yhteiskunnalle että työnantajalle. Työn tuottavuuden ja työntekijöiden hyvinvoinnin lisääminen tapahtuu työpaikoilla, onkin tärkeää laskea mitkä menetetyistä työpanoksesta aiheutuvat kustannukset kohdentuvat juurikin työpaikoille. (Menetetyn työpanoksen kustannus 2014.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2014) laaditussa arvioissa menetetyistä työpanoksesta aiheutuu noin 2 miljardin euron kustannukset kuukaudessa, joka tekee 24 miljardia euroa vuodessa. Kunta-alalla työkyvyttömyyden aiheuttamat kustannukset ovat noin 2,2 miljardia vuosittain. Noin puolet kunta-alan kustannuksista ovat välillisiä ja puolet välittömiä. (Keva n.d.)

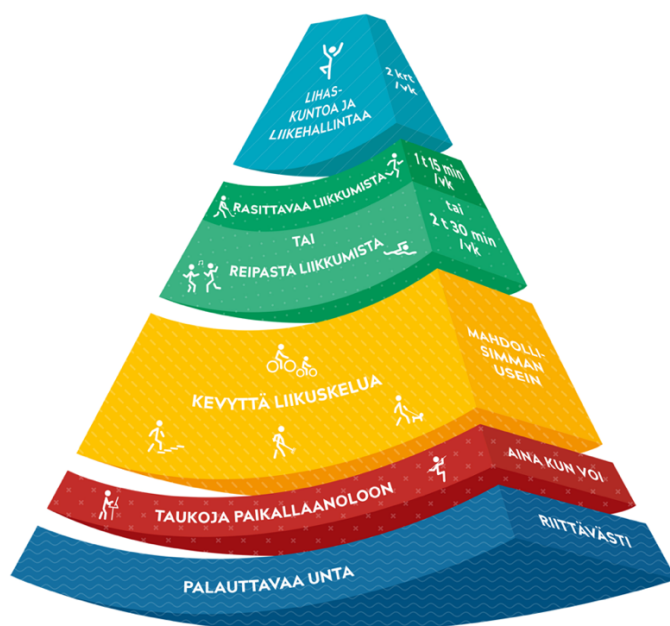
Työ ja terveys Suomessa 2009 (2010) mukaan vuonna 2008 naisten kohdalla sairaspöissaoloista 34% johtui tuki- ja liikuntaelinsairauksista, 28% mielenterveyden häiriöistä ja 10% vammoista ja myrkytyksistä. Miesten kohdalla sairaspöissaoloista 32% johtui tuki- ja liikuntaelinsairauksista, 22% mielenterveyden häiriöistä ja 18% tapaturmista sekä muista ulkoisista syistä.

### 3 Aikuisen fyysinen aktiivisuus

Viikoittaisen riittävän fyysisen aktiivisuuden määrän terveyden kannalta antaa viikoittainen liikunnan suositus (kuva 1). Viikoittaista fyysistä aktiivisuutta mitattaessa tulee ottaa huomioon liikunnan rasitus sekä liikuttava aika. Liikunnan oltaessa reipasta, suositellaan liikuttavaksi ajaksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saadaan lisäämällä liikunnan tehoa rasittavaksi. Tällöin liikunnan määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Myös lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2021.)

Päivitetty liikunnan suositus huomio entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden havainnoiden kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen sekä unen merkityksen. Kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja sekä vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Mitä useammin päivittäistä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tapahtuu, sen parempi vaikutus sillä on yksilön terveydelle. Unen merkitys palautumisessa on suuri sekä riittävällä unella ja liikumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia. (UKK-instituutti 2021.)

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



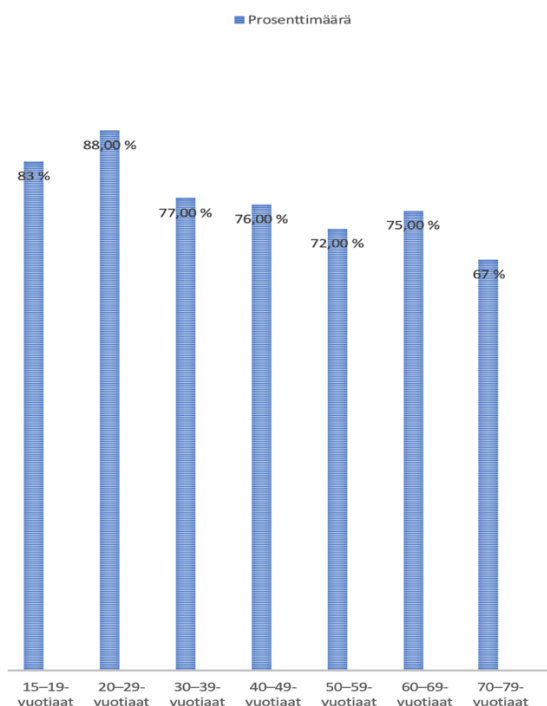
Kuva 1. Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2021).

Vuonna 2017 miehistä 39 % ja naisista 34 % saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen, joka sisältää sekä kestävyysliikunnan että lihaskuntoa kehittävän tai ylläpitävän liikunnan. Noin puolet miehistä ja naisista liikkui kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti, lihaskunto ja liikehallinta osuuden jäädessä vähemmälle. (THL 2019.)

Mitä vanhemmasta väestöstä on kyse, sitä harvemmin viikoittainen liikuntasuositus saavutettiin. Alle 30-vuotiaista yli puolet raportoi liikkuvansa terveysliikuntasuositusten mukaisesti, mutta yli 80-vuotiaista vain 13 % miehistä ja 9 % naisista ylisi suosituksen mukaiseen liikkumiseen. (THL 2019.)

### 3.1 Työikäisten liikkuminen Suomessa

Työikäiseen väestöön kuuluvat jokainen 15–74-vuotias henkilö (Tilastokeskus n.d.). Vapaa-aika tutkimuksessa (2018) lapsista ja nuorista 15–19-vuotiaista 83 % sekä 20–29-vuotiaista 88 % ilmoitti liikkuvansa vapaa-ajallaan jonkin harrastuksen parissa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018). Aikuisista vapaa-ajan liikuntaa vastaavasti harrasti 30–39-vuotiaista 77 %, 40–49-vuotiaista 76 %, 50–59-vuotiaista 72 %, 60–69-vuotiaista 75 % sekä 70–79-vuotiaista 67 % (Borodulin ym 2018). Kuviossa 1 esiteltynä työikäisen väestön vapaa-ajan liikunnan harrastaneisuus.



Kuvio 1. Työikäisen väestön liikkuminen Suomessa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018).

Liikunnan tehon nousuun vaikuttaa se, millaisia liikuntalajeja harrastetaan. Suosituimmat liikuntalajit Suomessa vuosina 2009–2010, 19–65-vuotiaiden keskuudessa olivat kävely/ kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto sekä juoksulenkkeily. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 32.) Ulkoilutilastot osoittavat kuntokävelyn tai kävelylenkkeilyn olevan suosituin ulkoilu-muoto noin 85 % suomalaisen aikuisväestön harrastaessa sitä (Luonnonvarainkeskus 2013).

### 3.2 Työmatkaliikunta

Työmatkaliikunnan lisääminen on tehokas tapa edistää hyvinvointia, vähentää liikenteen melua ja saasteita sekä säästää työnantajan kustannuksissa (UKK- instituutti 2020). Vuonna 2009 työssä käyvistä miehistä 30 % ja naisista 39 % ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. Miehistä 11 % ja naisista 14 % käytti vähintään 30 minuuttia työmatkaliikuntaan. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 34.) Työmatkojen lisäksi erilaiset asiointimatkat, kuten kauppamatkat antavat mahdollisuuden hyötyliikuntaan. Suomalaiset ja vapaa-aika kyselytutkimus (2007) osoitti että kolmannes 15–74-vuotiaista liikkuu ainakin puoli tuntia päivässä työmatkoilla tai asiointimatkoilla fyysisesti aktiivisella tavalla. Noin neljäsosa ei kävele tai pyöräile lainkaan päivittäisiä työ- tai asiointimatkojaan.

Säännöllinen työmatkapyöräily alentaa verenpainetta, leposykettä sekä tehostaa verenkiertoa ja parantaa kestävyyskuntoa. Työmatkansa säännöllisesti pyöräilevät sairastuivat sydän- ja verisuonitauteihin tai syöpään 40–50% muita epätodennäköisemmin ja myös menehtyivät niihin harvemmin kuin saman ikäiset työmatkansa autolla tai julkisilla kulkuvälineillä kulkevat. Myös lähes kaikki työmatkapyöräilijät ylittivät viikoittaiset liikuntasuositukses, kun muista tutkituista osallis-tujista siihen ylsi vain joka toinen. Tutkijat uskovat, että etenkin työmatkapyöräilyn edistäminen voisi tuottaa mittavia kansanterveydellisiä hyötyjä. (Celis-Morales & Lyall 2017.)

Työmatkaliikuntaa pystytään lisäämään tekemällä työpaikalle liikkumissuunnitelma, jonka avulla selvitetään työntekijöiden työ- ja työasiointimatkojen kulkutavat ja herätetään samalla ihmiset ajattelemaan päivittäisiä liikkumisen valintoja ja vaihtoehtoja. Viisaamman työmatkat, työsuhte-pyörät ja hyvät sääolosuhteet edesauttavat työmatkaliikunnan lisäämistä. (Varis 2017.)



Työnantajan tuki ja sitoutuminen on olennainen osa työmatkaliikunnan edistämisestä. Onnistuneita tuloksia saadaan, kun liikunta asemoidaan osaksi työyhteisön tavallista toimintaa. Työpaikoilla on saavutettu tuloksia liikunnan edistämiseksi, kun työmatkaliikunta on selkeä osa työhyvinvoinnin edistämisen strategiaa. Työnantajan teot ja toimenpiteet voivat olla kovinkin helppoja tukeakseen työmatkaliikuntaa, kuten järjestämällä hyvät suihku- ja pukeutumistilat ja lisäämällä pyörätelineitä työmatkapyöräilyä varten. (Valtion Liikuntaneuvosto 2012.)

#### 4 Syitä liikkumattomuudelle

Liikkumattomuus on lähes passiivinen olotila, jolloin ihminen käyttää lihasvoimiaan vaan välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Tällöin puhutaan fyysisesti passiivisesta ihmisestä, kun taas liikuntaan ja liikkumiseen liittyvät käsitteet yhdistetään fyysisesti aktiiviseen ihmiseen. (Vanttaja ym. 2017.) Ihminen liittää toimintaansa erilaisia merkityksiä, joka tekee arjesta mielekästä. Ihminen valitsee elämäänsä asioita, jotka ovat jollakin tavalla merkityksellisiä hänelle. Liikkuminen voi vastata niihin asioihin, jotka tekevät elämisestä elämisen arvoista ihmisen omasta näkökulmasta katsottuna. Liikkumisella tai vähän liikkumisella on merkitys, joka palvelee hyvän elämän saavuttamista. (Kauravaara 2018.)

Jokaisella liikkujalla ja myös liikuntaa harrastamattomalla voidaan ajatella olevan liikuntaan liittyviin merkityksiin tietty suhteensa. Sitä kuinka intensiivisesti yksilö asennoituu ja kiinnittyy liikuntaan, kutsutaan liikuntasuhteeksi. Liikuntasuhde muodostuu neljästä liikunnan osa-alueesta: omakohtainen liikkuminen, liikunnan seuraaminen, liikunnan hyödykkeet sekä liikunnan sponsorointi. Liikunnan harjoittaminen on siten vain yksi liikuntasuhteen ulottuvuus. (Koski 2004.)

Liikkumattomuus lisääntyy suomalaisessa yhteiskunnassa, ja sen vaikutukset koskevat yhä suurempaa osaa väestöä. Kaupungistuminen johtaa välimatkojen lyhenemiseen, passiiviset liikkumis muodot yleistyvät ja aktiivinen paikasta toiseen siirtyminen vähenee. Teknologia kehittyy ja työn luonne muuttuu istumatyöksi. (Huttunen 2020.)

Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät ovat ajan puute sekä muiden asioiden priorisointi liikunnan edelle. Muita yleisiä syitä ovat väsymys, energian puute sekä terveydelliset syyt. Muita syitä liikkumattomuudelle koetaan kiinnostuksen puute, muut harrastukset sekä matalan kynnyksen liikuntapaikkojen puuttuminen. (Vuori 2003.) Muita syitä liikkumattomuudelle tai esteitä liikunnan harrastamiselle ovat kustannukset, koetun kunnon riittämättömyys sekä henkilökohtaiset tekijät, kuten laiskuus, mukavuudenhalu sekä liikunnan kuulumattomuus omaan elämäntapaan (Leino 2002). Edellä mainittujen lisäksi yleisiä tutkimustuloksissa esiintyviä liikkumattomuuden syitä ovat kivut, perhe, välimatkat, huono sää, pimeys, työväsymys tai työn raskaus sekä seuran ja varusteiden puute (Vuori 2005).

Liikunnan määrä voi olla myös vahvasti sidoksissa tiettyyn elämäntilanteeseen. Suuret muutokset kuten perheen perustaminen, työuran aloittaminen, työpaikan vaihdos, muutto, avioero tai eläk-

keelle siirtyminen voivat vaikuttaa kielteisesti liikunnan harrastamiseen. Todennäköisemmin tällaiset isot muutokset elämäntilanteessa vähentävät yksilön liikunnan määrää ja heikentävät todennäköisyyttä aloittaa liikkuminen. (Leino 2002.) Pienten lasten vanhemmat voivat kokea liikunnan tärkeäksi sisällöksi elämässään, mutta he eivät välttämättä koe sen hetkistä elämänvaihetta suotuisaksi niin aktiiviselle liikunnalle, kuin he haluaisivat. Heillä rajallinen aika ja jaksaminen jätävät priorisoinnissa oman liikkumisen lasten ja perheen kanssa vietettävän ajan jälkeen. (Korkikangas 2010.)

Liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Lisäksi motivaatiossa on olennaista yksilölliset vaihtelut, mutta motivoituminen noudattaa kuitenkin kaikilla samaa prosessia, johon kuuluvat kokemus ja tavoitteet. Jos tavoite on riittävän merkityksellinen, liikunta kiinnostaa. Jos kiinnostunut voi nähdä liikunnan hyödyt selvemmin. Vastaavasti kun kiinnostusta ei ole, liikunnan haitat ja esteet voivat korostua. Kiinnostus on yhteydessä sosiaalisuuteen liikkumisessa. (Korkikangas 2010.)

Liikuntamotivaatio muodostuu liikunnallisesta pääomasta, jossa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana sekä elämäntilanteen kokeminen liikkumiselle suotuisana. Liikunnallinen pääoma antaa valmiudet liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen ja lempiliikuntalajien pariin hakeutumiseen aktiivisuuden lisääntyessä ja liikunnallisen pääoman edelleen kerääntyessä. (Korkikangas 2010.)

Liikunnalliseen pääomaan vaikuttavasta neljästä osa-alueesta liikunta-aktiivisuus kattaa sisälleen liikunnan määrän, liikuntalajit, liikunnan monipuolisuuden ja säännöllisyyden, ohjatun liikunnan sekä liikuntaryhmät. Liikunta-aktiivisuus ottaa huomioon myös ulkopuolisia tekijöitä kuten perheen kannustus sekä liikunnan hyväksyminen ja työnantajan tuki liikkumista kohtaan. Liikunta tottumuksena käsittää liikunnan merkityksellisyyden ja merkityksellisyyden muuttuminen elämän eri vaiheissa, yksilön halun jatkaa liikkumista ja kokemuksen tarpeesta liikkua. Liikunta tottumuksena käsittää myös liikunnan merkityksen yksilön hyvinvoinnille ja elämänlaadulle sekä liikunnan ilon ja mielihyvän. (Korkikangas 2010.)

Liikunta voimavarana kattaa yksilön itselleen sopivan liikuntamuodon löytämisen ja mahdollisuuden liikuntamuotoon. Liikunnan terveyshyödyt kuten liikunta apuna painonhallinnassa, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäjänä sekä liikunta fyysisen kunnon ylläpitäjänä, stressinhallintakeinona ja sairauksien oireiden levittäjänä. Liikunnalle suotuisa elämänvaihe käsittää ettei yksilö koe rajoitteita liikkumiselle, terveydentila mahdollistaa liikkumisen, kokemus että liikkumiselle on aikaa sekä taloudellinen tilanne mahdollistaa liikunnan. (Korkikangas 2010.)

Liikuntaharrastuksen pohjalla vaikuttavaa pysyväluonteista motivaatiota voidaan kutsua yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttavaa motivaatiota tilannemotivaatioksi. Jos yleismotivaatio on hyvin vahva, eivät esteet haittaa harrastusta. Sekä yleismotivaatioon että tilannemotivaatioon vaikuttaa myös yksilön koettu pätevyys eli se, kuinka hyvänä liikkujana hän pitää itseään. Huonouden, osaamattomuuden ja jaksamattomuuden kokemukset haittaavat ja estävät harrastamista. Pätevyyskokemukset vaikuttavat liikuntaharrastuksen valintaan silloin, kun tarjolla on vaihtoehtoja, esimerkiksi älylaitteen katselu. Ne vaikuttavat myös siihen kuinka paljon energiaa ja yritystä harrastukseen käytetään sekä siihen, halutaanko esteistä huolimatta harrastaa liikuntaa, esimerkiksi lähdetäänkö ulos liikkumaan huonolla ilmalla. (Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

## 5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Loviisan kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden määrää viikkotasolla, sekä laatua ja syitä liikkumattomuudelle. Pyrkimyksenä oli erityisesti kartoittaa ne ammattialat, joissa fyysinen aktiivisuus on vähäistä ja tehdä heille toimenpide-ehdotuksia kohdennetuista liikuntapalveluista. Opinnäytetyön tutkimus toimii kartoittavana piirteenä etsien uusia näkökulmia ja selvittäen vähän tunnettuja ilmiöitä (Hirsjärvi 2008).

Opinnäytetyön tavoite oli tuoda Loviisan kulttuuri- ja vapaa-aikatoimelle tietoon Loviisan kaupungin työntekijöiden vähän liikkuvista työskentelykeskuksista. Kyselystä saadut vastaukset auttavat kulttuuri- ja vapaa-aikatoimea tuottamaan Loviisan kaupungin työntekijöille kohdistettuja liikuntapalveluita. Liikuntapalveluiden avulla Loviisan kaupunki pystyy parantamaan työntekijöidensä työkykyä ja työhyvinvointia sekä vähentämään sairaspotensiaaleja. Opinnäytetyö auttaa itseäni ammatillisen osaamisen kehittymisessä kohti asiantuntijuutta ymmärtämään paremmin kunnallisen sektorin työkenttää liikuntapalveluiden kohdistamisessa työkyvyn näkökulmasta. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksessa opinnäytetyöhön liittyviä liikunnan ammattikorkeakoulututkinnon kompetensseja ovat ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaaminen ja liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d).

Tutkimuskysymykset olivat jaettuna kolmeen eri teemaan;

- 1) Mikä on Loviisan kaupungin työntekijän viikoittaisen liikkumisen määrä? Oletin, että noin puolet työntekijöistä saavuttaa liikkumisen suosituksissa mainitun kestävyysliikunnan määrän (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Teemasta tulee ilmi, miten paljon Loviisan kaupungin työntekijä harrastaa hidasta ja rauhallista, reipasta sekä voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa viikossa. Teemasta tulee myös lihaskunnan sekä tasapainoa edellyttävän tai kehittävän liikunnan harrastamisen määrä viikkotasolla.
- 2) Mikä on Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu? Oletin, että Loviisan kaupungin työntekijöiden suosituimmat liikuntalajit ovat kävely/ kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto ja juoksulenkkeily (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011). Oletin myös, että Loviisan kaupungin työntekijöistä 12% miehistä sekä 18% naisista käyttää työmatkaliikuntaan vähintään 30 minuuttia päivässä. Teemasta tulee ilmi Loviisan kaupungin työntekijän vuonna

2020 vapaa-ajan harrastaneisuus sekä liikkumistapa, kiinnostusta herättävät liikuntalajit, työmatkaliikunnan harrastaminen sekä työmatkaliikuntaan käytetty aika ja asioita, jotka motivoivat liikkumaan.

- 3) Mitä syitä on Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuudelle? Oletin, että yleisimpiä liikkumisen esteitä ovat ajan puute, liikunnan kalleus, kielteiset kokemukset, sairaudet ja vammat sekä ystävien harrastamattomuus (Kaukovaara 2018). Teemasta tulee ilmi Loviisan kaupungin työntekijän syitä, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen sekä asioita, jotka voisivat motivoida liikkumaan.

## 6 Tutkimusmenetelmä ja työn toteutus

Tämä oli tutkimuksellinen opinnäytetyö ja tutkimustyyppiltään kvantitatiivinen tutkimus ja prosessi eteni Heikkilän (2014) kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheiden mukaan (kuva 2.) Tutkimusongelmana oli Loviisan kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoittaminen, joka on aiemmin tutkimaton aihe. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaisesta aktiivisuudesta saaden tietoa Loviisan kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluille vähän liikkuvista ammattialoista. Kyselystä tuli ilmi myös Loviisan kaupungin työntekijä liikunnan laatu sekä mitä syitä heillä on liikkumattomuuteen. Kerättyjä tietoja käsiteltiin puolueettomasti ja kriittisesti tarkasteltuna. Tutkimus suunniteltiin keräämään lukuja antaen tukea yleisiin johtopäätöksiin.

Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta ei ollut aikaisemmin tutkittu. Yleisesti suomalaisten aikuisten fyysistä aktiivisuutta viikkotasolla sekä työmatkaliikuntaa, suosituimpia liikuntalajeja sekä syitä liikkumattomuudelle aikuisten keskuudessa on tutkittu paljon. UKK-instituutti (2021) on myös tuottanut työikäisten liikkumisen suositukset, johon viikoittainen fyysinen aktiivisuus on peilattavissa. Tutkimus oli määrällinen ja sen otoksena toimi Loviisan kaupungin työntekijät. Loviisassa kaupungilla työntekijöitä on yhteensä 1077 henkilöä, jotka toimivat yhteensä 48 eri ammattiryhmässä, tutkimusjoukkona toimi 221 työntekijää jokaisesta työskentelykeskuksesta edustettuna. Työskentelykeskukset ovat luokiteltuna suurempiin kokonaisuuksiin: hallinto (5), perusturvakeskus (12), sivistys- ja hyvinvointikeskus (17), elinkeino ja infrastruktuuri (10) sekä vesiliikelaitos (4).

Kyselyllä pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman suuri havaintoyksikköjoukko Loviisan kaupungin työntekijöistä, jotta tulokset kuvastaisivat parhaimmalla tavalla kaupungin työntekijöitä sekä heidän viikoittaista fyysistä aktiivisuuttaan. Mahdollisimman laajan otoksen saamiseksi sen ajoitus, aikataulutus ja motivoiminen vastaamaan olivat tärkeitä. Suurimmalla osalla kaupungin työntekijöistä alkoi kesäloma kesäkuun alussa, joten kysely oli toteutettava ennen sitä laajan otoksen mahdollistamiseksi. Kyselyn alku ajoittui toukokuun alkuun 3.5.2021 viikolle 18. Työntekijöillä oli aikaa vastata kyselyyn kaksi viikkoa, ja heitä muistutettiin kyselystä ensimmäisen viikon jälkeen. Kysely sulkeutui 17.5.2021 viikolla 20. Kyselystä ilmoitettiin työntekijöille saatekirjeen suomenkielisen version (liite 1) sekä ruotsinkielisen version (liite 2) muodossa kaupungin intrassa huhtikuun alussa, kuukautta ennen kyselyn julkaisemista.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin viisi vapaalippua Loviisan kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluihin. Kyselyn loppuun jätettiin vapaa rivi, johon vastaaja pystyi halutessaan kirjoittamaan oman nimensä sekä puhelinnumeron. Henkilökohtaisten tietojen antaminen oli vapaaehtoista, mutta vaadittiin arvontaan osallistumisessa. Nimen sekä puhelinnumeroiden antavien kesken arvottiin voittajat, muuten kysely suoritettiin ilman henkilökohtaisten tietojen antamista. Vapaaliput rahoitettiin Liikkuva työelämä- hankkeesta.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeella Webpropol alustalla. Kajaanin ammattikorkeakoulu opiskelijoilla on mahdollisuus hyödyntää ilmaiseksi Webpropolin kyselylomaketta, ja kyselylomake alusta oli myös tuttu Loviisan kaupungissa. Kyselystä saadut tulokset oli helppo siirtää palvelusta PSPP-ohjelmaan, tarkempaa analysointia varten. PSPP-ohjelmassa kyselystä saadut tulokset luokiteltiin työskentelykeskuksen, sukupuolen sekä iän mukaan tarkastellessa viikoittaista fyysistä aktiivisuutta, aktiivisuuden ilmenemistä sekä syitä liikkumattomuudelle. Sukupuoli sekä ikä luokitteilla saatiin karsittua teemoihin vaikuttavia mahdollisia tekijöitä. Työskentelykeskuksen luokittelulla saadaan tietoa vähän liikkuvista työaloista. Tulevaisuudessa liikuntapalvelut pyritään tuomaan vähän liikkuvien työskentelykeskuksien luokse, jotta työntekijöiden viikoittainen fyysinen aktiivisuus nousisi yltämään suosituksiin. Liikuntapalvelut pyritään räätälöimään kyselystä saatujen tulosten perusteella, miten kaupungin työntekijän fyysinen aktiivisuus ilmenee ja syitä kaupungin työntekijällä on liikkumattomuudelle.

Kyselystä saadut tulokset analysoitiin kesäkuussa, kyselyn sulkeutumisen jälkeen. Kesäkuussa tehtiin myös samaan aikaan opinnäytetyön kirjoitusprosessia. Toimenpide-ehdotuksia pohdittiin tulosten analysoinnin jälkeen heinä- elokuussa ja se lisättiin opinnäytetyön kirjoitusprosessiin syyskuussa.



Kuva 2. Kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheet (Heikkilä 2014).



## 7 Kysely

Tutkimus toimii selittävänä eli kausaalisenä tutkimuksena pyrkien selittämään ilmiöiden välisiä syy- seuraussuhteita. (Heikkilä 2014, 10). Kyselyn alussa on vastaajan profilointikohta, jossa hän kertoo henkilökohtaisia tietoja itsestään. Henkilökohtaiset tiedot ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, sekä niitä hyödynnetään kehityssuunnitelman rakentamisessa. Profilointikysymyksiä ovat sukupuoli, ikä sekä työskentelykeskus.

Kysely on jaettuna kolmeen eri teemaan tutkimuskysymysten mukaisesti. Jokaista eri teemaa tarkastellaan vastaajan profiloinnin kautta, näin mahdollistuu syy- seuraussuhteiden selitettävyyttä. Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen määrä- teema on rajattuna viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Viikoittainen fyysinen aktiivisuus on peilattuna 18–64-vuotiaiden suosituksiin, jotka ovat lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. Lihaskunto ja liikehallinta kuormittaa suuria lihasryhmiä sekä se voi ilmetä porraskävelynä, raskaina pihatöinä, ryhmäliikuntana, kuntosalina tai pallopeleinä (UKK- instituutti 2021).

Viikoittaisen aikuisten liikkumisen suositukseen kuuluu lihaskunnon sekä liikehallinnan lisäksi reippasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 min viikossa tai rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Reippaaksi liikunnaksi mielletään sydämen sykettä nopeuttava liikunta, jossa aikuinen pystyy puhumaan hengityksestä huolimatta. Liikkuessa hengityselimistö kiihtyessä liikaa tehden puhumisesta hankalaa, mielletään liikkuminen rasittavaksi (UKK- instituutti 2021).

Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu- teeman tavoitteena on kuvailla Loviisan kaupungin työntekijöiden liikunnan ja kuntoilun luonnetta. Suomalaisten aikuisväestön eniten suosima liikuntamuoto on kävely/ kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto sekä juoksu- lenkkeily (Husu, Paronen & Vasankari 2011). Kyselyssä tulee antaa vaihtoehdoksi mahdollisimman monta eri liikuntalajia tulosten variaation vuoksi. Liikuntalajien listauksen apukeinoksi hyödynnettiin Suomen kuntoliikuntaliiton kansallista liikuntatutkimusta 2009–2010 (2010). Liikuntatutkimuksessa on eriteltyä tutkimuksesta saadut 19–65-vuotiaiden lajit, joiden edustajamäärä on tutkimuksen mukaan yli 3 000 harrastajaa (liite 3).

Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu- teeman toisena tavoitteena on myös kuvailla Loviisan kaupungin työntekijöiden työmatkaliikuntaa. Vuonna 2012 25–64-vuotiaista miehistä 12 % ja naisista 18,4 % raportoi päivittäistä työmatkaliikuntaa vähintään 30 minuuttia. Miesten työmatkaliikunta väheni ja naisten lisääntyi iän myötä. (Borodulin & Jousilahti 2012.) Kyselyssä on

eriteltyinä, kulkeeko työntekijä työmatkansa kävellen tai pyöräillen säännöllisesti, usein, välillä, harvoin vai ei koskaan. Kyselyssä tulee myös ilmi, kuinka kauan aikaa työntekijä käyttää. Liikkuva työelämä- hankkeen avulla Loviisan kaupunki on ostanut polkupyöriä työntekijöidensä työmatkailu käyttöön, joka voi motivoida työmatkaliikunnan harrastamiseen.

Liikkumattomuus- teeman tavoitteena on kuvailla Loviisan kaupungin työntekijöiden kokemia vapaa-ajan liikuntaa vaikeuttavia tekijöitä. Yleisiä liikkumisen esteitä ovat ajan puute, liikunnan kalleus, kielteiset kokemukset, sairaudet ja vammat, tiedon puute, ystävien harrastamattomuus ja laiskuus (Kauravaara 2018). Liikkumisen esteet voivat toimia myös vähäisen liikkumisen motiiveina. Liikunta voi merkitä yksilölle esimerkiksi epämiellyttävinä kokemuksina, ikävinä kehontuntemuksina tai häpeän kokemuksina. Tällöin liikunnan harrastamattomuus voi merkitä vapautta, tuottaa iloa ja mielihyvää tai mahdollistaa lähipiirin hyväksynnän, jos lähikulttuurin normistoon ei kuulu liikunta. (Kauravaara 2018.)

## 8 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 221 Loviisan kaupungin 1077 työntekijästä. Tulosta voi pitää hyvänä, sillä kyselylomake oli saavuttanut suuren kohderyhmän ja vastausprosentti oli 22%. Tässä luvussa käsitellään ensiksi Loviisan kaupungin työntekijöiden profilointia. Tämän jälkeen perehdytään tuloksiin mikä on Loviisan kaupungin työntekijän viikoittainen liikkumisen määrä sekä mikä on Loviisan kaupungin työntekijän viikoittaisen liikkumisen laatu. Tämän jälkeen tarkastellaan mitä syitä on Loviisan kaupungin liikkumattomuudelle.

Kyselyyn vastanneista 25 henkilöä työskenteli kaupunginkansliakeskuksessa (11,3%), perusturvakeskuksessa työskenteli 67 henkilöä (30,3%), sivistys- ja hyvinvointikeskuksessa työskenteli 105 henkilöä (47,5%), elinkeino- ja infrasktruktuurikeskuksessa työskenteli 22 henkilöä (10,0%) sekä vesiliikennelaitoksessa 2 henkilöä (0,9%). Naisia vastanneista oli 192 (86,9%) ja miehiä 29 (13,1%). Muun sukupuolisia vastaajia ei ollut yhtään.

Kyselyyn vastanneista nuorimmat olivat iältään 20–29- vuotiaita, ja heitä oli 18 henkilöä (8,1%). Vastanneista 30–39- vuotiaita oli 41 henkilöä (18,5%) sekä 40–49- vuotiaita oli 68 henkilöä (30,8%). Eniten henkilöitä kuului 50–59- vuotiaisiin 70 vastaajalla (31,7%). Vanhimpia vastaajia oli 24 henkilöä (10,9%), jotka kuuluivat 60–69- vuotiaisiin.

Kyselyyn vastanneista 25 henkilöä työskenteli kaupunginkansliakeskuksessa (11,3%), perusturvakeskuksessa työskenteli 67 henkilöä (30,3%), sivistys- ja hyvinvointikeskuksessa työskenteli 105 henkilöä (47,5%), elinkeino- ja infrasktruktuurikeskuksessa työskenteli 22 henkilöä (10,0%) sekä vesiliikennelaitoksessa 2 henkilöä (0,9%).

Kaupungin kansliakeskuksessa 4 vastaajaa kuului johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköihin sekä yksiköiden esimiehiin. Toimistotyöntekijöitä oli 14 vastaajaa sekä 6 vastaajaa teknisen erityistyön työntekijöitä ja asiantuntijoita.

Perusturvakeskuksessa 9 vastaajaa kuului johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköihin sekä yksiköiden esimiehiin. Kyselyssä 10 vastaajaa oli sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoita ja erityistyöntekijöitä, 6 vastaajaa oli vaativan hoitoalan työntekijöitä ja lääkäreitä, 40 vastaajaa oli hoitoalan työntekijöitä. Toimistotyöntekijöihin sekä muuhun henkilöstöön kuului 2 vastaajaa.

Sivistys- ja hyvinvointikeskuksessa 4 vastaajaa kuului johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköihin sekä yksiköiden esimiehiin. Kyselyssä 4 vastaajaa toimistotyöntekijöitä, 7 vastaajaa oli rehtoreita

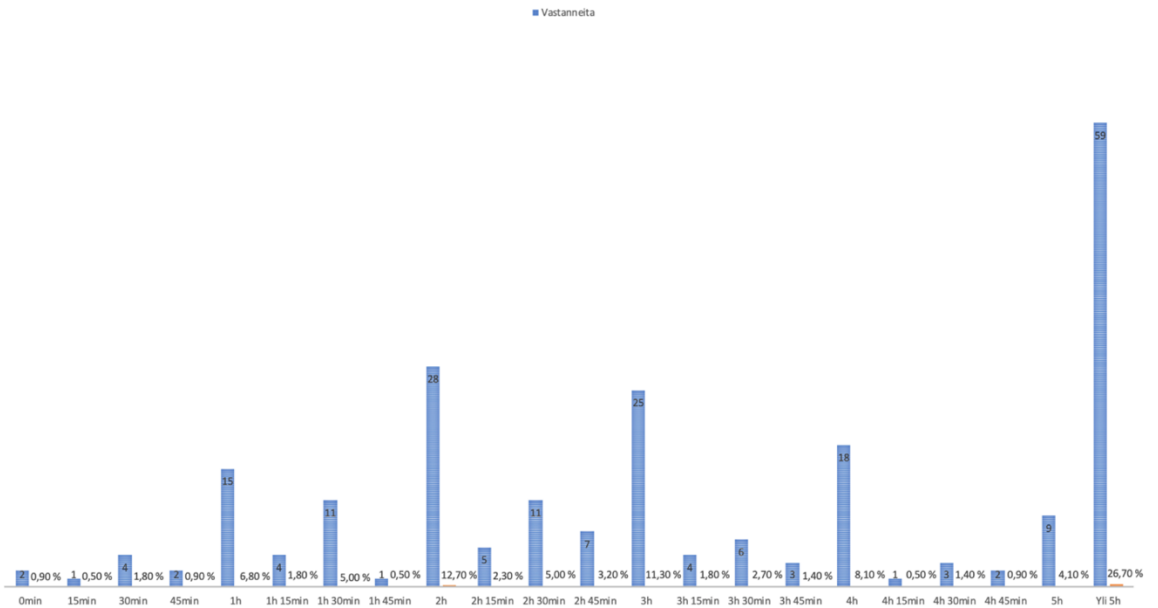
ja koulunjohtajia, 34 vastaajaa oli opettajia ja kansalaisopiston työntekijöitä, 16 vastaajaa oli päivähoiton ja esiopetuksen työntekijöitä, 17 vastaajaa oli opetuksen ja päivähoiton avustajia/ ohjaajia, 5 vastaajaa oli kirjaston työntekijöitä, 4 liikunnanohjaajaa/ nuoriso-ohjaajaa sekä kulttuurialan työntekijää, 4 sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijaa sekä erityistyöntekijää, 9 siivoojaa sekä puhtaanapitotyöntekijää sekä muun henkilöstön työntekijää.

Elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen työntekijöiden vastaajista 4 kuului johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköihin sekä yksikön esimiehiin. Kyselyssä 3 toimistotyöntekijää, 10 teknistä erityistyöntekijää ja asiantuntijaa sekä 4 muuhun henkilöstöön kuuluvaa työntekijää. Vesiliikennelaitoksen vastanneista työntekijöistä molemmat olivat tietoteknisiä ja teknisiä työntekijöitä.

### 8.1 Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen määrä

Ei hikoilua tai hengitystä kiihdyttävää hidasta sekä rauhallista kestävyysliikuntaa on suositeltua harrastaa mahdollisimman usein, kevyellä liikkumisella on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Suurin osa kyselyyn vastanneista (59 henkilöä) harrasti kevyttä liikuntaa viikossa yli viisi tuntia (kuvio 2). Toiseksi eniten kevyttä liikuntaa harrastettiin viikossa kaksi tuntia (28 henkilöä) sekä kolmanneksi kolme tuntia (25 henkilöä). Suosituin tuntimäärällinen aika kevyen liikunnan viikoittaiseen harrastamiseen oli 2–3 tuntia yhteensä 34,5% vastaajista.

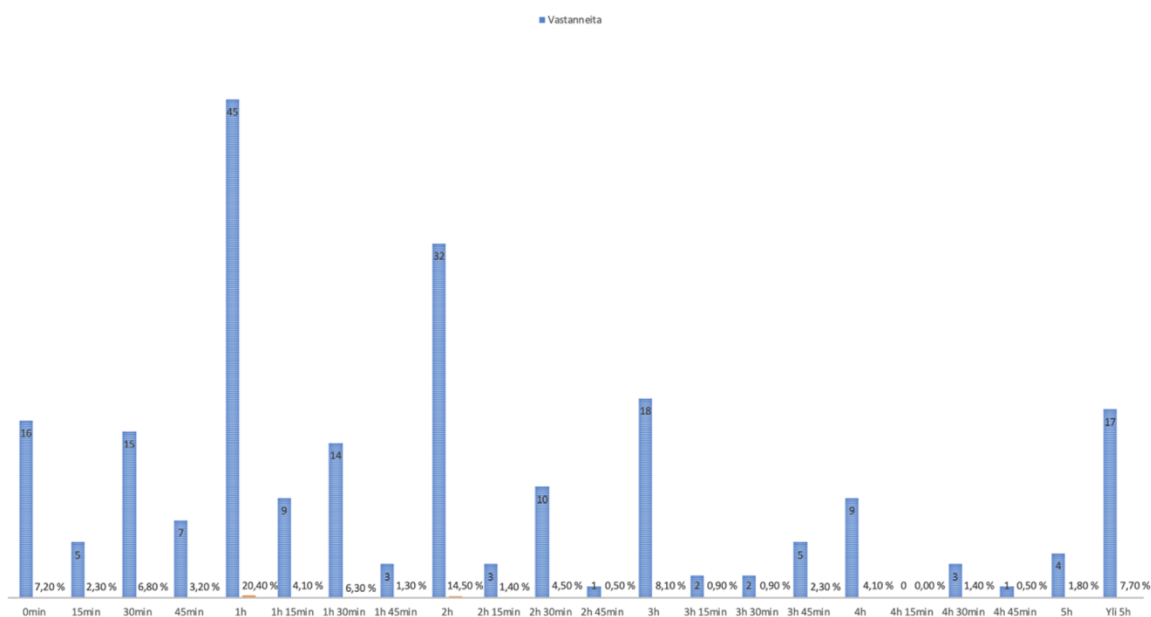
Kuvioon 2 on esitelty hitaan sekä kevyen viikoittaisen liikkumisen vastaukset. Alarivillä on aika, joka etenee 0 minuutista yli 5 tuntiin 15 minuutin portaissa. Sinisessä pylväässä on vastausmäärä kyseisen aika-arvon yläpuolella, ja sen oikealla puolella vastausmäärän prosentuaalinen määrä kokonaisvastauksista.



Kuvio 2. Hitaan ja kevyen kestävyysliikunnan viikoittainen harrastaminen.

Reipas liikunta on sydämen sykettä nostattavaa liikkumista, jossa tapahtuu jonkin verran hikoilua tai hengityksen kiihtymistä. Liikkuja pystyy kuitenkin puhumaan hengästymisestä huolimatta. Reipasta liikkumista tulisi harrastaa ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Kyselyyn vastanneista 149 henkilöä ei liikkunut reippaan liikunnan suositusten mukaisesti, kokonaismäärästä prosenttiosuus oli 67,5%

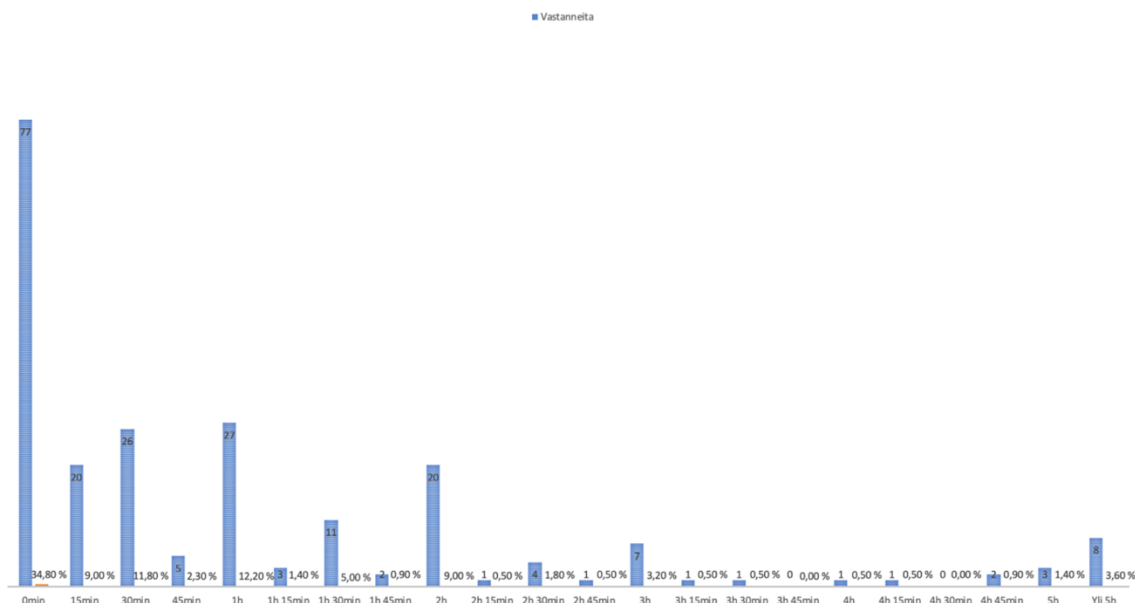
Suurin osa kyselyyn vastanneista (45 henkilöä) harrasti reipasta liikuntaa tunnin ajan viikossa (kuvio 3). Toiseksi eniten reipasta liikuntaa harrastettiin viikossa kaksi tuntia (32 vastaajaa) sekä kolmanneksi eniten kolme tuntia (18 vastaajaa). Suosituin tuntimäärällinen aika reippaan liikunnan harrastamiseen oli 1–2 tuntia, yhteensä 46,6% vastanneista. Kuvioon 3 on esitelty reippaan viikoittaisen liikkumisen vastaukset. Alarivillä on aika, joka etenee 0 minuutista yli 5 tuntiin 15 minuutin portaissa. Sinisessä pylväässä on vastausmäärä kyseisen aika-arvon yläpuolella, ja sen oikealla puolella vastausmäärän prosentuaalinen määrä kokonaisvastauksista.



Kuvio 3. Reippaan kestävyysliikunnan viikoittainen harrastaminen.

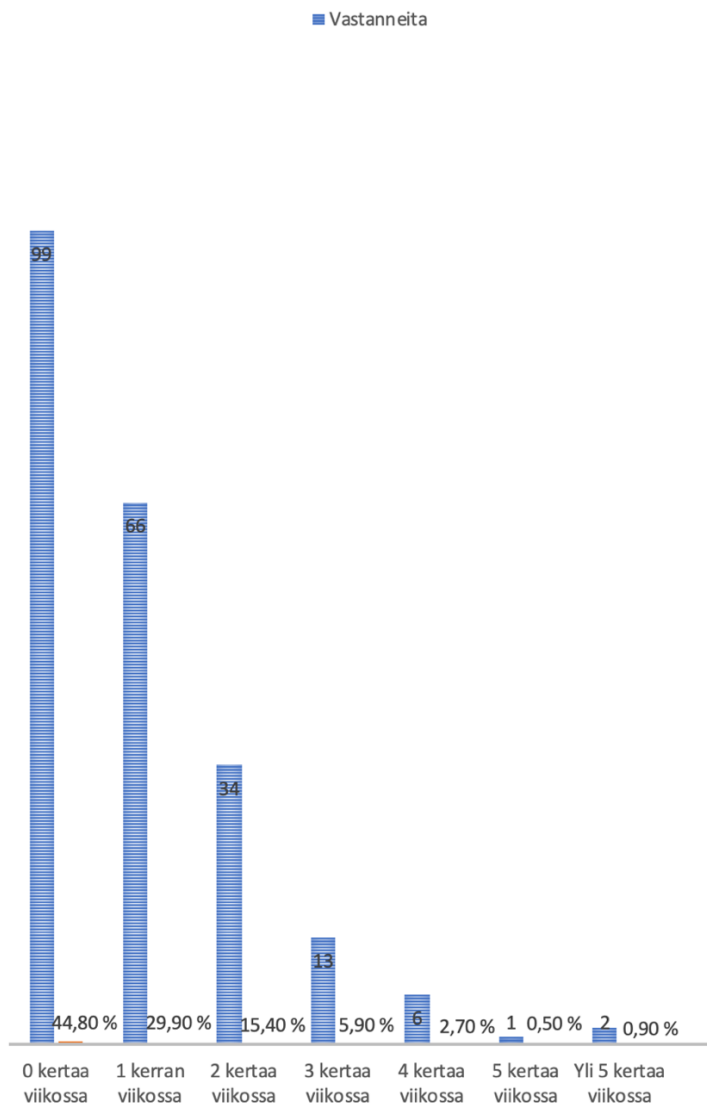
Rasittavassa kestävyysliikunnassa syntyy voimakasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä. Liikkumisen aikainen puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Rasittavaa ja voimaperäistä kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa reippaan liikunnan tilalla 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Suurin osa kyselyyn vastanneista (77 henkilöä) ei harrastanut yhtään viikoittaista rasittavaa liikuntaa (kuvio 4). Toiseksi eniten rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa harrastettiin tunti viikossa (27 henkilöä) sekä kolmanneksi puolituntia (26 henkilöä). Suosituin tuntimäärällinen aika rasittavan ja voimaperäisen kestävyysliikunnan harrastamiseen oli ei yhtään– 1 tunti, yhteensä 70,1% vastanneista. Kyseinen määrä (155 henkilöä) ei liikkunut viikoittaisen rasittavan liikunnan suosituksien mukaisesti. Kuvioon 4 on esitelty raskaan sekä voimaperäisen viikoittaisen liikkumisen vastaukset. Alarivillä on aika, joka etenee 0 minuutista yli 5 tuntiin 15 minuutin portaissa. Sinisessä pylväässä on vastausmäärä kyseisen aika-arvon yläpuolella, ja sen oikealla puolella vastausmäärän prosentuaalinen määrä kokonaisvastauksista.

Kyselyyn vastanneista Loviisan kaupungin työntekijöistä yhteensä 100 henkilöä (45,2%) saavutti viikoittaisen liikkumisen suosituksen kestävyysliikunnan osalta. Vastanneista miehistä 51,7% ja naisista 44,2% ilmoitti harrastavansa viikossa reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia.



Kuvio 4. Raskaan ja voimaperäisen kestävyysliikunnan viikoittainen harrastaminen.

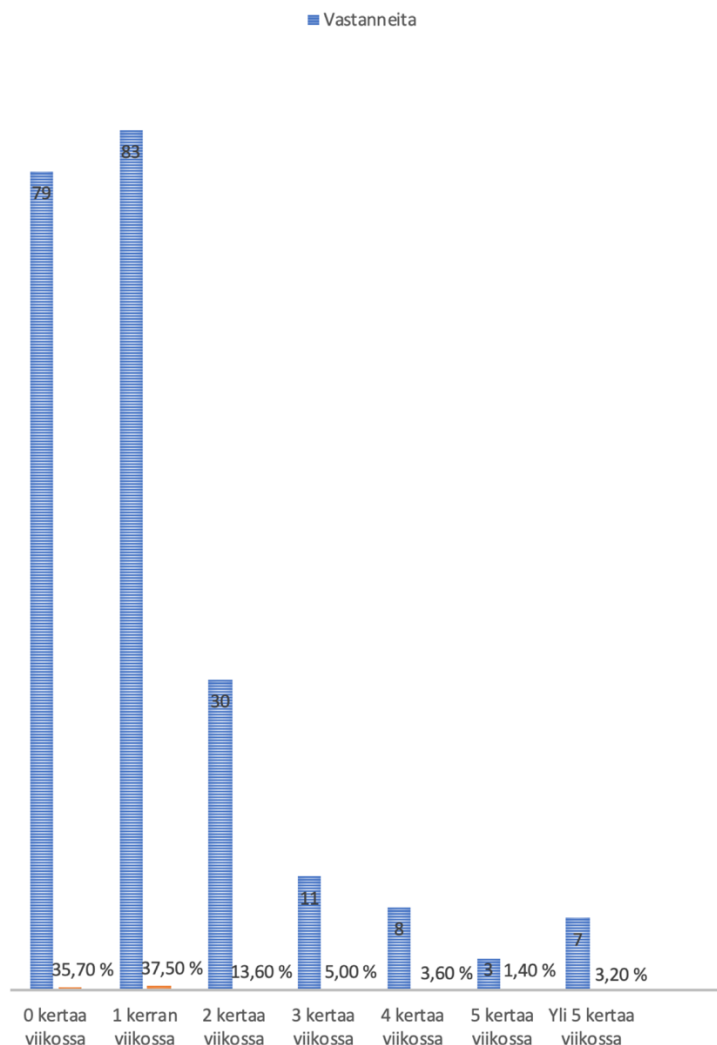
Suuria lihasryhmiä kuormittavaa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa toimintakyvyn tueksi. Harjoittelua tarvitaan useamman kerran viikossa, sillä vaikutukset hermoston aktiivisuudessa sekä verenkierrossa ovat lyhytkestoisia. Suurin osa kyselyyn vastanneista (99 henkilöä) ei harrastanut viikoittaista lihaskuntoharjoittelua (kuvio 5). Toiseksi eniten viikoittaista lihaskuntoharjoittelua tapahtui kerran (66 henkilöä) sekä kolmanneksi eniten kaksi kertaa (34 henkilöä). Suurin osa vastanneista ei liikkunut lihaskuntoharjoittelun suositusten mukaisesti, yhteensä 74,7% vastanneista. Kuvioon 5 on esitelty lihaskuntoharjoittelun viikoittaisen liikkumisen vastaukset. Alarivillä on viikoittainen määrä, joka etenee 0 kertaa viikossa yli 5 kertaan viikossa yhden harrastuskerran portaita. Sinisessä pylväässä on vastausmäärä kyseisen harjoitusmäärän yläpuolella, ja sen oikealla puolella vastausmäärän prosentuaalinen määrä kokonaisvastauksista.



Kuvio 5. Lihaskuntoharjoittelun viikoittainen harrastaminen.

Liikehallintakyky kattaa yksilön tasapainon, koordinaation, ketteryyden sekä asennon ja liikkeen hallintaa. Liikehallintaa kehittävät kaikki liikuntamuodot, jotka edellyttävät vartalon hallintaa sekä lihasten, aistien ja hermoston yhteistyötä. Liikehallintaa tulisi harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa. Suurin osa kyselyyn vastanneista (83 henkilöä) harrasti liikehallintaa kehittävää liikuntaa kerran viikossa (kuvio 6). Toiseksi eniten viikoittaista liikehallintaa ei harrastettu yhtään (79 henkilöä) ja kolmanneksi eniten kaksi kertaa (30 henkilöä). Suurin osa vastanneista ei liikkunut liikehallintaa kehittävän liikunnan suositusten mukaisesti, yhteensä 73,2% vastanneista. Kuvioon 6 on esitelty liikehallintaharjoittelun viikoittaisen liikkumisen vastaukset. Alarivillä on viikoittainen määrä, joka etenee 0 kertaa viikossa yli 5 kertaan viikossa yhden harrastuskerran portaissa. Sinisessä pylväässä on vastausmäärä kyseisen harjoitusmäärän yläpuolella, ja sen oikealla puolella vastausmäärän prosentuaalinen määrä kokonaisvastauksista.





Kuvio 6. Liikehallinnan viikoittainen harrastaminen.

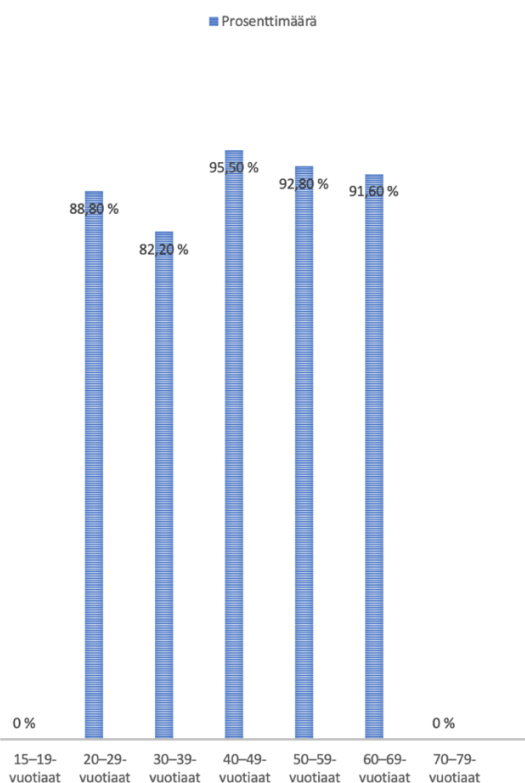
Kyselyyn vastanneista Loviisan kaupungin työntekijöistä yhteensä 40 henkilöä (18%) saavutti viikoittaisen liikkumisen suosituksen kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta. Vastanneista miehistä 31% ja naisista 16,1% ilmoitti harrastavansa viikossa reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia ja/ tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia sekä lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa.

Työskentelykeskuksien näkökulmasta viikoittaisen liikkumisen suosituksiin kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta yltäneisiin työntekijöihin prosentuaalisesti suurin joukko oli vesiliikennelaitoksella 100%, toisaalta vain kaksi vastaaja ilmoitti työskentelevänsä vesiliikennelaitoksella. Vastaavasti pienin joukko oli elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksella 4%, vastaajia tästä joukosta oli yhteensä 22 henkilöä. Sivistys- ja hyvinvointikeskuksen 105 vastaajasta 20,9%, kau-

punginkansliakeskuksen 25 vastaajasta 20% sekä perusturvakeskuksen 67 vastaajasta 14,9% liikui viikoittaisen liikkumisen suositusten mukaisesti kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta.

## 8.2 Loviisan kaupungin työntekijän liikkumisen laatu

Kyselyyn vastanneista Loviisan kaupungin työntekijöistä 202 henkilöä (91,4%) ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana. Kyselyyn vastanneista naisista 90,1% ja miehistä jokainen ilmoitti harrastaneensa liikuntaa viimevuoden aikana. Vastaavasti ilmoitti ettei harrastanut liikuntaa vuoden 2020 aikana. Kyselyyn vastanneista nuorista 20–29-vuotiaista 88,8% ilmoitti harrastaneensa liikuntaa viime vuoden aikana (kuvio 7). Aikuisista vapaa-ajan liikuntaa vastaavasti harrasti 30–39-vuotiaista 82,9%, 40–49-vuotiaista 95,5%, 50–59-vuotiaista 92,8% sekä 60–69-vuotiaista 91,6%. Kuvioon 7 on esitelty liikuntaa harrastavien Loviisan kaupungin työntekijöiden prosentuaalinen osuus ikäryhmittäin kokonaisvastaajista.



Kuvio 7. Loviisan kaupungin työntekijöiden liikkuminen.

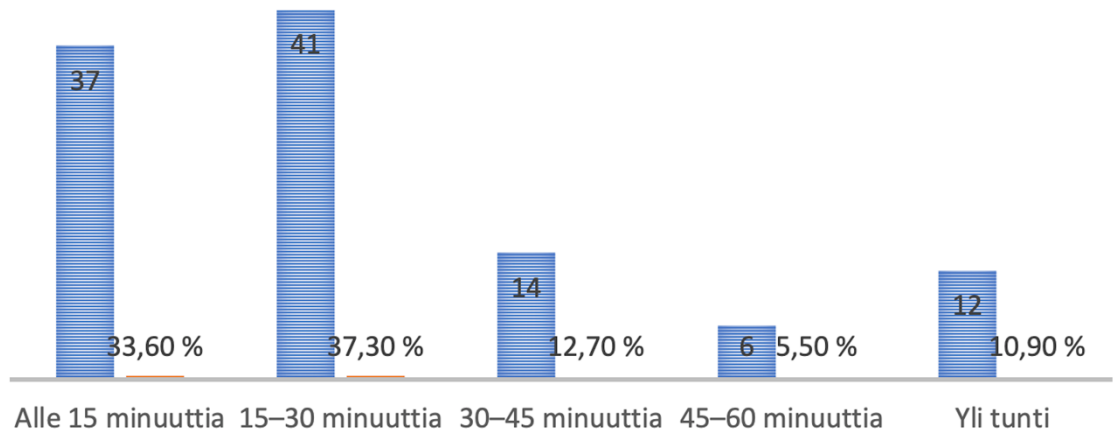
Kyselylomakkeeseen oli listattuna Kunto liikuntaliiton (2010) aikuisten suosimat lajit, joissa harrastajamäärä oli yli 3000 liikkujaa (liite 3). Kyselyssä vastaaja pystyi rastittamaan useamman vaihtoehdon, mikäli oli harrastanut useampaa lajia vuonna 2020. Vastaajia kysymykseen tuli yhteensä 202 ja vastauksia tuli 1168 kappaletta.

Suosituimmiksi liikuntamuodoksi muodostui kävelylenkkeily 174:lla vastaajalla (86,1%) sekä hyötyliikunta 168:lla vastaajalla (83,2%). Muita suosittuja liikuntalajeja vastanneiden kesken olivat hiihto (40,6%), jooga (23,8%), juoksulenkkeily (32,7%), kuntosaliharjoittelu (27,7%), pyöräily (55,4%), sauvakävely (28,2%) sekä uinti (30,7%). Kaikki liikuntalajit sekä vastaajamäärät esiteltynä liitteessä 4.

Kunto liikuntaliiton (2010) aikuisten suosimia lajeja, joissa harrastajamäärä oli yli 3000 liikkujaa (liite 1.) oli hyödynnetty kartoittamaan Loviisan kaupungin työntekijöiden mielenkiintoa eri lajeja kohtaan. Kiinnostavimmaksi liikuntalajiksi kyselyyn vastanneiden kesken muodostui 72:lla vastaajalla (34,3%) tanssi. Muita kiinnostavia liikuntalajeja olivat hiihto (25,2%), hyötyliikunta (29,5%), jooga (33,8%), kuntosaliharjoittelu (30,0%), kävelylenkkeily (33,8%), melonta (31,0%), pyöräily (31,4%) sekä ratsastus (22,4%). Kaikki liikuntalajit sekä vastaajamäärät esiteltynä liitteessä 5.

Loviisan kaupungin työntekijän työmatkaliikunnan kartoittamiseksi hyödynnettiin kyselyssä Likert-asteikkoa, jossa vastaaja pystyi valitsemaan viidestä vaihtoehdosta itseään parhaiten kuvaavan. Vastaajia kuuluuko työmatkaasi kävelyä tai pyöräilyä- kysymykseen tuli yhteensä 221 joista 109 (49,3%) ilmoitti olevansa täysin eri mieltä. Vastaajista 22 (10,0%) ilmoitti olevansa jokseenkin eri mieltä sekä 9 (4,1%) ilmoitti olevansa ei samaa eikä eri mieltä. Jokseenkin samaa mieltä ilmoitti olevan 35 (15,8%) sekä täysin samaa mieltä 46 (20,8%) vastaajaa.

Kyselyssä kartoitettiin myös päivittäiseen työmatkaan käytettyä aikaa, joka kuljettiin kävellen tai pyöräillen. Kysymykseen vastasi 110 kaupungin työntekijää ja suosituin työmatkaan käytetty aika 41:llä vastaajalla (37,3%) oli 15–30 minuuttia päivässä (kuvio 8). Vastaajista 37 (33,6%) käytti alle 15 minuuttia sekä 14 vastaajaa (12,7%) käytti 30–45 minuuttia päivittäiseen työmatkaan kävellen tai pyörällä. Kuusi vastaajaa (5,5%) käytti 45–60 minuuttia sekä 12 vastaajaa (10,9%) käytti yli tunnin päivittäiseen työmatkaan. Kuvioon 8 on esitelty Loviisan kaupungin työntekijän päivittäiseen työmatkaan kävellen tai pyöräillen käytetty aika ja vastausmäärä.

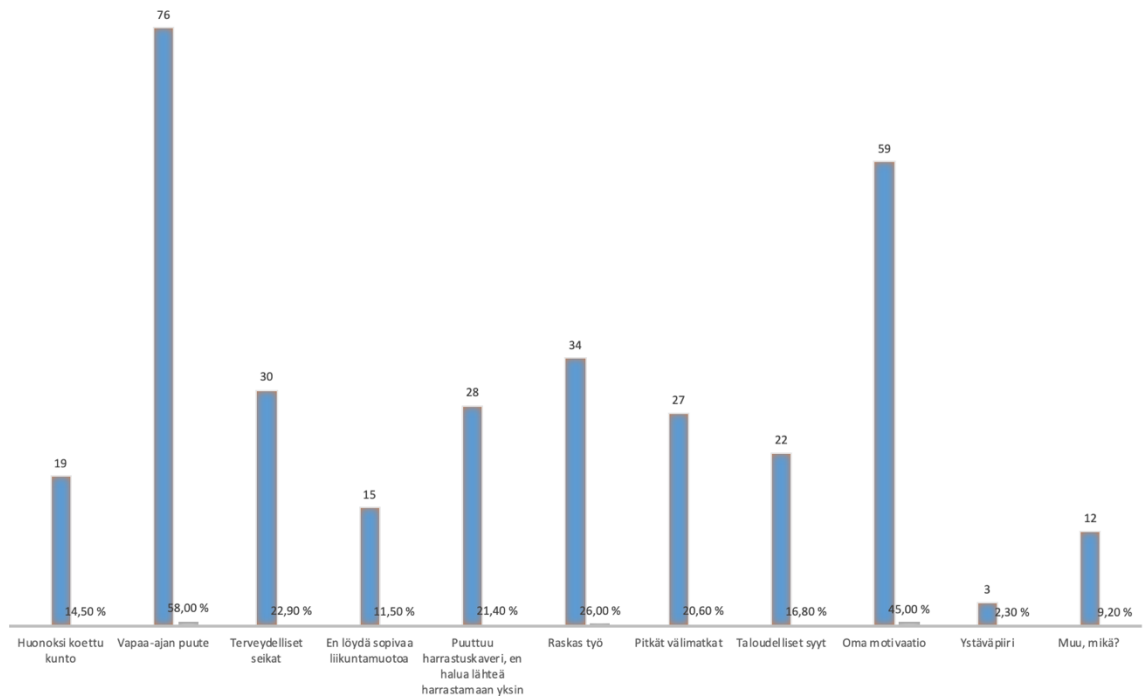


Kuvio 8. Loviisan kaupungin työntekijän työmatkaliikuntaan käytetty aika.

Kyselyyn vastanneista 192 naisesta 66 (34,3%) ilmoitti harrastavansa päivittäin työmatkaliikuntaa kävellen tai pyöräillen vähintään 30 minuuttia päivässä, kyseinen luku oli vastaavasti miehillä 41,3%. Suosituin käytetty aika työmatkaliikuntaan miehillä oli alle 15 minuuttia (37,5%) sekä 15–30 minuuttia (37,5%). Naisilla vastaavasti suosituin käytetty aika oli 15–30 minuuttia (37,2%) ja toiseksi suosituin alle 15 minuuttia (33%).

### 8.3 Syitä Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuudelle

Suurimmaksi syyksi liikunnan harrastamattomuudelle koettiin vapaa-ajan puute 76:lla vastaajalla (58,0%) (kuvio 9). Toinen suuri tekijä liikkumattomuudelle oli liikkujan oma motivaatio 59:llä vastaajalla (45,0%). Muita liikkumattomuuden tekijöitä olivat raskas työ (26,0%), terveydelliset seikat (22,9%), harrastuskaverin puuttuminen (21,4%), pitkät välimatkat (20,6%) sekä taloudelliset syyt (16,8%). Vähiten liikkumattomuutta synnytti huonoksi koettu kunto (14,5%), sopivan liikunta- muodon löytäminen (11,5%) sekä ystäväpiiri (2,3%). Kuviossa 9 on esiteltyä Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuuden syitä, muu, mikä? -kohdan avoimet vastaukset löytyvät liitteestä 6.



Kuvio 9. Loviisan kaupungin työntekijän liikkumattomuuden syitä

Kyselyssä kartoitettiin myös Loviisan kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaatiota. Avoimeen kysymykseen asioista, jotka motivoivat liikkumaan vastasi yhteensä 202 henkilöä. Motivoivimmaksi arvoiksi harrastaa liikuntaa nousi liikunnan tuomat terveyshyödyt, oman hyvinvoinnin paraneminen, liikunnan jälkeinen hyvä olo sekä luonnossa liikkuminen. Avoimet vastaukset esitelty liitteessä 7.

Avoimella kysymyksellä kartoitettiin myös asioita, jotka voisivat motivoida liikkumaan enemmän. Kysymykseen vastasi 84 henkilöä, ja kyselystä nousi esille paremmat kuntoilumahdollisuudet, työn vaikuttaminen liikunnan harrastamiseen sekä seuran puuttuminen. Parempien kuntoilumahdollisuuksien puolesta toivottiin uimahallia sekä liikuntatarjontaa maaseudulla. Työn puolesta toivottiin että työaika saisi käyttää liikkumiseen sekä työajat olisivat säännölliset, jotta liikkumista olisi helpompi suunnitella. Seuran puolesta toivottiin erilaisia harrasteryhmiä, lenkkikaveria sekä matalan kynnyksen mahdollisuutta kokeilla uusia lajeja.

## 9 Pohdinta

Tässä luvussa käsittelen ensiksi kyselystä tuloksia sekä niiden suhdetta aikaisemmissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin. Tämän jälkeen tarkastelen eri työskentelykeskuksia yksilöllisesti pohtien tekijöitä, joilla viikoittaista fyysistä aktiivisuutta saisi nostettua. Käsittelen tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisiä näkökohtia. Lopuksi pohdin oman ammattitaitoni kehittymistä sekä jatkotutkimusaiheita.

### 9.1 Tulokset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa Loviisan kaupungin työntekijöiden viikoittaisesta aktiivisuudesta Loviisan kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluille. Kyselystä tuli myös ilmi, kaupungin työntekijä laatu sekä kaupungin työntekijän mahdollisia syitä liikkumattomuudelle.

Tutkimuksen hypoteesina toimi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) tutkimus liikunnan harrastaminen Suomessa. Vuonna 2017 miehistä 39 % ja naisista 34 % saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen, joka sisältää sekä kestävyysliikunnan että lihaskuntoa kehittävän tai ylläpitävän liikunnan. Noin puolet miehistä ja naisista liikkui kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti, lihaskunto ja liikehallinta osuuden jäädessä vähemmälle. (THL 2019.) Loviisan kaupungin työntekijöistä miehistä 31% ja naisista 16,1% saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta.

Loviisan kaupungin työntekijöistä yhteensä 100 henkilöä (45,2%) saavutti UKK-instituutin 2021 viikoittaisen liikkumisen suosituksen kestävyysliikunnan osalta. Vastanneista miehiä oli 51,7% ja naisia 44,2%. Kaupungin työntekijöistä myös 56 henkilöä (25,3%) saavutti UKK-instituutin 2021 viikoittaisen liikkumisen suosituksen lihaskunnan osalta, miehiä vastanneista oli 31% ja naisia 27%. Tilastosta voidaan päätellä, että jokainen viikoittaisen suosituksen mukaisesti lihaskunnan osalta liikkunut mies, ylsi myös viikoittaisiin kestävyysliikunnan suosituksiin. Naisten osalta liikunnan viikoittainen yhdistäminen oli hankalampaa, määrän tippuessa 16,1% ottaessa viikoittaisen kestävyys- sekä lihaskuntoliikunnan määrän tarkasteluun.

Työskentelykeskusten näkökulmasta viikoittaisen liikkumisen suosituksiin kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta yltäneisiin työntekijöihin prosentuaalisesti suurin joukko oli vesiliikennelaitoksella 100% ja pienin joukko oli elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksella 4%. Muiden

työskentelykeskusten henkilöstöstä sivistys- ja hyvinvointikeskuksesta 20,9%, kaupunginkanslia-keskuksesta 20% sekä perusturvakeskuksesta 14,9% henkilöstöstä liikkui viikoittaisen liikkumisen suositusten mukaisesti kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta. Vain kaksi vastaaja ilmoitti työskentelevänsä vesiliikennelaitoksella tietoteknisenä tai teknisenä työntekijänä, joten tulosta ei voi pitää yleistävänä. Elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen vähäistä liikkumista voi selittää istumatyöllä, noin puolien (47,6%) vastaajista ilmoittaen työskennellessä teknisenä erityis-työntekijänä tai asiantuntijana.

Kyselyyn vastanneista 202 henkilöä (91,4%) ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana. Suosituimmat liikuntamuodot olivat kävelylenkkeily, hyötyliikunta, hiihto, jooga, juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, pyöräily, sauvakävely ja uinti. Tästä voidaan päätellä, että omatoiminen liikunta on suosituin liikkumistapa ja suosituin paikka harrastaa liikuntaa on luonto.

Omatoimista liikuntaa on helppo harrastaa. Se ei vaadi sitoutumista kellonaikaan vaan harrastaja saa suunnitella itse liikuntansa. Omatoimisessa liikunnassa suorituspaineeet ovat vähäisemmät, sillä vertailua kanssa liikkujiin ei ole. Nämä tekijät voivat selittää omatoimisen liikuntamuodon suosiota.

Luonnossa liikkuminen nähtiin myös yhtenä motivoivana tekijänä liikuntaa kohtaan. Eri lajien mielenkiintoa kartoittaessa nousi esiin tanssi, melonta ja ratsastus. Näitä lajeja kohtaan osoitettiin paljon mielenkiintoa: Tanssi (34,3%), melonta (31,0%) sekä ratsastus (22,4%), mutta suhteessa lajeja harrastettiin melko vähän.

Loviisan kaupungin työntekijöistä naisista 34,3% sekä miehistä 41,3% ilmoitti harrastavansa päivittäin työmatkaliikuntaa kävellen tai pyöräillen vähintään 30 minuuttia päivässä. Luku on huomattavasti suurempi kuin Borodulin & Jousilahden (2012) raportissa, jossa naisista 18,4% ja miehistä 12% raportoi päivittäistä työmatkaliikuntaa vähintään 30 minuuttia. Loviisan kaupungin työntekijän työmatkaliikunnan määrää pystyy selittämään vapaa-ajan puutteella sekä pitkillä välimatkoilla, joka nähtiin yhtenä liikkumattomuuden syinä. Muiksi liikkumattomuuden syiksi koettiin myös raskas työ sekä terveydelliset seikat. Työn vaikuttaminen liikunnan harrastamiseen, työajan käyttämistä liikkumiseen sekä liikuntatarjonta maaseudulla koettiin asioiksi, jotka motivoisivat liikunnan harrastamiseen.

## 9.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoite oli saada tietoa vähän liikkuvien työskentelykeskusten liikuntakäyttäytymisestä, jotta heidän toiveitaan pystytään kuuntelemaan ja tarjoamaan heille työhyvinvointia tukevaa liikuntaa. Viikoittaisen liikkumisen suosituksiin kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun osalta yltäneisiin työntekijöihin prosentuaalisesti suurin joukko oli vesiliikennelaitoksella 100%, mutta vesiliikennelaitokseen en tarkemmin perehdy, sillä vastaajia oli vain kaksi henkilöä. Pienin joukko oli elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksella 4%. Muiden keskuksien henkilöstöstä sivustus- ja hyvinvointikeskuksesta 20,9%, kaupunginkansliakeskuksesta 20% sekä perusturvakeskuksesta 14,9%.

Elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen työntekijöistä 86,4% ilmoitti, että harrastaa kerran viikossa tai ei harrasta ollenkaan viikoittaista lihaskuntoharjoittelua, joka on alle suositusmäärän. Silti neljäsosa keskuksen työntekijöistä ilmoitti että kuntosaliharjoittelu olisi kiinnostava liikkumismuoto. Mielenkiintoa lihaskuntoharjoittelua kohtaan on, joten ohjatulla kuntosaliharjoittelulla pystyisi nostamaan viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden tasoa UKK-instituutin (2021) suositusten tasolla. Keskuksen työntekijöistä kuitenkin melkein puolet saavutti kuitenkin kestävyysliikunnan osalta viikoittaisen suosituksen.

Elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen työntekijöiden suurimmaksi liikkumattomuuden syyksi suurin osa koki vapaa-ajan puutteen, noin puolet vastaajista kokivat myös raskaan työn liikkumattomuuden syyksi. Tämä näkyi myös asioista, jotka voisivat motivoida keskuksen henkilökuntaa liikkumaan. Avoimissa kysymyksissä, jotka voisivat motivoida liikkumaan vastauksiksi tuli liikkuminen osittain työajalla, työpaikan peseytymistilojen parantaminen, leikkimieliset kisat työpaikalla ja liikunnalle ajan varaaminen heti työn jälkeen. Liikkumattomuuden ehkäisyyn työajalla on olemassa monia eri tapoja ja hyvä yhteisöllisyys tukee hyvinvoinnin edistämistä. Vaihtoehtona istumatyöskentelyllä toimii hyvin esimerkiksi kävelypalaveri metsässä tai seisomatyön mahdollistava säädettävä työpöytä. Liikunta työajalla voi olla myös mahdollista, esimerkiksi jokainen aamu aloitettaisiin 7 minuutin keppijumpalla tai kiky-sopimuksella lisääntyneen työajan saisi käyttää liikuntaan. (Mäki & Viitala 2017.)

Perusturvakeskuksen työntekijöistä 89,6% ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana. Keskuksen työntekijöistä neljäsosa ilmoitti harrastaneensa viikoittain lihaskuntoharjoittelua suosituksen mukaisesti sekä melkein puolet ylsi kestävyysliikunnan suositukseen. Suhteutettuna keskuksien vastaajamääriin, perusturvakeskus näytti eniten mielenkiintoa eri liikunta-



lajeja kohtaan antamalla yhteensä 377 vastausta eri mielenkiintoa herättäviin liikuntalajeihin. Liikuntalajeja, jotka herättivät mielenkiintoa, olivat joka kolmella vastaajista tanssi, kävelylenkkeily, jooga, melonta, pyöräily ja ratsastus.

Perusturvakeskuksen työntekijöiden suurimmaksi liikkumattomuuden syyksi koettiin myös vapaa-ajan puute. Muista liikkumattomuuden syiksi työntekijöistä noin puolet kokivat raskaan työn sekä kolmasosa oman motivaation. Avoimissa kysymyksissä, jotka voisivat motivoida liikkumaan vastauksiksi tuli liikkuminen työajalla, jolloin aikaa olisi resursoitu kuntoilulle, matalan kynnyksen mahdollisuus kokeilla uusia lajeja, vapaa-ajan vähyyks sekä jos pääsisi liikkumaan helposti heti töiden jälkeen. Suomen Kuntaliikuntaliiton (2012) tutkimuksessa keskeisimmät hyödyt työpaikkojen liikuntaharrastuksien tukemisesta olivat työkyvyn ja -vireen ylläpitäminen sekä henkilöstön työhyvinvoinnin paraneminen. Pääasiallinen johtopäätös oli, että henkilöstöliikunnan tukemisella saavutetaan monia positiivisia vaikutuksia. Liikunnallisuus vaikuttaa myös positiivisesti työntekijän subjektiiviseen kuvaan omasta työkyvystä. Kuntoliikkujien ja terveysliikkujien arvioit omasta työkyvystään ovat paremmat kuin passiivisen elämäntavan omaavilla. (Sirviö 2014.)

Sivistys- ja hyvinvointikeskuksen työntekijöistä noin joka kolmas ilmoitti harrastaneensa lihaskuntoharjoittelua viikoittaisen suosituksen mukaisesti, näistä melkein kaikki olivat naisia. Keskuksen miehistä kolmasosa ilmoitti että kuntosaliharjoittelu olisi kiinnostava liikkumismuoto, joten ohjattulla kuntosaliharjoittelulla pysyisi vaikuttamaan miesten viikoittaisen lihaskuntoharjoittelun määrään. Keskuksen työntekijöistä noin puolet saavutti kestävyyskunnan osalta viikoittaisen suosituksen. Keskukselta 8,6% työntekijöistä kuitenkin vastasi ettei harrastanut liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana.

Sivistys- ja hyvinvointikeskuksen työntekijöiden suurimmaksi liikkumattomuuden syyksi puolet vastaajista kokivat myös vapaa-ajan puutteen. Työntekijöistä hieman alle puolet kokivat oman motivaation sekä neljäsosa koki harrastuskaverin puutteen. Liikunnan sosiaalisuus näkyy liikunnan hyödyissä yhteisöllisyytenä ja vuorovaikutuksena, yhteinen tekeminen ja yhteiset kokemukset lisäävät hyvinvointia siitä saatavien sosiaalisten kokemusten kautta. Ystävät ja kaverit on todettu myös tärkeäksi tekijäksi liikuntaharrastuksessa kuin liikuntaan innostamisessa. Suomessa erityisesti kansalaisjärjestöt ja liikuntaseurat edistävät sosiaalisuutta ja liikuntaan sosiaalistumista, toiminnan kautta yksilö pääsee rakentamaan esimerkiksi sosiaalista verkostoaan. (Martama 2012.)

Työpaikalla järjestettävä liikunta on helppo tapa harrastaa tutussa seurassa. Suomessa työssä olevasta väestöstä noin 20–30% osallistuu ainakin joskus työpaikan järjestämään liikuntatoimintaan,

palkkioiden ja palkintojen käyttäminen on lisännyt ohjelmiin osallistumista jonkin verran. Suosituimpia työpaikkaliikuntalajeja ovat kuntosaliharjoittelu, uinti, kävelylenkkeily, hiihto ja lentopallo. Vertailtaessa eri tavoin organisoituneiden työpaikkaliikuntaohjelmien vaikutuksia on havaittu, että työyhteisön liikuntatarpeiden analyysiin perustuvat ja henkilökohtaista ohjausta sisältävät ohjelmat ovat ylläpitäneet liikuntaharrastusta kolmen vuoden seurantajaksolla paremmin kuin pelkkä liikuntapalveluiden tarjoaminen. (Svård 1999.)

Työpaikkaliikunnan organisointitavat ovat erilaisia eri organisaatiossa. Liikunnan järjestämisestä vastaavat yleisimmin toimipaikan ylin johto, henkilökunnan urheiluseura tai -kerho ja henkilöstöhallinto. Joissain yrityksissä henkilöstön liikuntaa hoitavat päätoimiset liikuntavastaavat, tai jokin muu taho työpaikkaliikunnan organisoijana. Liikuntamahdollisuuksia työpaikoille ovat mm. ohjautut liikuntaryhmät, liikuntapäivät ja kuntotestit. Monilla työpaikoilla on myös omia liikuntatiloja ja -välineitä. (Svård 1999.)

Kaupungin kansliakeskuksen työntekijöistä 88% ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana. Keskukseen työntekijöistä viidesosa ilmoitti, että harrastaa viikoittain lihaskuntoharjoittelua kaksi kertaa viikossa, mikä ylittää suosituksen. Lihaskuntoharjoittelun suosituksiin ylittäneistä 40% oli miehiä ja 60% naisia. Keskukseen työntekijöistä noin puolet saavutti kestävyyskunnan osalta viikoittaisen suosituksen. Näistä kestävyyskunnan viikoittaisen suosituksen saavuttaneista kolmasosa liikkui yli reippaan (vähintään 2 tuntia 30 minuuttia) sekä rasittavan (vähintään tunti 15 minuuttia) molempien kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti. Suosituimmiksi melkein kaikki vastaajat sekä mielenkiintoa herättävimmiksi liikuntamuodoksi ilmeni kävelylenkkeily, muita mielenkiintoa herättäviä liikuntamuotoja olivat kolmasosa vastaajilla tanssi, jooga sekä hyötyliikunta.

Kaupungin kansliakeskuksen työntekijöiden suurimmaksi liikkumattomuuden syyksi 63,6% vastaajista koki oman motivaation. Muiksi syiksi liikkumattomuudelle koettiin noin puolella vastaajista vapaa-ajan puute sekä neljäsosa vastaajista terveydelliset seikat. Kaupungin kansliakeskus oli kyselyssä iältään vanhin keskus, vastaajista yli puolien olleen yli 50-vuotiaita. Terveys koetaan iäkkäiden henkilöiden keskuudessa erittäin tärkeäksi liikuntamotiiviksi sekä yleisin liikunnallisuuden aktiivisuuden muoto on kävely (Hirvensalo 2002). Liikunnasta ikääntyneelläkin on paljon hyötyjä. Voimaharjoittelu ikääntyneillä on tehokkain harjoitusmuoto lihasmassan ja -voiman ylläpitämiseksi ja kasvamiseksi. Liikuntaharjoittelulla voidaan hidastaa osteoporoosin etenemistä ja voimakastehoisella liikunnalla voidaan lisätä jopa luuntiheyttä. Kaatumisen ja murtumien ehkäisyyn tähtäävän liikunnan pääpaino on tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa parantavassa harjoittelussa. (Savela, Komulainen, Sipilä & Standberg 2015.)

### 9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön onnistumista määrittää myös tutkimuksen luotettavuus. Reliaabeli kvantitatiivinen tutkimus antaa tarkkoja, ei sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksesta saadut tulokset ovat myös toistettavissa samanlaisessa tutkimuksessa samanlaisin tuloksin. Luotettavien tulosten saamiseksi on varmistettava että otos on tarpeeksi suuri, otos on edustava sekä tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely tehdään huolellisesti ja virheettömästi. (Heikkilä 2014.)

Validius tarkoittaa sitä, että mittari mittaa sitä mitä sen on tarkoitus mitata. Sen tulee vastata sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. (Hirsijärvi ym 2009.) Validius voidaan jakaa kahteen osaan, sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta esimerkiksi käsitteitä, teoriaa ja otantaa. (Metsämuuronen 2006.)

Opinnäytetyötäni ohjaavat kysymykset olivat työn punainen lanka. Näihin kysymyksiin hain vastauksia Loviisan kaupungin työntekijöiltä kyselylomakkeella. Tavoitteet pysyivät samoina koko prosessin ajan ja käyttämäni teoretieto auttoi muodostamaan kaupungin työntekijöille suunnatun kyselyn. Opinnäytetyöprosessissa tuli pieni katko työasioiden takia, mutta työstövaiheeseen oli helppo siirtyä, kun pohjatyö oli hyvin tehty.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Loviisan kaupungin työntekijät, joita on yhteensä 1077 henkilöä. Yhdeksi tutkimuksen haasteiksi osoittautui kohdejoukon tavoitettavuus ja tutkimusajan kohta. Tavoitettavuutta pyrittiin nostamaan mahdollisimman suureksi antamalla osanottajalle tilaisuus osallistua arvontaan. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa selvisi, että suurin osa kaupungin työntekijöistä olisi jäämässä kesälomalle kesäkuun alussa. Tuloksen luotettavuuden kannalta suurimman osan täytyisi vastata kyselyyn. Mikäli mahdollinen vastausprosentti olisi jäänyt pieneksi, tulos ei olisi yhtä luotettava. Mahdollisimman suuren otoksen saamiseksi kysely ajoittui touko-kuun kahdelle viimeiselle viikolle.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysymykset ovat tärkeimpiä. Kysymykset ovat huolellisesti suunniteltuja sekä niihin on kerätty tutkimustietoa taustalle. Oikeita asioista mittaavat, yksiselitteiset ja koko tutkimusongelman kattavat kysymykset lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Esitestauksella pyritään selvittämään kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä, kysymysten järjestystä sekä loogisuutta (Heikkilä 2014.) Testauksen perusteella kyselylomaketta muokataan tarvittaessa varsinaista tutkimusta varten. Tutkimus esitettiin vapaa-aika -sekä kulttuuripalvelun toimessa kahta viikkoa ennen varsinaista tutkimusta. Esitestauksessa kävi ilmi, että vastaajan täytyi kysymyksissä 4, 5, 6, 7 ja 8 aktivoida merkki, vaikka vastaus olisikin nolla. Tämä tieto otettiin huomioon

ja kysymyksen lisättiin ”Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan”. Esitestaus sujui muuten hyvin, kyselyn säännöt toimivat loogisesti sekä suomen- ja ruotsinkielinen versio toimivat hyvin yhteen.

Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta (Hirsijärvi ym 2009). Tässä tutkimuksessa mittarina käytettiin kyselylomaketta. Kyselylomakkeessa käytetyt käsitteet pyrittiin avaamaan mahdollisimman ymmärrettävästi sekä avoimien kysymysten vastaukset pyrittiin pitämään mahdollisimman tiiviinä. Määrää mitattaessa vastausvaihtoehdot pyrittiin pitämään laajoina saaden mahdollisimman tarkan kuvan vastauksesta. Kunnan kaksikielisyyden vuoksi kyselystä oli saatavilla suomen- sekä ruotsinkielinen versio. Kyselylomake antaa hyvän pohjan ja rungon kunnan työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden, toiveiden sekä liikkumattomuuden syiden selvittämiseen.

Lähdekriittisyys on opinnäytetyössä välttämätöntä. Opiskelijan tulee valita taitavasti käyttämänsä lähteet sekä suhtautua niihin kriittisesti. Tiedonlähteen auktoriteettia, tunnettuutta, lähteen ikää, laatua ja uskottavuuden astetta on hyvä arvioida. Oman alan kirjallisuus ja sen seuraaminen viitoittaa käyttämään ajanmukaisia lähteitä. On suotavaa käyttää alkuperäisiä julkaisuja, mikäli se on mahdollista. (Vilka & Airaksinen 2003.) Tiedon käyttötarkoitus, luotettavuus, puolueettomuus ja ajantasaisuus ovat keskiössä tietoa arvioitaessa. Internet-ainestoa arvioitaessa sen auktoriteetti on riippuvainen tekijän tai tiedontuottajan oikeellisuudesta ja asiantuntijuudesta. (Huamk 2019.)

Opinnäytetyötä varten hain tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun sekä Kotkan kaupungin kirjastoista. Perinteisen kirjallisuuden lisäksi etsin tietoa vapaasti verkossa olevista aineistoista, kuten Google Scholarista sekä muista luotettavista aineistoista, kuten Valtion liikuntaneuvoston, Työterveydenlaitos ja UKK-instituutin sivuilta. Verkkolähteitä valitessa täytyi olla huolellinen. Niiden arvioinnissa oli huomioitava luotettavuus, dokumentin saatavuus sekä ajantasaisuus ja puolueettomuus. (Oulun yliopisto 2021.) Lisäksi toimeksiantajani antoi minulle paljon tietoa Loviisan kaupungista ja siihen kuuluvista ammattialoista.

Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, mielellään 2000-luvun aineistoja. Lähteitä arvioin niiden uskottavuuden, laadun, tunnettavuuden sekä ajankohtaisuuden perusteella. Pyrin etsimään ensisijaisia lähteitä, jotta tieto pysyisi mahdollisimman muuttumattomana. Työssäni pyrin etsimään myös samasta aiheesta olevaa tietoa eri lähteistä.

#### 9.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessa noudatettiin ja pyrittiin huomioimaan niin yksilöä ja tieteenalaa koskevia eettisiä periaatteita kuin myös Loviisan kaupungin periaatteita ja säännöksiä. Ennen tutkimuksen toteutusta keskusteltiin toimeksiantajan kanssa sekä järjesteltiin suunnitellut tutkimusolosuhteet. Kaikessa tutkimuksessa tulee noudattaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä periaatteita, jotka ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009).

Itsemääräämisoikeutta tutkimuksessa noudatetaan antamalla henkilölle mahdollisuus päättää, osallistuuko tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuneille tulee myös antaa tarvittava tieto tutkimuksesta sekä sen kulusta. Tutkimuksesta ilmoitettiin kaikille Loviisan kaupungin työntekijöille kuukautta ennen kyselyn avaamista kaupungin intra-sivustolla.

Tutkittavilla tulee korostaa tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja heille on annettava mahdollisuus keskeyttää tutkimus niin halutessaan. Tutkittavilta on myös varmistettava, että he ovat ymmärtäneet kerrotut asiat. Näin varmistetaan tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuus. Ennen tutkimusta ilmoitettiin tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä tutkimustietojen käsittely.

Kyselyyn vastanneet pystyivät osallistumaan halutessaan arvontaan, jossa palkintona oli liikunta-seteleitä. Arvontaan osallistuminen vaati osallistujan nimen, sähköpostiosoitteen sekä puhelinnumeron. Arvontaan osallistuneiden henkilötietojen kanssa toimitettiin hyvien eettisten käytänteiden mukaan. Loviisan kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikatoimi arpoi sattumanvaraisesti viisi numeroa arvontaan osallistujista, jotka voittivat liikuntasetelit. Arvonnan jälkeen henkilötiedot tuhottiin.

#### 9.5 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu oman työn kokonaisuuden arviointi kriittisesti analysoiden. Arvioinnin kohteena on työn idean mukaan lukien sen aihe, ongelman tai idean kuvailu, työlle asetetut tavoitteet teoreettinen viitekehys, tietoperusta ja kohderyhmä. Tutkimukselliseksi työksi nimetään tietojen keräämistä, tilastollisia esityksiä, haastatteluaineiston kuvauksia sekä tutkimusmenetelmien käyttöä. Tutkimustyö voidaan määritellä uuden tiedon tuottamiseksi soveltuvien toimintatapojen sekä -sääntöjen ohjaamina. (Salonen 2013.)

Työskentelyprosessin tulee olla ammatillista asiantuntijuutta kehittävää, kontekstisidonnaista, jatkuvaa kehittymistä ja työelämän kehittämistä tukevaa, reflektioivaa, yhteisöllistä sekä perustua aiempaan tietoon ja sisältörakenteeseen. Arvioinnin päämääränä on Kajaanin ammattikorkeakoulusta valmistunut ammatillisesti osaava sekä asiantuntijuuden sisäistänyt tulevaisuuden työntekijä. Opinnäytetyö kehittää työelämää sekä toimeksiantajan työyhteisöä sekä opinnäytetyön tulokset ovat jatkossa hyödynnettäviä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Ammattikorkeakoulut ovat yhteisesti määritelleet osaamistavoitteita eli kompetensseja, joita opiskelijoiden tulisi valmistuttuaan osata. Niitä ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistyminen. Eri koulutusohjelmien yhteiset osaamistavoitteet ovat yhteisiä mutta ammateista ja työtehtävistä johtuen niiden erityispiirteet sekä merkityksellisyys voivat vaihdella. Yhteisten kompetenssien lisäksi ovat koulutuskohtaiset kompetenssit. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksessa liikunnan ammattikorkeakoulututkinnon kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystuensaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyöni eteni monivaiheisen prosessin kautta. Opinnäytetyössäni toimin itse, mutta sain ideoita ja apua ohjaavalta opettajaltani. Ohjaavan opettajan kanssa viestimme sähköpostitse sekä pidimme Teams-palavereita. Saamani tuki ja erilaiset näkökulmat auttoivat minua työn selkeydessä sekä työn punaisen langan löytämisessä. Keskustelujemme pohjalta minun oli selkeämpi etsiä teoretietoa sekä hahmottaa kokonaisuutta.

Opinnäytetyöni auttoi syventymään erityisesti ihmisen hyvinvointi- ja terveystuensaamiseen. Prosessin aikana paransin asiantuntijuuttani aikuisten liikunnasta sekä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Sain tietoa monenlaisista tekijöistä aikuisten liikuntaharrastusten, liikuntamotivaation ja liikkumattomuuden taustalla sekä niiden yhteisvaikutuksesta. Näiden asioiden pohjalta pystyn paremmin tukemaan liikkumista eri elämäntilanteissa sekä tukemaan paremmin liikunnallisuutta sekä hyvinvointia.

Toinen liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen tavoite on yhteiskunta-, johtamis- ja yrittämisaaminen. Opinnäytetyöni kautta pääsin syventymään kunnallisiin palveluihin, organisaatorakenteeseen ja kunnan osaan liikunnan edistämisessä. Pehdyin myös eri liikunnantarjoajiin Loviisan alueelta. Tämän myötä ymmärrän paremmin liikunnan ja liikuntapalveluiden rakentumista yhteiskunnassa.

Vahvuutenani opinnäytetyössä oli kiinnostuminen aiheesta. Teoriataustaan perehtyessä löysin paljon uutta tietoa liikuntakäyttäytymisestä, mikä sai kiinnostumaan ja tarkastelemaan aihetta uusista näkökulmista. Motivaatiota loi myös paikkakunnan tuntemus sekä omat kokemukset paikkakunnan liikuntatarjonnasta. Tästä kehittyi kiinnostus kartoittaa viikoittaista fyysistä aktiivisuutta sekä tarjota mahdollisuus kaupungin työntekijöille saada äänensä kuuluviin.

Opinnäytetyöprosessini aikana omat työskentelytaitoni kehittivät. Uhkana työn alkuvaiheessa oli liiallinen kriittisyys omalle tekstille. Yksin työtä tehdessä takertui alussa pieniin asioihin ja jäi pyörimään paikoilleen. Hankaluutena oli oleellisen kokonaiskuvan hahmottaminen lukijaa ajatellen. Pitkään kirjoittaessa sokeutuu helposti omalle tekstille ja ei huomaa enää tekstissä olevien pieniä virheitä. Jokainen prosessin vaihe vaati hieman erilaista otetta työskentelyyn, tämä kehitti minua monipuolisemmaksi työskentelijäksi.

Haastetta opinnäytetyöprosessiin loi erityisesti töiden, muiden opiskeluiden ja vapaa-ajan sovittaminen sekä tasapainottaminen. Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja hyvän lopputuloksen tuottamiseen tarvitaan tilaa ja aikaa ajatteluun, arjen keskellä oli haastavaa löytää tarpeeksi aikaa uppoutuakseen prosessiin. Itselläni on vielä kehitettävää aikatauluttamisessa mutta opinnäytetyöprosessi oli kuitenkin opettavaa, antoisaa sekä vaativaa.

## 9.6 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheina voisi selvittää tarkemmin koko Loviisan alueen liikunnallisuutta, tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat aikuiset. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla oli vähäisintä nuorten aikuisten keskuudessa, mielenkiintoista olisi selvittää miten liikunnallisuus ilmenee lasten sekä nuorten parissa sekä heidän suhdettaan liikuntaan.

Kaupungin työntekijöiden liikunnallisuutta ja toiveita on hyvä selvittää aika ajoin. Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää ovatko nykyiset toiveet lajien osalta toteutuneet ja mikäli ovat, miten se on vaikuttanut liikunnallisuuteen. Myös asioita, jotka ovat yhteydessä liikkumattomuuteen sekä voisivat motivoida Loviisan kaupungin työntekijää liikkumaan olisi hyvä reagoida ja verrata miten se on vaikuttanut viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

## Lähteet

- Aura, O. & Sahi, T. (2006). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H & Wennman, H. (2018). Aikuisväestön liikunta Suomessa : FinTerveys 2017- tutkimus. Elintavat. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2018. Saatavilla 12.7.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Borodulin, K & Jousilahti, P. (2012). Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla 4.9.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90886/URN\\_ISBN\\_978-952-245-793-6.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90886/URN_ISBN_978-952-245-793-6.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
- Celis-Morales, C., M Lyall, D., Welish, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., Maldando, R., Mackay, D., Pell, J., Sattar, N., & Gill, J. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer and mortality: prospective cohort study. Saatavilla 3.1.2022. <https://www.bmj.com/content/bmj/357/bmj.j1456.full.pdf>
- Elinkeinoelämän keskusliitto EK (N.d). Saatavilla 6.7.2021. <https://ek.fi/wp-content/uploads/Tyokykyjohtamisenmalli.pdf>
- Finlex. (2015). Liikuntalaki. Saatavilla 6.6.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (2006). Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos ja Työterveyslaitos. Saatavilla 7.8.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S & Salasuo, M. (2018). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Oikeus liikkua. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 61. Saatavilla 9.9.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Vapaa-ajantutkimus-infografiikka-netti.pdf>



Heikkilä, T. (2014). Kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheet. Edita Publishing Oy. Saatavilla 12.7.2021. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Heikkinen, E & Ilmarinen, J. (2001). Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakyky. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla 14.11.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92160>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2008) Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

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

Hirvensalo, M. (2002). Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 14.9.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13505/9513913457.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huamk. 2019. Tiedonhankinnan opas: Tiedon arviointi. Saatavilla 14.1.2022. <https://huamk.libguides.com/tiedonhankinnanopas/tiedonarviointi>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtioneuvosto. Saatavilla 13.1.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence>

Huttunen, J. (2020). Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikaansa. Terveyskirjasto. Saatavilla 20.7.2021. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kol00402](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00402)

Ilmarinen, J. (2006). Ikävoimaa työhön. Työkykytalo- malli. Työterveydenlaitos. Saatavilla; <https://ttk.fi/files/5222/Tyokyky-on-tyohyvinvoinnin-perusta.pdf>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.) Opinnäytetyöpakki. Soteli. Arvioinnin taustaa. Saatavilla 5.9.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Arvioinnin-taustaa>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.) Opinnäytetyölle asetettavia tavoitteita. Työelämän ja ammattikorkeakoulun asettamat tavoitteet. Saatavilla 13.9.2021.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon-opinnayte/Koulutus/Tavoitteet>

Kauravaara, K. (2018). Liikunta ja urheilu aikuisten hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta. Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 18.7.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>

Keva. N.d. Työkyvyttömyyden kustannukset havahduttavat kuntia. Saatavilla 16.10.2021. <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/tyokyvyttömyyden-kustannukset-havahduttavat-kuntia/>

Korkiakangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Tampere: Juvenes Print.

Koski, P (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Jyväskylän yliopisto Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Koskinen, S & Sainio, P. (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Toiminta- ja työkyky. Työkyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2018. Saatavilla 19.11.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Leino, K. (2002). Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 22.12.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8280/kleino.pdf?sequence=1>

Lindolm, H. (2009). Fyysisen inaktiivisuuden hinta. Työterveyslaitos.

Luke luonnonvarainkeskus. (2013). Luonnon virkistyskäyttö – Ulkoilutilastot 2010. Saatavilla 5.6.2021. [http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot\\_2010/2010-taulukko-2-2.htm](http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-2-2.htm)

Matarma, T. (2012). Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksestä ja suhteesta liikuntaa. Turun yliopisto. Saatavilla 3.8.2021. [https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma\\_Mit%C3%A4%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1](https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mit%C3%A4%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1)

Mäki, J & Viitala, T. (2017). Työelämästä kartoitettuja hyviä työhyvinvointikäytäntöjä. Yhteinen kahvihetki, kävelypalaveri metsässä, isovanhempainvapaa ja yhteiset pelisäännöt työpaikalla.

Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 3.1.2022. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136583/Maki\\_Johanna\\_Viitala\\_Tuula.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136583/Maki_Johanna_Viitala_Tuula.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Liikkuva aikuinen. Menestystekijät. Liitetiedosto. Saatavilla 4.6.2021. [https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE\\_Liikkuva+aikuinen\\_2020.pdf/acdef852-dfdc-1fca-e096-27e47c96b99e/LIITE\\_Liikkuva+aikuinen\\_2020.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE_Liikkuva+aikuinen_2020.pdf/acdef852-dfdc-1fca-e096-27e47c96b99e/LIITE_Liikkuva+aikuinen_2020.pdf)

Oulun yliopisto (2021). Tieteellisen tiedonhankinnan opas: -Nettilähteet ja lähdekritiikki. Saatavilla 3.8.2021. <https://libguides oulu.fi/tieteellinen-tiedonhankinta/nettilahteet>

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 1.6.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Stranberg, T. (2015). Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Aikakausikirja Duodecim. Saatavilla 7.7.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12448>

Sirviö, J. (2014). Työpaikka terveyttä edistävän liikunnan tukena – Lapin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulu. Lapin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 15.10.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85194/Tyopaikka%20terveytta%20edistavan%20liikunnan%20tukena\\_Lapin%20ammattikorkeakoulu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85194/Tyopaikka%20terveytta%20edistavan%20liikunnan%20tukena_Lapin%20ammattikorkeakoulu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). Menetetyn työpanoksen kustannukset. Saatavilla 7.1.2022. <https://stm.fi/menetetyn-tyopanoksen-kustannukset>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.) Työelämä. Saatavilla 5.1.2022. <https://stm.fi/tyoelama>

Svård, T. (1999). Liikunta työpaikalla. Työpaikan liikuntapalveluiden käyttö ja osallistumisen ehdot. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tilastokeskus. (n.d.). Käsitteet. Työkäinen väestö. Saatavilla 10.6.2021. [https://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain\\_vaesto.html](https://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html)

TTK. (2012). Työhyvinvointia kaikille sukupolville. Työturvallisuuskeskus. Saatavilla 1.8.2021. <https://ttk.fi/files/5222/Tyokyky-on-tyohyvinvoinnin-perusta.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2009). Humanistien, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavilla 2.9.2021. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Työ ja terveys Suomessa 2009. (2010). Työterveyslaitoksen julkaisu.

Työterveyslaitos (n.d.). Toimiva työyhteisö. Terveyden edistäminen. Elintavat ja työhyvinvointi. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. Saatavilla 4.7.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

UKK-instituutti. (2021). Fyysinen kunto. Liikehallinta. Saatavilla 19.10.2021. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikehallinta/>

UKK-instituutti. (2021). Fyysinen kunto. Lihaskunto ja lihaskestävyys. Saatavilla 19.10.2021. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>

Valtion Liikuntaneuvosto. 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Vilka, H & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. (2005). Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Helsinki: Kustannus Oy.

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

## Liite 1. Saatekirje suomeksi

*Hei Loviisan kaupungin työntekijä! Olen tekemässä opinnäytetyötä kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoituksesta ja kehityssuunnitelmaa, joka tukee vähän liikkuvia aloja kohdistuen heille liikuntapalveluita. Liikunta parantaa työkykyä sekä on yhteydessä vähäisempinä sairaudenhoitokuluina ja parantuneena tuottavuutena. Toivoisin teidän osallistuvan kyselyyn, jotta saisin tutkittua tietoa viikoittaisesta fyysisestä aktiivisuudesta Loviisan kaupungin työntekijöillä. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen.*

*Kyselyyn avautuu 3.5 ja sulkeutuu 17.5 sekä siihen on mahdollista vastata suomeksi ja ruotsiksi. Pyrin minimoimaan henkilötietojen käytön ja julkaisen tutkimustulokset syksyllä täysin anonymisti. Vastattuasi kyselyyn voit osallistua liikuntaseteleiden arvontaan. Osallistuaksesi arvontaan, tulee sinun jättää sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi kyselyn lopuksi. Huomaathan, että tällöin jaat yhteistietosi. Suoritettuani arvonnin ja ilmoitettuani voittajille, jättämämme yhteistiedot tuhotaan.*

*Kiittäen, Samuli Hynninen liikunnanohjaaja Kajaanin ammattikorkeakoulu & Loviisan kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut.*

## Liite 2. Saatekirje ruotsiksi

*Hej, Lovisa stads personal! Jag gör mitt slutarbete om personalens fysiska aktivitet, som en kartläggning och en utvecklingsplan. Genom planen kan vi rikta motion till de enheter som rör sig fysiskt för lite. Motion förbättrar arbetsförmågan samt är i relation till lägre sjukvårdskostnader och högre effektivitet. Jag önskar du deltar i undersökningen, så jag får material att forska i hur fysiskt aktiva på veckonivå Lovisa stads personal är. Genom att svara på förfrågan ger du tillstånd att delta i undersökningen.*

*Förfrågan finns på både svenska och finska, den öppnar 3.5 och stängs 17.5. Vi försöker minimera användningen av personuppgifter och när forskningsresultaten publiceras sker det helt anonymt. Då du svarat på förfrågan kan du delta i utlottningen av Smartumsedlar. För detta behöver du i sista frågan skriva dina kontaktuppgifter, e-postadress samt telefon nummer. Lagg märke till att du då delar dina kontaktuppgifter. Efter att jag utfört lottdragningen, och meddelat vinnarna förstör jag alla kontaktuppgifter.*

*Samuli Hynninen idrottsinstruktör Kajana yrkeshögskola & Lovisa stads kultur- och fritidstjänster  
tackar*

## Liite 3. Aikuisten suosimat lajit, joissa yli 3000 harrastajaa (Kunto liikuntaliitto 2010)



**Taulukko 15.** Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa. Lajit, joissa tutkimuksen mukaan yli 3.000 harrastajaa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
Kävelylenkkeily	2.000.000	2.160.000	1.990.000	1.840.000	1.790.000
Pyöräily	660.000	1.000.000	922.000	828.000	845.000
Kuntosaliharjoittelu	377.000	341.000	359.000	524.000	713.000
Hiihto	660.000	724.000	732.000	747.000	663.000
Juoksulenkkeily	445.000	477.000	356.000	496.000	639.000
Uinti	510.000	573.000	520.000	578.000	575.000
Voimistelu (sis. aerobic)	354.000	380.000	432.000	483.000	532.000
Sauvakävely	---	---	300.000	444.000	454.000
Salibandy	94.000	148.000	175.000	223.000	210.000
Sulkapallo	174.000	171.000	127.000	142.000	151.000
Laskettelu	193.000	172.000	150.000	143.000	141.000
Jalkapallo	105.000	103.000	117.000	160.000	140.000
Rullaluistelu	---	33.000	150.000	156.000	131.000
Tanssi	40.000	53.000	67.000	83.000	114.000
Golf	35.000	52.000	60.000	81.000	100.000
Jääkiekko	65.000	71.000	77.000	90.000	99.000
Luistelu	67.000	59.000	60.000	56.000	88.000
Ratsastus	22.000	34.000	49.000	64.000	81.000
Lentopallo	153.000	126.000	104.000	103.000	83.000
Tennis	107.000	93.000	78.000	76.000	80.000
Jooga	--	--	--	--	62.000
Suunnistus	40.000	36.000	45.000	42.000	35.000
Soutu	26.000	42.000	34.000	39.000	30.000
Lumilautailu	---	8.000	17.500	29.000	30.000
Keilailu	24.000	25.000	22.000	24.000	28.000
Melonta	9.500	13.000	18.500	22.000	26.000
Nyrkkeily	12.000 *	10.000	12.500	18.000	23.000
Pesäpallo	20.000	14.000	14.500	16.500	23.000
Koripallo	28.000	32.000	21.000	26.000	21.000
Moottoripyöräily	13.700 *	5.000	13.500	9.500	21.000
Kaukalopallo	64.000	55.000	47.000	47.000	19.500
Ammunta	20.000	17.000	16.000	13.000	16.500
Squash	75.000	51.000	28.000	25.000	14.500
Autourheilu	9.000	9.000	9.500	11.000	14.500
Kiipeily	1.500	2.500	4.500	6.000	13.000
Potkurnyrkkeily	---	4.000	4.000	8.500	12.500
Sukellus	7.500	12.500	10.500	13.500	12.000
Painonnosto	21.000	21.000	24.000	13.500	11.500
Yleisurheilu	14.000	14.000	10.500	11.000	11.500
Purjehdus	11.000	17.000	12.500	16.500	11.000
Voimanosto	5.000	8.000	4.500	8.500	9.000
Moottorikelkkailu	---	10.000	9.500	11.000	7.500
Karate	10.500	9.000	6.000	7.000	6.500
Taitoluistelu	5.000	8.000	alle 3.000	5.000	6.500
Agility	--	--	--	--	6.000
Pöytätennis	11.000	8.000	6.000	8.500	5.500
Judo	5.500	3.000	6.000	5.500	5.000
Taekwondo	6.000	4.500	alle 3.000	3.500	5.000
Paini	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.000	5.000
Futsal	--	--	--	--	4.000
Kehonrakennus	41.000	18.000	6.000	6.000	3.500
Jousiammunta	alle 3.000	3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.500
Rullalautailu	---	3.500	9.500	11.500	3.000
Ilmailu	alle 3.000	3.500	3.000	3.500	3.000
Biljardi	4.500	5.000	4.000	3.000	3.000
Amer. jalkapallo	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.000

\* nyrkkeily ja potkurnyrkkeily yhdessä; moottoripyöräily ja -kelkkailu yhdessä

## Liite 4. Loviisan kaupungin työntekijöiden harrastamat liikuntalajit vuonna 2020

	n	Prosentti				Vastausvaihtoehdot	Teksti
			Moottorikelkkailu	6	3,0%		
Agility	5	2,5%	Moottoripyöräily	4	2,0%	Muu, mikä?	Pilates
Amerikkalainen jalkapallo	0	0,0%	Nyrkkeily	6	3,0%	Muu, mikä?	skogsarbete
Ammunta	8	4,0%	Paini	0	0,0%	Muu, mikä?	Padel
Autourheilu	1	0,5%	Painonnosto	9	4,5%	Muu, mikä?	Trappjumppa
Biljardi	6	3,0%	Pesäpallo	3	1,5%	Muu, mikä?	Kuntorykkeily
Futsal	1	0,5%	Potkunyrkkeily	2	1,0%	Muu, mikä?	Qigong
Golf	8	4,0%	Purjehdus	3	1,5%	Muu, mikä?	polkujuoksu, vastuskuminauha "kotsial"
Hiihto	82	40,6%	Pyöräily	112	55,4%	Muu, mikä?	Frisbeegolf
Hyötyliikunta	168	83,2%	Pöytätennis	3	1,5%	Muu, mikä?	vesijumppa
Ilmailu	0	0,0%	Ratsastus	11	5,4%	Muu, mikä?	Jumppa
Jalkapallo	7	3,5%	Rullalautailu	0	0,0%	Muu, mikä?	padel, kahvakuulaa, zumbaa
Jooga	48	23,8%	Rullaluistelu	3	1,5%	Muu, mikä?	Crikelträning
Jousiammunta	0	0,0%	Saibandy	14	6,9%	Muu, mikä?	Muu, mikä?
Judo	0	0,0%	Sauvakävely	57	28,2%	Muu, mikä?	Geokätköily
Juoksulenkkeily	66	32,7%	Soutu	15	7,4%	Muu, mikä?	Pilates
Jääkiekko	4	2,0%	Squash	2	1,0%	Muu, mikä?	Pilates
Karate	0	0,0%	Sukellus	1	0,5%	Muu, mikä?	Crossfit
Kaukalopallo	3	1,5%	Sulkapallo	11	5,4%	Muu, mikä?	Muu, mikä?
Kehonrakennus	3	1,5%	Suunnistus	7	3,5%	Muu, mikä?	hula-hula vanteen pyöritys ja jumppa
Keilaus	4	2,0%	Taekwondo	1	0,5%	Muu, mikä?	cirkelträning
Kiipeily	3	1,5%	Taitoluistelu	0	0,0%	Muu, mikä?	Raviurheilu
Koripallo	3	1,5%	Tanssi	33	16,3%	Muu, mikä?	Vesijumppa
Kuntosaliharjoittelu	56	27,7%	Tennis	5	2,5%	Muu, mikä?	Kettlebell
Kävelylenkkeily	174	86,1%	Uinti	62	30,7%	Muu, mikä?	Muu, mikä?
Laskettelu	18	8,9%	Voimannosto	4	2,0%	Muu, mikä?	Aerobic ja lihaskuntotreenit kotona (DVD:n avulla)
Lentopallo	2	1,0%	Voimistelu	30	14,9%	Muu, mikä?	Kotijumppa
Luistelu	23	11,4%	Yleisurheilu	4	2,0%	Muu, mikä?	Promenad
Lumilautailu	4	2,0%	Muu, mikä?	38	18,8%	Muu, mikä?	suppilautailu
Melonta	25	12,4%				Muu, mikä?	vesijuoksu
						Muu, mikä?	vesijuoksu
						Muu, mikä?	Vesijuoksu
						Muu, mikä?	Baseball
						Muu, mikä?	Crossfit
						Muu, mikä?	Kuntojumppa
						Muu, mikä?	gymnastik med tånjningar för ryggen
						Muu, mikä?	geokätköily
						Muu, mikä?	crossfit
						Muu, mikä?	vaellus
						Muu, mikä?	Vesijumppa
						Muu, mikä?	frisbeegolf
						Muu, mikä?	sup-melonta



## Liite 5. Loviisan kaupungin työntekijöiden kiinnostusta herättävät liikuntalajit

	n	Prosentti				Vastausvaihtoehdot	Teksti
			Moottorikelkkailu	8	3,8%		
Agility	15	7,1%	Moottoripyöräily	5	2,4%	Muu, mikä?	ringpilates
Amerikkalainen jalkapallo	3	1,4%	Nyrkkeily	25	11,9%	Muu, mikä?	padel
Ammunta	25	11,9%	Paini	1	0,5%	Muu, mikä?	lumikenkäily
Autourheilu	5	2,4%	Painonnosto	4	1,9%	Muu, mikä?	Padel
Biljardi	9	4,3%	Pesäpallo	25	11,9%	Muu, mikä?	Frisbeegolf, SUP
Futsal	6	2,9%	Potkunyrkkeily	19	9,0%	Muu, mikä?	aikido
Golf	17	8,1%	Purjehdus	18	8,6%	Muu, mikä?	Käsipallo
Hiihto	53	25,2%	Pyöräily	66	31,4%	Muu, mikä?	Pilates
Hyötyliikunta	62	29,5%	Pöytätennis	11	5,2%	Muu, mikä?	Vesijuoksumliikunta
Ilmailu	8	3,8%	Ratsastus	47	22,4%	Muu, mikä?	Padel
Jalkapallo	13	6,2%	Rullalautailu	1	0,5%	Muu, mikä?	Padel
Jooga	71	33,8%	Rullaluistelu	17	8,1%	Muu, mikä?	Taichi, aikido
Jousiammunta	22	10,5%	Salibandy	19	9,0%	Muu, mikä?	redskapsgymnastik
Judo	6	2,9%	Sauvakävely	36	17,1%	Muu, mikä?	Raviurheilu
Juoksulenkkeily	36	17,1%	Soutu	32	15,2%	Muu, mikä?	Vesijumppa
Jääkiekko	10	4,8%	Squash	6	2,9%	Muu, mikä?	padel
Karate	7	3,3%	Sukellus	16	7,6%	Muu, mikä?	padel
Kaukalopallo	3	1,4%	Sulkapallo	33	15,7%	Muu, mikä?	padel
Kehonrakennus	5	2,4%	Suunnistus	33	15,7%	Muu, mikä?	Pilates,escrima,brassi ju-jutsu
Keilaus	36	17,1%	Taekwondo	8	3,8%	Muu, mikä?	skeittaus
Kiipeily	34	16,2%	Taitoluistelu	3	1,4%	Muu, mikä?	Paddla kanot/kajak
Koripallo	13	6,2%	Tanssi	72	34,3%	Muu, mikä?	Padel
Kuntosaliharjoittelu	63	30,0%	Tennis	28	13,3%	Muu, mikä?	vesijuoksu
Kävelylenkkeily	71	33,8%	Uinti	60	28,6%	Muu, mikä?	circuit
Laskettelu	32	15,2%	Voimannosto	8	3,8%	Muu, mikä?	Curling
Lentopallo	13	6,2%	Voimistelu (sis. aerobic)	40	19,0%	Muu, mikä?	Baseball
Luistelu	25	11,9%	Yleisurheilu	11	5,2%	Muu, mikä?	padel
Lumilautailu	4	1,9%	Muu, mikä?	25	11,9%	Muu, mikä?	
Melonta	65	31,0%					

## Liite 6. Liikkumattomuuden ”Muu, mikä?”- avoimen kysymyksen vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	väsymys töiden jälkeen
Muu, mikä?	korona, punkit, sää: aurinkoallergisena aina on huono sää ulkoilla, paitsi yöllä eikä silloin näe mitään
Muu, mikä?	työpäivän jälkeen on henkisesti niin poikki ettei jaksakaan lähteä mihinkään
Muu, mikä?	korona
Muu, mikä?	laiskuus
Muu, mikä?	korona
Muu, mikä?	småbarn hemma som tar upp mycket tid efter arbetet
Muu, mikä?	Motionstiden går åt till hundarna
Muu, mikä?	ainanainen väsymys (lääkkeet+sairaus)
Muu, mikä?	vuorotyö
Muu, mikä?	miehen iltpainotteinen työ ja pieni lapsi
Muu, mikä?	väsyttävä lääkitys

## Liite 7. Asiat, jotka voisivat motivoida liikkumaan avoimet vastaukset


Vastaukset
inget
Kunnollinen uimahalli Loviisaan
tavoite
Vackert väder, längre fritid om kvällarna, möjligheten att pröva på nya motionsformer (ex via jobbet, om jobbet skulle ordna padel-turer så kunde man ju prova på det)
Simhall närmare till hands Motionsgrupper
.
Vain aamuvuoro ja ykl vapaa
Kun saisi kuluneet nivelet kuntoon
Simhall närmare
liikkuisin enemmän jos olisi enemmän vapaa-aikaa.
Sovittu aika ja paikka jonkun toisen kanssa, ei vleitä aikaa että tulee katkää haluaa, silloin ei saa itsestä irti lähteä, mutta jos sovittu jonkun kanssa hlokohtaisesti että nyt lähdetään, niin ei kehtaa olla poissa.
Öppna salar där man kan göra någonting tillsammans dvs. inga Corona begränsningar.
Ett bra gäng som att idka idrott med, dvs. grupptryck så att man inte täcks bli borta
-
Oma jaksaminen
Terveys ja hyvä olo
Lenkkikaveri
Taloudellisen tilanteen paraneminen ja ystävä joka potkii takapuoleen
Mer tid.
mera fritid, bra vägar att gå på, bättre cykelleder
Att man mår bra av det, att man känner sig smidig. Minskar smärtor orsakade av hormoner / menopaus i kroppen.
Hyvä terveys
Bättre nattsömn. Mindre pandemi ;)
Skulle gärna gå med i nån t.ex. yoga-, dans-, rid- eller roddklubb som inte kräver allt för mycket eget införskaffade grejer, men allt sånt har varit lite svårt senaste året.
Olen haaveillut, että työaikaa saisi käyttää x määrä esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun. Silloin olisi resursoitu aika kuntoilulle.
Möjlighet att motionera närmare hemmet Möjlighet till kort motionspass på arbetstid
Jag motionerar redan 6-7 gånger/vecka, så jag tror att jag motionerar tillräckligt. Skulle gärna ännu öka på mängden, men har inte tid till det då jag jobbar fulltid, har familj och skiutsar mina barn till deras hobbyn 6 dagar/vecka.
Om det fanns t.ex. simhall i närheten. Eller barnvaktsmöjlighet vid motionsplatsen/gymmet

Asiat joita voi tehdä heti töiden jälkeen.
Seura
Oman hyvinvoinnin kehittäminen
Matalan kynnyksen mahdollisuus kokeilla uusia lajeja, vstävät ja tutut joiden kanssa harrastaa liikuntaa, sopivat aikataulut, ei liian myöhään illalla alkavia tunteja.
Uimahalli
Paremmat kuntoilumahdollisuudet lähellä
Fina faciliteter.
Työ kun ei olisi niin rasittavaa, niin silloin jaksaisi lähteä myös liikkumaan.
Simhall i Lovisa
Kaverin saaminen mukaan
Taichi tai aikido-opetus Loviisassa.
Arbetsgivaren kunde betala någon form av motion, eller åtminstone uppmuntra till det. Vi har jätte dåligt med förmåner, och ingenting går förstås att göra på arbetstid pga vår arbetsbild.
Vakavat terveystyöt
?
Helppo mennä aikataulun vuoksi, heti työajan jälkeen. Aikaa liikunnalle.
oma terveys
Työpäivän yhteyteen järjestetty liikunta tai vaihtoehtoisesti koko perheen liikunta. Jos työmatka ei olisi 50km, sen voisi pyöräillä tai kävellä. Tai jos neljän lapsen yksinhuoltajalla olisi aikaa, rahaa tai edes voimavaroja liikuntaan...
Ehkä hyvä vstävä, jonka kanssa sopisi aikataulut
ryhmätoiminta
hundarna
Aiemmin mainitut asiat. Lisäksi olisi korona-ajan jälkeen mukava saada liikunnan kautta lisää sosiaalisia kontakteja.
huono kunto
Hyvät liikunta mahdollisuudet ja ympäristöt
Jos liikkumaan pääsisi helposti heti töiden jälkeen.
uusi lonkka...leikkaus tulossa
Mera tid. Har planer för pensionstiden som börjar om ett år.
kaverit
Itseä kiinnostavat lajit Loviisaan. Ei Taekwondo tai judo.
Arbetsgiveren kunde ordna möjligheter att prova på olika motionsformer.
enemmän aikaa
Kunde motivera om jag hade någon som "tog med mig" att vi kunde preppa varandra. Brist på egentid, men det blir mycket fixande ute på gården med barnen och i jobbet gör vi promenader och är ute i naturen och rör på oss i skogen.

<u>ystävät</u>
<u>?</u>
<u>Att kunna röra sig med cykel till arbetet</u>
<u>Pitäisi vain lähteä liikkumaan heti työpäivän jälkeen, koska muuten sitä ei tule tehtyä. Motivaatiota kyllä olisi, mutta tuntuu vain ettei jaksaa.</u>
<u>Sopiva aiankohta, hyvä harrasteryhmä</u>
<u>Jos muutto kaupunkiin toteutuu, niin eri laien harrastaminen helpottuu</u>
<u>Säännölliset työajat</u>
<u>?</u>
<u>Mera egentid</u>
<u>Lisää vapaa-aikaa. Paremmat työajat. Asun maalla, talvella pimeät illat, ei katuvaloja, ei pyöräteitä, ja a</u>
<u>Jos työssäni olisi niin raskasta, jaksaisi tehdä myös jotain töiden jälkeen/ ennen töitä.</u>
<u>Terveydelliset syvät</u>
<u>Työnantajan panos</u>
<u>Mera tid</u>
<u>Någon ledd grupp</u>
<u>Ha mer tid och ork.</u>
<u>Liikkuminen osittain työaialla, työpaikan peseytymistiloihin parantaminen, leikkimieliset kisat ja palkitsemiset</u>
<u>Hyvä seura, uudet lajit/kokeilunhalu, lainattavissa olevat välineet (esim. suppilauta, kanootit)</u>
<u>Grupp med olika bollspel skulle vara roligt inte tävlingsinriktad</u>
<u>Jos olisi aikaa ja rahaa harrastaa mieleistä lajia</u>
<u>Oma aika</u>
<u>lapsen kanssa paremmin jaksaminen, jos siihen olisi paremmin aikaa iltapäivisin ja/tai viikonloppuisin.</u>
<u>Terveys saaminen kuntoon, enemmän omaa aikaa.</u>
<u>Itselle tehty ohjelma/suunnitelma ja työnantajan rahallinen kannustus.</u>
<u>parempi liikuntatarjonta maaseudulla. Loviisan keskustaan 30 min ajomatka, en jaksaa ajaa sitä edestakas monta kertaa päivässä</u>
<u>stark vilja</u>

Liite 8. Kysely suomeksi Loviisan kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden selvittämiseksi

## Loviisan kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoittaminen

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

### 1. Missä keskuksessa työskentelet? \*

- Hallinto
- Perusturvakeskus
- Sivistys- ja hyvinvointikeskus
- Elinkeino- ja infrastruktuuri
- Vesiliikennelaitos

Kysymyksen säännöt

### Missä keskuksessa työskentelet?

#### Hallinto

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Hallinto)

---

#### Perusturvakeskus

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Perusturvakeskus)

---

#### Sivistys- ja hyvinvointikeskus

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Sivistys- ja hyvinvointikeskus)

---

#### Elinkeino- ja infrastruktuuri

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Elinkeino- ja infrastruktuuri)

---

#### Vesiliikennelaitos

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Vesiliikennelaitos)

---

## 2. Oletko? \*

- Mies
- Nainen
- Muu

Kysymyksen säännöt

**Oletko?**

**Ei vielä kysymyssääntöjä**

Kysymys **Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Elinkeino- ja infrastruktuuri)** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Hallinto)** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

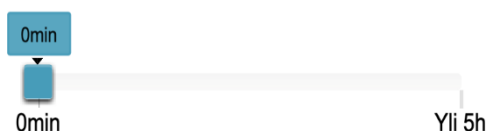
Kysymys **Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Sivistys- ja hyvinvointikeskus)** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Vesiliikennelaitos)** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

### 3. Minkä ikäinen olet? \*

- 15- 19
- 20- 29
- 30- 39
- 40- 49
- 50- 59
- 60- 69
- 70- 79

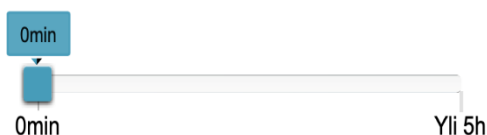
### 4. Kuinka paljon harrastat hidasta ja rauhallista kestävyysliikuntaa viikossa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim rauhallinen kävely). Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan. \*



### 5. Kuinka paljon harrastat ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin



verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely). Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan. \*



6. Kuinka paljon harrastat voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä, juoksu tai pallopelit). Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan. \*



7. Kuinka usein harrastat lihaskuntoharjoittelua viikossa (= esim kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8-12 kertaa). Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan. \*



8. Kuinka usein harrastat tasapainoa edellyttävää tai kehittävää liikuntaa (= esim. tanssi, liikuntapelit, tasapainoharjoitukset esimerkiksi yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla tai kontausasennossa). Merkitse raahaamalla neliötä haluamaasi kohtaan. \*



9. Harrastitko liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana? \*

Kyllä

Ei

Kysymyksen säännöt

**Harrastitko liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana?**

**Kyllä**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**Ei**

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Mitkä liikuntalajit sinua voisi kiinnostaa?

Voit rastittaa useamman vaihtoehdon

---

**10. Miten olet liikkunut vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon \***

- Agility
- Amer.jalkapallo
- Ammunta
- Autourheilu
- Biljardi
- Futsal
- Golf
- Hiihto
- Hyötyliikunta
- Ilmailu
- Jalkapallo
- Jooga
- Jousiammunta
- Judo
- Juoksulenkkeily

- Jääkiekko
- Karate
- Kaukalopallo
- Kehonrakennus
- Keilaus
- Kiipeily
- Koripallo
- Kuntosaliharjoittelu
- Kävelylenkkeily
- Laskettelu
- Lentopallo
- Luistelu
- Lumilautailu
- Melonta
- Moottorikelkkailu
- Moottoripyöräily
- Nyrkkeily
- Paini
- Painonnosto
- Pesäpallo
- Potkunyrkkeily
- Purjehdus
- Pyöräily
- Pöytätennis
- Ratsastus
- Rullalautailu
- Rullaluistelu
- Salibandy

- Sauvakävely
- Soutu
- Squash
- Sukellus
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Taekwondo
- Taitoluistelu
- Tanssi
- Tennis
- Uinti
- Voimannosto
- Voimistelu
- Yleisurheilu
- Muu, mikä?

**11. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan? \***


**12. Mitkä liikuntalajit sinua voisi kiinnostaa? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon**

- Agility
- Amer.jalkapallo
- Ammunta
- Autourheilu

- Biljardi
- Futsal
- Golf
- Hiihto
- Hyötyliikunta
- Ilmailu
- Jalkapallo
- Jooga
- Jousiammunta
- Judo
- Juoksulenkkeily
- Jääkiekko
- Karate
- Kaukalopallo
- Kehonrakennus
- Keilaus
- Kiipeily
- Koripallo
- Kuntosaliharjoittelu
- Kävelylenkkeily
- Laskettelu
- Lentopallo
- Luistelu
- Lumilautailu
- Melonta
- Moottorikelkkailu
- Moottoripyöräily
- Nyrkkeily

- Paini
- Painonnosto
- Pesäpallo
- Potkunyrkkeily
- Purjehdus
- Pyöräily
- Pöytätennis
- Ratsastus
- Rullalautailu
- Rullaluistelu
- Salibandy
- Sauvakävely
- Soutu
- Squash
- Sukellus
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Taekwondo
- Taitoluistelu
- Tanssi
- Tennis
- Uinti
- Voimannosto
- Voimistelu (sis. aerobic)
- Yleisurheilu
- Muu, mikä?

Kysymyksen säännöt

**Mitkä liikuntalajit sinua voisi kiinnostaa? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon**

**Ei vielä kysymyssääntöjä**

Kysymys **Harrastitko liikuntaa vapaa-ajalla vuoden 2020 aikana?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

**13. Jos et harrasta liikuntaa, niin mikä/mitkä syyt siihen vaikuttavat?  
Halutessasi voit rastittaa useamman vaihtoehdon**

- Huonoksi koettu kunto
- Vapaa-ajan puute
- Terveydelliset seikat
- En löydä sopivaa liikuntamuotoa
- Puuttuu harrastuskaveri, en halua lähteä harrastamaan yksin
- Raskas työ
- Pitkät välimatkat
- Taloudelliset syyt
- Oma motivaatio
- Ystäväpiiri
- Muu, mikä?

**14. Mitkä asiat voisivat motivoida sinua liikkumaan? \***


**15. Kuuluuko työmatkaasi kävelyä tai pyöräilyä? \***

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

**16. Jos työmatkaasi kuuluu kävelyä tai pyöräilyä, niin kauan sinulla menee työmatkaliikuntaan yhden päivän aikana?**

- Alle 15 minuuttia
- 15- 30 minuuttia
- 30- 45 minuuttia
- 45- 60 minuuttia
- Yli tunti

**17. Jos haluat osallistua arvontaan, kirjoita vielä nimesi sekä puhelinnumerosi tähän**




Kysymyksen säännöt

**Jos haluat osallistua arvontaan, kirjoita vielä nimesi sekä puhelinnumerosi tähän**

#### Kysymyksen säännöt

Sääntö: Lopeta kysely  
Lopeta kysely ja ohjaa vastaaja kiitossivulle.

---

### 18. Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Hallinto)

- Johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköt
- Yksiköiden esimiehet
- Toimistotyöntekijät
- Teknisen erityistyön työntekijät ja asiantuntijat

Kysymyksen säännöt

**Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Hallinto)**

#### Kysymyksen säännöt

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Oletko?

Kysymys **Missä keskuksessa työskentelet?** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

### 19. Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Perusturvakeskus)

- Johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköt
- Yksiköiden esimiehet
- Toimistotyöntekijät
- Lääkärit

- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat ja erityistyöntekijät
- Vaativan hoitoalan työntekijät
- Hoitoalan työntekijät
- Terveys- ja sosiaalihuollon avustustyöntekijät
- Tietotekniikan ja teknisen työntekijät
- Siivous- ja puhtaanapito työntekijät
- Muu henkilöstö

Kysymyksen säännöt

**Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Perusturvakeskus)**

**Ei vielä kysymyssääntöjä**

Kysymys **Missä keskuksessa työskentelet?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

## **20. Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Sivistys- ja hyvinvointikeskus)**

- Johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköt
- Yksiköiden esimiehet
- Toimistotyöntekijät
- Rehtorit ja koulunjohtajat
- Opettajat/ Ovtes ja kansalaisopiston työntekijät
- Päivähoidon ja esiopetuksen työntekijät
- Perhepäivähoitajat
- Opetuksen ja päivähoidon avustajat/ ohjaajat
- Kirjaston työntekijät
- Liikunta/ Nuorisot/ Kulttuuri työntekijät
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat ja erityistyöntekijät

- Tietotekniikan ja teknisen työntekijät
- Ravitsemustyöntekijät
- Siivous- ja puhtaanapito työntekijät
- Työllistetyt
- Muu henkilöstö

Kysymyksen säännöt

**Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Sivistys- ja hyvinvointikeskus)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Oletko?

Kysymys **Missä keskuksessa työskentelet?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

## 21. Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Elinkeino- ja infrastruktuuri)

- Johto/ palvelut- ja tulosalueiden päälliköt
- Yksiköiden esimiehet
- Toimistotyöntekijät
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat ja erityistyöntekijät
- Teknisen erityistyöntekijät ja asiantuntijat
- Tietotekniikan ja teknisen työntekijät
- Maatalouslomitajat
- Työllistetyt
- Muu henkilöstö

Kysymyksen säännöt

**Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Elinkeino- ja infrastruktuuri)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Oletko?

Kysymys **Missä keskuksessa työskentelet?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

## 22. Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Vesiliikennelaitos)

- Johto/ palvelu- ja tulosalueiden päälliköt
- Toimistotyöntekijät
- Teknisen erityistyöntekijät ja asiantuntijat
- Tietoteknisen ja teknisen työntekijät

Kysymyksen säännöt

**Halutessasi, voit antaa tarkemman kuvan ammattialastasi (Vesiliikennelaitos)**


**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Oletko?

Kysymys **Missä keskuksessa työskentelet?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

Liite 9. Kartläggning av den fysiska aktiviteten bland Lovisa stads personal

## Kartläggning av den fysiska aktiviteten bland Lovisa stads personal

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

### 1. I vilken central jobbar du? \*

- Förvaltningen
- Grundtrygghetscentralen
- Bildnings- och välfärdscentralen
- Näringsliv- och infrastruktur
- Vattenverket

Kysymyksen säännöt

### I vilken central jobbar du?

#### Förvaltningen

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Förvaltning)

---

#### Grundtrygghetscentralen

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Grundtrygghetscentralen)

---

#### Bildnings- och välfärdscentralen

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Bildnings- och välfärdscentralen)

---

#### Näringsliv- och infrastruktur

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Näringsliv- och infrastruktur)

---

#### Vattenverket

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Vattenverket)

---

## 2. Är du? \*

- Man
- Kvinna
- Annan

Kysymyksen säännöt

Är du?

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys **Du kan ge en noggrannare beskrivning om ditt yrke (Näringsliv- och infrastruktur)** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Du kan ge en noggrannare beskrivning om ditt yrke (Förvaltning)** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Du kan ge en noggrannare beskrivning om ditt yrke (Bildnings- och välfärdscentralen)** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Du kan ge en noggrannare beskrivning om ditt yrke (Vattenverket)** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

Kysymys **Du kan ge en noggrannare beskrivning om ditt yrke (Grundtrygghetscentralen)** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

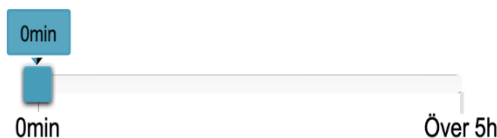
### 3. Vilken ålder är du? \*

- 15–19
- 20–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60–69
- 70–79

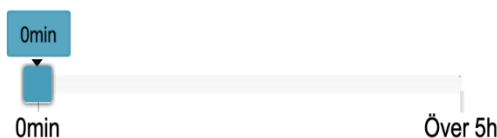
4. Hur mycket utövar du långsam och lugn uthållighetsmotion i veckan? (= du svedtas ej eller blir andfådd, t ex går lugnt). Märk genom att dra kvadraten till rätt plats. \*



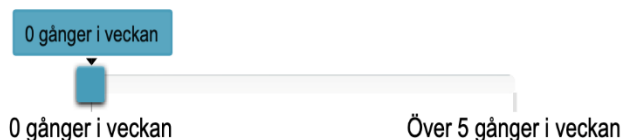
5. Hur mycket rask uthållighetsmotion utövar du (= du blir en aning svettig och/eller andfådd, t ex rask gång). Märk genom att dra kvadraten till rätt plats. \*



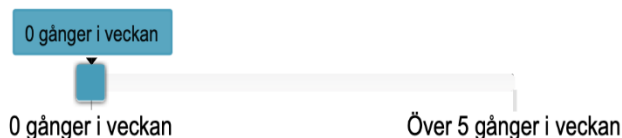
6. Hur mycket ansträngande uthållighetsmotion utövar du (= du svettas rikligt och/eller andfådd, t ex jogging, löpning eller bollspel). Märk genom att dra kvadraten till rätt plats. \*



7. Hur ofta utövar du muskelträning i veckan (= t ex cirkelträning eller konditionssalträning, var du gör rörelser med olika muskelgrupper minst 8–12 gånger). Märk genom att dra kvadraten till rätt plats. \*



8. Hur ofta utövar du motion som kräver eller utvecklar rörelsekontroll (= t ex dans, idrottsspel, balansövningar t ex stående på ett ben, på ojämt underlag eller i krypställning). Märk genom att dra kvadraten till rätt plats. \*



9. Idkade du motion på din fritid under året 2020? \*

Ja



Nej

Kysymyksen säännöt

**Idkade du motion på din fritid under året 2020?**

**Ja**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**Nej**

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Jos vaihtoehto on valittu Hyppää kysymykseen Vilka idrottsgrenar kunde intressera dig?

Du kan kryssa i flera alternativ

**10. Hur har du motionerat under året 2020? Du kan kryssa i flera alternativ.  
(Alternativen är tvåspråkiga med finska först i alfabetisk ordning) \***

- Agility
- Amer.jalkapallo/ Amer.fotboll
- Ammunta/ Skytte
- Autourheilu/ Bilsport
- Biljardi/ Biljard
- Futsal
- Golf
- Hiihto/ Skidning
- Hyötyliikunta/ Nyttomotion(gårdsarbete)
- Ilmailu/ Luffart
- Jalkapallo/ Fotboll
- Jooga/ Yoga
- Jousiammunta/ Bågskytte
- Judo
- Juoksulenkeily/ Löpning

- Jääkiekko/ Ishockey
- Karate
- Kaukalopallo/ Rinkbandy
- Kehonrakennus/ Bodybuilding
- Keilaus/ Bowling
- Kiipeily/ Klättring
- Koripallo/ Korgboll
- Kuntosaliharjoittelu/ Konditionalssträning
- Kävelylenkkeily/ Gålänk
- Laskettelu/ Slalom
- Lentopallo/ Volleyboll
- Luistelu/ Skridskoåkning
- Lumilautailu/ Snowboarding
- Melonta/ Paddling
- Moottorikelkkailu/ Motorkälsåkning
- Moottoripyöräily/ Motorcykling
- Nyrkkeily/ Boxning
- Paini/ Brottning
- Painonnosto/ Tyngdlyftning
- Pesäpallo/ Boboll
- Potkunyrkkeily/ Kickboxing
- Purjehdus/ Segling
- Pyöräily/ Cykling
- Pöytätennis/ Bordtennis
- Ratsastus/ Ridning
- Rullalautailu/ Skateboarding
- Rullaluistelu/ Rullskridskoåkning
- Salibandy/ Innebandy

- Sauvakävely/ Stavgång
- Soutu/ Rodd
- Squash
- Sukellus/ Dykning
- Sulkapallo/ Badminton
- Suunnistus/ Orientering
- Taekwondo
- Taitoluistelu/ Konståkning
- Tanssi/ Dans
- Tennis
- Uinti/ Simning
- Voimannosto/ Styrkelyft
- Voimistelu/ Gymnastik (inkl. aerobic)
- Yleisurheilu/ Friidrott
- Muu, mikä?/ Annat, vad?

**11. Vad motiverar dig att motionera? \***


**12. Vilka idrottsgrenar kunde intressera dig? Du kan kryssa i flera alternativ**

- Agility
- Amer.jalkapallo/ Amer.fotboll
- Ammunta/ Skytte
- Autourheilu/ Bilsport

- Biljardi/ Biljard
- Futsal
- Golf
- Hiihto/ Skidning
- Hyötyliikunta/ Nyttomotion(gårdsarbete)
- Ilmailu/ Luftfart
- Jalkapallo/ Fotboll
- Jooga/ Yoga
- Jousiammunta/ Bågskytte
- Judo
- Juoksulenkeily/ Löpning
- Jääkiekko/ Ishockey
- Karate
- Kaukalopallo/ Rinkbandy
- Kehonrakennus/ Bodybuilding
- Keilaus/ Bowling
- Kiipeily/ Klättring
- Koripallo/ Korgboll
- Kuntosaliharjoittelu/ Konditionsalsträning
- Kävelylenkkeily/ Gålänk
- Laskettelu/ Slalom
- Lentopallo/ Volleyboll
- Luistelu/ Skridskoåkning
- Lumilautailu/ Snowboarding
- Melonta/ Paddling
- Moottorikelkkailu/ Motorkälksåkning
- Moottoripyöräily/ Motorcykling
- Nyrkkeily/ Boxning

- Paini/ Brottning
- Painonnosto/ Tyngdlyftning
- Pesäpallo/ Boboll
- Potkunyrkkeily/ Kickboxing
- Purjehdus/ Segling
- Pyöräily/ Cykling
- Pöytätennis/ Bordtennis
- Ratsastus/ Ridning
- Rullalautailu/ Skateboarding
- Rullaluistelu/ Rullskridskoåkning
- Salibandy/ Innebandy
- Sauvakävely/ Stavgång
- Soutu/ Rodd
- Squash
- Sukellus/ Dykning
- Sulkapallo/ Badminton
- Suunnistus/ Orientering
- Taekwondo
- Taitoluistelu/ Konståkning
- Tanssi/ Dans
- Tennis
- Uinti/ Simning
- Voimannosto/ Styrkelyft
- Voimistelu/ Gymnastik (inkl. aerobic)
- Yleisurheilu/ Friidrott
- Muu, mikä?/ Annat, vad?

Kysymyksen säännöt

**Vilka idrottsgrenar kunde intressera dig? Du kan kryssa i flera alternativ**

**Ei vielä kysymyssääntöjä**

Kysymys **Idkade du motion på din fritid under året 2020?** on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

**13. Vilken/vilka är orsakerna till att du inte utövar motion? Du kan kryssa i flera alternativ**

- Dålig kondition
- Brist på fritid
- Av hälsoskäl
- Har inte hittat lämplig motionsform
- Saknar motionsvän, jag vill inte motionera ensam
- Tungt jobb
- För långa avstånd
- Av ekonomiska skäl
- Egen motivation
- Vänskapskretsen
- Anant, vad?

**14. Vilka saker kunde motivera dig att motionera? \***


**15. Hör det till din arbetsresa gång eller cykling? \***

- Helt av annan åsikt
- Delvis av annan åsikt
- Inte av samma eller annan åsikt
- Delvis av samma åsikt
- Helt av samma åsikt

**16. Om det till din arbetsresa hör gång eller cykling, så hur lång tid går det åt på en dag till din arbetsresa?**

- Under 15 min
- 15–30 min
- 30–45 min
- 45–60 min
- Över 1h

**17. Om du vill delta i utlottningen av Smartumsedlar, skriv ännu ditt namn och telefonnummer här**


Kysymyksen säännöt

**Om du vill delta i utloftningen av Smartumsedlar, skriv ännu ditt namn och telefonnummer här**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Lopeta kysely

Lopeta kysely ja ohjaa vastaaja kiitossivulle.

### 18. Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Förvaltning)

- Direktör/ chefer
- Enheternas förmän
- Kanslipersonal
- Tekniskt specialarbets arbetare och specialister

Kysymyksen säännöt

**Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Förvaltning)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen

Hyppää kysymykseen Är du?

Kysymys i vilken central jobbar du? on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle

### 19. Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Grundtrygghetscentralen)

- Direktör/ chefer
- Enheternas förmän
- Kanslipersonal
- Läkare



- Specialist inom social- och hälsovård samt specialarbetare
- Arbetare inom krävande vården
- Arbetare inom vårdbranchen
- Hälso- och socialservicens hjälparbetare
- Arbetare inom It och tekniska branchen
- Städ- och renhållningspersonal
- Övrig personal

Kysymyksen säännöt

**Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Grundtrygghetscentralen)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Är du?

Kysymys | **vilken central jobbar du?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

**20. Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Bildnings- och välfärdscentralen)**

- Direktör/ chef
- Enheternas förmän
- Kanslipersonal
- Rektorer och skolföreståndare
- Lärare/ akta och medborgarinstitutets personal
- Småbarnsfostran och förskolepersonal
- Familjedagvårdare
- Handledare och assistenter inom utbildning och småbarnsfostran
- Bibliotekspersonal

- Idrott/ ungdom/ kulturarbetare
- Specialister inom social- och hälsovården samt specialarbetare
- Arbetare inom It och tekniska branchen
- Kosthållningsarbetare
- Städ- och renhållningspersonal
- 
- Övrig personal

Kysymyksen säännöt

**Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Bildnings- och välfärdscentralen)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Är du?

**Kysymys I vilken central jobbar du? on Hyppää kysymykseen sääntö tälle kysymykselle**

**21. Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Näringsliv- och infrastruktur)**

- Direktör/ chef
- Enheternas förmän
- Kanslipersonal
- Specialister inom social- och hälsovården samt specialarbetare
- Tekniska specialarbetare och specialister
- Arbetare inom It och tekniska branchen
- Avbytare
- Sysselsättningstjänster
- Övrig personal

Kysymyksen säännöt

**Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Näringsliv- och infrastruktur)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Är du?

Kysymys | **vilken central jobbar du?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

**22. Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Vattenverket)**

- Direktör/ chefer
- Kanslipersonal
- Tekniska specialarbetare och specialister
- Arbetare inom It och tekniska branchen

Kysymyksen säännöt

**Du kan ge en noggrannare beskriving om ditt yrke (Vattenverket)**

**Kysymyksen säännöt**

Sääntö: Hyppää kysymykseen  
Hyppää kysymykseen Är du?

Kysymys | **vilken central jobbar du?** on *Hyppää kysymykseen* sääntö tälle kysymykselle

**23.**

