

# **Mahdollisuus viikkoliikuntaan poliisin työssä**

Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella

Kevin O'Leary

03/2023

# TIIVISTELMÄ

**Tekijät:** Kevin O’Leary

**Opinnäytetyön muoto:** Tutkimuksellinen

**Julkisuusaste:** Julkinen

**Ohjaaja:** Satu Tiainen & Esa Vuorinen

**Tutkinto:** Poliisi (AMK)

---

Tämä opinnäytetyö käsittelee sitä, miten Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella poliisit kykenevät käyttämään viikkoliikuntaa työpäivien aikana. Tutkimus vastaa siihen, miltä sektorilta kyetään liikkumaan eniten sekä liikkumiseen vaikuttavia syitä. Tämän lisäksi tutkimus vertaa Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla olevia eroja viikkoliikunnan käyttöön. Tutkimuksessa selviää myös se, millaiseen liikuntaan viikkoliikuntaa käytetään. Opinnäytetyö on muodoltaan tutkimuksellinen. Tutkimus on tehty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa viikkoliikunnan käyttöä Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella. Opinnäytetyö käsittelee poliisin oikeutta käyttää aikaa liikkumiseen työpäivien aikana. Tämän lisäksi opinnäytetyössä käydään läpi erilaisia liikuntamuotoja ja liikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin.

Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella työskentelevät poliisit vastasivat kyselytutkimukseen, minkä avulla tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus. Kyselyyn vastasi yhteensä 183 virassa olevaa poliisia. Kyselyn tuloksia analysoitiin ristiintaulukoinnin avulla ja vertailtiin niitä keskenään vastausprosenttien avulla. Tutkimuksen keskeisenä tuloksena havaittiin, että valvonta- ja hälytyssektorilla mahdollisuus käyttää viikkoliikuntaa on tutkituista sektoreista kaikista huonoin. Paras tilanne viikkoliikunnan käyttämiseen on lupasektorilla. Tulosten perusteella Varsinais-Suomen alueella koetaan mahdollisuus viikkoliikunnan käyttöön paremmaksi kuin Satakunnan alueella. Suurin rajoittava tekijä viikkoliikunnan käytölle on resurssien niukkuus. Suurin osa poliiseista käyttää viikkoliikunnan kuntoliikuntaan. Tuloksista voidaan päätellä, että mahdollisuudet viikkoliikunnan käytölle eivät ole yhdenvertaiset kaikille. Siihen vaikuttaa henkilön sijoittuminen eri sektoreilla. Myös sillä huomattiin olevan vaikutusta, millä maakunnalla henkilö tekee töitä.

Tutkimusta voi jatkaa tutkimalla tilannetta laajemmalla otannalla. Tämä tutkimus koskee vain Lounais-Suomen poliisilaitosta. Mielenkiintoista olisi selvittää, miten tilanne koetaan ympäri Suomea olevilla poliisilaitoksilla.

---

**Sivumäärä:** 33+2

**Tarkastuskuukausi ja vuosi:** 03/2023

**Avainsanat:** poliisi, viikkoliikunta, liikunta.

## SISÄLLYS

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO .....                                                                                      | 1  |
| 2 TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEESEIT .....                                                               | 2  |
| 3 KUNNON YLLÄPITO JA LIIKUNTA .....                                                                   | 3  |
| 3.1 Poliisin velvollisuus pitää kunnosta huolta .....                                                 | 3  |
| 3.1 Liikunta .....                                                                                    | 5  |
| 3.1.1 Liikuntasuosituksset .....                                                                      | 5  |
| 3.1.2 Terveysliikunta.....                                                                            | 7  |
| 3.1.3 Kuntoliikunta .....                                                                             | 9  |
| 3.1.4 Kehonhuolto .....                                                                               | 11 |
| 4 TYÖHYVINVOINTI.....                                                                                 | 13 |
| 4.1 Vapaa-ajan sovittaminen työelämään .....                                                          | 16 |
| 4.2 Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin.....                                                          | 16 |
| 5 TUTKIMUS- JA ANALYYSIMENETELMÄT.....                                                                | 17 |
| 5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus .....                                                 | 17 |
| 5.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät.....                                                   | 18 |
| 5.3 Tutkimusaineiston kerääminen.....                                                                 | 20 |
| 5.4 Tutkimusjoukon kuvaus.....                                                                        | 21 |
| 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....                                                                          | 22 |
| 6.1 Kyselyyn vastanneet .....                                                                         | 22 |
| 6.2 Liikunnan toteutuminen sektoreittain .....                                                        | 22 |
| 6.3 Liikunnan määrään vaikuttavat tekijät .....                                                       | 24 |
| 6.4 Mahdollisuus viikkoliikuntaan Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueella.....                        | 25 |
| 6.5 Viikkoliikunnan käyttö.....                                                                       | 28 |
| 7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....                                                                                | 29 |
| 7.1 Mahdollisuus käyttää viikkoliikuntaa eri sektoreilla Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella...  | 29 |
| 7.2 Viikkoliikunnan määrää rajoittavat tekijät.....                                                   | 29 |
| 7.3 Eroavaisuudet viikkoliikunnan käyttöön Varsinais-Suomen ja Satakunnan poliisiasemien kesken ..... | 29 |
| 7.4 Viikkoliikunnan käyttö eri liikuntamuotoihin.....                                                 | 30 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 8 POHDINTA .....                 | 30 |
| 8.1 Tulosten luotettavuus .....  | 31 |
| 8.2 Tutkimuksen tavoitteet ..... | 31 |
| 8.3 Tutkimuksen arviointi .....  | 32 |
| 9 LÄHTEET .....                  | 33 |
| LIITE 1 .....                    | 34 |

# 1 JOHDANTO

Poliisina työskentely on raskasta niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tästä syystä on todella tärkeää, että jokaisen poliisimiehen on ylläpidettävä jatkuvasti omaa fyysistä ja psyykkistä kuntoaan, jotta pärjää työelämässä erilaisissa haasteista. Säännöllisellä liikunnalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysisen kuin psyykkisen kunnon ylläpitoon. Poliisin fyysinen ja psyykinen kunto testataan jo Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa. Fyysistä kuntoa testataan myös poliisina työskennellessä joka toinen vuosi, jotta varmistutaan poliisihenkilön työkyvystä. Poliisimiehen työkyvyn ylläpitämisestä on säädetty oma laki. Suomessa poliisilla on oikeus käyttää kaksi tuntia viikossa liikkumiseen työajalla, mikäli työtehtävät sen sallivat. Tällä yritetään mahdollistaa sitä, ettei arjen kiireet ole esteenä liikkumiselle. Eri poliisilaitoksilla ja asemilla on omat käytännöt, joiden mukaan pyritään suorittamaan edellä mainittua oikeutta käyttäen liikuntaa työajalla. Tuota aikaa nimitettiin Porin poliisiasemalla joko liikuntavapaaksi tai viikkoliikunnaksi.

Harjoittelun aikana huomasin käytännön eroja siinä, miten eri sektoreilla viikkoliikuntaa pyritään pyörittämään. Nämä kyseiset erot sektoreiden välisestä toiminnasta sai miettimään, miten viikkoliikuntaa pyritään suorittamaan eri laitoksilla ympäri Suomea. Työ rajautui kuitenkin koskemaan vain Lounais-Suomen poliisilaitosta. Tutkimukseen valittiin rikostorjunnan, lupapalveluiden ja liikenteen sektorit sekä valvonta- ja hälytyssektorit.

Tutkimuksen aihe valikoitui omien kokemusten kautta. Kokemusten perusteella oli havaittavissa ainakin Porin poliisiasemalla, ettei jokaiselta sektorilta ole mahdollista päästä liikkumaan yhdenvertaisesti. Aihe herätti paljon puhetta laitoksen työntekijöiden keskuudessa, ja he kokivat tilanteen olevan epäreilu. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, miten tilanne koetaan laajemmalla otannalla. Liikunta ja sen tärkeys ovat koko ajan isompi puheenaihe yhteiskunnassa. Koen, että jokaisella tulisi olla samanlainen oikeus liikkumiselle työtehtävästä tai paikkakunnasta riippumatta.

Opinnäytetyön toinen osio kertoo itse tutkimusongelmista ja siitä, millaisia hypoteeseja tutkimukselle on asetettu. Tutkimusongelmana on, miten Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella kyetään käyttämään viikkoliikuntaa eri sektoreittain. Siihen pyritään löytämään myös syitä, jotka rajoittavat viikkoliikunnan käyttämistä. Tutkimuksessa selvitetään myös se, onko maakuntien välillä eroja siinä, miten viikkoliikuntaa kyetään käyttämään. Näiden lisäksi työ vastaa siihen, millaiseen liikuntaan poliisit käyttävät viikkoliikuntansa.

Teoriaosuus koostuu kolmesta eri osiosta. Teoria alkaa siitä, mikä mahdollistaa poliisien käyttää liikuntaa työajallaan. Tämän jälkeen työssä käsitellään erilaisia liikuntamuotoja. Liikuntamuotojen lisäksi käydään läpi aikuisen ihmisen liikuntasuosituksia. Teoriaosuuden viimeisessä osiossa käsitellään liikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin.

Teoriaosuuden jälkeen käydään läpi opinnäytetyössä käytettyjä tutkimus- ja analyysimenetelmiä. Tutkimus on määrällinen eli kvantitatiivinen. Se toteutettiin internet-kyselyllä Webropol-alustalla. Linkki vastausalustalle lähetettiin Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella työskenteleville poliiseille. Kysely lähetettiin yhteensä 801 henkilölle sähköpostilla. Heistä 183 henkilöä vastasi kyselyyn.

Työn kuudennessa kohdassa käsitellään tutkimuksen tuloksia tarkemmin. Tuloksien perusteella on kirjoitettu oma osio johtopäätöksistä. Johtopäätösten jälkeen tutkimuksen viimeinen osio käsittelee tutkijan omia pohdintoja työn onnistumisesta ja toteutumisesta.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen tilanne eri sektoreilla todellisuudessa on ja kuinka paljon niissä on asemakohtaisia eroja. Tavoitteena on selvittää, näkyykö se esimerkiksi kokonaisuudessaan Varsinais-Suomen tai Satakunnan poliisiasemien välisinä eroina. Aihetta ovat sivunneet aikaisemmilla opinnäytetoilla esimerkiksi Hietala (2020): Viikkoliikunnan vaikutus työhyvinvointiin Hämeenlinnan poliisiasemalla sekä Ketola (2021): Viikkoliikunnan merkitys työhyvinvointiin Vaasan poliisiasemalla.

## 2 TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEESEIT

Kyseessä on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimuksen aineisto on kerätty kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimus on rajattu koskemaan vain Lounais-Suomen poliisilaitoksella virassa olevia poliisimiehiä, jotka työskentelevät liikennesektorilla, rikostorjunnassa, lupapuolessa tai valvontaja hälytyssektorilla. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella viikkoliikunnan käytäntöjä Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella.

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka usein eri sektoreilla kyetään käyttämään viikkoliikuntaa Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella?
2. Mitkä ovat siihen vaikuttavat keskeiset tekijät?
3. Miten mahdollisuudet käyttää viikkoliikuntaa eroavat toisistaan Varsinais-Suomen ja Satakunnan poliisiasemien kesken?
4. Millaista liikuntaa viikkoliikunnalla pääsääntöisesti harrastetaan?

Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena on selvittää, onko sektoreiden välillä havaittavissa eroja viikkoliikunnan käyttöön. Tarkoituksena on selvittää, onko yleistä, että joltain sektorilta päästään liikumaan paremmin kuin toiselta. Toinen tutkimuskysymys on tarkoitettu sille, että löydetään syitä, jotka rajoittavat viikkoliikunnan käyttöä. Sen avulla voidaan tarkastella, onko niille tehtävissä jotain.

Kolmas tutkimuskysymys selvittää, onko maakuntien välillä eroa mahdollisuuksissa viikkoliikunnan käyttöön. Satakunnan alueella on neljä toimipistettä ja Varsinais-Suomen puolella kahdeksan. Tarkoitus on selvittää, toteutuuko viikkoliikunta samalla tavalla eri maakunnasta huolimatta. Viimeinen asia, mitä tutkimus pyrkii selvittämään, on se, miten viikkoliikuntaa käytännössä hyödynnetään. Liikuntamuotoja on olemassa monenlaisia. Yksilöillä on eroja siinä, minkä liikuntamuodon kokevat mukavaksi. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi liikunnan tarkoituksellisuus, eli se, onko tarkoituksena kilpailla ja kehittyä vai esimerkiksi ylläpitää olemassa olevaa kuntoa.

Työn hypoteesit eli odotukset tai ennusteet lopputuloksille pohjautuvat omiin havaintoihin. Havainnot tehtiin työharjoittelun aikana Porin poliisiasemalla. Hypoteesi tutkimukselle on se, että joltakin sektorilta päästään hyödyntämään mahdollisuutta viikkoliikuntaan muita sektoreita paremmin. Aihetta on tutkittu hieman siltä osalta, mitkä ovat mahdollisia esteitä liikkumiselle. Vastaukset ovat olleet hyvin yksilöllisiä vastaajien kesken. Tämä havainto perustuu kahteen erilliseen opinnäytetyöhön, joissa on haastateltu vain muutamaa poliisimiestä.

Toinen hypoteesi tutkimukselle on, että vähäiset resurssit koetaan olevan yksi rajoittava tekijä viikkoliikunnalle. Poliisiasemilla on eri määrä työntekijöitä ja työtehtäviä. Kolmas hypoteesi on, että asemilla, joilla on enemmän resursseja käytettävissään, on mahdollista päästä liikkumaan vapaammin. Neljäs hypoteesi on, että Varsinais-Suomen alueella koetaan mahdollisuus liikkua työpäivän aikana paremmaksi kuin Satakunnan alueella olevilla asemilla.

### **3 KUNNON YLLÄPITO JA LIIKUNTA**

Seuraavassa osiossa tutkimus käsittelee poliisin velvollisuutta ylläpitää omaa fyysistä kuntoaan sekä avaa erilaisia liikuntamuotoja. Tutkimus kertoo liikunnan vaikutuksesta niin fyysiseen kuntoon kuin psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on tiedetysti hyvin monia vaikutuksia kehoon. Vaikutukset ovat pääsääntöisesti positiivisia. Urheilemisessa on aina omat riskinsä, ja liika urheilu voi myös altistaa sairauksille sekä loukkaantumisille.

#### **3.1 Poliisin velvollisuus pitää kunnosta huolta**

Jokaista poliisia koskee laki oman kuntonsa ylläpitämisestä, joka määräytyy Laki poliisin hallinnosta 15 H § Poliisimiehen kunto ja ammattitaito perusteella:

*”Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella.”*

Poliisihallitus on antanut määräyksen POL-2017-21571, joka määrittelee poliisin kunto- sekä kilpaurheilua. Yhtenä keskeisenä ajatuksena on yhtenäistää eri poliisiyksiköiden käytännöt, jolla tuetaan henkilöstön liikkumista.

Suomessa on työnantajan velvollisuus huolehtia siitä, että voimankäyttövälineillä varustettu virkamies on työnsä edellyttämässä fyysisessä kunnossa. Tämä on edellytys työssä pärjäämiselle. Suomessa tämä koskee myös poliisiasemilla työskenteleviä vartijoita, jotka toimivat erilaisissa tehtävissä asemasta ja työtehtävästä riippuen. Poliisimiesten fyysisen kunnan testaaminen perustuu määräykseen Fyysisen kunnan testaus poliisihallinnossa 2020/2013/4693 mukaisesti. Työkuntotesti suoritetaan jokaisella poliisimiehelle säännöllisesti joka toinen vuosi. Työkuntotesteissa poliisimiestä testataan kolmella eri osa-alueella. Näistä ensimmäinen on kestävyyskunnan ja maksimaalisen hapenottokyvyn testaaminen. Toinen osa testaa lihaskuntoa ja viimeinen liikkuvuutta. Näiden lisäksi poliisimiehille suoritetaan kehonkoostumusmittaus. Jokaisesta osa-alueesta on säädetty rajat, jotka täytyy läpäistä hyväksytysti. Mikäli henkilö ei pääse jostakin osa-alueesta läpi, laaditaan hänelle kunto-ohjelma, jonka avulla kuntoa lähdetään kohottamaan työn vaatimalle tasolle. Testi uusitaan viimeistään kuuden kuukauden kuluttua edellisestä testistä ja tarkastetaan kunto uudestaan. Mikäli kuntotaso ei ole edelleenkään vaadittavalla tasolla, ohjataan henkilö työkykyarvioon. (Fyysisen kunnan testaus poliisihallinnossa 2020/2013/4693.)

Jokaisella poliisimiehellä on lakiin perustuva velvollisuus pitää omasta fyysisestä kunnostaan huolta. Työnantajalla on taas velvollisuus testata tuota fyysistä kuntoa säännöllisesti joka toinen vuosi. Jotta poliisimiehet yltävät läpäisemään fyysisen kunnan testit, on työnantajilla velvollisuus pyrkiä mahdollistamaan poliisimiehen liikkuminen myös työpäiviensä aikana. (Poliisihallituksen määräys, POL-2017-21571.)

Mikäli työtehtävät sen sallivat, poliisimiehillä on oikeus käyttää kaksi tuntia viikossa liikkumiseen työvuorojensa aikana. Liikkuminen ei saa olla esteenä sille, että työtehtävät tulisi hoidettua. Liikkuminen ei saa aiheuttaa työvuorojen venymiseen toisin sanoen ylitöiden kertymiseen. Liikkumaan lähteminen kesken työpäivän vaatii myös aina esimiehen hyväksymisen. Tätä kahta tuntia viikossa yleensä kutsutaan joko viikkoliikunnaksi tai liikuntavapaaksi. Pääsääntöisesti poliisimiehen tulee hyödyntää poliisiyksikön tarjoamia tiloja liikkumiselle. Se voi myös ulottua yksikön ulkopuolelle, mutta liikkuminen alkaa sekä päättyy aina yksikköön. Poliisimiehen liikuntamahdollisuuttaan käyttäessään on kuitenkin oltava aina esimiehensä hälytettävissä ja palattava tarpeen tullen takaisin työtehtäviensä pariin mahdollisimman nopeasti. Poliisiyksiköillä on velvollisuus varmistua siitä, että heillä on tarjolla mahdollisimman monipuoliset puitteet liikkumiselle. Poliisiyksikkö voi tarvittaessa myös vuokrata yksityisiltä tai muilta tahoilta liikkumiseen varattuja tiloja, jotta mahdollisuus liikkua eri puitteissa yksiköiden välillä pysyy mahdollisimman samana. (Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571.)

### 3.1 Liikunta

Liikuntaa on olemassa hyvin monta erilaista tapaa ja muotoa. Liikkumista tapahtuu arjessa jatkuvasti, kun kuljemme paikasta toiseen tai suoritamme esimerkiksi kotitöitä. Tämä voidaan laskea eräänlaiseksi arkiliikunnaksi, joka auttaa myös yleisessä jaksamisessa. Liikunnaksi katsotaan kaikki tarkoituksen mukaiset fyysiset aktiviteetit, joiden tarkoituksena on parantaa yleiskuntoa. Liikkumista voidaan harrastaa niin fyysisen kunnon kuin psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Liikkuminen yhdessä auttaa luomaan suhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi, kun liikuntaa harrastetaan ryhmissä tai joukkueissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos - Liikunta.)

Liikunnalla on olemassa monia positiivisia terveyshyötyjä. Kuten on aiemmin mainittu, liikunnalla parannetaan fyysistä kuntoa ja psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Säännöllisen ja oikea-aikaisen liikunnan harrastaminen auttaa yksilöitä nukkumaan paremmin, parantaa koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten esimerkiksi muistia sekä ongelmanratkaisukykyä. Liikunta voi auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vähentämään ahdistuneisuutta. Säännöllisellä liikunnalla tiedetään olevan positiivinen vaikutus meidän fyysiseen terveyteemme ennaltaehkäisemällä eri sairauksien syntymistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on listannut seuraavat sairaudet ja vaikutukset, joita säännöllisen liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä: Liikunnan avulla henkilö ehkäisee lihomista ja auttaa painonhallinnassa. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää. Näiden lisäksi liikunta alentaa kohonnutta verenpainetta, nostaa veren hyvää HDL-kolesterolipitoisuutta ja vastapainona laskee huonoja LDL-kolesterolia ja triglysedipitoisuuksia. Liikunnan on havaittu myös olevan vaikutus vähentää masennuksen sairastumisen riskiä ja lieventää masennuksen oireita. Liikunnan on myös huomattu olevan estävä vaikutus joitakin syöpiä vastaan, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyöpää vastaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos kertoo myös listassaan liikunnalla olevan positiivinen vaikutus tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos – Liikunnan terveyshyödyt.)

Liikuntamuotoja ja -tapoja on monia. Tärkeää on löytää itselle sopivia liikuntatapoja ja -muotoja, jotka vastaavat omiin fyysisen kunnon tavoitteisiin pääsemistä. Myöhemmässä vaiheessa työ käsittelee kuntoliikunnan, terveystiikunnan sekä kehonhuollon. Seuraavaksi työssä käydään läpi aikuisille suunnattuja liikuntasuosituksia.

#### 3.1.1 Liikuntasuositukset

Tässä osiossa työ käsittelee UKK-instituutin esittelemiä liikuntasuosituksia siitä, miten 18–64-vuotiaiden kuuluisi liikkuu säännöllisesti. Alla on UKK-instituutin laatima taulukko, jonka avulla kerrotaan, millaista liikuntaa kuuluisi harrastaa minkäkin verran.



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

**UKK-instituutti**

Kuva 1. UKK-instituutin suositus viikoittaiselle liikkumiselle 18–64-vuotiaille henkilöille.

UKK-instituutti on laatinut ohjeistuksen 18–64-vuotiaille siitä, kuinka paljon heidän kuuluisi liikkua viikon aikana. Suositukseen yhtenä uusimpana lisäyksenä on tullut unen määrä. UKK-instituutin suosituksena on, ettei unesta kannata tinkiä liikaa. Silloin kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa sopivan määrän, joka auttaa jaksamaan arjessa. Suosituksen toisena uutena teemana oli taukoja paikallaanoloon. Vinkkinä UKK-instituutti oli listannut erilaista liikuskelua, joka aktivoi lihaksia täten vähentäen kehon passiivista kuormitusta. Nämä lisäävät tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Yksi vaihtoehto saada vähennettyjä paikallaanoloa on tehdä mahdollisuuksien mukaan seisomatyötä. Toinen on lisätä esimerkiksi taukoliikuntaa säännöllisin väliajoin, joka vapauttaa lihaksia ja auttaa niitä taas rentoutumaan. (UKK-Instituutti.)

Ohjeistuksen myötä on haluttu korostaa kaikenlainen liikkuminen. Kevyttä liikuskelua on suositeltu mahdollisimman usein. Kyseessä voi olla esimerkiksi erilaiset kevyet kotityöt niin sisätiloissa kuin pihalla, ylimääräiset askeleet, kun päättää kävellä rakennuksen portaita hissien sijaan tai vaikka kiertää hieman pidempää reittiä takaisin kotiin työpaikalta käveltyäessä. Kävelyn lisäksi voidaan kotona myös aktivoitua ja leikkiä mahdollisesti lasten kanssa ja ulkoiluttaa ja touhuta koiran kanssa. Kaikella, jopa pienellä tekemisellä, on suuri vaikutus kehon hyvinvointiin. Tällöin kehon verensokeri- ja rasva-arvot

paranevat, nivelet vetreytyvät päästessä liikkeelle, verenkierto vilkastuu ja samalla myös mieli virkistyy. Pienillä asioilla on suuri merkitys. (UKK-Instituutti.)

Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan liikuntaa, joka nostaa sykettä. Tällä on terveyttä edistäviä vaikutuksia, ja sitä suositellaan suoritettavaksi kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Tällaista on kaikki liikuminen, joka saa sydämen sykkeen kohoamaan. Se voi olla esimerkiksi raskasta pihatyötä, kuten puiden halkomista, lumitöiden tekemistä, uimista, sauvakävelyä, metsässä retkeilyä tai vaikkapa tanssia. Tärkeintä kuitenkin on, että saa sykkeet nousemaan yhtäjaksoisesti pidemmäksi ajaksi. UKK-instituutti on poistanut suosituksesta kohdan, jossa ennen suositeltiin, että yhtäjaksoisuuden kuuluu kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Nykyään suositus on, että muutamatkin minuutit riittävät kerrallaan. (UKK-Instituutti.)

Samoja terveyshyötyjä saadaan, kun lisätään hieman enemmän tehoa tekemiseen, jolloin kyseessä on raskasta liikuntaa. Tuolloin suositus laskee noin yhteen tuntiin ja 15 minuuttiin viikossa. Tällaista liikkumista voi olla esimerkiksi talvella hiihtäminen, kesällä pyöräileminen ja ylipäättään kaikki palloilulajit, joissa sykkeet kohoavat reippaasta liikkumisesta kovemmalle tasolle. Voit löytää kahden edellä mainitun tavan eron liikkua esimerkiksi sillä, että yleensä reippaan liikunnan aikana kykenet puhumaan hengästymisestä huolimatta. Raskaan liikunnan aikana puheen tuottaminen muuttuu hankalammaksi. (UKK-Instituutti.)

Viimeisenä kaaviossa on lihaskunto sekä liikehallintaa vaativaa harjoittelua. Sitä tulisi suorittaa suositusten mukaisesti ainakin kaksi kertaa viikossa. Silloin tulisi kuormittaa suuria lihasryhmiä ja haastaa omaa tasapainoa. Liikunnassa on tärkeää, että onnistuu valitsemaan itselle mieluisan tavan liikkumiseen. Se voi olla tässä tapauksessa esimerkiksi erilaiset kuntosaliharjoitteet, porraskävelyharjoitteet tai raskaat pihatyöt. Erilaiset ryhmäliikuntatunnit sekä palloilulajit ovat myös erinomainen tapa harjoitella monipuolisesti lihaksia sekä tasapainoa samanaikaisesti. (UKK-Instituutti.)

### **3.1.2 Terveysliikunta**

Terveysliikuntana pidetään kaikkea sellaista kehon fyysistä aktiivisuutta, jolla pyritään saamaan positiivisia vaikutuksia kehon terveyteen sekä sen hyvinvointiin. Terveysliikunta voidaan virheellisesti mieltää olevan raskasta liikuntaa tai rankkaa fyysistä harjoittelua. Terveysliikunnalla kuitenkin haetaan normaalia liikettä sekä fyysistä aktiivisuutta arjessa. Terveysliikunnan asteet ja sen mahdolliset suoritustavat voivat vaihdella yksilön mukaan todella paljon. Niihin vaikuttaa yksilön omat mieltymykset sekä kuntotaso. (Terveyskirjasto.)

Terveysliikunta on käsitteenä hyvin laaja. Terveysliikunta pitää sisällään monipuolisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden harrastamisen. Terveysliikunnan lisäämisellä pyritään vähentämään yksilö passiivisuutta ja paikallaoloa eri keinoilla. Sillä on positiivisia vaikutuksia yksilön terveyteen sekä hyvinvointiin. Terveysliikunnaksi voidaan mieltää kaikki liikunta-aktiivisuus, jotka sisältävät fyysistä aktiivisuutta. Terveysliikunnalle olevia tunnusmerkkejä ovat sen säännöllisyys, monipuolisuus ja liikkumisen kohtuukuoormitus. Liikunnan ollessa rasittavuudeltaan kohtuullista tarkoittaa se sitä, että kesken fyysisen aktiivisuuden tai liikunnan yksilö kykenee puhumaan, mutta samalla on myös hengästynyt. Terveysliikunnalla pyritään nauttimaan liikunnasta aiheutuvia positiivisia vaikutuksia ilman, että altistetaan keho kovasta liikunnasta aiheutuville loukkaantumisen riskeille. (Terveyskirjasto.)

Terveysliikunnan kannalta kaikki henkilön passiivisuutta sekä paikallaanoloa syrjäyttävä liikkuminen ja liikehdintä on keholle hyvästä. Kaikki ei kuitenkaan ole terveystoimintaa. Terveysliikunnan kynnystä ei esimerkiksi vielä ylitä kevyt kävely, vaikka sillä onkin positiivinen vaikutus terveyteen. Kevyt liikuminen itsessään voi kuitenkin alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja. Tutkimustulokset osoittavat jo pelkästään kevyen liikunnan vähentävän liikkumattomuudesta koituvia haittoja terveydelle. Terveysliikunnaksi ei lueta kovatehoista sekä huomattavan rasittavaa liikuntaa. Niillä voi olla positiivisia vaikutuksia henkilön terveyteen ja hyvinvointiin, mutta sitä ei kuitenkaan lasketa terveystoimintaksi. Silloin liikunnasta saadut terveyshyödyt ja terveyskunto kasvaa hyvin hitaasti, saati ollenkaan. Kyseisellä liikkumisella lisätään liikkumisesta aiheutuvien riskien määrää, joka ei ole terveystoiminnalle tyypillistä. Terveystoiminnalle tyypillistä on, että sitä suorittaessa kuormitustasot pysyvät niin matalina, etteivät liikunnan tuottamat riskit pääse kasvamaan. (Terveyskirjasto.)

Terveystoiminnan on tarkoitus toteutua mahdollisimman vaivatta arjessa. Aikuisen ihmisen arkeen kuuluisi sisältyä vähintään 30 minuuttia kohtuullisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Toteutustapoja voi olla monia, miten tuohon tavoitteeseen pääsee. Jokaisen tulisi löytää itselleen sopiva keino, oli se sitten harrastustoimintaa tai jotain muuta. Kaikista paras vaikutus terveystoiminnalla on, kun sitä suoritetaan jatkuvasti, eikä niinkään hetkellisinä kuureina. Tarkoitus on kuormittaa kehoa kohtuudella sekä säännöllisesti mahdollisimman paljon. Liikunnalla olevat vaikutukset ovat yleensä vain hetkellisiä vaihdellen päivistä viikkoihin. (Terveyskirjasto.)

Tavoitteena ja suosituksena terveystoiminnalle on, että sillä kulutetaan noin 1000 kilokaloria viikkoa kohden. Se voidaan saavuttaa jollakin kohtuullisesti kuormittavalla aktiviteetillä tai liikunnalla, jota suoritetaan puoli tuntia yhtäjaksoisesti. Tavoite täyttyy, kun edellä mainittua liikkumista suorittaa viidestä seitsemään kertaa viikossa. Tavoitteen voi myös pilkkoa pienempiin palasiin päivän aikana. Sen voi halutessaan, vaikka jakaa kolmeen 10 minuutin osioon. Tällä on huomattu olevan samanlainen vaikutus kuin se, että 30 minuuttia liikuntaa suoritettaisiin yhtäjaksoisesti. Pelkästään muutamien minuuttien yhtäjaksoisesti kestävät aktiivisuudet voivat olla riittävät, kunhan aikaisemmin mainittu 30 minuuttia terveystoimintaa täyttyy päivän aikana. Hyötyliikunnaksi miellettyä liikkumista esimerkiksi

työpaikalle tai kouluun meneminen reippaasti käveleminen tai pyöräily sekä portaiden kävely hissien sijasta auttaa saavuttamaan terveysliikunnan suosituksia huomaamatta. Terveysliikunnalla haettua terveyskuntoa täytyy ylläpitää jatkuvalla liikkumisella. Ei kuitenkaan saa unohtaa sitä, että jo yksittäisellä liikkumiskerralla on positiivisia vaikutuksia kehoon, mieleen ja niiden toimintaan. Pelkästään yksi liikkumiskerta voi lisätä positiivisia vaikutuksia aineenvaihduntaan sekä hermoston toimintaan. (Terveyskirjasto.)

Pelkästään terveysliikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen. Sillä voidaan parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, auttaa verenpaineongelmissa, parantaa kolesteroliarvoja sekä auttaa painonhallinnassa. Terveysliikunta ehkäisee myös yksilön mahdollisuuksia sairastua tyyppiin 2 diabetekseen. Terveysliikunnan vaikutus on erittäin tärkeää myös iäkkäille henkilöille. Sillä on positiivinen vaikutus henkilön tasapainoon, joka vähentää mahdollisuutta kaatumisiin ja sen myötä tuleviin terveydellisiin seuraamuksiin. Sillä edistetään yksilön toimintakykyä, joka auttaa pysymään toimintakykyisenä itsenäisesti pidempään. Terveysliikunnalla on huomattu myös olevan vaikutusta siihen, että todennäköisyys sairastua dementiaan tai Alzheimerin tautiin pienenee. (Terveyskirjasto.)

Terveysliikunnan tarkoituksena on ylläpitää kehon yleistä terveyttä. Se lisää jo itsestään olemassa olevaa elämänlaatua ja ennaltaehkäisee altistumisen monille sairauksille. Terveysliikunnan on tarkoituksena olla mahdollisimman säännöllistä ja kestää koko elämän. Terveyskirjaston sivuille on lueteltu muutama vinkki arkeen:

- *”Puntaroi omakohtaisesti liikkumisen ja liikkumattomuuden haittoja ja hyötynäkökulmia, kirjoita hyödyt ylös.*
- *Pyri aina valitsemaan aktiivisempi ja terveellisempi vaihtoehto, esim. portaat hissien sijaan.*
- *Liitä liikkuminen osaksi arkeasi. Hyödynnä työ- ja kauppatemat pyöräillen tai kävellen, jos mahdollista.*
- *Pyri saamaan kasaan 30 minuutin liikunta-annos mielellään joka päivä.*
- *Vältä sohvaa ja pysy liikkeessä, tauota tietoisesti istumista myös kotona ja vapaa-ajalla, puuhastele ja touhua.”*

Tässä oli terveyskirjaston listaamista vain osa. Tärkeää on saada miellettyä itsellesi, miten saavutat tavoitteet terveysliikunnalle arjessa. (Terveyskirjasto.)

### **3.1.3 Kuntoliikunta**

Kuntoliikunnan tavoitteena on yleensä hapenkuljetuselimistön kunnon, eli toisin sanoen kestävyys-, lihaskunnon tai liikkuvuuden parantaminen. Tavoitteena on yleensä kehittää kaikkia kolmea kuntoominaisuutta. Tasapainon sekä koordinaation voidaan myös mieltää osaksi suorituskyvyn eri osa-alueita.

eisiin. Kuntoliikunnalla on myös terveystieteiden tavalla terveyttä sekä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Niillä on kuitenkin eroja laadullisesti sekä terminologisesti. Suurimmat erot ovat kuitenkin näiden kahden ero liikkumisen tehon suhteen. Jotta liikkuminen luokitellaan kuntoliikunnaksi, on sen oltava riittävän tehokasta. Sen avulla saadaan kuntoa parannettua. (Terve.)

Kuntoliikunnalle tärkeää on, että sen on oltava tarpeeksi tehokasta. Sen mittarina on hyvä pitää selvää hengästymistä ja hikoilua. Lihaskuntoharjoittelussa on havaittava selvää väsymystä kyseisessä lihasryhmässä, jota harjoittaa jokaisen sarjan jälkeen. Kunnan kehittyminen vaatii paljon toistoja. Ohjeistuksena on, että liikuntasuorituksen on toistuttava ainakin kolme tai neljä kertaa viikossa. Määrän lisäksi on myös kestolle annettu ohjeellinen aika 30–60 minuuttia ja rasituksen tehon tulee olla myös riittävää. On huomattu, että yhdellä harjoittelukerralla ei saada vielä varsinaista kehitystä aikaiseksi. Kahdella harjoittelukerralla saadaan nykyistä kuntotasoa ylläpidettyä ja kolmesta neljään kertaan viikossa harjoittelemalla kehittyminen on mahdollista. Kunto paranee, kun harjoittelu on tyyliltään ylikuormittavaa. Erilaiset harjoitteet tulee suorittaa tiedostetusti nousujohtoisesti, jotta varsinaista kehittymistä saadaan aikaan. Harjoitteluohjelmia tehdessä on suositeltavaa saada niihin myös muutosta. Hyvänä pohjana on tehdä yhtä harjoitusohjelmaa noin kuukaudesta kolmeen, jonka jälkeen sitä on hyvä muokata erilaiseksi. (Terve.)

Kuntoliikunnalla voidaan tarkoittaa lihaskunnan, lihaskestävyyden sekä liikkuvuuden parantamista. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa viikoittain ainakin kaksi kertaa viikossa. Sarjojen määrä ja käytettävissä olevat vastukset voivat vaihdella. Yhteinen tekijä niillä kuitenkin on oltava se, että sarjoissa olevat viimeiset toistojen tulee olla raskaista ja aiheuttaa väsymystä. Erilaisia liikkeitä tehdessä tulee muistaa se, että määrä ei korvaa laatua. Laadukas harjoittelu sisältää liikkeiden tekemisen mahdollisimman puhtaalla ja laajalla liikeradalla. Rauhallinen suoritusnopeus ja oikeat ja tarpeeksi laajat liikeradat auttavat pääsemään haluttuun lopputulokseen. Harjoittelussa lihaskestävyyttä hyvänä harjoittelumuotona toimii erilainen kiertoharjoittelu. Kiertoharjoittelussa toistoja pyritään saamaan 12–20 kappaletta sarjaa kohden. Palautuksena sarjojen välillä on hyvä pitää nollasta sekunnista aina 30 sekuntiin asti. Yrittäessä parantaa omia voimatasoja tai muokatessaan omaa kroppaansa on hyvä valita harjoitusohjelma, joka harjoittaa tiettyjä lihasryhmiä kerrallaan. Toistoja sarjassa on hyvä olla 6–12 ja sarjojen välillä on pidettävä yhdestä kolmen minuutin tauko. (Terve.)

Kestävyyttä harjoitellessa on hyvä pitää UKK-instituutin liikuntasuositukset mielessä. UKK-instituutti ohjeistaa, että rasittavaa liikkumista tulisi suorittaa 1 tunti ja 15 minuuttia tai reipasta liikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia. Tähän vaikuttaa suoritusnopeus, jolla liikutaan. Kestävyyttä harjoitellessa on hyvä vaihdella tehoja, joilla liikkumista suorittaa. Peruskestävyysharjoitteluna pidetään harjoitusnopeutta 60–75 % omasta maksimaalisesta sykkeestä. Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää omaa kuntopohjaa sekä aktivoida rasva-aineenvaihdunta. Peruskestävyysharjoittelusta astetta rankempaa harjoittelua saadaan liikkumalla vauhtikestävyysalueella. Sykealue on vauhtikestävyyttä harjoitellessa

noin 75–85 % maksimaalisesta sykkeestä. Vauhtikestävyyttä harjoitellessa tavoitteena on kehittää hapenottokykyä, eli kykyä, jolla keho pystyy hyödyntämään hengittämänsä ilmassa olevan hapen lihaksiston käytettäväksi. Kestävyyttä harjoitellessa on hyvä käyttää sykemittaria apuna, jonka avulla omia sykkeitä on helpompi seurata. (Terve.)

Osana kuntoliikuntaa kuuluu myös venyttely. Lihaksia harjoitellessa ne supistuvat eli pienenevät. Harjoittelun jälkeen on hyvä huolehtia myös riittävästä venyttelystä. Tällöin lihas saadaan takaisin alkuperäiseen pituuteensa ja näin ollen se liikkuu taas vapaammin. Venyttelyä kannattaa tehdä jokaisen liikuntakerran yhteydessä. Sitä on hyvä tehdä ennen harjoittelua sekä myös tehdyn harjoittelun jälkeen. Yhtenä hyvänä lisänä venyttelyyn on ottaa apuväline mukaan venyttelyyn. Yksi hyvä apuväline on keppi. Sillä voi tehdä monenlaisia keppijumppia, jotka auttavat nivelten ja lihasten liikkuvuutta. Venyttelyä tehdessä kannattaa muistaa hyödyntää painovoimaa. Erilaiset venytykset, kallistukset ja nojaukset ovat aina helpompia joihinkin suuntiin, jossa voi hyödyntää painovoimaa. Venyttely voi tuntua tuskalliselta tai vastenmieliseltä. Venyttelyä tehdessä on hyvä keskittyä vaikka hengittelyyn ja pyrkiä pitämään se mahdollisimman vapaana. Se voi auttaa nauttimaan venyttelystä. (Terve.)

### **3.1.4 Kehonhuolto**

Kehonhuolto on myös osa kunto- ja terveysliikuntaa, mutta se voidaan myös mieltää omaksi kokonaisuudeksi. Kehonhuolto ei ole pelkästään venyttelyä ja joogaa, johon se helposti mielletään. Kehonhuoltoon kuuluu myös paljon muuta. Nimensä mukaisesti siihen liittyy kaikki kehoa huoltavaan olevia asioita. Näitä ovat esimerkiksi riittävä lepo, uni, monipuolinen ja kattava ruokavalio sekä riittävä veden juominen. Näillä kaikilla on suuri vaikutus siihen, miten kehomme toimii. Mikäli kehoa ei muisteta huoltaa voivat treenaaminen, stressi ja ympärillä oleva jatkuva meteli kuormittaa kehoa niin paljon, että se johtaa loppuun palamiseen. Edellä mainitut asiat kuormittavat kehon sympaattista hermostoa. Oikeanlaisella kehonhuollolla, joka sisältää erilaista rauhoittumista, huoltavia harjoitteita, oikeanlaista ravintoa ja riittävää lepoa, pidetään kroppa niin fyysisesti kuin psyykkisesti kunnossa. Kehonhuollon laiminlyöminen voi aiheuttaa eri osa-alueilla kuten aineenvaihdunnan, ruuansulatuksen ja hormonaalisen toiminnan alueilla vakaviakin ongelmia. (ELE.)

Kehoa voidaan huoltaa monella tapaa. Riittävä uni ja ravinto on kaksi hyvää tapaa pitää kehostaan huolta. Niiden lisäksi erilainen liikkuminen pitää kehosta huolta. On tärkeä muistaa lisätä omiin harjoitteluihin hieman rennompiakin harjoitteita. Näillä on enemmänkin palauttava vaikutus kehoon. Riittäväällä palautumisella pidetään huoli siitä, että keho jaksaa harjoitella tehokkaammillakin harjoittelukeroilla. Kokonaan palautunut lihas jaksaa tuottaa enemmän voimaa ja kykenee poistamaan kuona-aineita tehokkaammin vilkastuneen verenkierron myötä. Ennen harjoittelua kehoa voi valmistella harjoitteluun tekemällä dynaamisia eli pumppaavia venytyksiä noin kymmenen sekunnin ajan. Harjoitte-

lun jälkeen on hyvä venytellä hieman pidempiä noin 20–30 sekunnin staattisia venytyksiä. Ne auttavat supistunutta lihasta palautumaan alkuperäiseen pituuteen sekä samalla poistaa lihaksistoon kertynyttä maitohappoa. (ELE.)

Jooga sekä pilates ovat molemmat kehonhuollolle suunnattuja liikuntamuotoja. Jooga on noin 4000 vuotta vanha kokonaisvaltainen menetelmä. Sillä on monia vaikutuksia niin fyysiseen kuin henkiseen terveyteen. Jooga tunnit yleensä koostuvat erilaisista asennoista, joihin keho saatetaan. Asentojen tarkoituksena on vahvistaa, venyttää ja kehittää tasapainoa ja täten ne parantavat kehonhallintaa. Joogaa on olemassa monenlaista, joihin kannattaa tutustua. Joogaharjoittelua vahvistetaan erilaisten hengitysharjoituksien kera. Tavoitteena on vahvistaa omaa tietoista läsnäoloa. Joogalla on ollut tutkitusti olevan alentava vaikutus stressiin. (Joogit.)

Pilates on hellävarainen mutta tehokas tapa liikkua. Se toimii lihaskuntoharjoitteluna ja venyttelee samalla lihaksia. Pilates on suunniteltu kaiken ikäisille kuin kaiken kuntoisillekin. Pilates on kuitenkin melko vaativa tapa harjoitella ja sen aloittamisessa suositellaan käymään ohjatuilla tunneilla. Näin liikkeet tehdään oikein ja siitä saadaan kaikki hyöty irti. (Kuntoplus.)

Hieronta on myös yksi osa kehonhuoltoa. Oikeanlaisella hieronnalla voidaan auttaa kehonpalautumista. Sillä voidaan myös auttaa lievittämään erilaisia kipuja, joita voi lihaksissa syntyä raskaan harjoittelun seurauksena. Hieronnan seurauksena voidaan palauttaa lihaksen oma joustavuus lihaksen rentoutuessa, kun sitä hierotaan. Hieronta edesauttaa verenkierron vilkastumista ja tämä auttaa myös lymfakierron lisääntymistä. Tämä voi hoitaa mahdollisia kiinnikkeitä sekä arpikudoksia. Ylipäättään hieronta auttaa kehoa rentoutumaan. Kehon lisäksi se auttaa myös mieltä rentoutumaan. (Fysiolink.)

Hieronnalta toinen vaihtoehto on uudet lihashuoltovasarat. Lihashuoltovasaralla on tarkoitus suorittaa tärinä hierontaa, joka pehmentää niin kipeytyneitä kuin jäykkiä lihaksia. Lihashuoltovasara luo nopeita värähtelyjä, joka vilkastuttaa pintaverenkiertoa ja täten auttaa kuona-aineiden poistumista. Lihashuoltovasara ei kuitenkaan korvaa monipuolista kehonhuoltoa yksinään, se on vain yksi mahdollinen lisä kehonhuoltoon. Lihashuoltovasaran käyttö voi parantaa liikkuvuutta ja edistää lihasten verenkiertoa. Sillä on todettu myös vaikutus nopeampaan palautumiseen treenaamisen jälkeen. Oikealla käytöllä se voi myös vähentää lihaskipua. Lihashuoltovasaroiden mukana tulee usein erilaisia päitä, joilla on tarkoitettu hieromaan eri lihaksia. Jotta saadaan oikeanlainen vaikutus, tulee kullekin lihakselle löytää sopiva pää. Liiallinen painaminen voi aiheuttaa mustelmia keholle. Kannattaa aloittaa kevyesti ja hiljalleen lisätä tehoa. Lihashuoltovasaran käytön suosituksena on, että yhtä lihasryhmää käsiteltäisiin enintään 15 minuuttia kerralla. (Hyvänkunnonpalvelut.)

Yhtenä kehonhuollon menetelmänä, joka vaikuttaa hieman samalla tavalla kuin hieronta ja lihashuoltovasara on putkirullaus. Putkirullauksen tarkoituksena on yrittää avata sidekudoskalvojen kireyttä. Kireys voi johtua liiallisesta rasituksesta tai vastapainoksi myös hyvin vähäisestä rasituksesta. Putki-

rullailu kannattaa aloittaa pehmeällä rullalla, jotta se ei tuota niin paljon kipua. Kova putkirulla voi pahimmillaan aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Alkuun kannattaa putkirullausta suorittaa noin kaksi kertaa viikossa. Liiallinen rullailu voi aiheuttaa myös lihaskalvojen paksuuntumiseen, joka ei ole hyvä asia. On tärkeää muistaa kuunnella omaa kehoa rullausta harjoitellessa. Kivun ollessa sietämätön, ei siitä ole luultavasti mitään apuakaan. Nivelien ja luiden alueita tulee välttää rullailemasta. Rullausta tulee välttää myös välittömästi raskaan urheilusuorituksen jälkeen. (Mehiläinen.)

## 4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi tarkoittaa käytännössä sitä, että työtä tekevä ihminen voi töissään ja arjessaan mahdollisimman hyvin. Työssä käyvä ihminen käyttää suuren osan elämästään ollessaan töissä, millä on vaikutus muuhunkin elämään. Työhyvinvoinnilla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia saatuihin tuloksiin työpaikoilla. Tällaisia ovat esimerkiksi yksilön terveyden parantuminen tai sen pysyminen hyvänä hyvällä työhyvinvoinnilla. Pelkästään työntekijöiden hyvällä terveydellä työnantaja säästää rahaa sairauspoissaolojen vähentymisellä. Hyvä työhyvinvointi myös edesauttaa yrityksen tuottavuuteen niin tuloksellisesti kuin laadullisestikin. Pitämällä huolta työntekijöistä ja heidän työhyvinvoinnistaan pitää työnantaja yllä yhteiskuntavastuuta sekä hyvää etiikkaa. Tämä näkyy varmasti ulospäin myös asiakkaille ja ovat näin tyytyväisempiä. Työnantaja antaa itsestään hyvän kuvan, kun työntekijät ovat tyytyväisiä ja yritys saa täten positiivista mainosta työntekijöiltäkin. On siis todistettu, että työnantajan kannattaa panostaa työntekijöidensä työhyvinvointiin. (Rauramo 2008, 18.)

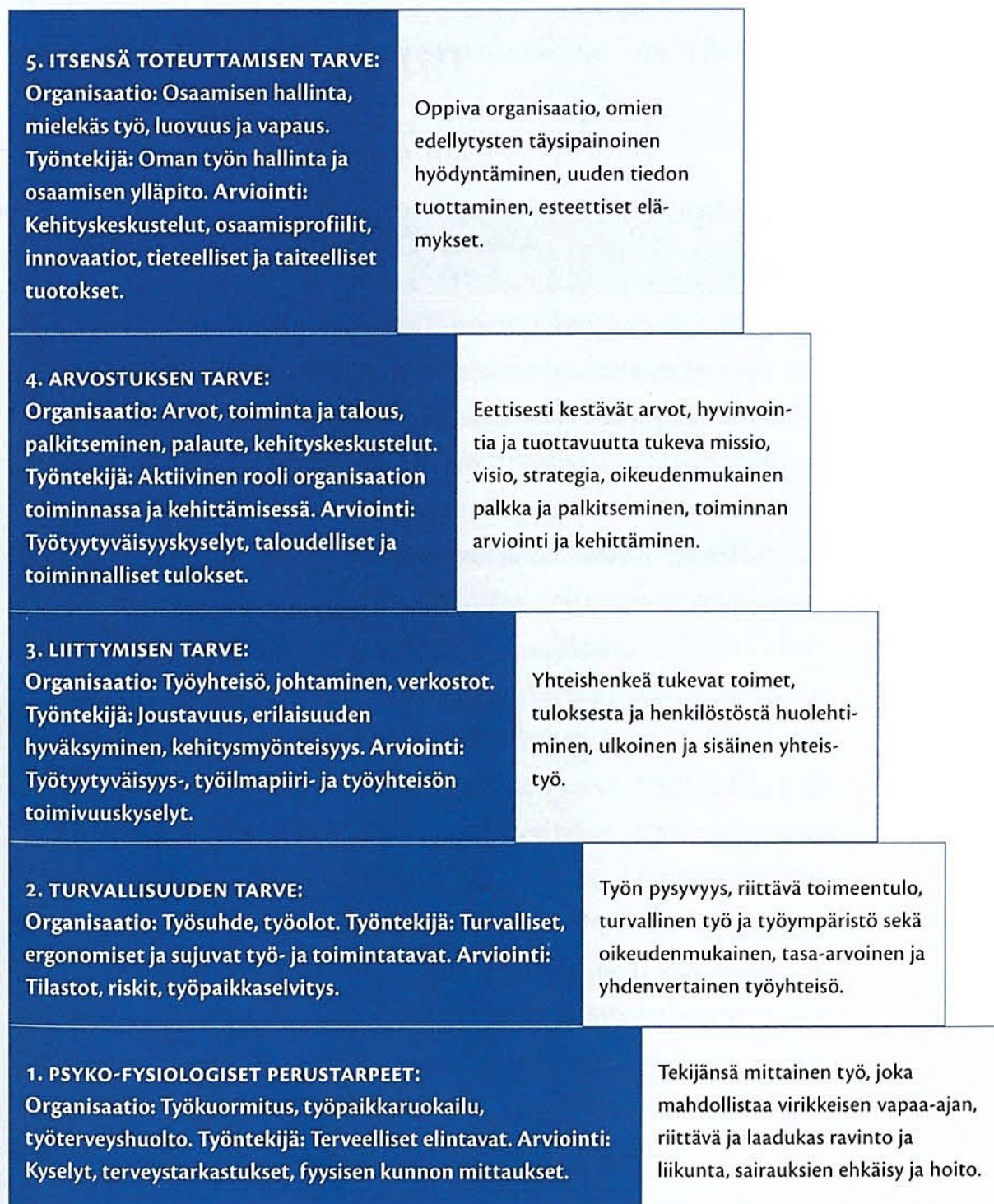
Työhyvinvointi ei ole pelkästään työntekijän vastuulla eikä myöskään työnantajan vastuulla. Työhyvinvoinnista on vastuussa itse työntekijä, työnantaja sekä myös koko työyhteisö. Kaikkien tehdessä töitä työhyvinvoinnin eteen saadaan aikaseksi paras tulos. Työhyvinvointia kuuluu kuitenkin jonkun johtaa ja se kuuluu luonnollisesti johtajan aseman omaavalle henkilölle. Tämä tarkoittaa, että työhyvinvointia johtaakseen täytyy olla mahdollista kyetä arvioimaan sitä jollakin tavalla. Työhyvinvoinnin arviointi ei tapahdu hetkessä. Työhyvinvoinnin seuraaminen on pitkäkestoista työtä, johon on monia eri mittareita, joita voidaan hyödyntää. Yksi mittari on taloudellisten tulosten seuraaminen yrityksessä. Sillä saadaan tietoon enemmänkin kokonaiskuva, missä mennään. Sen lisäksi täytyy olla henkilökohtaisia mittareita, joiden avulla mitataan yksilöiden työhyvinvointia. Yksilöihin kohdistuvat mittarit seuraavat esimerkiksi erilaisten osaamistasojen mittareita. Näillä saadaan selville henkilökohtaiset taidot ja kyvyt suoriutua kyseisestä tehtävästä. Toinen mittari voi olla, miten yksilöt selviytyvät erilaisista ajankäytön haasteista. Henkilöstön terveyttä voidaan mitata esimerkiksi seuraamalla sairauspoissaoloja tai esimerkiksi fyysisillä testeillä testatakseen fyysistä kuntoa. Näiden lisäksi voidaan testata yhteisöllisyyteen liittyviä asioita sekä yksilöiden tuloksellisuutta. Tilastoja keräämällä voidaan seurata missä henkilöstön työhyvinvointi menee ja mitä sille voitaisiin tehdä sitä parantaakseen. (Rauramo 2008, 19.)

Lainsäädäntö velvoittaa joitakin asioita työntekijöiltä, mitkä parantavat osittain työhyvinvointia. Työntekijöiden näkökulmasta parhaimpina työpaikkoina koetaan työpaikat, jossa työnantaja ei tyydy pelkästään lain velvoittamiin vaatimuksiin vaan ylittää ne. Työpaikat ja työtehtävät muuttuvat jatkuvalla vauhdilla, jolloin lait eivät pysy aina niiden mukana. Tämä voi näkyä työntekijöille työpahoinvointina sellaisissa työpaikoissa, joissa työhyvinvointiin panostetaan vain sen verran mitä laki määrää. Muutamia keskeisiä lakeja, jotka vaikuttavat esimerkiksi työhyvinvointiin, ovat työturvallisuus-, työterveys-, työaika-, vuosiloma- ja tapaturmavakuutuslaki, sekä laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. (Rauramo 2008, 20.)

Työhyvinvointiin on monta vaikuttavaa tekijää, ja Rauramon teoksessa Työhyvinvoinnin portaat (2008) ne on jaettu viiteen eri portaaseen. Nämä ovat psyko-fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, liittymisen tarve, arvostuksen tarve sekä itsensä toteuttamisen tarve. Rauramon teoksen mukaan Abraham Maslowin mukaan edellä mainitut tarpeet ovat ihmisten perustarpeita. Ihminen pyrkii täyttämään perustarpeitaan jokaisella portaalla. Päästyään hyvään tasoon pyrkii ihmismieli saavuttamaan aina seuraavan portaan. (Rauramo 2008, 29.)

Työhyvinvoinnin portaat sisältävät paljon eri osa-alueita sekä käsitteitä. Opiinnytetyö ei tule käymään yksityiskohtaisesti niitä jokaista läpi. Työssä pyritään keskittymään liikunnan vaikutuksiin työhyvinvointiin. Portaista on kuitenkin tehty havainnollistava malli, jossa selviää pääpiirteisesti mitä kukin portas pitää sisällään. Seuraavalla sivulla on Rauramon kirjasta kaavio, jossa pyritään käymään edellisessä kappaleessa mainittuja portaita läpi.

# Työhyvinvoinnin portaat – viisi vaikuttavaa askelta



Työhyvinvoinnin portaat -malli (Rauramo 2004, Rauramo ja Louhevaara 2005)

Kuva 2. Työhyvinvoinnin portaat Päivi Rauramo 2008, s.27

## **4.1 Vapaa-ajan sovittaminen työelämään**

Työhyvinvointiin ei vaikuta pelkästään se, millaista töissä on, vaan myös se, mitä henkilö tekee vapaa-ajallaan. Työssäkäyvä ihminen saattaa käyttää noin puolet valvotusta ajastaan töiden tekemiseen ja loput muuhun touhuamiseen. Se, mihin ja miten aikansa käyttää, vaikuttaa myös omaan työhyvinvointiin. Hyvä arjen hallinta auttaa työntekijää suoriutumaan paremmin töissä ja jaksamaan sen tuomaa raskautta. (Rauramo 2008, 21.)

Ihminen tarvitsee sopivaa kuormitusta ja erilaisia haasteita pysyäksensä terveenä. Elimistömme kaipaava haasteita ja kuormitusta, jotta luusto, lihaksisto sekä verenkierto ja hengityselimistö pysyy toiminnassa ja terveenä. Niiden lisäksi aivot kaipaavat ärsykeitä, joiden avulla niiden toiminta pysyy hyvänä. Jo työuraa suunnitellessa tulee mieltää se, että työn tulee olla itselleen sellaista, että siinä pärjää. Sopivalla työkuormituksella ihminen jaksaa tehdä työtään ja työhyvinvointi säilyy. Työ ei saa käydä liian kuormittavaksi tai vaikeaksi työntekijälle. Vaihtoehtoisesti se ei saa olla liian yksipuolista ja kevyttäkään. Kuormituksessa tulee ottaa huomioon myös vapaa-ajalla tapahtunut kuormitus. Voidaan sanoa työkuorman oleva sopiva, kun yksilö jaksaa vielä työpäivänsä jälkeen touhuta vapaa-ajallaan ja tehdä itselleen mieluisia asioita. Päivän päätteeksi henkilö kokee olevansa melko rentoutunut ja nukahtamaan illalla levollisin mielin. Liian pitkään kestänyt liiallinen kuormitus voi altistaa henkilön sairastumisille. (Rauramo 2008, 37.)

Työnantajat ovat jo varmasti huomanneet, että joustavuus työntekijöiden kanssa töiden tekemiseen esimerkiksi perhesyiden takia on toiminut valttikorttina kilpailevien yritysten kesken. Tällä saadaan työntekijöitä pysymään yrityksessä, kun työnantaja on valmis tukemaan ja joustamaan siitä, kuinka paljon töitä tulee tehdä. Tällä yritys saa itselleen hyvää imagoa ja mahdollisesti lisää työvoimaa tarvittaessa. Henkilöstö koostuu erilaisista yksilöistä ja jokaisella heistä on erilaisia tarpeita elämäntilanteeseen nähden. Näitä elämäntilanteita tulee yrittää sovittaa omaan vapaa-aikaansa niin, että työhyvinvointi säilyy. Tähän usein vaaditaan mahdollista joustavuutta työaikojen ja työtehtävien suhteen niin työnantajalta kuin työntekijältä. (Rauramo 2008, 21.)

## **4.2 Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin**

Liikunnalla tiedetään olevan monia positiivisia vaikutuksia elämään ja elämänlaatuun. Liikunnan tiedetään vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja hyvä terveys on taas yksi kulmakivistä työhyvinvoinnille. Jokaisen tulisi liikkua itselleen miellyttävällä tavalla kohtuullisesti ja mahdollisimman monipuolisesti. Säännöllisellä liikkumisella on huomattavia vaikutuksia terveyden ylläpitoon sekä työkykyyn. Hyvän fyysisen kunnon omaava ihminen jaksaa tehdä työtään paremmin ja jaksaa myös tehdä ja mennä vapaa-ajallaan. Liikunnan avulla voidaan parantaa yksilön kuntoa niin fyysisestä näkökulmasta kuin myös psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Näiden avulla saadaan ylläpidettyä

ja jopa parannettua omaa työkykyä ja toimintakykyä. Liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti on mahdollista saada jopa 20 vuotta lisävoimavaroja. (Rauramo 2008, 61.)

Harjoittellessa on hyvä pyrkiä harjoituttamaan kaikkia osa-alueita. Välillä on hyvä tehdä kestävyyttä vaativaa liikuntaa ja välillä taas lihaksistoa ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua. Niiden lisäksi tulee muistaa myös riittävä kehonhuolto ja erilaisen tasapainoilu ja koordinaatioharjoitteet. Fyysiset ominaisuudet ja niiden huippukunto saavutetaan yleensä 25–35 vuoden ikäisenä. Fyysinen suorituskyky kuitenkin vaihtelee hieman yksilöittäin. Aktiivisella liikkumisella sitä saadaan kuitenkin pidennettyä. Varsinainen merkittävä heikkeneminen alkaa tapahtua vasta noin 50 vuoden ikäisenä. (Rauramo 2008, 61.)

Tapa lisätä työyhteisöllisyyttä on suorittaa työpaikalla liikuntaa. Työpaikkaliikunta toimii monelle herätteenä innostua jostakin uudesta liikuntalajista tai liikunnasta ylipäättään. Monet työnantajat tarjoavat mahdollisuuden liikkumiseen joko työajalla tai tarjoamalla esimerkiksi määrärahoja liikkumiseen. Tyyppillisesti aktiiviset liikkujat hyödyntävät näitä hyvin, mutta passiiviset henkilöt eivät hyödynnä kyseistä etua. (Rauramo 2008, 63.)

Muutamilla yksikertaisilla asioilla voidaan pyrkiä herättämään työntekijöissä innostus liikuntaa kohtaa. Työpaikoilla järjestetään muun muassa TYKY- tai TYHY-päiviä ja kannustetaan ihmisiä osallistumaan erilaisiin uusiin liikuntalajeihin hyvin matalalla kynnyksellä. TYKY:llä tarkoitetaan työkyvyn ylläpitoa ja sen ympärillä olevaa toimintaa. Se on muuttumassa TYHY:yn, joka on työhyvinvointia edistävää toimintaa. Toimintaan ja tapahtumiin mukaan lähteneitä voidaan palkita osallistumisesta ja hyvistä suorituksista. On mahdollista järjestää työporukalla kokeiluja erilaisiin liikuntalahjeihin ja liikuntamuotoihin, jolloin tutussa porukassa liikkuminen on luonnollisempaa. Kuntoa voidaan testata aina määrääjoin, jolloin omaa kuntoa ja terveyttä voidaan mitata. (Rauramo 2008, 64.)

## **5 TUTKIMUS- JA ANALYYSIMENETELMÄT**

### **5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus**

Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Kuinka usein eri sektoreilla kyetään käyttämään viikkoliikuntaa Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella?
2. Mitkä ovat siihen vaikuttavat keskeiset tekijät?
3. Miten mahdollisuudet käyttää viikkoliikuntaa eroaa toisistaan Varsinais-Suomen ja Satakunnan poliisiasemien kesken?
4. Millaista liikuntaa viikkoliikunnalla pääsääntöisesti harrastetaan?

Tutkimuksen tavoitteena on vastata jokaiseen tutkimuskysymykseen mahdollisimman hyvin. Tutkimuksen tärkein kysymys, johon haetaan vastausta, on, kuinka usein Lounais-Suomen poliisilaitoksella yksittäiset poliisimiehet kykenevät käyttämään viikkoliikuntaa. Eri sektoreilla sekä eri poliisiase-milla on erilaiset käytännöt, jolla viikkoliikuntaa päästään toteuttamaan. Viikkoliikunnan toteutumiselle kuuluisi olla samanlainen mahdollisuus riippumatta siitä, millä asemalla tai sektorilla henkilö työskentelee. Tutkimuksessa koetaan tärkeäksi selvittää se, miten tosiasiasa tämä mahdollisuus toteutuu eri sektoreilla ja eri asemilla Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella.

Syitä voi olla monia, jotka rajoittavat viikkoliikunnan käyttöä. Ne voivat olla henkilökohtaisia syitä, kuten vähäinen kiinnostus liikuntaan tai mitä tahansa muu syy. On mahdollista, ettei työpaikalla ja oma henkilökohtainen työtehtävä on sellainen, ettei se mahdollista poistumaa liikkumaan kesken työpäivää. Tutkimuksessa koetaan tärkeäksi selvittää, millaiset asiat ovat pääsääntöisesti esteenä viikkoliikunnan käyttämiselle. Niistä on tarkoitus selvittää, onko tietyillä sektoreilla työskentelevillä yhteneväiset mielipiteet siitä, mikä rajoittaa heidän mahdollisuuttaan liikkua työpäivien aikana. Tarkoitus myös selvittää, onko sektoreiden väleillä eroja kyseisille syille.

Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella on yhteensä 12 eri poliisiasemaa. Lounais-Suomen pääpoliisilaitos on Turussa. Lounais-Suomen poliisiasemat voidaan jakaa Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueisiin. Varsinais-Suomen alueella on yhteensä kahdeksan toimipistettä. Ne ovat Turku, Salo, Kemiö, Parainen, Raisio, Uusikaupunki, Loimaa ja Kemiö. Satakunnan alueella on neljä toimipistettä. Ne ovat Pori, Kankaanpää, Rauma sekä Kokemäki. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueen poliisiasemien välillä eroja siihen, miten viikkoliikuntaa kyetään suorittamaan.

Liikuntaa voidaan harrastaa monella eri tavalla ja monessa eri paikassa. Siihen vaikuttaa henkilökohtainen mieltymys liikkumiseen ja tavoitteet liikunnan suhteen. Liikuntaan vaikuttaa myös se, millaiset puitteet liikkumiselle on mahdollista. Poliisissa viikkoliikunta alkaa aina työpaikalta ja päättyy työpaikalle. Viimeisin asia johon tutkimus etsii vastausta, on, miten viikkoliikuntaa pyritään hyödyntämään. Siihen vaikuttaa asemien tarjoamat liikuntatilat, käytettävissä olevat välineet sekä henkilökohtaiset mieltymykset liikkumiselle.

## **5.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät**

Tämä tutkimus on toteutettu kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimuksen tarkoituksena on saada kerättyä aineistoa mahdollisimman monelta poliisimieheltä, jotka ovat osa noin 800 henkilön kokoista perusjoukkoa. Tarkoituksena on selvittää, miten suurin osa henkilös-

töstä kokee asioiden olevan, ja sitä kautta saada tilastollista tietoa asioiden toteutumisesta. Tutkimuksessa on myös osittain haettu kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoin vastauksia mahdollisiin syihin.

Määrällinen tutkimus pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin keräämällä aineistoa ja täten vastaa lukumäärien tai prosenttien avulla annettuihin kysymyksiin. Jotta määrällinen tutkimus onnistuu, vaatii se riittävän suurta otoskokoa sekä sitä, että otos on edustava. Tässä tapauksessa on tutkittu koko perusjoukko. Tyypillisiä piirteitä määrällisen tutkimuksen aineiston keräämiseen on valmiit vastausvaihtoehdot. Tällöin vastauksista saadaan kerrytettyä numeerisia arvoja, joita analysoidaan myöhemmin. Tavoitteena tutkimuksessa on yleensä selvittää eri tekijöiden riippuvuuksia toisistaan. Tutkimus voidaan myös suorittaa useaan otteeseen, jolloin tarkoituksena on seurata muutosta kyseisessä tutkittavassa aiheessa. Suorittaessa määrällistä tutkimusta pystytään yleensä saamaan vastaus johonkin asiaan määrällisesti. Laadulliselle eli kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on taas selvittää yksityiskohtaisia syitä kyseisille luvuille ja vastauksille. Tämä ei ole tyypillistä määrällisessä tutkimuksessa. Yleisimpiä kysymyksiä, mihin määrällisessä tutkimuksessa pyritään vastaamaan, ovat mikä, paljonko, missä, miksi sekä kuinka usein. (Heikkilä 2014, 15.)

Kvantitatiivinen tutkimus voidaan jakaa moneen eri vaiheeseen. Ensimmäisenä vaiheena on rajata tutkimuskysymykset mahdollisimman tarkasti. Tutkimuskysymyksiä miettiessä tulee miettiä tutkimuksen tavoitteet, mihin sillä tähdätään sekä mahdollisten taustatietojen kerääminen. Tutkimuskysymyksiä miettiessä on syytä alkaa tekemään tutkimussuunnitelmaa, jossa tulee ottaa huomioon esimerkiksi aikataulutusta, tutkimukseen varattua budjettia sekä perusjoukon tai otoksen määrittelyä. Seuraava vaihe tutkimusta tehdessä on perehtyä siihen, mitä aiheesta jo tiedetään tai mitä siitä on jo tutkittu. Tällöin välttyään siltä, ettei tehdä uutta samanlaista tutkimusta, mikäli tarkoituksena ei ole verrata kehitystä. Kun tiedossa on aikaisemmat tutkimukset aiheen ympäriltä, tulee miettiä mahdollisia hypoteeseja tutkinnan tuloksista. Seuraava vaihe on päättää ja laatia lomake, jolla tietoa tullaan keräämään. Aikanaan kun aineisto on saatu kasaan, tulee sitä analysoida haluamallaan tavalla. Analysoinnin jälkeen on vuorossa tulosten raportointi siinä muodossa, että lukija ymmärtää selvästi tutkimuksen tulokset. Viimeisenä on tutkimuksen tulosten perusteella johtopäätösten tekeminen. Siinä on tarkoitus käydä omia johtopäätöksiä läpi siitä, miten tutkimus meni. Tässä on hyödynnettävä tutkimuksen luomisesta saatua aineistoa ja tulkita tuloksia. (Heikkilä 2014, 20–23.)

Tutkimuksessa oleva teoria koostuu kolmesta eri osiosta. Ensimmäinen osio on taustasta, mikä oikeuttaa Suomessa työskenteleviä poliiseja liikkumaan työajalla. Toinen osio on siitä, mitä liikunta ylipäätään on sekä millaisia muotoja ja suosituksia liikkumisella on. Kolmantena on liikunnan ja työhyvinvoinnin vaikutus keskenään. Kaikkien kolmen osan koen olevan oleellista tutkimuksessa, jotta tutkimuksen ympärille saadaan viitekehys siitä, mihin kaikkeen liikunnalla voidaan vaikuttaa. Aineisto tutkimusta varten kerättiin poliisissa olevista määräyksistä, joissa käsiteltiin viikkoliikuntaa, erilaisista

nettilähteistä liikunnan suhteen sekä kirjallisuudesta työhyvinvoinnin osalta. Aineistoa hyödyntäessä on pohdittu niiden oikeellisuutta ja käytettävyyttä tieteellisessä tutkimuksessa.

### 5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Määrällistä tutkimusta tehdessä on monia eri tapoja, joilla aineistoa voidaan kerätä kasaan. Näitä ovat esimerkiksi lomakekyselyt, jolloin tutkimukseen osallistuvilla voidaan lähettää lomake täytettäväksi. Yhtenä tapana on henkilökohtaiset haastattelut, joka yleensä koostuu pitkälti strukturoiduista kysymyksistä, jolloin vastaukset eivät laajene liikaa. Lisäksi yksi tapana voi olla puhelinhaastattelut, jolloin tutkimukseen osallistuvilla soitetaan ja henkilökohtaisesti ja kerätään heiltä tietoja kyseiseen tutkimukseen ja kirjataan ne ylös. Viimeisimpänä tapana on internet-kyselyt, jolloin vastaajille lähetetään esimerkiksi sähköpostilla henkilökohtainen vastauslinkki, jolla yksilö pääsee vastaamaan tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin. Metodi, joka valitaan tutkimukseen, vaihtelee luontaisesti sen mukaan, mikä menetelmä sopii parhaiten kyseiseen tutkimukseen. Jokaisella tavalla on omat etunsa ja haittansa. Tutkimusta tehdessä on mahdollista käyttää myös useampaa tapaa kerätä aineistoa. (Heikkilä 2014, 16–18.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty internet-kyselyä. Kysely on laadittu Webropol-alustalla. Kysely on lähetetty perusjoukolle sähköpostilla, jossa on ollut linkki vastauslomakkeelle. Tutkimuksessa käytettiin internet-kyselyä, koska se soveltui parhaiten kyseiseen tutkimukseen. Tarkoituksena oli tavoittaa nopealla aikataululla koko perusjoukko ja mahdollistaa vastaaminen missä tahansa he kykenevät käyttämään internetiä. Internet-kyselyllä on kysytty tarkkoja kysymyksiä, johon on annettu suorat vastausvaihtoehdot, jotka pyrkivät sisältämään kaikki tarpeelliset vastausvaihtoehdot vastaajalle. Kyselyyn on annettu muutama mahdollisuus myös vastata omin sanoin.

Määrällinen tutkimus voi olla kartoittavaa, joka voi toimia eräänlaisena esitutkimukselle itse varsinaisen tutkimuksen pohjalle. Sen avulla voidaan löytää mahdollisia syitä jollekin muuttujalle, jota pääasiassa tutkimuksessa tutkitaan. Sen avulla voidaan löytää sopivat tutkimuskysymykset päätutkimuksen kyselylomakkeelle. Tutkimus voi olla kuvailevaa, joka vaatii yleensä laajamittaista aineistoa. Laajan aineiston avulla tutkimus on luotettava ja mahdollisimman tarkka. Tutkimus voi olla myös selittävä, jolloin se yrittää selvittää syy-seuraussuhteita muuttujien välillä. Jotta aineistosta saadaan luotettava, se vaatii paljon aineistoa. (Heikkilä 2014, 13–14.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa sen validiteetti sekä reliabiliteetti. Validilla tutkimuksella pyritään mittaamaan sitä, mitä oikeasti tutkimuksella pyritään mittaamaan. Validissa tutkimuksessa ei ole varaa systemaattisiin virheisiin. Sen avulla saadaan lähtökohtaisesti luotettavia sekä oikeanlaisia tuloksia. Sen saavuttamiseksi on varmistuttava siitä, että tutkimuksella mitataan oikeita asioita. Kysy-

mysten tulee olla sellaisia, että niiden avulla kyetään vastaamaan itse tutkimuskysymykseen. Tutkittava perusjoukko on määritetty selkeästi ja tutkimukseen on saatu korkea vastausprosentti. Reliabiliteetilla tutkimuksella tarkoitetaan sitä, että itse tutkimus tuottaa tarkkoja tuloksia. Tutkimuksen ollessa reliaabeli antaa se toistettaessa tutkimuksen samankaltaiset tulokset. Tähän päästään, kun otos on tarpeeksi suuri perusjoukosta. Otoksen on oltava myös edustava. Tietoja käsitellessä tulee olla huolellinen eikä virheisiin ole varaa. (Heikkilä 2014, 27–28.)

Reliabiliteetin sekä validiteetin lisäksi tutkimuksen tulee olla mahdollisimman puolueeton eli objektiivinen. Siihen liittyy kuitenkin aina jollain määrin subjektiivisia valintoja, joita tutkija tekee päättäessään siitä, mitä tutkimusmenetelmää hän käyttää tai miten tuloksia analysoidaan tai raportoidaan. Tutkijalla voi olla omia hypoteeseja tai ajatuksia siitä, miten tutkimuksessa tulee käymään. Tutkijan oma toiminta ei saa kuitenkaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi haastatteluja tai kyselyitä laatiessa tulee huolehtia siitä, etteivät kysymykset ohjaa vastaajaa vastaamaan tietyllä tavalla. On ymmärrettävää, että tutkimusta tehdessä on mahdollista sattua virheitä, jotka voivat muokata tuloksia. Tutkijan muuttaessa tuloksia tai tulkitsee niitä siten, että ne vääristyvät ei ole anteeksiannettavaa. (Heikkilä 2014, 28.)

#### **5.4 Tutkimusjoukon kuvaus**

Tutkimusjoukko on valittu oman harjoittelupaikkakunnan mukaan. Suoritin harjoittelujakson Porin poliisi asemalla osana Poliisin ammattikorkeakoulututkintoa. Perusjoukko pelkästään Porin poliisi asemalla olisi ollut mielestäni liian pieni, joten perusjoukoksi valikoitui kaikki asemat Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueelta.

Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella toimii yhteensä 12 eri toimipistettä. Tutkimuksen perusjoukoksi valitsin kaikkien asemien virassa olevat poliisimiehet, jotka työskentelevät seuraavilla sektoreilla: rikostorjunta, lupavalvonta, liikennesektori sekä valvonta- ja hälytyssektori. Tutkimus on lähetetty päällystää lukuun ottamatta kaikille poliisimiehille, jotka ovat virassa Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella.

Tutkimukseen osallistuvien yhteystietoja ei kerätty, jolloin anonymiteetti säilyy vastaajien kesken. Asia, joilla aineistoa saadaan eroteltua toisistaan, on vastaajien sijoittuminen eri sektoreille, heidän ikänsä, sukupuolensa ja se, työskentelevätkö he Satakunnan alueella vai Varsinais-Suomen alueella. Vastaajilta ei edellytetty kertynyttä virkaikää vastatakseen kyselyyn. Tällöin uudetkin työntekijät pääsivät antamaan mielipiteensä asiaan.

Tutkimuksen lähetettyyn kyselyyn vastaaminen pohjautui täysin vapaaehtoisuuteen. Kyselyä laatiessa tai sitä lähettäessä ei ollut tarkoitus kysyä, ketkä haluaa osallistua kyselyyn. Kysely lähetettiin jokaiselle ja siihen ovat vastanneet ne henkilöt, jotka ovat kokeen haluavansa olla osa tutkimusta.

## **6 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

### **6.1 Kyselyyn vastanneet**

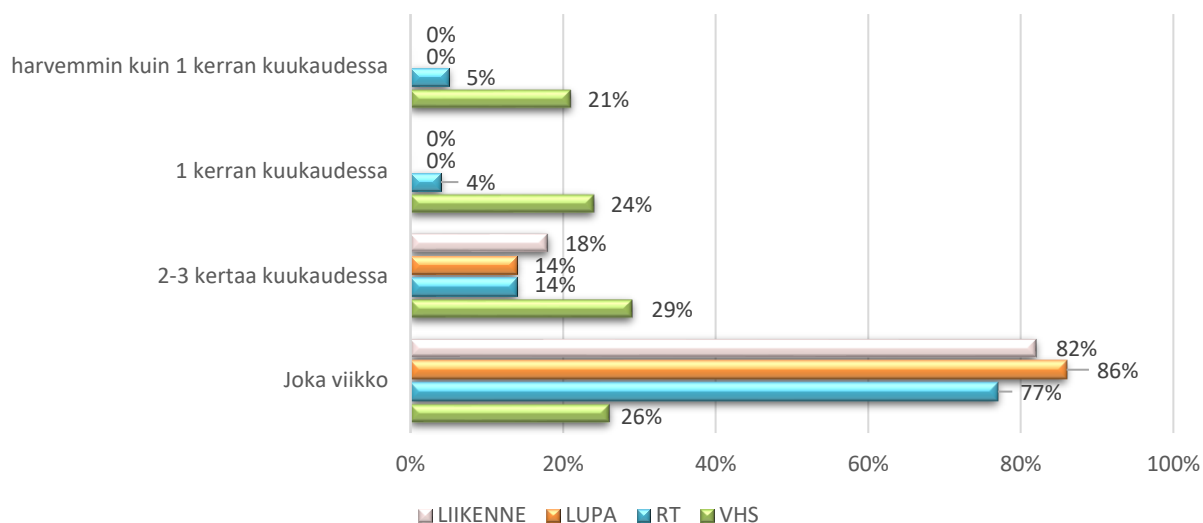
Kysely lähetettiin yhteensä 801 poliisimiehelle sähköpostilla. Lähetyslistaa ei saatu rajattua niin, että se koskisi ainoastaan niitä henkilöitä, jotka työskentelevät rikostorjunnan, liikenteen, valvonta- ja hälytyssektorilla tai lupapuolessa. Tutkimukseen vastasi yhteensä 183 henkilöä. Tämä tarkoittaa, että vastausprosentti tutkimukseen vastanneille on 22,8 %. Todellisuudessa vastausprosentti on varmasti suurempi. Tarkkoja lukumääriä siitä, ketkä 801 henkilöstä ovat todellisuudessa kohderyhmää, ei ole tiedossa. Tämän takia vastausprosentti ilmoitetaan sen mukaan.

Kyselyyn vastanneista 179 henkilöstä vastasi kysymykseen, millä sektorilla työskentelevät. Vastaajista 89 ilmoitti työskentelevänsä rikostorjunnan sektorilla. Valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevistä vastasi kysymykseen 72 henkilöä. Liikennesektorilta vastaajia oli yhteensä 11. Lupasektorilta vastasi seitsemän henkilöä. Vastausmäärä eri sektoreilta on selitettävissä sillä, kuinka paljon kyseisillä sektoreilla on työntekijöitä. Kuten on aiemmin mainittu, tarkkoja lukumääriä ei ole tiedossa siitä, kuinka paljon milläkin sektorilla on työntekijöitä. On kuitenkin yleisessä tiedossa, että rikostorjunnan sekä valvonta- ja hälytyssektorilla on suhteessa enemmän työntekijöitä. Se selittää, miksi kyseisiltä sektoreilta saatiin enemmän vastaajia. Liikennesektorilla työskentelee taas enemmän ihmisiä kuin lupasektorilla. Jos vastaajien määrä suhteutetaan siihen, kuinka paljon kullakin sektorilla on työntekijöitä, ovat ne varmasti melko lähellä toisiaan.

### **6.2 Liikunnan toteutuminen sektoreittain**

Yksi tutkimuksen tutkimuskysymyksistä oli, kuinka usein eri sektoreilla kyetään käyttämään viikkoliikuntaa Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella. Vastaus tutkimuskysymykseen pyrittiin saamaan kahdella erillisellä kysymyksellä. Toinen kysymyksistä kysyi mahdollisuutta käyttää viikkoliikuntaa ja toinen kysymys oli siitä, kuinka usein viikkoliikuntaa todellisuudessa pyritään hyödyntämään. Vastaukset esitetään seuraavaksi sektoreittain, miten vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin. Vastausprosentit ovat vain kyseisen sektorin työntekijöiden vastauksia. Vastaajia oli seuraavasti eri sektoreittain: valvonta- ja hälytyssektori 72 vastaajaa, rikostorjunta 88 vastaajaa, lupapalvelut 7 vastaajaa ja liikennesektori 11 vastaajaa.

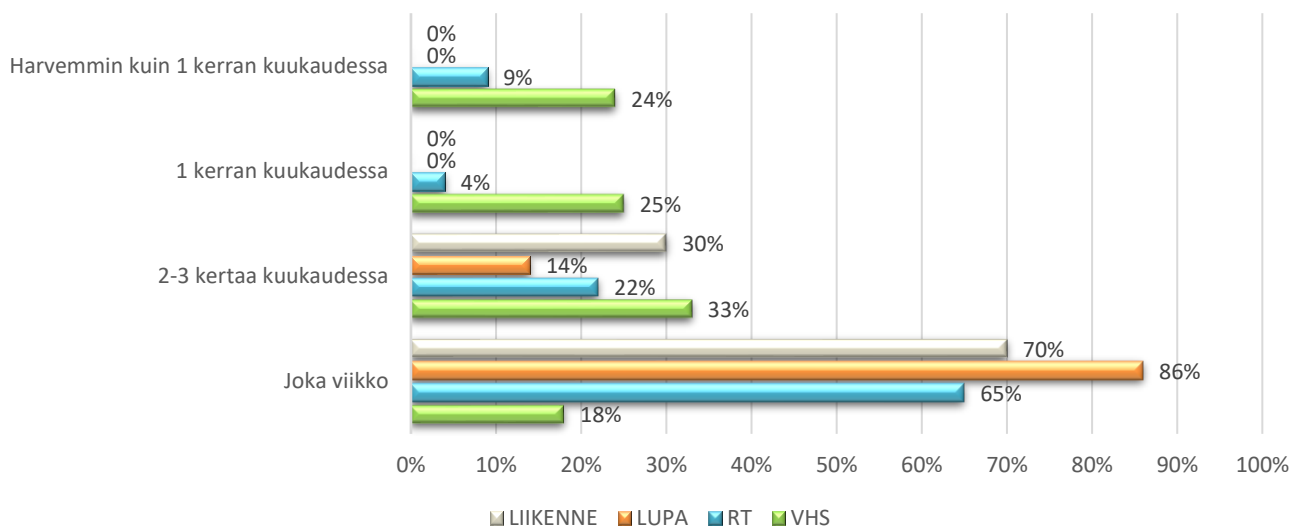
## Mahdollisuus viikkoliikuntaan sektoreittain



Kaavio 1. Kyselytutkimuksen kysymys numero 5.

Kaavio kuvastaa sitä, miten kysymykseen vastanneet henkilöt kokivat mahdolliseksi käyttää viikkoliikuntaa. Ilmoitetut prosentit kuvastavat kukin oman sektorin vastaajia. Tuloksista on havaittavissa, että valvonta- ja hälytyssektori saa huomattavasti vähemmän kannatusta viikoittaiselle liikunnalle kuin mikään muu sektori. Kaikista suurin vastausprosentti on lupasektorilla. Rikostorjunta ja liikenne on kuitenkin hyvin lähellä lupapalvelua. Valvonta- ja hälytyssektorilla vastaukset jakautuivat kaikista tasaisimmin vastausvaihtoehtojen välillä.

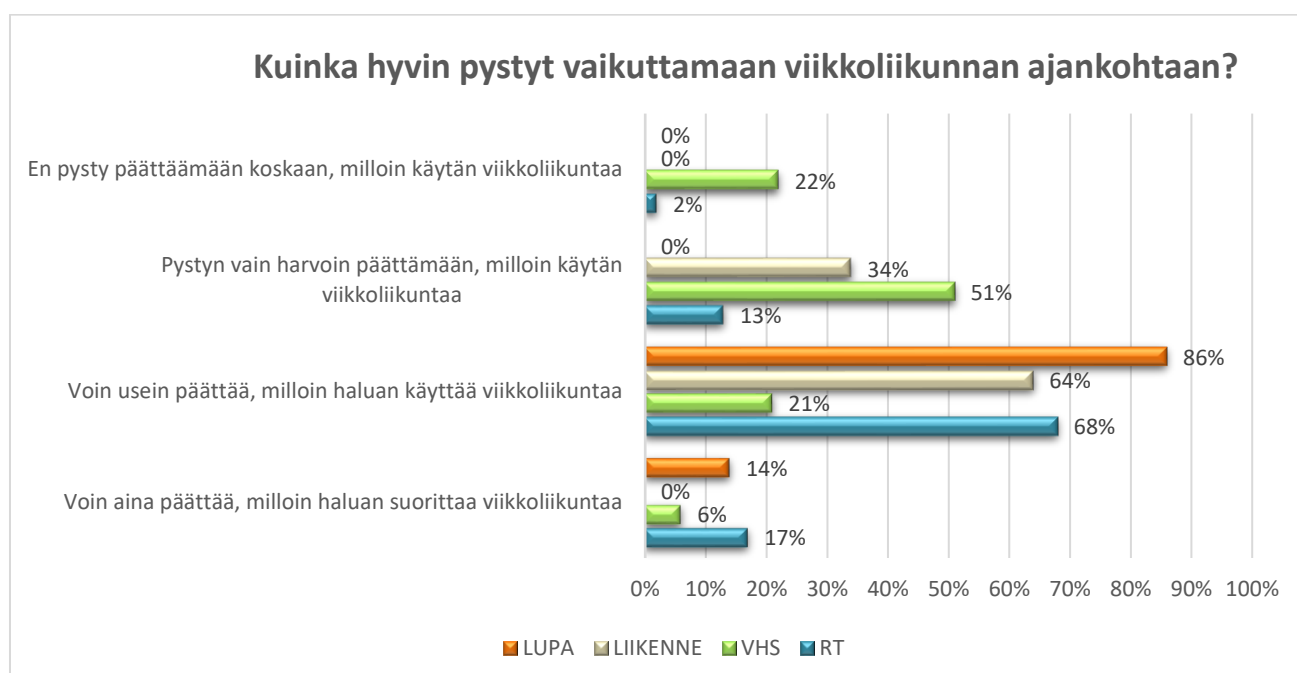
## Toteutunut viikkoliikunta sektoreittain



Kaavio 2. Kyselytutkimuksen kysymys numero 6.

Kaavio kuvastaa sitä, miten eri sektoreilla viikkoliikunta tosiasiaassa toteutuu. Ilmoitetut prosentit kuvaavat kunkin oman sektorin vastaajia. Kyselyyn vastanneiden tuloksista voidaan tulkita, että mahdollisuudet suorittaa viikkoliikuntaa viikoittain ovat paremmat kuin itse toteutettu viikkoliikunta. Tähän poikkeuksena lupasektori, jossa vastaajilla ei syntynyt eroja. Järjestys siinä, kuinka paljon viikkoliikuntaa käytetään, pysyy samana kuin mahdollisuus viikkoliikunnalle.

Kyselytutkimuksessa oli kysymys, jossa kysyttiin työntekijöiden mahdollisuutta päättää itse ajankohdan, jolloin suorittavat viikkoliikuntaa. Kysymykseen vastasi rikostorjunnasta 88 henkilöä, valvonta- ja hälytyssektorilta 71 henkilöä, liikennesektorilta 11 henkilöä ja lupapuoletta seitsemän henkilöä. Seuraavassa kaaviossa nähdään, miten eri sektoreilla koettiin mahdolliseksi vaikuttaa aikaan, jolloin viikkoliikuntaa suoritetaan.



Kaavio 3. Kyselytutkimuksen kysymys numero 10.

Tuloksien perusteella hyvin harva pystyy päättämään pääsääntöisesti aina sen, milloin haluaa suorittaa viikkoliikuntaa. Valvonta- ja hälytyssektoria lukuun ottamatta suurin osa vastaajista koki voivansa päättää usein, milloin käyttää viikkoliikuntaa. Lupasektorilla on kuitenkin suurin vastausprosentti kaikista sektoreista kyseisessä kohdassa. Valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät kokevat ylipäättään mahdollisuuden päättää viikkoliikunnan ajankohdasta kaikista huonoimmaksi.

### 6.3 Liikunnan määrään vaikuttavat tekijät

Sytä liikkumisen esteelle kysyttiin yhtenä kohtana tutkimuskyselyssä. Tässä kohdassa ei vertailla, miten vastaajat ovat vastanneet eri sektoreittain tai erotella Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueen vastauksia keskenään. Vastaajille annettiin muutama valmiiksi annettu vaihtoehto sekä mahdollisuus

tuoda omia mielipiteitä ilmi, mikäli sopivaa vastausvaihtoehtoa ei taulukosta löytynyt. Vastauksia oli yhteensä 183.



Kaavio 4. Kyselytutkimuksen kysymys numero 11.

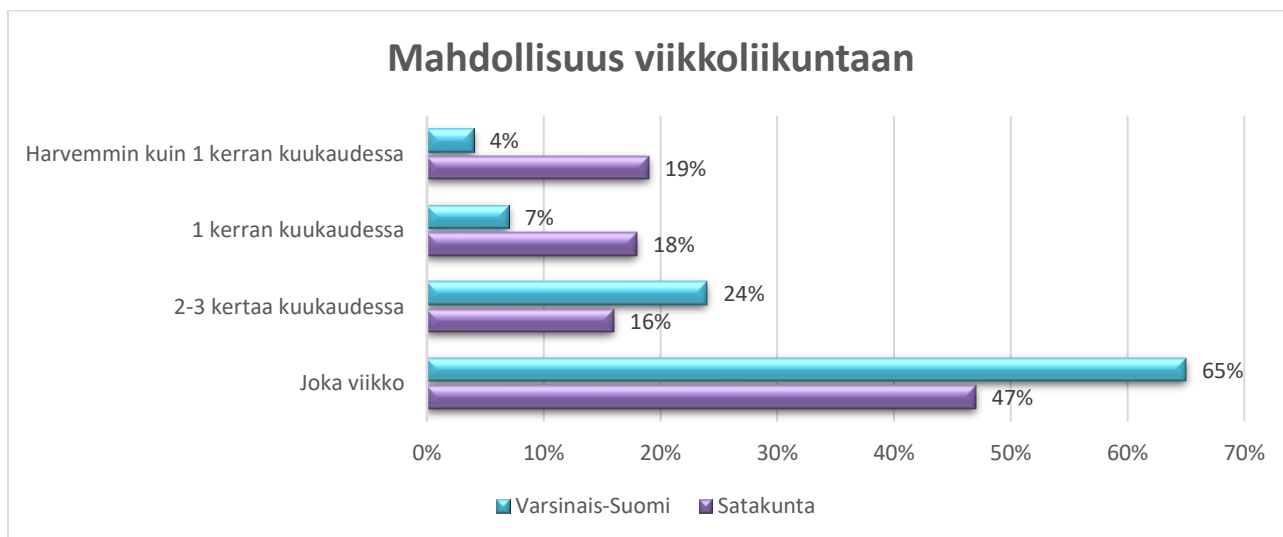
Vastaukset ovat jakaantuneet laajasti kyselyssä. Suurin vastausprosentti, eli 41 % vastaajista, kuitenkin koki, ettei mikään rajoita huomattavasti heitä käyttämästä viikkoliikuntaa. Vastaajista 38 % oli sitä mieltä, että niukat resurssit on suuri rajoittava tekijä viikkoliikunnan käytölle. Vastaajille annettiin vaihtoehdoksi myös vastata omin sanoin kysymykseen. Avoimista vastauksista nousi esille samankaltaisuutta niukkoihin resursseihin, jossa viitattiin sen vähyyttä etenkin valvonta- ja hälytyssektorilla. Myös tunnollisuus ja tasapuolisuus nousi monta kertaa esille ja tässä yhden vastaajan vastaus:

*”Kahta tuntia viikossa ei tule juuri koskaan käytettyä, koska toiset ei käytä juuri koskaan liikuntavapaata, niin se vaikuttaa omaan ajatteluun, että voiko itse käyttää, vaikka oikeus olisi. Tunnin viikossa pyrin kyllä käyttämään.”*

Tutkimuksessa selvitettiin myös esimiesten asenne viikkoliikuntaa kohtaan. Kyselylomakkeella kysyttiin, miten esimies suhtautuu haluun suorittaa viikkoliikuntaa. Kysymykseen vastasi yhteensä 183 vastaajaa. Esimiehen koettiin suhtautuvan haluun suorittaa viikkoliikuntaa kannustavaksi 63 %. Vastaajista koki esimiehen suhtautumisen viikkoliikuntaan neutraaliksi 30 %. Esimiehen koettiin suhtautuvan rajoittavasti haluun suorittaa viikkoliikuntaa 7 %.

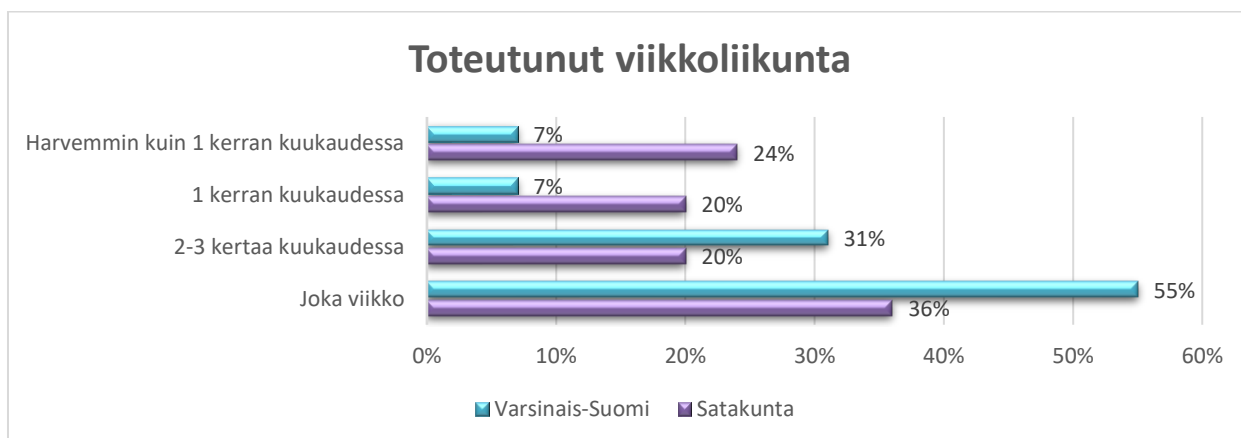
#### 6.4 Mahdollisuus viikkoliikuntaan Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueella

Satakunnan alueella on yhteensä neljä toimipistettä ja Varsinais-Suomen alueella on yhteensä kahdeksan toimipistettä. Seuraavaksi opinnäytetyössä esitetään, miten mahdollisuudet ja toteutuneet viikkoliikunnat ovat jakautuneet näiden kahden välillä. Varsinais-Suomen alueella työskentelevistä kysymykseen vastanneita oli yhteensä 101. Satakunnan alueella työskentelevistä kysymykseen vastanneista oli yhteensä 81.



Kaavio 5. Kyselytutkimuksen kysymys numero 5.

Kaaviosta voidaan nähdä vastanneiden kesken se, miten kullakin alueella koetaan mahdollisuus viikkoliikunnan käytölle. Sininen väri kuvastaa Varsinais-Suomen alueella työskenteleviä henkilöitä. Tulosten perusteella Varsinais-Suomen alueella kyetään liikkumaan useammin viikoittain. Ylipäätään tuloksista on huomattavissa, että kokonaisuudessaan Varsinais-Suomen alueella työskentelevät henkilöt kokevat tilanteen paremmaksi liikkumisen suhteen. Satakunnan alueella melkein viidennes kokee voivansa liikkua harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Varsinais-Suomen alueella vain 4 % koki voivansa liikkua harvemmin kuin kerran kuukaudessa.

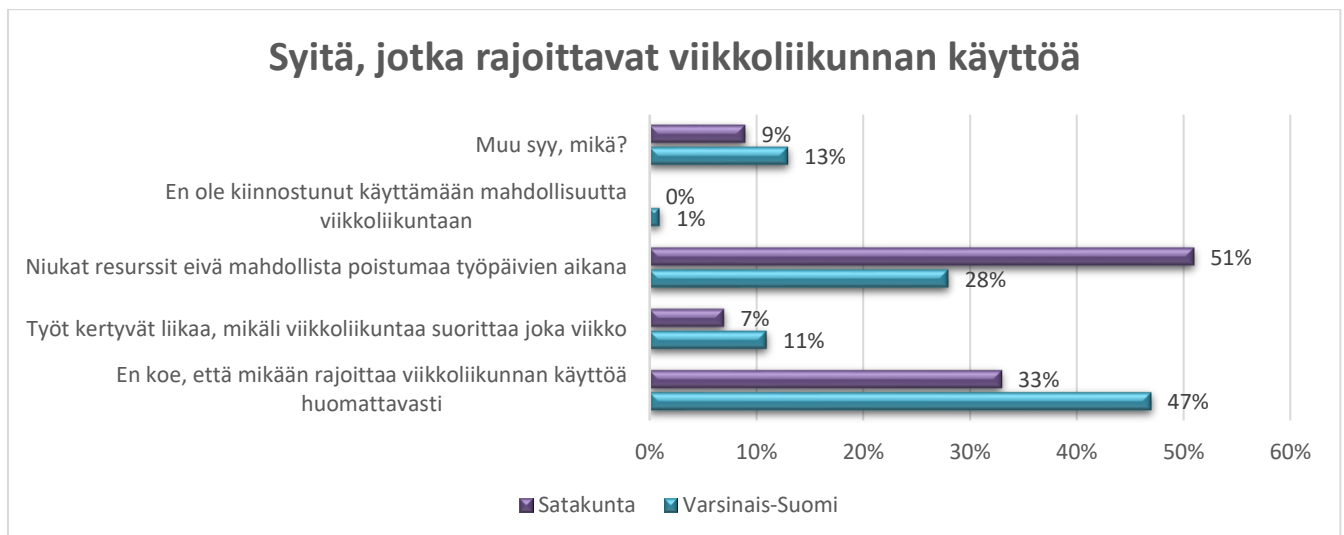


Kaavio 6. Kyselytutkimuksen kysymys numero 6.

Kaaviossa näkyy se, kuinka usein viikkoliikuntaa tosiasiasa käytetään. Tilanne pysyy samanlaisena sen kaavion kanssa, joka ilmoitti mahdollisuudet viikkoliikuntaan. Myös toteutuneessa viikkoliikunnassa Varsinais-Suomen alueella ollaan korkeammalla tasolla kuin Satakunnan alueella. Varsinais-Suomen alueella yli puolet kokee voivansa liikkua viikoittain. Noin kolmasosa vastasi käyttävän viikkoliikuntaa 2–3 kertaa viikossa ja vain harvat kokevat voivansa liikkua kerran kuukaudessa tai sen

alle. Tilanne Satakunnassa on kuitenkin heikompi. Hieman yli kolmasosa kokee voivansa liikkua viikoittain ja loput jakautuvat tasaisesti vastausvaihtoehtojen välille. Tulosten perusteella Satakunnan alueella ei käytetä viikkoliikuntaa läheskään niin paljon kuin Varsinais-Suomen alueella.

Tuloksia vertaillen siitä, mikä rajoittaa viikkoliikunnan käyttöä havaittiin eroa Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueen välillä. Seuraavassa kaaviossa nähdään, miten syyt koettiin eri maakuntien välillä. Satakunnan alueella työskenteleviä vastasi kysymykseen 81 ja Varsinais-Suomen alueelta 102.



Kaavio 7. Kyselytutkimuksen kysymys numero 11.

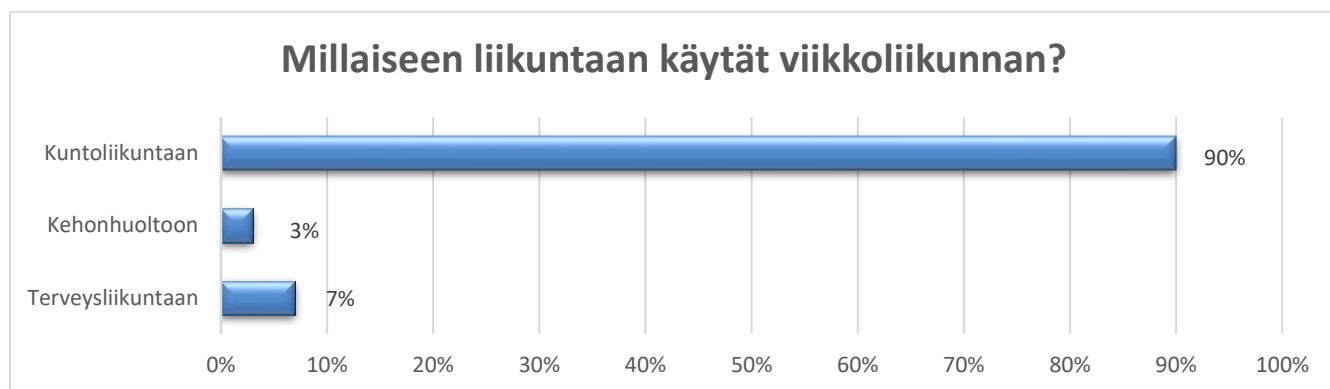
Tuloksista tarkasteltaessa on havaittavissa eroa siinä, minkä koetaan rajoittavan viikkoliikunnan käyttämistä. Varsinais-Suomen puolella työskentelevistä vastaajista 47 % kokee, ettei mikään rajoita heidän viikkoliikuntansa käyttämistä. Satakunnan alueella kyseinen luku on vastaajien kesken vain 33 %. Toinen huomattava ero nähdään kohdassa, joka viittaa niukkuutta resursseihin. Satakunnan alueella 51 % vastaajista on sitä mieltä, että suurin rajoittava tekijä on niukat resurssit, jotka eivät mahdollista poistumaa työpäivän aikana liikkumaan. Varsinais-Suomen alueella 28 % oli sitä mieltä, että niukat resurssit vaikuttavat viikkoliikunnan käyttöön. Varsinais-Suomen alueella koetaan vähemmän rajoittavia tekijöitä viikkoliikunnan käytölle.

Tutkimuksen kyselyssä oli kysymys, jossa kysyttiin tyytyväisyyttä tilanteeseen, kuinka usein henkilö pääsee käyttämään viikkoliikuntaa. Tässä kohtaa kyseessä on kaikkien vastaajien kesken olevista luvuista. Vastaajista 66 % oli tyytyväisiä siihen, kuinka usein pääsivät työssään käyttämään viikkoliikuntaa. Loput 34 % eivät olleet tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen. Kysymykseen oli myös mahdollista vastata omin sanoin, jos ei ollut tyytyväinen tilanteeseen. Vastauksia tuli monia ja osa niistä liittyi viikkoliikunnan suunnitelmallisuuteen, jolloin se olisi toteutettavissa. Tässä yksi vastaus kyseiseen kohtaan:

*”Liikunta suunniteltaisiin jo valmiiksi työvuorosuunnittelussa listoihin, jotta ne voisivat toteutua.”*

## 6.5 Viikkoliikunnan käyttö

Viikkoliikuntaa voidaan käyttää monella eri tavalla ja moneen eri liikuntamuotoon. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää, millaiseen liikuntaan viikkoliikunta käytetään. On ymmärrettävää, ettei jokaisella poliisiasemalla ole tarjottavissa identtisiä liikuntatiloja. Tarkoitus ei ollut kuitenkaan saada selville, millaisia tiloja mikäkin asema tarjoaa. Mielipidettä asemien tarjoamista liikuntatiloista kuitenkin kysyttiin. Tutkimuskysymykseen ”millaiseen liikuntaan viikkoliikunta käytetään?” pyrittiin saamaan vastaus kysymällä sitä suoraan kyselylomakkeella. Tähän rajattiin vastausvaihtoehdoiksi kuntoliikunta, terveysliikunta ja kehonhuolto. Kysymykseen tuli yhteensä 180 vastausta.



Kaavio 8. Tutkimuskyselyn kysymys numero 7.

Tulokset ovat hyvin yksiselitteiset. Suurin osa vastaajista hyödyntää viikkoliikuntaa kuntoliikuntaan. Kuitenkaan kaikki eivät käytä viikkoliikuntaa siihen. Osa vastaajista kertoi käyttävänsä viikkoliikunnan terveysliikuntaan, ja vähiten aikaa käytettiin kehonhuoltoon. Kysymys olisi voitu asettaa myös siten, että kuinka usein eri liikuntamuotoja käytettiin. Kysymyksessä haettiin kuitenkin sitä, mihin pääsääntöisesti viikkoliikuntansa vastaaja käyttää.

Tutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa oli myös kysymys siitä, kuinka tyytyväisiä he olivat oman asemansa tarjoamiin kuntoilutiloihin. Vastausvaihtoehdoksi vastaajille annettiin hyvät, kohtalaiset sekä huonot. Kysymykseen vastasi yhteensä 182 henkilöä. Vastaajista 57 % oli sitä mieltä, että asemansa kuntoiluun tarkoitetut tilat olivat hyvät. Vastaajista 37 % koki kuntoilutilojen olevan kohtalaiset. Loput 6 % vastaajista olivat sitä mieltä, että asemansa kuntoilutilat ovat huonot.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seuraavassa kappaleessa opinnäytetyö käsittelee tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymyksiin vastataan kyselytutkimuksessa saatujen tulosten perusteella.

### 7.1 Mahdollisuus käyttää viikkoliikuntaa eri sektoreilla Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueella

Tulosten perusteella lupasektorilla työskentelevät poliisit kokevat mahdollisuuden liikkua viikoittain korkeimpana. Heistä 86 % koki mahdolliseksi liikkua viikoittain. Seuraavaksi korkein vastausprosentti viikoittaiseen liikunnan mahdollisuuteen tuli liikennesektorilla työskenteleviltä. Vastanneista 82 % koki mahdollisuuden liikkua viikoittain. Rikostorjunnan sektorilla vastanneiden kesken 77 % koki voivansa liikkua viikoittain. Selkeästi huonoin tilanne viikkoliikunnan käytölle oli valvonta- ja hälytyssektorilla. Vain 26 % sektorilla työskentelevistä koki mahdollisuuden liikkua viikoittain. Rikostorjunnan sektorilla 9 % vastaajista kokivat voivansa liikkua yhden kerran tai vähemmän kuin yhden kerran kuukaudessa. Sama luku vastaavasti valvonta- ja hälytyssektorilla oli 45 %. Lupa ja liikenteen sektorien osalta vastaajista 0 % olivat sitä mieltä.

### 7.2 Viikkoliikunnan määrää rajoittavat tekijät

Kysymykseen annettiin muutama valmis vaihtoehto sekä mahdollisuus kirjoittaa avoin vastaus siihen, mikä rajoittaa viikkoliikunnan käyttöä. Kaikista kysymykseen vastanneista 41 % olivat sitä mieltä, ettei mikään rajoita huomattavasti heidän mahdollisuuttaan liikkumiseen. Suurimmaksi rajoittavaksi tekijäksi koettiin resurssien niukkuus, mikä ei mahdollista työntekijöitä liikkumaan työpäivien aikana. Näin vastasi yhteensä 38 % kysymykseen vastanneista henkilöistä. Vastaajista 9 % oli sitä mieltä, että työt kertyvät liikaa, mikäli viikkoliikuntaa käyttää säännöllisesti. Vastaajille annettiin mahdollisuus kertoa myös muita vaihtoehtoja. Muita syitä oli kirjannut 11 % kaikista vastaajista. Heistä muutama oli viitanut omaan tunnollisuuteen siitä, että kokee velvollisuutensa tehdä enemmän töitä tai siihen, että pelaavat omaa liikuntaa muiden liikkumiseen. Liikuntaa harrastetaan vähemmän, jos kollegat ympäriltä eivät käytä oikeuttaan viikkoliikuntaan.

### 7.3 Eroavaisuudet viikkoliikunnan käyttöön Varsinais-Suomen ja Satakunnan poliisiasemien kesken

Kysymykseen pyrittiin vastaamaan vertailemalla kahta eri kysymystä kyselytutkimuksesta. Ensimmäinen asia, johon kiinnitettiin huomiota, oli se, miten vastaajat kokivat mahdollisuutensa käyttää viikkoliikuntaa. Toinen oli vertailla rajoittavia tekijöitä keskenään.

Varsianis-Suomen alueella työskentelevistä 64 % vastasi voivansa liikkua joka viikko. Samaan kohtaan vastanneita Satakunnan alueella työskentelevistä oli 47 %. Varsinais-Suomen alueella tilanne koettiin selkeästi paremmaksi. Varsinais-Suomen alueella koettiin mahdollisuus harrastaa viikkoliikuntaa kerran kuukaudessa tai sen alle yhteensä 11 % vastaajista. Samaan kohtaan vastasi Satakunnan alueella työskentelevistä 37 % vastaajista.

Syitä havaittuihin eroihin otettiin tutkimuksessa myös huomioon. Varsinais-Suomen alueella 47 % koki, ettei mikään vaikuta viikkoliikunnan käyttämiseen. Vastaava luku Satakunnan alueella vastanneista oli vain 33 %. Varsinais-Suomen sekä Satakunnan alueella molemmissa koettiin resurssien niukkuus suurimmaksi rajoittavaksi tekijäksi viikkoliikuntaan. Varsinais-Suomen alueella työskentelevistä 28 % vastasi näin. Satakunnan alueella vastaajista 51 % oli sitä mieltä, että resurssien niukkuus rajoittaa eniten viikkoliikunnan käyttöä. Vastauksien välillä on jo melko suuri ero. Johtopäätöksenä voidaan kokea, että Varsinais-Suomen alueella on enemmän resursseja, jolloin se ei rajoita liikumista yhtä paljon kuin Satakunnan alueella. Töiden kuitenkin koettiin kertyvän Varsinais-Suomen alueella enemmän kuin Satakunnan alueella. Varsinais-Suomen alueella sen koettiin vaikuttavan 11 % vastaajista viikkoliikunnan käyttöön, kun sama kohta Satakunnan alueella oli vain 7 %.

#### **7.4 Viikkoliikunnan käyttö eri liikuntamuotoihin**

Liikuntaa voidaan harrastaa monella eri tapaa ja monella eri tyylillä. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää pääpiirteisesti, millaiseen liikuntaan viikkoliikunta käytetään. Tutkimukseen vastanneista 90 % vastasi käyttävänsä viikkoliikunnan kuntoliikuntaan. Kuntoliikunnan avulla tarkoitetaan liikuntaa, joka kehittää tai ylläpitää omaa fyysistä kuntoa. Tällaista voi olla esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, juokseminen tai muu kroppaa fyysisesti rasittava harjoittelu. Toiseksi eniten vastauksia sai terveysliikunta, johon vastasi 7 % vastaajista. Tällä tarkoitetaan matalatempoista liikkumista, joka ei välttämättä kehitä fyysisesti, mutta antaa terveyshyötyjä ilman suuria loukkaantumisen riskejä. Vähiten vastauksia sai kehonhuolto, joka sai 3 % äänistä. Kehonhuollolla tarkoitetaan esimerkiksi venyttelyä ja muuta kehoa huoltavaa toimintaa.

### **8 POHDINTA**

Tutkimuksella saatiin tuloksia Lounais-Suomen poliisilaitoksen alueelta siitä, miten viikkoliikuntaa käytetään käytännössä toteuttamaan. Tulosten perusteella voidaan päätellä, ettei tasapuolisuus toteudu sektorien sekä maakuntien välillä. Työtä voidaan hyödyntää, mikäli asialle halutaan tehdä jotakin. Niukat resurssit ovat yksi iso tekijä siinä, mikä rajoittaa viikkoliikunnan käyttöä. Resurssien lisääminen sille tasolle, että jokaisella olisi sama mahdollisuus liikkua, voi koitua kohtuuttoman kalliiksi. Viikkoliikunnan kuuluisi olla mahdollista tasapuolisesti kaikille. Se puhuttaa monia ja sen huomaa työilmapiirissä jopa katkeruutena, kun toiset kykenevät liikkumaan viikoittain ja toiset jopa vain kerran kuussa.

Tutkimus osoittaa, ettei henkilöstö ole täysin tyytyväinen viikkoliikunnan toteutumiselle. Lounais-Suomen poliisilaitoksen olisi hyvä yrittää keksiä ongelmille mahdollisia ratkaisuja.

Tutkimus antaa esimerkkiä siitä, miten tietyillä sektoreilla on mahdollista päästä liikkumaan. Henkilö, joka kokee tärkeäksi päästä hyödyntämään liikuntaa työpäivien aikana voi tutkimuksen perusteella suuntautua sellaiselle sektorille työskentelemään, jossa mahdollisuus viikkoliikunnan käytölle on korkea.

## **8.1 Tulosten luotettavuus**

Tutkimuskysely lähetettiin yhteensä 801 poliisimiehelle. Se on tällöin tavoittanut kaikki Lounais-Suomen alueella työskentelevät miehistötason sekä alipäällystön poliisit. Heidän lisäksi tuohon numeroon sisältyy myös tutkimushetkellä työharjoittelussa olevat opiskelijat sekä opiskelijat, jotka ovat hiljattain lopettaneet harjoittelunsa. Tarkkaa lukua sille, kuinka monta työntekijää kullakin sektorilla työskentelee ei ollut mahdollista saada tutkimukseen. Tämä hankaloittaa tutkimuksen luotettavuuden arviointia, kun ei saada tarkkaa lukua, kuinka monta henkilö tuosta 801 henkilöstä on oikeaa kohderyhmää ja miten ryhmä jakautuu sektoreittain.

Tutkimukseen vastasi yhteensä 183 henkilöä. Tutkimukseen vastanneiden prosentti täytyy laskea siitä määrästä, jolle tutkimuskysymykset on lähetetty, vaikka todellisuudessa on mahdollista, että luku on huomattavasti pienempi. Vastausprosentti tutkimukseen on 22,8 %. Matala vastausprosentti mahdollistaa suurtakin hajontaa tutkimukseen todelliselle tulokselle. On mahdollista, että vain tietyn tyyppiset ihmiset vastasivat kyselyyn. Yli 70 % kyselyn vastaanottajista eivät vastanneet kyselyyn, millä on suuri vaikutus lopputulokseen. Heidän mielipiteensä ja kokemuksensa voi poiketa suuresti kyselyyn vastanneiden kanssa. Luotettavuusarvioon voidaan käyttää todennäköisyyttä hyväksi. Mitä suurempi vastausluku, sitä todennäköisemmin tutkimus on luotettava ja tarkka.

Tutkimuksessa ei myöskään pystytty poissulkea mahdollisuutta vastata tutkimukseen useampaan otteeseen. Kysely on lähetetty sähköpostilla, jolloin jokainen on saanut nettilinkin tutkimukseen. Tällöin ei poissuljettu mahdollisuutta, että tutkimukseen vastaaminen rajautuisi yhteen kertaan. Tutkimukseen pystyi vastaamaan esimerkiksi henkilöt, jotka eivät olleet kohderyhmää. Näitä ovat esimerkiksi harjoittelijat, kun kohderyhmä oli varsinaisen viran omaavat henkilöt, eivätkä harjoittelijat.

## **8.2 Tutkimuksen tavoitteet**

Tutkimuksessa etsittiin vastausta neljään eri tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymyksiin saatiin tutkimuksen avulla vastaukset. Tutkimusten tuloksiin ei voida kuitenkaan luottaa 100 % varmuudella vastausprosentin ollessa matala. Tutkimukseen vastanneet antoivat tietynlaisen kuvan tilanteesta.

Vastausaikaa kyselyyn annettiin 13 päivää. On mahdollista, että vastausajan ollessa pidempi olisi voitu saavuttaa suurempi vastausprosentti.

### 8.3 Tutkimuksen arviointi

Prosessina tutkimukseen kului yhteensä aikaa noin neljä kuukautta siitä, kun tutkimussuunnitelma sai alkunsa. Valinta käyttää kvantitatiivista tutkimusta tuntui mielestäni oikealta ratkaisulta. Mikäli vastaajia olisi poimittu vain muutama eri sektoreilta, olisi ollut vaikeampi saada luotettavaa vastausta koko sektorin puolesta. Kyselytutkimuksen kysymykset olivat mielestäni onnistuneita ja auttoivat vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Sieltä olisi voinut karsia muutaman kysymyksen myös pois.

Kokonaisuudessaan prosessi onnistui hyvin. Tarkennettu aihe loi raamit tutkimukselle ja sitä lähdettiin selvittämään. Lopputulokset antoivat vastauksen tutkimuskysymyksiin ja tutkimukselle annetut hypoteesit saivat tukea. Hypoteesina oli, että Varsinais-Suomen alueella koetaan mahdollisuus viikkoliikunnan käytölle paremmaksi. Tämä hypoteesi sai tukea tutkimusten tulosten perusteella. Samoin hypoteesi siitä, että joltain sektorilta pääsee liikkumaan paremmin kuin toiselta. Hypoteesi antoi tulokseksi, että sektoreiden välillä on tosiaan eroja, miten mahdollisuudet viikkoliikuntaan toteutuu.

Jos tekisin tutkimuksen uudestaan, pyrkisin rajaamaan sitä hieman tarkemmin ja antamaan enemmän vastausaikaa kyselyyn vastaamiselle. Pyrkisin kartoittamaan tarkat luvut siitä, kuinka paljon tutkimukseen osallistuvilla sektoreilla on työntekijöitä. Tähän haluaisin myös saada sähköpostiosoitteet osallistuvilta eriteltynä, jolloin jokainen vastaaja saa oman henkilökohtaisen vastauslinkin. Uskoisin näiden tekijöiden nostavan työn luotettavuutta.

Jatkotutkimusehdotus työlle on selvittää se, miten eri laitoksilla ympäri suomea koetaan mahdollisuudet käyttää viikkoliikuntaa. Se voisi koskea vain edellä mainittua kysymystä, eikä selvittää tämän tutkimuksen tavalla siihen johtavia syitä.

## 9 LÄHTEET

ELE – Kehonhuolto, mitä miten ja miksi? Luettavissa: <http://www.elefit.fi/kehonhuolto/kehonhuolto/>. Luettu 29.01.2023

Fysiolink- hieronta. Luettavissa: <https://www.fysiolink.fi/hieronta-jarvenpaa>. Luettu 29.01.2023

Heikkilä, T. 2014: Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos Edita Publishing Helsinki.

Hietala M. 2020: Viikkoliikunnan vaikutus työhyvinvointiin Hämeenlinnan poliisiasemalla. Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Hyvänkunnonpalvelut, Hypervolt – Lihashuoltovasara. Luettavissa: <https://www.xn--hyvnekunnonpalvelut-ntb.com/l/hypervolt-lihashuoltovasara/>. Luettu 29.01.2023

Joogit, Blogi – Joogan ABC. Luettavissa: <https://joogit.fi/jooga-tietopankki/>. Luettu 29.01.2023

Ketola A. 2021: Viikkoliikunnan merkitys työhyvinvointiin Vaasan poliisiasemalla. Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kuntoplus, treeni, pilates – Pilateksen perusperiaatteet. Luettavissa: <https://kuntoplus.fi/treeni/pilates/pilateksen-perusperiaatteet>. Luettu 29.01.2023

Mehiläinen, Kehon ja mielen hyvinvointi – Putkirullaus. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/putkirullaus-osana-monipuolista-kehonhuoltoa>. Luettu 29.01.2023

Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693. Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa

Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571. Kuntoliikunta ja kilpaurheilu

Rauramo, P. 2008: Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Edita Publishing Helsinki.

Terve.fi, aiheet, terveys – Mitä on kuntoliikunta? Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/mita-on-kuntoliikunta>. Luettu 29.01.2023

Terveystieteiden tutkimuskeskus - Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu 18.01.2023

Terveystieteiden tutkimuskeskus - Liikunta. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. Luettu 18.01.2023

Terveystieteiden tutkimuskeskus – Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Luettu 29.01.2023

UKK-instituutti - Liikuntasuosituksien suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 18.01.2023

# LIITE 1

## *Kyselylomake*

1. Millä sektorilla työskentelet?
  - VHS
  - Rikostorjunta
  - Lupa
  - Liikenne
  
2. Olen töissä
  - Varsinais-Suomen alueella
  - Satakunnan alueella
  
3. Sukupuoli
  - Mies
  - Nainen
  - En halua sanoa
  
4. Ikä vuosina
  - 20–29
  - 30–39
  - 40–49
  - 50–59
  - 60+
  
5. Kuinka usein sinulla olisi mahdollisuus käyttää viikkoliikuntaa töissä?
  - Joka viikko
  - 2–3 kertaa kuukaudessa
  - Noin 1 kerran kuukaudessa
  - Harvemmin kuin 1 kerran kuukaudessa
  
6. Kuinka usein käytät viikkoliikuntaa töissä?
  - Joka viikko
  - Noin 2–3 kertaa kuukaudessa
  - Noin 1. kerran kuukaudessa
  - Harvemmin kuin 1 kerran kuukaudessa
  
7. Millaiseen liikuntaan käytät viikkoliikunnan?
  - Kuntoliikuntaan
  - Kehonhuoltoon
  - Terveysliikuntaan
  
8. Aseman tarjoamat liikuntatilat ovat mielestäni
  - Hyvät
  - Kohtalaiset
  - Huonot

9. Oletko tyytyväinen siihen, kuinka usein pystyt käyttämään viikkoliikuntaa töissä?
- Kyllä
  - En
  - En, haluaisin seuraavaa muutosta
10. Kuinka hyvin pystyt vaikuttamaan ajankohtaan, jolloin käytät viikkoliikuntaa?
- Voin aina päättää, mihin aikaan päivästä haluan suorittaa viikkoliikuntaa
  - Voin usein päättää, milloin haluan käyttää viikkoliikuntaa
  - Pystyn vain harvoin itse päättämään, mihin aikaan päivästä suoritan viikkoliikuntaa
  - En pysty koskaan päättämään ajankohtaa itse, milloin käytän viikkoliikuntaa
11. Syy, joka rajoittaa viikkoliikunnan käyttöä
- En koe, että mikään rajoittaa viikkoliikunnan käyttöä huomattavasti
  - Työt kertyvät liikaa, mikäli viikkoliikuntaa suorittaa joka viikko
  - Niukat resurssit eivät mahdollista poistumaa liikkumaan työpäivän aikana
  - En ole kiinnostunut hyödyntämään mahdollisuutta viikkoliikuntaan
  - Muu syy, mikä?
12. Esimiehen suhtautuminen haluun suorittaa viikkoliikuntaa
- Kannustava
  - Rajoittava
  - Neutraali
13. Vapaa sana aiheeseen viikkoliikunta