

KEMIN KAUPUNGIN VAPAA-AJAN HENKILÖSTÖN LIIK- KUMISEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Sonja-Sofia Jankkila

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2023

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Sonja-Sofia Jankkila	2023
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja	
Toimeksiantaja	Kemin kaupungin hyvinvointitoimiala	
Työn nimi	Kemin kaupungin vapaa-ajan henkilöstön liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen.	
Sivu- ja liitesivumäärä	52	

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kemin kaupungin vapaa-ajan henkilöstön liikuntakäyttäytymistä sekä liikuntamotivaation taso. Tavoitteena tällä tutkimukselle oli tuoda tietoa kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille työntekijöiden tämänhetkisestä tilanteesta sekä kaupungin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista ja -palveluista niin kuntalaisille ja kuin kaupungin työntekijöille. Tämän kautta pystyttäisiin tukemaan ja vaikuttamaan työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Työssä oli myös tarkoituksena tarkastella kuntien velvollisuuksia asukkaidensa hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tutkimus toteutettiin kirjallisuustutkimuksena ja kyselytutkimuksena, jonka kohderyhmänä oli Kemin kaupungin liikunta- ja vapaa-ajan henkilöstö. Kyselytutkimus toteutettiin elo-syyskuussa Google-Forms alustalla. Kohderyhmä oli koko kaupungin henkilöstöön verrattuna pieni ja tutkimuksesta saatuja johtopäätöksiä on syytä varmentaa tarkennetuilla, koko henkilöstölle kohdennetuilla kyselyillä ennen kehitystoimenpiteitä. Tässä työssä tehty kyselytutkimus toimii hyvänä esitutkimuksena.

Johtopäätöksenä todettiin, että kaikkein vähiten liikkuvien ryhmä on niin suuri, että tähän ryhmään kannattaa suunnitella kohdennettuja toimenpiteitä liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Näissä toimenpiteissä oleellista on motivointi sekä erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen. Myös työajan käyttäminen ja taloudellinen tuki motivointi- ja tutustumisvaiheessa olisi tarpeellista.

Toinen ryhmä, joka poikkeaa huomattavasti UKK-instituutin suosituksista, oli lihaskuntoa ja liikehallintaa lisäävän liikunnan määrä. Vain 14,3 % harrasti vähintään kaksi kertaa viikossa tällaista liikuntaa. Lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan merkitys korostuu iän myötä. Liikunnan painottuessa iän kasvaessa lenkkeilyyn ja yksilölajeihin, tulisi mukaan ottaa mm. kuntosaliharjoittelua. Kaupunki työnantajana voisi tukea tällaista toimintaa tarjoamalla matalan profiilin tutustumishankkeita, joissa liikunnan ohjaajat opastaisivat kuntosaliliikunnan perusteisiin.

Avainsanat liikunnan määrä, liikunnan laatu, liikunnan motivaatio, liikunnan edistäminen

Degree Programme in Sport and Leisure
Management
Bachelor of Sport Studies

Author	Sonja-Sofia Jankkila	Year	2023
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Sport and welfare services of the City of Kemi		
Subject of thesis	Promoting the movement and well-being of the employees of the city of Kemi		
Number of pages	52		

The purpose of this research was to find out the exercise behavior and the level of the exercise motivation of the Kemi city employees. The goal of the study was to give information to the people responsible for the city's sports services about the current situation of the employees and about the possibilities that the city is offering for the city employees and the city inhabitants. Through this, it would be possible to support and influence employees' physical activity and well-being.

The research was carried out as a literature study and an electronic questionnaire. The target group of the questionnaire was the sports and leisure personnel of the city of Kemi. The questionnaire was carried out in August-September using the Google-Forms platform. The target group was small compared to the entire city's personnel and some of the conclusions should be verified with a new questionnaire for all personnel with targeted questions before planning the development measures. The questionnaire used in this thesis serves as a good preliminary study.

It was concluded that the group of the employees who get least exercise is so large, that targeted development measures should be planned for this group to increase its exercise motivation and well-being. In these measures the important things are motivation and getting to know different forms of exercise. Also financial support and the possibility to use working hours for supporting measures would lead to better results.

Another important factor was the amount of exercise that increases muscle condition and movement control. Only 14.3% had at least twice a week this kind of exercise. Muscle fitness becomes more important with age and the exercise should also include gym training.

As an employer the city could support such activities by offering low-profile familiarization projects in which physical education instructors would guide employees to the basics of gym training.

Key words amount of exercise, quality of exercise, exercise motivation, promoting physical activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LIIKUNTA OSANA HYVINVOINTIA	6
2.1	Liikuntalaki ja liikuntatoiminnan järjestäminen ja edistäminen kunnissa	6
2.2	Suomalaisten liikunta-aktiivisuus kansainvälisessä viitekehyksessä	8
2.3	Liikkuminen, hyvinvointi ja liikuntalaki	10
2.4	Työikäiset ja liikunta	16
2.4.1	Työikäisten määrä ja sen kehittyminen	16
2.4.2	Työ, työkyky ja sen ylläpito ja tukeminen	17
2.4.3	Liikunnan merkitys työikäisen työhyvinvointiin ja työkykyyn	18
2.4.4	Liikunnan ja liikkumisen tukeminen työyhteisössä	22
3	KEMIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT	24
3.1	Tilat, paikat sekä niiden käyttö	24
3.2	Hankkeet ja soveltava liikunta	26
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	27
4.2	Tutkimuksen menetelmät	27
4.3	Tutkimuksen kohde	28
4.4	Kyselylomake	29
5	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET	32
5.1	Toteutus ja vastaukset	32
5.2	Liikunnan määrä, laatu ja vaikuttavat tekijät	33
5.3	Liikunnan edistämismahdollisuudet ja tiedottaminen	39
6.	POHDINTA	43
6.1	Tavoitteiden täyttymisen arviointi	43
6.2	Johtopäätökset	44
6.3	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	47
6.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	48
6.5	Reflektiota opinnäytetyön tekemisestä	48
	LÄHTEET	50

1 JOHDANTO

Työntekijöiden fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen kaikissa muodoissaan parantaa yksilön hyvinvointia, työssä jaksamista, työkyvyn säilymistä sekä antaa paremmat edellytykset pysyä toimintakykyisenä myös eläkeiässä. (UKK – instituutti 2010, 3). Työnantajan näkökulmasta työntekijöiden työteho ja tuloksellisuus parantuu, työyhteisön ilmapiiri kohenee, sairauspoissaolojen määrä pienenee ja riski ennenaikaiselle eläkkeelle jäämiselle pienenee. (Kemin kaupungin henkilöstöraportti 2020, 12) Yhteiskunnan näkökulmasta sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset pienenevät, eläkekustannukset pienenevät ja työvoimapula vähenee. Aktiivisen liikunnan tuomista monista eduista huolimatta liian vähäinen liikunta aiheuttaa edelleen Suomessa paljon terveyshaittoja työikäisen väestön lisäksi jopa nuorissa kouluikäisissä sekä ikääntyneessä väestössä. Liikkumattomuus on myös riskitekijä kuolemantapauksissa aiheuttaen mm. liikalihavuutta, sydän- ja verisuonitauteja. (Liikunta – Paras lääke. Hansen&Sundberg 2014, 12).

Työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa työnantajan toimesta tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja tukemalla liikuntaa myös taloudellisesti. Työnantajan positiivinen asenne ja mahdollistaminen vaikuttavat myös liikuntamotivaatioon, millä on ratkaiseva tekijä liikuntaharrastusten aloittamiseen. Ajan puute, väsymys ja terveydelliset syyt voivat myös rajoittaa liikuntahalukkuutta ja mahdollisuuksia. Näihin työnantajalla olisi mahdollista tarjota esim. erilaisia joustoja vaikkapa työaikajärjestelyissä.

Työyhteisöt ovat hyvin erilaisia ja siksi kunkin työnantajan tulisi tarkastella oman henkilöstön tilannetta yksityiskohtaisemmin, jotta tulevia tukitoimenpiteitä osattaisiin kohdentaa mahdollisimman tehokkaasti juuri oman henkilöstön kannalta. Kemin kaupungilla on työntajaroolin lisäksi myös lakeihin perustuvia velvoitteita edistää asukkaidensa liikuntaa ja hyvinvointia.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kemin kaupungin vapaa-ajan henkilöstön liikuntakäyttytymistä sekä liikuntamotivaation taso. Tarkoituksena tällä tutkimuksella oli tuoda tietoa kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille

työntekijöiden tämänhetkisestä tilanteesta. Tämän kautta pystyttäisiin tukemaan ja vaikuttamaan työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Työssä oli myös tarkoituksena tarkastella kuntien velvollisuuksia asukkaidensa hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimenpiteet asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi tukevat myös työnantajan roolissa tarvittavia toimenpiteitä.

2 LIIKUNTA OSANA HYVINVOINTIA

2.1 Liikuntalaki ja liikuntatoiminnan järjestäminen ja edistäminen kunnissa

Jokaisella kunnalla on velvoite edistää oman kuntansa asukkaiden liikunnan mahdollisuuksia ja tarjota siihen sopivat puitteet. Liikunnan edistäminen perustuu useaan lakiin. Perustuslailla (731/1999) turvataan ihmisten sivistykselliset perusoikeudet ja kuntien itsehallinto. Kuntalaissa (410/2015) kuntien tehtäväksi säädetään kuntalaisten hyvinvoinnin ja alueen elinvoiman edistäminen. Tähän perustuu palveluiden järjestäminen ja tuottaminen. Kuntien vastuuta liikunnan edistämisestä tarkennetaan liikuntalailla (390/2015).

Kuntien sijainnista, asukasluvusta, väestörakenteesta ja sen kehityksestä sekä elinkeino- ja palvelurakenteesta johtuen tarjottavien liikuntapalveluiden kirjo vaihtelee merkittävässä määrin kohtalaisesta tarjonnasta erinomaiseen. Liikuntalaki antaa jokaiselle kunnalle mahdollisuuden kehittää omannäköistä liikuntatarjontaa ottaen huomioon paikalliset olosuhteet ja erityispiirteet sekä oman väestörakenteen. Liikunnan asemaan kunnassa vaikuttavat luonnollisesti kunnan taloudelliset haasteet, liikuntaan ja sen edistämiseen varatut määrärahat sekä toiminnan järjestämiseen suunnatut henkilöstöresurssit. (Liikuntatieteellinen seura, kunnat ja liikunta, 2021.)

Kuntien tarjoamilla liikuntapalveluilla sekä liikunnan toimintaedellytysten luomisella on merkittävä työllistävä vaikutus. Liikuntatoimi Suomen kunnissa työllistää noin 5000 ihmistä ja liikuntapalveluiden ylläpito maksaa yli 800 miljoonaa euroa. Liikuntapaikkoja Suomessa on yli 36 000, joista kuntien omistukseen ja ylläpitoon kuuluu noin 70 %. (Lebedeff 2018.)

Kuntaliitto on laatinut vision liikuntapalveluista vuodelle 2025. Vision mukaan kuntalaisille tarjotaan liikuntapalveluiden avulla kohtuuhintaisia sekä helposti saavutettavia liikuntamuotoja. Tavoitteena on, että kuntalaiset liikkuvat hyvinvointinsa ylläpitämiseksi ja lisäävät siten terveyttään ja työkykyään. Kuntaliitto kannustaa kuntien arki- ja lähiliikuntapaikkojen kunnostamista sekä yhteistoiminnan laajentamista eri toimijoiden välillä. Monialainen ja ammatillinen yhteistyö kunnan eri hallintoalojen, urheiluseurojen sekä eri toimijoiden välillä voidaan valjastaa erityiseksi voimavaraksi uusien liikuntatapojensa -muotojen luomisessa eri kunnissa. (Lebedeff 2018.)

Liikuntatoiminnan kehittäminen ja edistäminen kunnassa perustuu kerättyyn dataan olemassa olevista palveluista sekä niiden käyttämisestä että käytettävyydestä. Tietojen avulla kunnat ja alueet voivat vertailla liikunnan edistämistoimintansa tilannetta koko maahan tai toisiin kuntiin. Tiedot on tarkoitettu kuntien ja kaupunkien viranomaisille sekä kansallisille ja alueellisille viranomaisille, sekä suunnittelijoille ja tutkijoille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Liikunnan edistäminen kunnissa -aineisto sisältää tietoja kuntien toiminnasta kuntalaisten liikunnan edistämiseksi ja liikunnan edellytysten luomiseksi. Tiedot liittyvät kuntien toimintaan laajojen väestöryhmien liikunnan edistämiseksi. Tietoja käytetään mm. liikuntalain (390/2015) ja poikkihallinnollisen Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toimintasuunnitelman (2021) seurannassa sekä Valtion liikuntaneuvoston toteuttamassa arviointityössä. Tietoja käytetään myös kuntien valtiosuoksien perusteena olevan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lisäosan (hyte-kerroin) tietopohjassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Liikunnan edistäminen kunnissa -kokonaisuus jakaantuu seuraaviin kuuteen eriolottuvuuteen, jotka on lueteltu alla. Lomakkeen lopussa voidaan kerätä tietoa mahdollisista muista vaihtuvista ajankohtaisista teemoista.

- Sitoutuminen kuvaa strategiatasolla kunnan sitoutumista liikunnan edistämiseen
- Johtaminen kuvaa liikunnan edistämisen organisointia, vastuun määrittelyä ja toimeenpanoa.

- Seuranta ja tarveanalyysi kuvaa liikunnan edistämiseen vaikuttavien tekijöiden seuranta ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä raportointia johto- /työryhmälle ja luottamushenkilöille.
- Voimavarat kuvaa liikunnan edistämisen resursointia esim. harjoitusvuoromaksujen subventointia liikuntapaikoilla sekä liikunnanhallinnon ja –ohjauksen työpanosta.
- Osallisuus kuvaa kunnan liikunta- ja urheiluseurojen, muiden yhdistysten yhteiselimiä.
- Muut ydintoiminnat ovat toimialakohtaisesti määritettäviä liikunnan edistämisen ydintoimintoja, jotka jokaisessa kunnassa tulisi toteuttaa.

Tilasto kerätään parillisina vuosina ja tiedot on kerätty vuodesta 2010 alkaen. Tiedonkeruu tehdään yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen, Suomen Kuntaliiton ja Valtion liikuntaneuvoston kanssa. Vuonna 2022 tietojen kattavuus oli 289 kuntaa (99 % kaikista Manner-Suomen kunnista). Tietonsa toimittaneet kunnat kattoivat 99,9 prosenttia koko maan väestöstä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2022.)

2.2 Suomalaisen liikunta-aktiivisuus kansainvälisessä viitekehyksessä

Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjeistaa koko väestöä liikunnalliseen elämäntapaan, jonka edistämisen tavoitteet on asetettu liikuntalaissa. Tämän pohjalta julkinen sektori tarjoaa eri väestöryhmille liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia. Liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa on huomioitava sukupuolten tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Kansallisten liikuntasuosittelujen avulla viestitään suositeltavasta liikkumisen määrästä, laadusta ja tehosta. Näitä suosituksia voidaan käyttää väestön terveyden ja liikuntakäyttäytymisen sekä sen edistämistoiminnan onnistumisen seurannassa. Liikuntasuosituksia annetaan terveyttä edistäviin liikuntamuotoihin eri ikäisille sekä erityisryhmille. Liikunta on kunnan peruspalvelu ja kunnat luovat edel-

lytyksiä asukkaidensa liikunnalle. Näitä palveluja ovat kunnan järjestämät liikuntapalvelut sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävät eri kohderyhmien liikuntamuodot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Liikunta-aktiivisuus kirjataan usean kunnan hyvinvointikertomukseen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos seuraa kuntien asukkaiden liikunta-aktiivisuutta tilastoraporttein. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tilastoraportti 2020). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän FinTerveys 2017 – tutkimuksen mukaan noin kolmannes suomalaisista aikuisista liikkui terveyslääkintäsuositusten mukaisesti. Eroja sukupuolten välillä ei juuri ollut, mutta naiset liikkivat hieman vähemmän kuin miehet. Noin puolet naisista sekä miehistä saavutti kestävyysliikuntasuositukset. Selkeästi suosituimmat liikuntamuodot suomalaisten keskuudessa ovat kävely, voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä tanssi- ja ryhmäliikuntalajit. Raportin mukaan vapaa-ajan liikunta on kasvattanut vuosikymmenten varrella suosiotaan fyysisen työn määrän vähentyessä. Sosioekonomiset erot vaikuttavat myös jonkin verran liikunnan harrastamiseen ja oikean aktiviteetin löytymiseen. (Tilastoraportti 48 2019, 1.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö edustaa Suomea Euroopan unionin ja Maailman terveysjärjestön WHO:n yhteyspisteverkostossa. Verkoston tehtäviin kuuluu tiedonkeruun koordinointi kansallisella tasolla sekä tukitoimet EU:n ja WHO:n Eurooppaa koskevan tiedonkeruun valmistelussa, täytäntöönpanossa sekä raportoinnissa koskien liikuntaa ja terveyttä edistävien toimia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, liikunnallinen elämäntapa.)

WHO:n Euroopan aluetoimisto (WHO/Europe) laatii yhdessä Euroopan unionin kanssa kolmen vuoden välein vertailevan analyysin siitä, kuinka Euroopan unionin neuvoston fyysistä aktiivisuutta koskevia suosituksia pannaan täytäntöön Euroopan unionin jäsenvaltioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, liikunnallinen elämäntapa.)

Tietoja kerätäänkin väestön liikunnasta ja terveyttä edistävään liikuntaan suunnatuista toimista, liikunnan merkityksestä useaan terveyttä edistävään asiaan, olemassa olevista keskimääräisistä liikuntasuosituksista eri ikäryhmille ja niiden

toteuttamisesta kouluissa ja työpaikoilla. Näistä saaduista raporteista voidaan siten tehdä johtopäätöksiä ja mahdollisuuksien mukaan parantaa annettuja suosituksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, liikunnallinen elämäntapa.)

Tuoreimman raportin mukaan jäsenvaltioiden indikaattorit ovatkin parantuneet vuosina 2015–2021 huolimatta kehityksen laskusta vuonna 2018. Esimerkkinä mainittakoon, että ikääntyneiden fyysistä aktiivisuutta edisti 74 % maista ja liikuntaa työpaikoilla samoin 74 % maista. Urheiluopettajien koulutukseen satsasi 89 %, sosiaalisesti heikoimmassa ryhmässä olevien pääsyä kuntoilutiloihin lisäsi 78 % ja kansallisia suosituksia terveyttä edistävään liikuntaan panosti 85 % maista. WHO:n raportissa on myös maininta COVID-19-pandemian aikaan nousseesta ilmiöstä, joka kertoo voimakkaasti siitä, kuinka paikallisen ympäristön merkitys ja mahdollisuudet liikuntaa edistävänä asiana korostuivat. Lähiympäristö oli tuolloin monelle pelastus ja osa jokapäiväistä elämää. Tämä näkyikin luonnon- ja kansallispuistojen kävijämäärien kasvuna. (Finnish Government 2022.)

Kansalliset raportit kertovat kunkin maan liikunnan ja terveyden edistämistoimista ja toteutetuista ohjelmista eri väestöryhmille, kuten lasten ja nuorten, työkäisten, vanhusten, liikuntarajoitteisten, etnisten vähemmistöjen, sosiaalisesti heikoimmassa asemassa olevien ryhmien parissa. Tällaisia toteutettuja ohjelmia ovat esimerkiksi Suomen koulut liikkeellä-, Smart School- ja Adults on the Move -ohjelmat, suomalainen vapaa-ajan toimintamalli, liikuntaneuvonnan valtakunnalliset ohjeet sekä Suomi eteenpäin -kampanja. Maaraporttien mukaan Suomi on johtavia EU-maita terveyttä edistävän liikunnan edistämisessä. (Finnish Government 2022.)

2.3 Liikkuminen, hyvinvointi ja liikuntalaki

Liikunnalla on tutkitusti hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ennalta ehkäistä monien eri sairauksien puhkeamista ja helpottaa oireita tai jopa kuntouttaa jälleen toimintakykyiseksi. Liikunnalla on vaikutusta mielialaan, stressin säätelyyn ja unen laatuun. Liikkumalla riittävästi voi saada lisää elinvuosia ja välttää erilaisia elintapasai-

rauksia kuten liikalihavuus sekä jo kansantaudeiksi muodostuneet sydän- ja verisuonisairaudet, 2-tyyppin diabetes sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Nykyisten työtehtävien teknistymisen ja automatisoitumisen myötä sekä fyysisen työn vähenemisen vuoksi useimmat työtehtävät vaativat työntekijöiltä erilaista kestävyttä kuin aikaisemmin. Monet työtehtävät koostuvatkin päätelaitetyöskentelestä, koneiden sekä erilaisten laitteiden käyttämisestä. Useissa tehtävissä ei huomioida riittävästi työergonomiaa, taukoja tai työvuorolistat ovat liian kuormittavia heikkojen henkilöstöresurssien vuoksi. Entistä enemmän kiire, työaikojen hektisyys, työvoimapula alalla kuin alalla saattaa osaltaan aiheuttaa kiristyvää työtahtia ja näkyy työn henkisessä kuormittavuudessa entistä enemmän. Mielen-terveyteen ja ahdistuneisuuteen liittyvät psyykkiset sairaudet ovatkin merkittävä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. (UKK-instituutti, Liikkumisen vaikutukset 2022.)

Suomi ja suomalaiset on valittu maailman onnellisimmaksi kansaksi jo viitenä vuonna peräkkäin. Myös muut Pohjoismaat ovat kymmenen parhaan maan joukossa. Onnellisuuden mittareita on monia, mutta pohjoismaisen mittapuun mukaan raportissa kerrotaan, että Pohjoismaissa on yleisesti ottaen vahva sosiaalinen yhteenkuuluvuus, erinomainen tasapaino työ- ja perhe-elämän välillä sekä ilmainen koulutus ja terveydenhuolto. (Suomi on maailman onnellisin maa - Näin onnea mitataan 2022.)

Onnellisuuden avain löytynee myös terveystuennasta, sillä eri tutkimusten mukaan onnellisten ihmisten elämässä usein liikkuminen on päivittäinen tapa. Se lisää onnellisuutta ja samalla masennus lievittyy, ahdistuneisuus ja stressin kokemus vähenevät. Samalla itsetunto ja elämäntunne kasvavat. (Terveyskirjasto 2022.)

Terveystuennaksi voidaankin mieltää mikä tahansa liikkuminen, fyysinen aktiivisuus, joka vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Terveystuennan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. (Terveyskirjasto 2022.)

Terveystuennan vaikutukset ovat monialaisia ja vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti. Kohtuullisesti ja paljon liikkuvat näyttävät nauttivan elämästään, sillä

hyvä kunto auttaa jaksamisessa ja arkipäivien rutiinien hallinnassa väsymättä tai turhautumatta liian nopeasti. Hyvä fyysinen ja psyykinen kunto suojaa sairauksilta sekä pitää huomiokyvyn tarkkana, jotteimme altistuisi herkästi tapaturmille. (Terveyskirjasto, Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua 2022.)

Terveyskunto koostuu kestävyyskunnosta, sujuvasta liikkumisesta, kehon koordinaatiosta ja tasapainosta, lihasvoimasta, vahvasta luustosta, nivelten liikkuvuudesta ja painonhallinnasta. Meillä jokaisella on omanlainen terveyskunto sekä omanlainen tapa ylläpitää kuntoamme. Terveyskunto siis vaihtelee riippuen muun muassa iästä, sairauksista, rajoitteista ja tavasta, jolla ylläpidämme kuntoamme. Hyvä terveyskunto tarkoittaa hyvää kestävyyttä (aerobinen kunto), kehon hallintaa (motorinen kunto), lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja nivelten liikkuvuutta (tuki- ja liikuntaelimestön kunto), luun vahvuutta ja sopivaa painoa. Liikunta on lääke. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä tarvittaessa kaikenlaisiin elämäntapamuutoksiin ja hoitoihin yhdistettynä. (Käypähoito 2016.)

Kansantautiemme hoitoon säännöllinen liikunta toimii paitsi ennalta ehkäisevänä, mutta myös tehostaa hoitovastetta. Päivittäin tai lähes päivittäin tapahtuva säännöllinen liikunta on edullinen hoitokeino aineenvaihduntahäiriöihin, luuston vahvistamiseen, stressinhallintaan, verenpainetaudin sekä kolesterolin että myös liikalihavuuden hallintaan. Liikunnan edulliset vaikutukset näkyvät melko pian rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan paranemisena. Kohtuutehokkaalla liikunnalla on todettu olevan merkittävää ennaltaehkäisevää vaikutusta sydän- ja verisuonisairauksien, tyyppin 2(aikuisiän) diabetes ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksien syntymisessä. Nykytutkimuksen mukaan liikunnan positiiviset vaikutukset ja ennaltaehkäisevät vaikutukset ylettyvät myös paksunsuolen syövän ja rintasyövän ehkäisemiseen. (Terveyskirjasto 2022.)

Liikunta ja liikkuminen sekä sen aktiivinen ylläpito on tärkeää meille kaikille, jotta elämänlaatumme ja onnellisuutemme säilyvät koko elinkaaren ajan. Hyvin hoidettu keho jaksaa toimia vauvasta ikäihmiseksi saakka. Kohtuullisesti liikkuvalla ikäihmiselle liikunnan terveysvaikutukset edistävät tasapainoa, toimintakykyä ja

itsenäistä selviytymistä arjesta sekä vähentävät dementiaan ja Alzheimerin taudin puhkeamista. (Terveyskirjasto 2022.)

Suomalaisten hyvinvointi on keskimäärin kehittynyt myönteiseen suuntaan. Väestöryhmien välillä havaitaan kuitenkin huomattaviakin eroja kaikissa hyvinvoinnin ulottuvuuksissa. Tämä tarkoittaa sitä, että tulotaso, koulutus sekä ammatti korreloivat hyvinvointiin ja terveyteen merkittävässä määrin. Huono-osaisuus ja pahoinvointi saattaa kasautua tiettyihin väestöryhmiin, mikä puolestaan vaikuttaa yhteiskunnallisen kuilun muodostumiseen tai syvenemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, koettu hyvinvointi sekä elämänlaadun kokeminen. Näitä osatekijöitä peilataan sekä yhteisön että myös yksilöiden kokemina. Luonnollisesti yhteisön hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä löytyy asuinoloista ja ympäristöstä, työllisyydestä, työoloista kuin myös toimeentulosta. Yksilön kokema hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön sosiaalinen verkosto ja suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuus, onnellisuuden kokeminen ja sosiaalinen pääoma, joiden pohjalta yksilö kokee elämänlaadun myönteisenä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Hyvinvointi yleiskielessä viittaa vaurauteen. Vaurautta onkin oman elämän hallinta ja itsensä tunteminen. Elämäntavat ja omat valinnat toimivat ennaltaehkäisevästi tukien yksilön hyvinvointia. Tämän vuoksi jokainen voi vaikuttaa omilla ratkaisuillaan oman terveytensä edistämiseen, jaksamiseen sekä työkykyisenä pysymiseen.

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu levosta, ravinnosta, liikunnasta ja henkisestä energiasta. Mikäli jossakin näistä on ongelmia, kokonaisuus kärsii ja puutos näkyy pian oireiluna joko kehossa tai mielessä. (Mehiläinen 2022.)

Hyvinvoinnin tukena jokaiselle meistä on tarpeen saada riittävästi lepoa. Siispä unen saanti onkin yksi tärkeimmistä elementeistä kohti hyvinvoivaa kehoa. Hyvällä unella on vaikutusta paitsi jaksamiseen yleensä, mutta myös muuhun hyvää elämänlaatua ja mielihyvää tuoviin seikkoihin. Täyspainoisesti hyvän yönunen

nukkunut henkilö kykenee suoriutumaan arkiaskareistaan, työstään, harrastuksistaan ja nauttimaan päivästä huomattavasti paremmin, kuin sellainen henkilö, joka kokee yöuneensa häiriytyneen. Hyvän ja keskeytymättömän unisyklin omaava ihminen jaksaa myös liikkua ja urheilla terveellisesti ja suoriutuu myös parempiin liikuntasuorituksiin. Ihmiselle riittävä määrä lepoa luo itsevarmuutta ja kykenevyyttä haastaa itseään myös mukavuusalueidensa ulkopuolella erilaisissa tehtävissä. Levännyt ihminen on virkeämpi, tehokkaampi, keskittymiskykyisempi ja innovatiivisempi niin työssä kuin vapaallakin. (Mehiläinen 2022.)

Toinen tärkeä asia on ruokailutottumuksemme. Jokainen meistä tietää ja ymmärtää, että tarvitsemme hyvän ja monipuolisen aterian useammin kuin kerran päivässä. Meille tarjotaan kyllä riittävästi tietoa lautasmalleista, ravintosisällöistä, naisten ja miesten päivittäisistä kaloritarpeista, atriarytmeistä, dieeteistä, paastoista jne., mutta kuinka hyvin sitten sisäistämme nämä suositukset. Ruokailutottumuksemme vaikuttaa jokapäiväiseen vireystilaan, energisyyteen, liikkumiseen, kehoon, unen laatuun sekä jaksamiseen arjen ympyröissä ja erilaisissa haasteissa. Ravintosuosituksia kannattaa tutkia ja tiedon avulla luoda itselleen oikeaoppiset ateriamallit ja muovata ateriarytmit sopivaksi omaan arkeen. Samanlaisesti kuitenkin kannattaa olla itselleen edes jonkin verran armollinen ja suoda jotain joustoakin tiukkojen ohjeistuksien lomaan. Napostelut ja herkut voi yrittää korvata jollakin mukavilla hyvinvointia edistävillä tuotteilla ja asioilla. Ruokailutapojen muuttaminen, dieetti tai tervehdyttävä paasto ei saisi aiheuttaa stressiä tai itsesyttöksiä. (Mehiläinen 2022.)

Omilla valinnoilla on suuri merkitys terveydellisiin seikkoihin. Onkin siis sanomatakin selvää, että tupakointi, päihteet ja huumeet ovat auttamattomasti vaikeuttamassa oman elämän hallintaa ja hyvinvointia. Niistä luopuminen on askel parempaan hyvinvointiin. Sen sijaan mielekkäällä tekemisellä, harrastamisella sekä kavereiden ylläpitämisellä, itsensä kehittämisellä on myönteisiä ja kauaskantoisia vaikutuksia nimeen omaan positiivista elämänlaatua tavoiteltaessa.

Hyvinvointiamme tukevassa liikunnassakin meidän tulee tarkkailla oman kehomme tuntemuksia niin arkiliikunnassa kuin myös kuntoliikunnassakin. Liikun-

nassa voi jokainen niin halutessaan tähdätä tuloksiin ja suoritusten kehittymiseen, mutta itsensä pakottaminen tai liika suorituspainotteisuus ei todennäköisesti lisää liikunnan hyvinvointivaikutuksia. Mikäli urheilusta tai liikunnasta tulee pakkomielle, voi siihen alkaa liittymään epäterveellisiä piirteitä kontrolloida liikunnan ja syömisen määrää tai liikkua silloinkin, vaikka kroppa huutaa apua, esimerkkeinä tästä ovat sairaana tai toipilaana urheileminen. (Mehiläinen 2022.)

Lopuksi kaikkia edellä mainittuja osa-alueita hyvinvoinnissa tukee henkinen energia. Jokaisella meistä tulisikin olla riittävästi aikaa huokaista ja palautua työpäivästä, mutta myös fyysinen palautuminen urheiluosuorituksesta on tärkeää. Palautumisen tärkeyttä ei voi sivuttaa, sillä jatkuva ja pitkäaikainen kuormitus, olipa se millä saralla tahansa, voi aiheuttaa ongelmia niin kropalle kuin mielelle. Tässä kuitenkin on luonnollisesti yksilöllisiä eroja riippuen meidän erilaisuudestamme ja ominaisuuksistamme.

Vanha sanonta, jokainen on oman onnensa seppä, pitää sisällään viisauden siitä, että myönteinen ajattelu vaikuttaa tapaan, miten me toimimme. Tavalla ajatella voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Myönteinen ajattelutapa näkyy muille ja vaikuttaa muiden suhtautumistapaan. Elämä kuitenkin ei välttämättä säästä meitä haastavilta ja vaikeilta asioilta, vaikka ajattelisimme kuinka positiivisesti tahansa. Mielenhyvinvointiin saattaakin aika ajoin tulla säröjä ja vastoinkäymisiä, kuten stressi ja masennus, väsymys tai ahdistus. Nämä mielen hyvinvointia kuormittavat tekijät pitäisi jokaisen pystyä tunnistamaan hyvissä ajoin ja hankkiutua ennaltaehkäisevästi mielen huoltoon ja palautumista tukeviin hoitoihin. Tarvittaessa hoitopolkua voivat tarjota yleislääkärit, työterveyslääkärit, psykoterapeutit, psykologit tai työterveyspsykologit. Oman itsensä ymmärtämiseen ja omaan hyvinvoinnin tukemiseen voi tehdä paljon itse. (Mehiläinen 2022.)

2.4 Työikäiset ja liikunta

2.4.1 Työikäisten määrä ja sen kehittyminen

Tilastokeskuksen mukaan työikäisiä (15-64 vuotiaita) henkilöitä oli eniten vuonna 2009. Seuraavan kymmenen vuoden aikana työikäisten määrä putosi merkittävästi. Tulevan kahden vuosikymmenen ennusteen mukaan on kuitenkin odotettavissa, että määrän putoaminen näin merkittävästi hidastuu. Nykyisen väestöennusteen mukaan vähäinen syntyvyys vähentää entisestään työikäisen väestön määrää tulevaisuudessa. Tällä hetkellä työikäisiä väestöstä on yli puolet ja määrän odotetaan vähenevän

Työikäisen (15–64-vuotiaiden) väestön määrä oli Suomessa suurimmillaan vuonna 2009. Tuolloin työikäisiä henkilöitä oli maassamme 3,55 miljoonaa henkilöä. Vuosien 2010–2020 aikana työikäisten määrä väheni 136 000 henkilöllä. Ennustettavissa on, että työikäinen väestö vähenee kuitenkin hitaammin seuraavan kahden vuosikymmenen kuluessa. Arvioitu ennuste on noin 76 000 henkilöllä vuoteen 2040 mennessä. Kun huomioidaan nykyinen vähäinen syntyvyys, on oletettavaa, että vuosien 2041–2050 aikana työikäinen väestö tulee vähenemään arviolta 103 000 henkilöllä ja 2051–2060 edelleen 133 000 henkilöllä. Vuoden 2060 lopussa työikäisen väestön määrä olisi 3,1 miljoonaa henkilöä, mikä on runsaat 310 000 henkilöä nykyistä vähemmän. Työikäisten osuus väestöstä on tällä hetkellä 62 %. Osuuden on arvioitu putoavan 60%:iin vuoteen 2040 ja 57 %:iin vuoteen 2060 mennessä. (Tilastokeskus, Syntyvyys ei ole Suomessa ikärakenteen kannalta riittävällä tasolla 2021)

Monilla aloilla, kuten it-alalla, terveydenhoidossa, rakennusalalla ja konepajoilla, kärsitään tällä hetkellä työvoima- ja osaajapulasta, sillä työvoimaa ei yksinkertaisesti ole saatavilla. Tämä tilanne johtaa kierteeseen, jossa olemassa olevat henkilöstöresurssit kuormittuvat ja ongelmia kasaantuu. (Yle 2021). Suomen työikäisten määrän vähentyessä johtuen väestön ikääntymisestä sekä vähäisestä syntyvyydestä hallitus on joutunut tarkastelemaan työperäisen maahanmuuton

tarvetta turvaamaan maamme väestönlisäystä ja sitä kautta maamme elinvoimaisuutta. (Sisäministeriö). Työvoiman puute heikentää huoltosuhdetta sekä vaikeuttaa julkisen talouden kestävyyttä ja kasvua.

Hallituksen tavoite on kaksinkertaistaa työperäinen maahanmuutto vuoteen 2030 mennessä. Tämä tarkoittaa määrällisesti noin 50 000 työperäisen maahanmuuttajan lisäystä kyseiseen vuoteen mennessä. Vuoden 2030 jälkeen tavoitteeksi tulisi saada noin 10 000 maahanmuuttajaa joka vuosi Ulkomaalaisten työntekijöiden saannin lisäksi tavoitteena on saada Suomessa jo olemassa olevat työkäiset työllistettyä. Työmarkkinoilla vallitseekin kohtaanto-ongelma, mikä tarkoittaa sitä, että samalla kun on runsaasti työpaikkoja tarjolla, maassa on myös paljon työttömiä. (MTV uutiset 2021.)

2.4.2 Työ, työkyky ja sen ylläpito ja tukeminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan työllä, työoloilla sekä asemalla katsotaan olevan ratkaiseva merkitys terveyserojen synnyssä. Koulutus, hyvät työsuhteet, palkkaus, mielekäs työ tarjoaa suojaa pitemmälle elämälle. Elinajanodotteeksi muutettuna tämä tarkoittaa 25-vuotiaalle miehelle noin yhdeksän ja naiselle noin viiden vuoden eroa ylimmän ja alimman palkkaluokan välillä. Koulutusryhmittäin tarkasteltaessa elinvuosien ero voi ylittää jopa 13 lisävuoteen molemmilla sukupuolilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Koulutuksen merkitys korostuu pelkästään jo siinä, että perusasteen koulutuksen varassa olevilla ja työttömillä aikuisilla on enemmän muita ongelmia terveydessä ja päihteiden käytössä. Koulutuksella ja työhön pääsemisellä sekä sitoutumisella ja sitä kautta elintason paranemisella näyttää olevan vaikutusta koko elinikäiseen elintasoon sekä terveyseroihin. Alemmassa sosiaaliryhmässä olevien työkäisten henkilöiden terveys, elämänlaatu ja elintapojen epäterveellisyys kielii ennenaikaisista ongelmista, sairastumisesta, vähäisemmistä elinvuosista sekä toiminnan ja työkyvyn heikkoudesta. Näissä ryhmissä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden alojen palveluiden käyttö tarpeeseen nähden on joko riittämätöntä tai niitä ei käytetä lainkaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Työntekijäammateissa, joissa työntekijä kohtaa alin omaan fyysistä kuormitusta, yhdistyvät elämäntilanteen ja terveystyöskäytymisen riskit. Työhön ja elintapoihin liittyvät riskit näkyvät usein lisääntyvinä sairauspoissaoloina, siirtymisenä varhaiseen eläkkeelle jäämiseen ja jopa ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirytäänkin usein ruumiillisesti raskaasta työstä. Työpaikan ilmapiiri ja työkuulttuuri saattavat olla heikkoja tai minkäänlaisia työssäjaksamisen tukipalveluja ei ole tai niitä ei osata käyttää. Työttömyydellä, huonolla työmotivaatiolla, sairastumisilla tai erilaisilla työhön liittyvillä haasteilla on kauaskantoiset seuraukset yksilön elämänhallinnassa ja laadussa sekä myös yhteiskunnan kannalta. Ratkaisuna on, että työttömien ja osatyökykyisten sekä syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden terveydestä on pidettävä huolta sekä tuettava ja kehitettävä erilaisia selkeitä työllistämispolkua. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

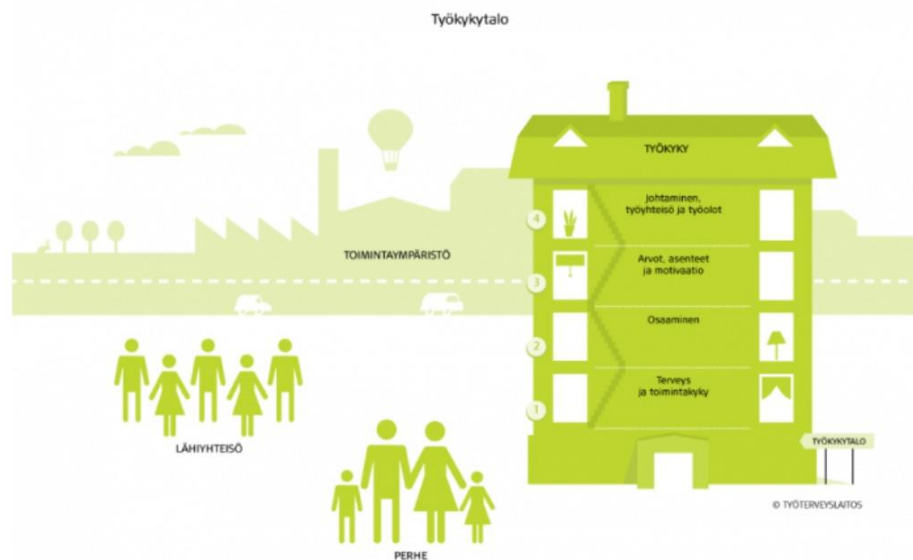
Työpaikat ovatkin avainasemassa työntekijöiden hyvinvoinnista ja terveydestä sekä sen vahvistamisesta. Hyvinvoiva työntekijä on huomattavasti tuottavampi ja arvokkaampi voimavara yrityksille ja yhteisöille. Lisäksi hyvä ja terve työntekijä hoitaa perhe- ja työasiat joustavasti ja moitteettomasti. Työperäiset riskit ja riskiryhmät täytyy tunnistaa etuajassa ja niiden seuranta on tehostettava. Jokaisella työpaikalla varhaisen puuttumisen malli tulee edullisemmaksi kuin korjaava työ jälkikäteen. Työpaikoilla työntekijöiden terveyttä seurataan työterveyshuollon kanssa. Työkyvyn ja työterveyden johtaminen on tärkeää. Koulutusta, kuntoutusta ja mahdollisuuksia työkyvyn ylläpitoon on tarjottava. Työturvallisuusasiat on otettava huomioon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

2.4.3 Liikunnan merkitys työikäisen työhyvinvointiin ja työkykyyn

Työhyvinvoinnilla ja hyvällä työkyvyllä on valtava merkitys yksilölle, yhteisölle ja koko yhteiskunnalle. Työkyky on merkittävin kriteeri tavoiteltaessa hyvinvoivia sekä tuottavia ja työhön sitoutuneita työntekijöitä. Työnantajan näkökulmasta katsottuna henkilöstön työkykyä seurataankin sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden mittareilla. Liikunnalla on tutkitusti todettu olevan

ennaltaehkäiseviä ja parantavia vaikutuksia useisiin sairauksiin sekä merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta toimii myös kuntouttavana hoitona tai oireiden lievittämisen keinona.

Liikuntalaki (2015/390) ei määrittele suoranaisesti työnantajien velvollisuutta tukea tai edistää työntekijöidensä liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Työnantajan on kuitenkin velvoite huolehtia ja edistää työntekijöidensä työkykyä työturvallisuuslain ja työsuojelun mukaisesti (2006/44). Työnantajalla on vapaus päättää, kuinka se täyttää lakien sisältämän velvoitteen huolehtia työntekijöidensä työkyvystä. (2002/738).



Kuva 1. Työkykytalo

Työkykyä voidaan kuvata talon muodossa. (Kuva1) Työkykytaloissa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja sekä johtamista. Työkykytalo pysyy pystyssä, kun kaikkia kerroksia kehitetään jatkuvasti koko työelämän ajan. (Työterveyslaitos.)

Liikunnalla on merkittävä rooli työ- ja toimintakykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnan on todettu lisäävän sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja ja vähentävän työntekijöiden sairastumista. Liikunta parantaa yksilön kestävyttä ja parantaa elämänlaatua. (UKK-instituutti

2022.) Kunnat ja valtio hyötyvät työikäisten väestön liikunnan lisäämisestä, joten työpaikkaliikunnalla voidaan lisätä henkilöstön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja saada mahdollisesti aikaan säästöä terveysmenoissa.

Kuntien, valtion ja yksityisten yhteisöissä voidaan nykyisin järjestää työyhteisölle suunnattua työpaikkaliikuntaa taukojumppina tai tarjota kuntosali- ja pelivuoroja. Myös työterveyshuollon kanssa suunnitellut liikunnan edistämisen tapahtumat ja tempaukset ovat osa työkykyä ylläpitävää TYKY-toimintaa. Näissä tapahtumissa myös yksilöitä ja yhteisöjä ohjataan omaehtoiseen oman terveyden ja kunnon ylläpitoon, tuodaan esille eri lajeja ja annetaan valistusta ja suosituksia. Liikunnan terveysvaikutuksista on runsaasti tieteellistä näyttöä, joten työnantajantyöntekijöille suunnattuun liikunnallisten harrastusten tukeminen näkyy parhaimmillaan hyvinvoivana ja virkeänä työntekijänä.

UKK-instituutin liikuntapiirakka (Kuva 2) esittää aikuisten (18–64 v) terveysliikunnan suositusta. Liikuntapiirakassa korostuu lihaskunnan merkitys terveydelle. Kestävyyskuntoa kehittäväälle liikkumiselle on asetettu viikoittainen kokonaisuus, joka määräytyy liikkumisen rasittavuuden mukaan. Terveyttä edistävää liikuntaa voi jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa ja liikuntatavoista voi valita seuraavasti:

- Reipas kestävyystyyppinen liikkuminen, kesto noin 2 h 30 min /viikko, esimerkiksi kävely ja pyöräily tai muu vastaava
- Rasittava kestävyysliikunta, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 1h 15 min, esimerkiksi porrastreenit, juoksu yms.
- Rasittavuudeltaan erilaisia liikuntatapoja voi yhdistellä oman kunnon mukaan



Kuva 2. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille.

UKK-Instituutin mukaan suositeltu liikkumisen minimimäärä on 2 tuntia 30 minuuttia sykeä kohottava eli reipasta liikunta. Lisäämällä liikunnan rasittavuutta, voidaan tarvittava aika jopa puolittaa. Uusimpien suositusten mukaan huomioidaan myös kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja myös hyvin lyhyet liikuntajaksot terveyttä edistäväksi liikunnaksi. Tällöin viikoittaisen ajan on luonnollisesti oltava suurempi kuin reippaassa tai rasittavassa liikunnassa. Merkittävää on, että lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa määrittelemättä kuitenkaan siihen käytettävää aikaa. Tällaista voi olla vaikkapa porraskävely, kuntosaliharjoittelu tai omatoiminen harjoittelu kotona. (UKK-instituutti, aikuisten liikkumisen suositus 2022.)

Kestävyysliikunnalla on myönteisiä vaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelimistöön, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä painonhallintaan. (UKK-instituutti 2022.)

Edellisten lisäksi tarvitaan lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat suurten lihasryhmien vahvistavien liikkeiden tehokkaaseen harjoitteluun. Pallopelit, luistelu ja

tanssiliikunta kehittävät puolestaan liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta. (Terveyskirjasto 2018.) UKK-instituutin Liikuntapiirakka julkaistiin alun perin vuonna 2004. Liikuntapiirakkaa käytetään perusterveydenhuollon ja liikunta-alan liikuntaneuvonnassa. (UKK-instituutti 2022.)

Työkyvyn ja terveyden edistämisen kannalta katsottuna jokaisen kannattaa suhteuttaa oma liikunta ja liikkuminen kannattaa vastaamaan oman fyysisen ja psyykkisen kunnon, elämäntilanteen ja työn vaatimuksia. Liikkumisesta ei saa missään nimessä tulla pakkopullaa tai pakkomielteistä kilpailua.

Työntekijän työhyvinvoinnin tuki lähtee työpaikalta ja onkin tärkeää, että työpaikoilla varmistetaan riittävät voimavaratekijät, sopivat haasteet ja palautumiset taukojen avulla.

Työpaikalla on tärkeitä huolehtia esimerkiksi siitä, että kullekin työntekijälle on perehdytys, jossa tavoitteet, työn organisointi, työmäärä, työtahti tuodaan selkeästi esille. Näitä asioita tukee hyvä vuorovaikutteinen työyhteisö, hyvä esimiestyö sekä oikeudenmukainen päätöksenteko. Työnantajan tarjoama mahdollisuus liikkua työpäivän aikana voi ennaltaehkäistä uupumusoireita. Itselle kohtuullisen työpäivän jälkeen työntekijällä on voimavaroja liikuntaan ja liikkumiseen. (Työterveyslaitos, Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää.)

Hyvällä työyhteisöllä on merkittävä vaikutus yksilöiden viihtymiseen työssä sekä työkykyyn ja onnistumisiin. Työn tauottaminen liikkumalla, voikin lisätä yhteisöllisyyttä ja sen myötä tuloksellisuutta. Työntekijät sitoutuvatkin mielellään yhdessä työpaikalla toteutettaviin elämäntapainterventioihin. Yhdessä liikkuminen on hausempaa, sillä motivaatio sekä vertaistuki että kannustus ovat tässä mukana. (Työterveyslaitos, Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn.)

2.4.4 Liikunnan ja liikkumisen tukeminen työyhteisössä

Liikunnalla on myönteinen vaikutus työkykyyn ja työhyvinvointiin. Työnantajalla on mahdollisuus tukea henkilöstönsä liikkumismahdollisuuksia verovapaasti

enintään neljällä sadalla eurolla vuodessa työntekijää kohden (Tuloverolaki 1992/1535). Etu on osoitettava tasavertaisesti kaikille työntekijöille ja eduilla on edistettävä koko henkilöstön viihtyvyyttä ja suorituskykyä. Työnantajalla on oikeus päättää toteutustavoista, miten se tukee henkilöstöään. Yleisimpiä toteutustapoja ovat esimerkiksi kuntosalin tai muiden liikuntatilojen tarjoaminen työntekijöilleen tai mahdollistaa palkatun ohjaajan ohjaamaan ryhmäliikuntaa.

Työnantajalta voi mahdollistaa työntekijöilleen tuloverolain mukaisesti verovapaasti myös kausikortteja tai lippuja urheilutapahtumiin tai antaa taloudellista tukea urheilutapahtumiin osallistumismaksuista. Koko henkilöstön liikunnallisen päivän järjestäminen hoituu verovapaasti ja perustuu työkyvyn edistämistoimintaan. Omaehtoista liikuntaa työnantaja voi tukea esimerkiksi vapaalipuilla liikuntapaikkoihin tai liikuntaseteleihin. Liikuntaseteleillä jokainen itse voi vapaavalintaisesti valita edun piirissä olevan liikunnan harrastuspaikan. Setelit ja vapaaliput kohdennetaan aina työntekijän henkilökohtaisen liikunnan harrastamiseen. Työnantajat saattavat jopa mahdollistaa kaksi tuntia palkallista työaikaa nimeen omaa liikunnan harrastamista työajalla. (Liikkuva työelämä.)

Työmatkaliikunnan edistäminen on kirjattu yhdeksi kärkitoimeksi Liikenneviraston kävelyn ja pyöräilyn valtakunnalliseen toimenpidesuunnitelmaan 2020. Kansainvälisen tutkimustiedon perusteella tiedetään, että yksilön kulkutapavalintoihin vaikuttavat infrastruktuuri, sosiaalinen ympäristö ja yksilölliset tekijät. (Valtionneuvosto, Mannola, Aavajoki, Koramo, Lamuela & Päivänen 2021, 24-25.)

Kunkin kunnan tai yrityksen työpaikan työterveyshuolto seuraa esimerkiksi työkykyindeksiä, sairauspoissaolojen määrää ja työilmapiiriä. Voidaan todeta, että liikunta nähdään työhyvinvointia ja työkykyä edistävänä asiana. Kehittymistä ja monipuolisuutta lisäävät omakohtainen liikunnan harrastaminen ja sen tukeminen. Pienikin liikuntamuoto, kuten porraskävely ja aktiivinen työmatkaliikunta voi huomaamatta lisätä liikettä esimerkiksi toimistotyössä työskentelevien henkilöiden työpäivään. Henkilöstön yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen ja jokaisen kuunteleminen on kuitenkin tärkeää.

3 KEMIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

3.1 Tilat, paikat sekä niiden käyttö

Kemin kaupunki ylläpitää laajaa infrastruktuuria liikunnan mahdollistamiseksi niin kesällä kuin talvellakin. Tarjolla on monipuolisesti mahdollisuuksia lapsista vanhuksiin. Liikuntamahdollisuuksista osa on kaikille kuntalaisille ilmaisia, osa maksullisia ja joihinkin on tehtävä varaukset etukäteen, kun taas toiset ovat vapaassa käytössä. Osa liikuntapaikoista on pelkästään seurojen tai ryhmien varattavissa ja käytettävissä osa yksittäisten henkilöiden käytössä. Kaupungin tarjoamia palveluja voivat käyttää pääsääntöisesti myös muut kuin Kemin kaupungin asukkaat.

Kemin kaupungin työntekijät eivät tehtävänsä puolesta ole erityisasemassa kaupungin tarjoamien tilojen ja mahdollisuuksien käyttäjänä, vaan henkilöstölle mahdollisesti tarjottavat palvelut on järjestettävä aina tapauskohtaisesti. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan Kemin kaupungin mahdollisuuksia edistää henkilöstön liikkumista ja hyvinvointia ja siksi on tarpeen lyhyesti kuvata alueella olevat mahdollisuudet liikuntamuotoihin. Kaupunki työnantajana voi hyödyntää näitä mahdollisuuksia ja tukea henkilöstöä taloudellisesti, ajankäytöllisesti ja tarjoamalla liikunnanohjausta.

Ympärivuotiseen liikuntaan soveltuvia tiloja ovat mm. liikuntasalit, kuten Tervahalli ja lukuisat koulujen salit. Näiden käyttö ei kuitenkaan ole yleensä yksittäisille henkilöille mahdollista vaan ne sopivat parhaiten ryhmälajeihin ja salivuorot on varattava etukäteen liikuntatoimistolta kausittain. Saleissa voi olla vuoroja sekä seuroille että yleisiä vuoroja, joihin voi osallistua yksittäiset kuntalaiset. Keila- ja tennishallin käyttö on maksullista. (Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022)

Kuntosaleja on liikuntahallilla, uimahallilla, urheilupuistossa ja kouluilla. Kuntosalien käyttö on pääsääntöisesti maksullista ja aukioloajat vaihtelevat painottuen pääasiassa arkipäiviin ja arki-iltoihin. Kuntalaisten kannalta erityisesti

viikonlopun aukioloaikoja voisi olla nykyistä enemmän. (Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022)

Kesäliikuntaan soveltuvia kohteita ovat urheilualueet ja kentät, joissa on vaihtelevasti mahdollisuuksia pelata jalkapalloa, koripalloa sekä harrastaa yleisurheilulajeja kuten juoksu-, hyppy ja heittolajeja. Lisäksi koulujen yhteydessä on ns. lähiliikuntapaikkoja, joissa myös on varusteina mm. jalkapallomaaleja, koripallokoreja ja erilaisia kiipeily- ja voimisteluvälineitä. Nämä ovat yleensä kuntalaisten vapaassa käytössä aina kouluaikojen ulkopuolella. (Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022)

Kaupunki ylläpitää kesäisin kolmea hyvin varusteltua uimarantaa ja yhtä talviuintipaikkaa. Kesälajeista eniten suosiotaan on kasvattanut viime aikoina frisbee-golf, jota varten kaupunki ylläpitää kahta frisbee-golfrataa. Kaupungilla on myös jousiammuntarata, golfkenttä, tenniskenttiä, kuntoportaita ja ulkoliikuntareittejä laavuineen. (Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022)

Talviaikaan kaupunki ylläpitää latuverkostoa, jonka pituus on yhteensä 100 kilometriä, josta 27 kilometriä on valaistua latua. Latuverkoston yhteydessä on mm. levähdyspaikkoja. Kemissä on 10 luistelukenttää ja yksi täysimittainen jääpallokenttä. Luisteluradat ovat pääosin vapaasti käytettävissä, lisäksi jäähallissa on myös jonkin verran yleisövuoroja, jolloin kuka tahansa voi mennä luistelemaan. Pääosin halli on kuitenkin eri urheiluseurojen käytössä. (Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022)

Kemin kaupungissa on samankaltainen tilanne kuin monissa muissa kaupungeissa ja kunnissa eli yksittäisten kuntalaisten on joskus vaikea päästä hyödyntämään tiloja, jos he eivät ole urheiluseurojen jäseniä. Jäsenyys puolestaan edellyttää vahvaa sitoutumista lajiin ja usein kalliitakin jäsenmaksuja.

3.2 Hankkeet ja soveltava liikunta

Hankkeilla tuetaan erityisesti Kemin kaupungin asukkaiden liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä. Hankkeiden ongelmana on niiden määräaikaisuus - kun hankerahoitus päättyy, päättyvät usein siihen liittyneet toimenpiteetkin. Hankerahoitus on hyvä keino erilaisten toimien kehittämiseen ja testaamiseen, mutta niiden seurauksena pitäisi saada pysyvää rahoitusta hyväksi ja tuloksellisiksi todetuille toimille.

Tällä hetkellä Kemin kaupunki tarjoaa soveltavan liikunnan palveluita ja Liikkuminen on Makiaa Kemissä! – hanke tarjoaa erilaisia ilmaisia ryhmäliikunta- ja työhyvinvointitunteja sekä liikuntaneuvontaa. Hankkeella on palkattu kaksi liikunnanohjaajaa määräaikaiseen työsuhteeseen.

Soveltavalla liikunnalla pyritään mahdollistamaan liikuntaa kaikille iästä, liikuntarajoitteista, vammasta tai sairaudesta huolimatta. Soveltavaa liikuntaa on siis suunnattu henkilöille, joiden on vaikea tai mahdoton osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Eli soveltavassa liikunnassa huomioidaan ihmisten ja ryhmien yksilölliset tavoitteet sekä tarpeet ja niiden pohjalta muokataan liikuntatuokiot sopiviksi. (Soveltava liikunta SoveLi ry)

Kemin kaupungilla on vakituisessa työsuhteessa soveltavan liikunnan ohjaaja. Suurin osa ryhmistä on suljettuja ja erityistarpeiden mukaan muodostettuja. Mutta, esimerkiksi uimahallin avoimet soveltavan liikunnan vesitreeneit sekä kuntosaliryhmät uimahallilla ja Tervahallin Seniorikuntosalilla ovat avoimia. Myös tällä hetkellä voimassa oleva Liikkuminen on Makiaa Kemissä – hanke tarjoaa muutamaa soveltavan liikunnan tuntia, jotka ovat avoimia kaikille. (Kemin kaupunki soveltava liikunta 2022)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä aktiivisen liikunnan merkitykseen työyhteisön hyvinvoinnin kannalta, erilaisiin työnantajien tarjoamiin tukitoimiin liikuntamahdollisuuksien ja liikuntamotivaation lisäämiseksi. Teoriaosassa tarkasteltiin lakiin perustuvia kuntien velvollisuuksia asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi sekä seurojen ja muiden vapaaehtoisten organisaatioiden merkitystä liikunnan edistämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata Kemin kaupungin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia- ja palveluita, henkilöstön liikuntakäyttäytymistä, motivaation tasoa ja ideoita liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi käyttäen tutkimuksen kohderyhmänä vapaa-ajan henkilöstöä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda kyselytutkimuksen ja teoriaosuuden kautta tietoa kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille työntekijöiden tämänhetkisestä tilanteesta, kehittämistarpeesta ja kehittämisideoista. Tämän kautta pystyttäisiin jatkossa tukemaan ja vaikuttamaan työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin, myös kunnan asukkaiden liikkumismahdollisuuksien kehittämistä voidaan tarkastella tulosten perusteella.

Tutkimusongelmana tässä opinnäytetyössä on Kemin kaupungin työntekijöiden liikuntatottumukset, motivaatio ja työhyvinvoinnin kehittäminen. Tältä pohjalta on laadittu kappaleessa 4.4 kuvatut kysymykset, jotka esitettiin kohderyhmälle syyskuussa 2022.

4.2 Tutkimuksen menetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuustutkimusta sekä kyselytutkimusta, joka toteutettiin Google-Forms alustalla elo-syyskuussa 2022.

Kirjallisuuden avulla perehdyttiin aiheeseen eli liikunnan ja liikunta-aktiivisuuden merkitykseen ihmisten terveyteen, työtehoon, työkykyyn, työhyvinvointiin sekä

menetelmiin, joilla työnantajat voivat tukea henkilöstön liikunta-aktiivisuutta ja tätä kautta työhyvinvointia.

Kyselytutkimusosioissa menetelmänä käytettiin sekä määrällistä että laadullista menetelmää. Määrällisessä tutkimuksessa vastaukset saadaan numeerisessa muodossa ja tuloksista voidaan tulkita nykyistä vallitsevaa tilannetta ja esimerkiksi vuosittain toistuvassa tutkimuksessa voidaan helposti havaita tapahtuneet muutokset. Menetelmä ja sen myötä laadittu kysymyspatteri sopii hyvin, kun halutaan tietoa Kemin kaupungin työntekijöiden henkilöstön ikä- ym. jakaumasta, liikunnan määrästä ja laadusta. Määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä ei kuitenkaan pystytä selvittämään syitä kyseiselle liikuntakäyttäytymiselle eikä myöskään saada henkilöstön käsitystä siitä kuinka vallitsevaa tilannetta voitaisiin kehittää, mikäli vastausten perusteella kehittämistarpeita on.

Jotta tutkimuksella saataisiin selville henkilöstön käsityksiä siitä, miten nykyinen tilanne koetaan ja mitä kehittämistoiveita heillä olisi ja miten kaupunki organisaationa voisi edistää asiaa, lisättiin kyselyyn myös kysymyksiä, joilla saadaan vastauksia kysymyksiin miten, miksi, kuinka?. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä saadaan vastauksia mm. kysymyksiin kuinka paljon, kuinka usein jne.

4.3 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena oli Kemin kaupungin henkilöstön liikuntatottumukset, -mahdollisuudet, vaikutus työhyvinvointiin ja henkilöstön näkemykset kehittämistarpeista ja -mahdollisuuksista. Kemin kaupungin koko henkilöstön määrä vaihtelee 1300 ja 1400 henkilön välillä ja toimeksiantajan kanssa katsottiin, että tämä tutkimus toimii eräänlaisena esiselvityksenä ja se voidaan siksi kohdentaa rajatulle ryhmälle. Kemin kaupungin henkilöstöraporttien mukaan kaupunki toteuttaa vuosittain erilaisia koko henkilöstölle suunnattuja kysymyksiä ja tämän esiselvityksen pohjalta voitaneen jatkossa laatia liikuntaan ja työhyvinvointiin liittyviä tarkennettuja kysymyksiä koko henkilöstölle suunnattuihin kyselyihin. Tällöin tulokset ja niiden tulkinta tulevat huomioiduksi kunnan hallinnossa.

Kohderyhmäksi valittiin Kemin kaupungin vapaa-ajan henkilöstö, johon kuului kirjaston, uimahallin, museon, nuorisotyön ja liikuntatoimen henkilöstöä. Yhdessä toimeksiantajan kanssa selvitettiin kyselyyn osallistujien yhteystiedot ja kohderyhmän kooksi muodostui näin 50 henkilöä.

Kohderyhmä on pieni verrattuna koko Kemin kaupungin henkilöstöön ja myös työtehtävien laadun ja osittain sukupuoli- ja ikäjakauman kannaltakin poikkeaa koko henkilöstön keskiarvoista. Tämän vuoksi tuloksia ei voida suoraan yleistää koko henkilöstön näkemykseksi liikunnan merkityksestä ja tarpeesta. Kuten edellä todettiin, tämä tutkimus on esiselvitys, jonka pohjalta voidaan laatia tarkennettuja kysymyspattereita koko henkilöstön kyselyitä varten.

Kyseinen 50 hengen otanta on kuitenkin riittävä antamaan yleiskuvan Kemin kaupungin tarjoamista eduista ja mahdollisuuksista liikunnan ja työhyvinvoinnin edistämiseksi. Kyselyn vastauksista saadaan myös sanallisia vastauksia kehittämistarpeista ja -mahdollisuuksista. Tällaisten ”vapaa sana”-tyyppisten vastausten käsittely 1500 hengelle lähetetyssä kyselyssä on erittäin vaikeasti tulkittavissa ja siksi pienen otannan avulla on tavoitteena pystyä laatimaan ja muokkaamaan jatkossa kysymykset numeeriseen muotoon, jolloin vastausten käsittely yksinkertaistuu.

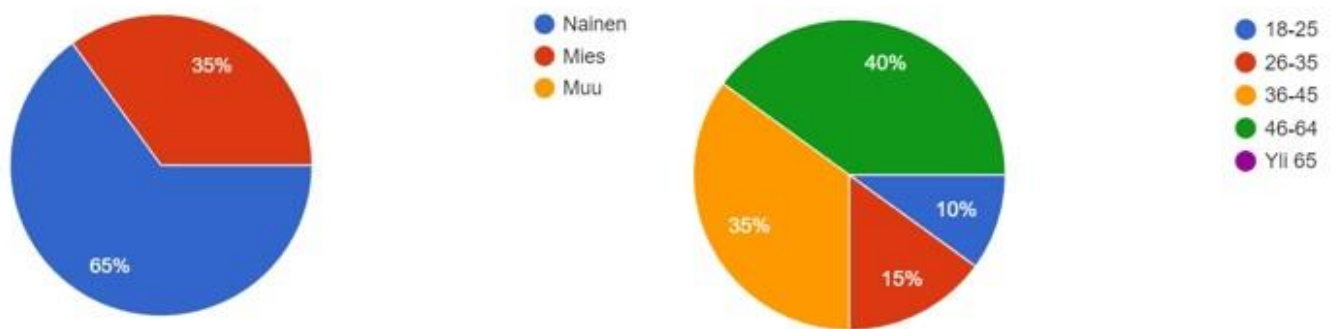
4.4 Kyselylomake

Kyselylomake koostui yhteensä 12 kysymyksestä, jotka laadittiin tutkimuksen tavoitteen ja tutkimusongelman perusteella. Kyselyssä on tyypiltään kahdenlaisia kysymyksiä, alkuosiossa selvitetään määrällisiä tekijöitä ja jälkimmäisessä osiossa annetaan henkilöstölle mahdollisuus kirjoittaa vapaasti vastauksia esitettyihin kysymyksiin.

Kysymykset 1-3 selvittivät vastaajien perustietoja sukupuolta, ikää ja työpistettä. Ikäjakaumassa on otettu huomioon vain yli 18-vuotiaat ja myös nykyisen kansaneläkeiän, 65 vuotta, ylittäneet on otettu mukaan omana ryhmänä, koska yli

65-vuotiaat voivat olla edelleen mukana työelämässä ja jatkossa eläkeikä nousee jopa 68-69-vuoteen. Ryhmittely ikäryhmiin noudattelee Kemin kaupungin henkilöstöraporttien ikäryhmiä.

Vastaajista oli naisia 65% ja miehiä 35 % (Kuvio 1), mikä on koko kaupungin henkilöstön jakaumaan verrattuna hieman miesvaltaisempi. Vuoden 2021 henkilöstöraportin mukaan koko henkilöstöstä naisia on noin 84%. Iältään vastaajista suurin ryhmä 46-64 vuotiaat (Kuvio 1), joita oli 40%, nuorten 18-25 vuotiaiden osuus oli pieni 10% ja kokonaisuutena ikärakenne kuvastaa koko kaupungin henkilöstön ikärakennetta, keski-ikänsä 48,7 vuotta. (Kemin kaupungin henkilöstöraportti 2021).

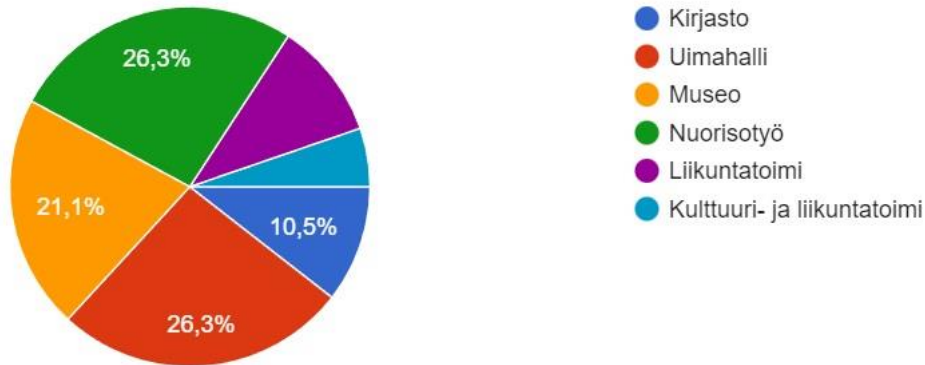


Kuvio 1. Kyselytutkimukseen vastanneiden henkilöiden sukupuoli- ja ikäjakaumat.

Työpisteet on ryhmitelty toimeksiantajalta saatujen tietojen pohjalta kirjasto, uimahalli, museo, nuorisotyö, liikuntatoimi ja kulttuuritoimi. Tämä jaottelu ei vastaa suoraan Kemin kaupungin virallisen organisaation mukaista toimiala jakoa, joka on keskusvirasto, kulutus, kulttuuri- ja liikunta, sosiaali- ja terveys ja tekninen toimiala. Myös kaupungin virallisilla verkkosivuilla on tapauskohtaista vaihtelua toimialaryhmittelyssä.

Vastaajista suurimman ryhmän työpisteenä tai toimialana oli nuorisotyö (26,3%) (Kuvio 2) tai uimahalli (26,3%). Seuraavaksi tulivat museo (21,1%), kirjasto

(10,5%) ja liikuntatoimi ja kulttuuri yhteensä (15,8%). Työpistettä ei maininnut 2 vastaajaa.



Kuvio 2. Kyselytutkimukseen vastanneiden henkilöiden työpiste.

Terveysten kannalta tulisi olla kevyen, ajallisesti pitkän liikunnan lisäksi myös raskainta, hikoilua aiheuttavaa liikuntaa sekä lihaskuntoa parantavaa liikuntaa. Siksi kysymyksessä on mahdollista raskainta useampia vaihtoehtoja, joten vastausten prosenttilukujen yhteenlaskettu määrä voi olla yli 100%.

Kysymyksessä 5 liikunnan laji ryhmiteltiin luontoliikunnan, kuntoliikunnan, arkiliikunnan ja kilpaurheilun ryhmiin. Mahdollisuus oli myös vastata, ettei harrasta ollenkaan liikuntaa. Myös tässä oli mahdollista raskainta useampia vaihtoehtoja. Raja arkiliikunnan ja kuntoliikunnan sekä toisaalta kuntoliikunnan ja luontoliikunnan välillä oli kunkin vastaajan itse päätettävissä, koska saatekirjeessä ei annettu tulkintaohjetta.

Kysymyksessä 6 tarkennettiin edellisen kysymyksen liikuntamuotoihin käytettyä aikaa.

Kysymyksellä 7 selvitettiin liikkumisen määrää rajoittavia tekijöitä, johon oli annettu 9 vaihtoehtoa. Tämän tyyppisissä kysymyksissä voisi olla mukana myös vaihtoehto ”joku muu syy, mikä”, mutta sitä ei katsottu tässä tarpeelliseksi annetut vaihtoehdot ovat hyvin kattavat ja lisäksi myöhemmissä kysymyksissä on ”vapaa sanan” mahdollisuus.

Kysymyksillä 8-10 selvitettiin työssä jaksamista, halua muuttaa liikuntatottumuksia ja eri tiedotuskanavien merkitystä. Vastausvaihtoehdot olivat selkeitä vaikkakin jokainen voi tulkita omaa jaksamistaan hieman eri tavalla rajapinnoilla hyvä vai kohtalainen, hyvä vai erittäin hyvä jne. Näiden rajojen määrittelyyn ei ole olemassa mitattavia suureita, joten tulkinnanvaraisuudelta ei voi välttyä.

Kysymyksessä 10 kysyttiin informaatiokanavia ja siinä oli rajattava oletuksen mukaisesti yleisimmin tunnettuihin kanaviin sosiaalisen median osalta. Erityisesti nuorimmat ikäryhmät voivat käyttää useita muita sosiaalisen median kanavia ja mahdollisesti haluaisivat informaatiota sitä kautta, joten tässäkin olisi voinut olla vaihtoehto ”joku muu- mikä”. Uusia mediakanavia syntyy kuitenkin jatkuvasti, joten tämän hetken tilanteen arvioinnin kannalta tämä ei olisi ollut oleellinen lisäys. Kysymykset 11 ja 12 olivat ns. vapaan sanan kysymyksiä, joissa kysyttiin: ”mitä kehitettävää mielestäsi kaupungilla olisi liikuntapalveluissa” ja ”miten kaupunki voisi tukea/edistää liikkumistasi”.

5 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Toteutus ja vastaukset

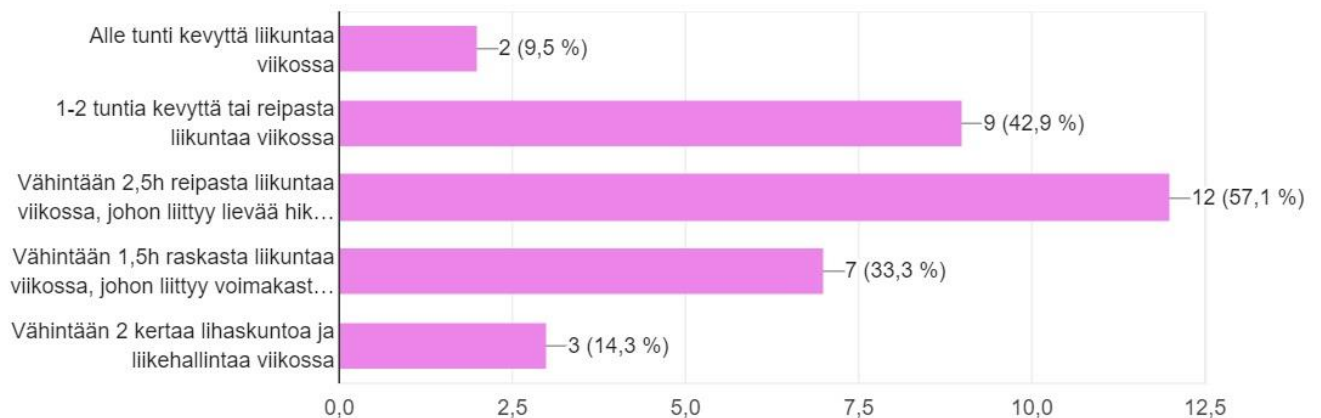
Kyselytutkimus toteutettiin käyttäen Google-Forms alustaa ja kysely oli avoinna 30.8.2022-6.9.2022. Alussa vastauksia tuli niin vähän, että 5.9.2022 lähetettiin saatekirje motivoimaan vastaajia. Vielä 6.9.2022 lähetettiin muistutus, kun vastausaika umpeutui päivän päätteeksi.

Kysely lähetettiin 50 henkilölle ja vastauksia saatiin lisäajan jälkeen 21 kappaletta eli vastausprosentti oli 42%. Vastausprosentti on hyvä, mutta kohderyhmän pienyyden vuoksi vastausten kokonaismäärä jäi tavoiteltua pienemmäksi. Kyselyn kohderyhmä olisi voinut olla jonkin verran suurempi tulosten merkittävyyden varmistamiseksi. Myös saatekirjeen sisällöllä ja muodolla on vaikutusta vastausprosenttiin tämän tyyppisissä kyselyissä. Vastaajat on saatava motivoitumaan kyselyyn, heille pitäisi pystyä kuvaamaan prosessi, millä tavoin tutkimuksen tulokset voivat vaikuttaa tuleviin liikuntamahdollisuuksiin.

Vastausten lukumäärän vuoksi vastauksista tehtävien johtopäätösten suhteen on oltava hieman varovainen ja arvioitava kunkin vastauksen osalta millaista vaihtelua tai millaisia virhetulkintoja vastauksista voi syntyä. Vastausten pohjalta voidaan kuitenkin laatia tarkennettuja kysymyksiä koko henkilölle lähetettäviin kyselyihin.

5.2 Liikunnan määrä, laatu ja vaikuttavat tekijät

Liikuntaa harrasti enemmän kuin yhden tunnin viikossa 91,5 % vastaajista eli 9,5 % ilmoitti harrastavansa kevyttä liikuntaa alle yhden tunnin (Kuvio 3). Kevyttä tai reipasta liikuntaa 1-2 tuntia viikossa harrasti 42,9 % ja raskasta liikuntaa, johon liittyy voimakasta hengästymistä 33,3 % vastaajista. Lihaskuntoa ja liikehallintaa harrasti vain 14,3% vastaajista. Vastauksista suurin ryhmä oli vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa harrastavat, joita oli 57,1%, tähän ryhmään kuuluvat ovat voineet vastata myös useampaan muuhun kohtaan.



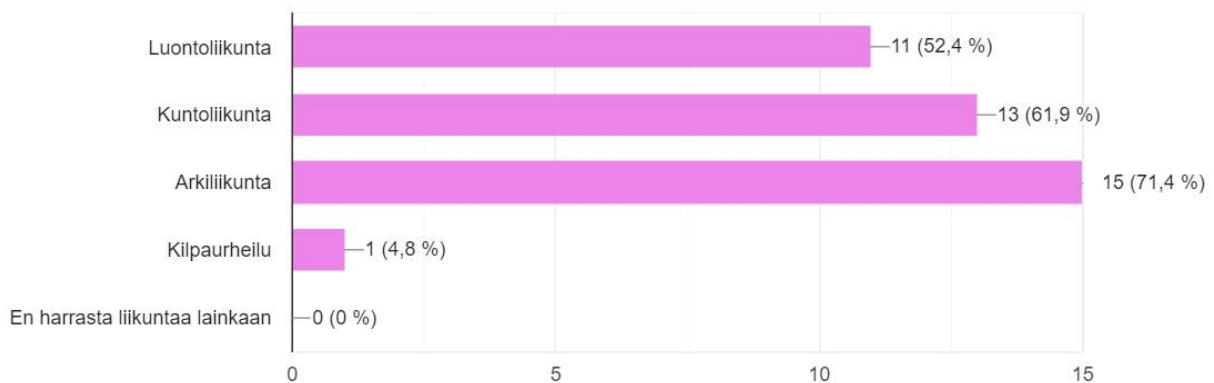
Kuvio 3. Kyselytutkimukseen vastanneiden liikuntaharrastuksen viikoittainen määrä ja laatu.

Alle tunnin viikossa liikkuvia oli 9,5%, mikä vastaisi koko Kemin kaupungin henkilöstössä 130-140 henkilöä. Näillä henkilöillä liikunnan määrä on liian vähäinen ja liikunnan motivointi- ja tukikeinoin pitäisi pystyä vaikuttamaan tämän ryhmän liikuntatottumuksiin. Pienillä parannuksilla liikuntatottumuksissa voitaisiin saavuttaa merkittäviä terveydellisiä etuja.

Toinen pieni ryhmä on lihaskuntoa ja liikehallintaa harrastavien ryhmä (14,3%). Tämä tarkoittaa, että koko kaupungin henkilöstöstä 85,3% eli yli 1000 henkilöä ei harrasta säännöllisesti tämän kaltaista liikuntaa. Henkilöstön ikärakenne huomioiden olisi erittäin tarpeellista lisätä motivaatiota, mahdollisuuksia ja tukea juuri tämänkaltaisen liikunnan lisäämiselle.

Jos saadaan aktivoitua vähiten liikuntaa harrastava ryhmä ja toisaalta lisättyä kaikille lihaskuntoliikuntaa, saadaan todennäköisesti myös kaikkien muiden vastausryhmien osuudet kasvamaan entisestään.

Vastaajista valtaosa ilmoitti harrastavansa arkiliikuntaa (71,4%) tai kuntoliikuntaa (61,9%) (Kuvio 4). Myös luontoliikunnan osuus oli suuri 52,4 %. Vastausprosenttien suuruus selittyy sillä, että todennäköisesti huomattava osa kuntoliikkuista harrastaa liikuntaa luonnossa, samoin arkiliikkuista osa on vastannut harrastavansa luontoliikuntaa, esim. metsästys, koiran ulkoilutus voidaan ajatella arkiliikunnaksi ja luontoliikunnaksi. Kuntoliikunnasta suuri osa yleensä erilaista ryhmäliikuntaa (urheiluseurat) ulkona tai sisällä, kuntosaliliikuntaa jne. Kysymyksen saatekirjeessä ei määritelty tarkasti näiden liikuntamuotojen rajoja ja siksi kukin vastaaja on voinut tulkita määritelmiä omalla tavallaan.



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden liikuntamuodot

Työntäjän tarjoamien mahdollisuuksien ja tukitoimien osalta merkitystä on erityisesti kuntoliikunnalla. Kuntoliikunta tässä kyselyssä voidaan ymmärtää jollain tapaa järjestetyksi, organisoiduksi liikuntamuodoksi, joka myös tarvitsee jonkin

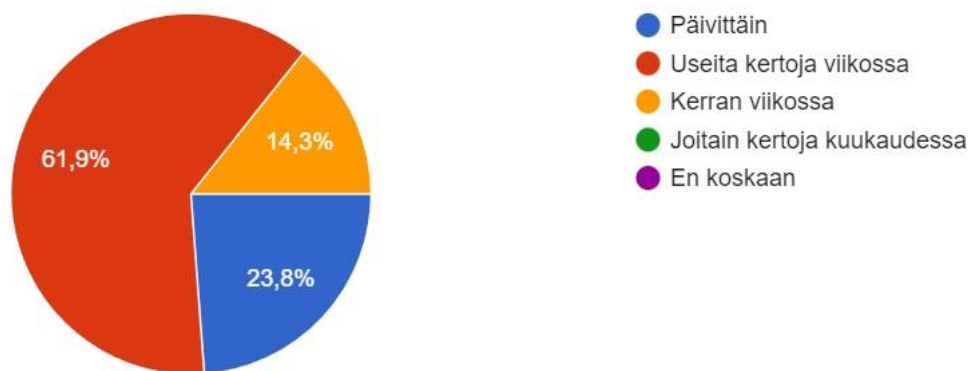
tilan ja varusteita ja laitteita. Kuntoliikuntamahdollisuuksia voidaan parantaa tarjoamalla edullisia tiloja seurojen ja yksityisten henkilöiden käyttöön, tukemalla tarvittavien laitteiden ja varusteiden hankinnassa esim. vuokrauksen/lainauksen avulla ja tukemalla henkilöstöä osallistumismaksuilla (e-passi tai muut tukimuodot).

Arkiliikunnan tukeminen työnantajan toimin voi olla haasteellista, mutta kuitenkin mahdollista. Nykyisin on eri työnantajilla esimerkiksi työsuhdepolkupyöriä, sähköpyöriä, työmatkaliikuntaa varten sähköpyörien latausmahdollisuuksia jne. Myös työaikajoustoilla voidaan tukea työmatkaliikkumista.

Luontoliikunta voi olla vapaa-ajan ilmaista liikuntaa, mutta yhä enemmän on tarjolla myös erilaisia maksullisia luontoliikkumismahdollisuuksia, joita esim. e-passi järjestelmä voi tukea. Luontoliikkumiseen voisi kannustaa myös järjestämällä erilaisia virkistystapahtumia jossain luontokohteessa.

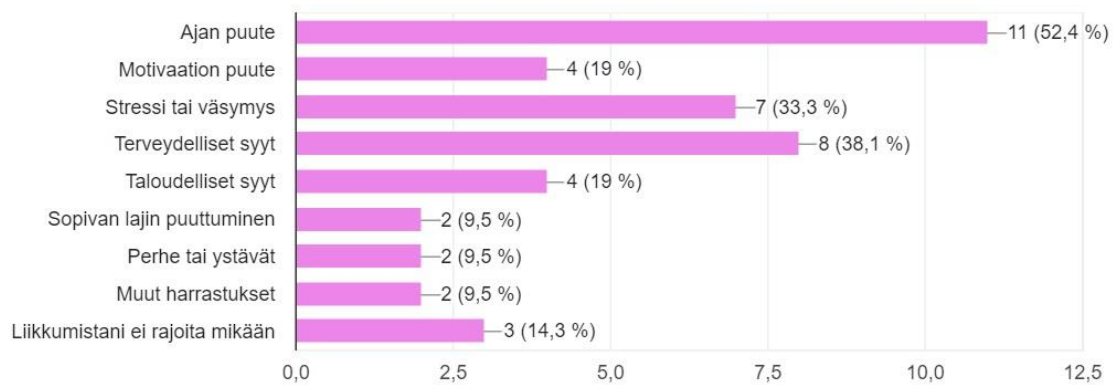
Vastaajista 1 harrasti kilpaurheilua.

Vastaajista 23,8 % ilmoitti harrastavansa ilmoittamaansa liikuntamuotoa päivittäin (Kuvio 5) ja 61,9%% useita kertoja viikossa. ”Kerran viikossa” vastauksia oli 14,3 %. Näin vastanneiden ryhmä on henkilöitä, jotka kuvion 3 mukaan harrastavat ajallisesti vähiten ja vain kevyttä liikuntaa. Tämä on ryhmä, jonka aktivoiminen on ensisijaisen tärkeää.



Kuvio 5. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden viikoittaisten liikuntakertojen määrä. Kysyttäessä liikkumista rajoittavia tekijöitä nousi vastauksissa selkeästi suurimmaksi syyksi ”ajan puute”, jonka ilmoitti syyksi 52,4% vastaajista (Kuvio 6). Hyvä

viikoittainen liikunnan minimitarve ajallisesti on liikuntamuodoista riippuen suuruusluokkaa 2-4 tuntia viikossa, joten suoranainen ajan puute ei todennäköisesti ole varsinainen perussyy. Kuitenkin vastaajat kokevat, että liikuntaharrastukseen ei ole riittävästi aikaa, joten tulisi tarkemmin selvittää kunkin henkilön kohdalla, mistä tällainen kokemus johtuu. Eri elämänvaiheissa kiireet vaihtelevat, pienten lasten vanhemmilla on omat kiireensä, lasten kasvaessa kiireet muuttuvat lasten harrastusten tukemiseksi, omat muut kuin liikuntaharrastukset voivat viedä suuren osan vapaa-ajasta jne. Ajan puutteen kokemus voi johtua myös työstä, työajoista kuten vuorotyöstä, jolloin tiettyjä aikaa sidottuja liikuntaharrastuksia ei voi toteuttaa. Ajan puutteen kokemuksella voi yhteyttä myös muihin vastausvaihtoehtoihin, kuten stressiin ja väsymykseen.



Kuvio 6. Kyselyyn vastanneiden näkemys liikkumista rajoittavista syistä.

Tämän tutkimuksen näkökulmasta oleellista on pohtia, mikä on työnantajan rooli ja mahdollisuudet vaikuttaa henkilöstön kokemukseen ajan puutteesta. Onko mahdollista järjestää liikuntamahdollisuuksia työajalla, onko työajan joustomahdollisuuksia jne. Tällaiset tarpeet voivat olla hyvin yksilöllisiä ja siten vaihtelevia ja haasteena onkin tarpeiden esille saaminen. Projektiluonteisesti voisi motivoida henkilöstöä kertomaan tarpeistaan ja pohtimaan millaisilla järjestelyillä ja tukitoimilla tilannetta voisi parantaa. Ajan puutteen kokemus voi olla myös osa laajempaa stressiin, uupumukseen, terveydentilaan ja oman elämän hallintaan liittyvää haastetta, jolloin työterveyden pitäisi pystyä tunnistamaan haasteet ja ohjaamaan.

Terveydellisten syiden koki rajoittavan liikkumista 38,1% sekä stressin ja väsymyksen 33,3% vastaajista. Nämä ovat syitä, joihin työnantaja ei suoranaisesti

pysty vaikuttamaan. Toisaalta stressi ja väsymys voivat liittyä mm. työtehtäviin, työn rasittavuuteen ja työyhteisön ilmapiiriin, jolloin työterveys- ja työturvallisuusorganisaatioiden tulisi saada tieto ja tunnistaa ongelmat ja haasteet. Tätä kautta on mahdollisuus vaikuttaa myös yksilöllisesti erilaisten joustojen ja järjestelyiden kautta henkilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kokonaisvaltainen tarkastelu vaikuttaa myös aiemmin tarkasteltuun syyhyn ”ajan puute”.

Sekä motivaation puutteen, että taloudelliset syyt koki liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi 19% vastaajista. Nämä ovat syitä, joihin on mahdollista myös työnantajan vaikuttaa useammallakin tavalla.

Taloudellisesti voidaan liikuntaa tukea suoralla henkilökohtaisella tuella kuten e-passilla, jollainen on myös Kemin kaupungin työntekijöille tarjolla. Työnantaja voi tukea taloudellisesti liikuntaharrastusta myös mm. järjestämällä ilmaisia liikuntatiloja, kuten maksamalla salivuokria. Tällainen tukimuoto kohdistuu yleensä ryhmäliikuntaan. Pyrittäessä aktivoimaan vähiten liikkuvia, on tällaisissa liikuntamuodoissa usein ongelmana se, että jo ennestään paljon liikkuvat tulevat mukaan, mutta haasteellisin ryhmä ei uskaltaudu mukaan. Pelkän taloudellisen tukemisen lisäksi tuleekin panostaa motivointiin ja tukea motivaatioryhmiä.

Motivoinnin kannalta voisi olla vaikkapa ryhmäliikuntaan työnantajan maksamia vuoroja erikseen aloittelijoille/tutustujille ja aktiivisemmille harrastajille. Esimerkkinä voisi olla vaikkapa salibandy- harjoitukset aloittelijoille. Tällaiselle ryhmälle pitäisi olla mukana ohjaaja tai opastaja, joka kertoisi lajin perusperiaatteet ja kannustaisi kaikkia aloittelijoita iästä ja kunnosta riippumatta osallistumaan. Laji mahdollistaa suurenkin ryhmän, koska pelaajia vaihdetaan jatkuvasti kentällä.

Myös sopivan lajin puuttuminen oli mainittu yhtenä syynä rajoittamassa liikuntaharrastusta. Henkilöstön motivointiin ja oman lajin löytymiseen voisi työnantaja tarjota erilaisia ryhmille tarjottavia tutustumishankkeita. Tällaiset hankkeet tulisi toteuttaa työajalla ja työnantajan kustantamina, tällöin myös syyt ”ajan puute” ja ”taloudelliset syyt” saataisiin osaltaan poistettua.

Esimerkkinä voisi olla kaikkein vähiten liikkuville suunnattu matalan profiilin aloituskurssi. Tällaisella kurssilla voitaisiin alussa tehdä jonkinlainen kuntotestiä ja

lihaskuntotestiä, seuraavalla kerralla puolen tunnin kävely sykemittareiden kanssa, kuntosaliharjoitteluun tutustumista ja laitteiden oikeaa käyttöä jne. Tällainen tulisi järjestää työajalla ja mahdollistaa kaikille työajoista ja työtehtävistä riippumatta. Kemin kaupungin organisaatiossa voisi lisäksi olla eri toimialoille suunnattuja hieman erilaisten tarpeiden mukaan kohdennettuja ”jatkokursseja”.

Myös koko henkilöstön liikuntapäivillä on hyvä mahdollisuus toteuttaa eri lajeihin tutustumista, mutta tällöin tutustumiseen on yleensä käytettävissä lyhyt aika ja innostus ja motiivointi voi jäädä vajavaiseksi.

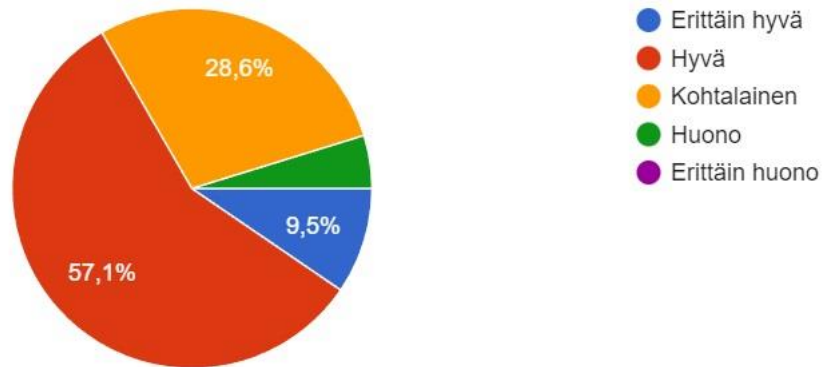
Vastauksissa mainittiin myös ”perhe tai ystävät” ja ”muut harrastukset” syyksi 9,5% osuudella. Nämä molemmat liittyvät tietyllä tavalla yleisimpään syyhyn eli ”ajan puutteeseen” eikä työnantajalla ole näihin suoraan vaikutusmahdollisuutta. Edellä esitettyjä motiivointimenetelmiä hyödyntämällä, mahdollisuuksia ja taloudellista tukea tarjoamalla näihinkin on vaikutusta.

Motivoinnin ja liikuntamahdollisuuksien ja tukimuotojen esille tuomisen tärkeys korostuu kysymyksen ”haluaisitko muuttaa liikuntatottumuksiasi”. Vain puolet vastaajista haluaisi muuttaa liikuntatottumuksiaan. Aiempiin kysymyksiin ja vastauksiin verrattuna tässä on jonkinlainen ristiriita. Huomattava osa vastaajista kokee, että on olemassa syitä, jotka rajoittavat liikkumisen määrää, mutta tämän kysymyksen perusteella heillä ei välttämättä olisi haluakaan muuttaa tottumuksiaan.

Todennäköisesti eniten liikkuvat ovat tyytyväisiä nykyisiin tottumuksiin, joten merkittävä osa nykyisin vähän tai liian vähän liikkuvistakaan ei haluaisi muuttaa tottumuksiaan. Informaatiota liikunnan merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin ja motiivointia harrastuksen aloittamiseen tarvitaan kaikille ikäryhmille.

Liikunnan merkitys työssä jaksamiseen erityisesti fyysistä jaksamista tarkasteltaessa on erittäin suuri, mutta työssä jaksamiseen liittyy myös henkinen puoli. Työyhteisön ilmapiiri, työtehtävien mielekkyys ja haastavuus, kehittymismahdollisuudet, esimiestyö jne.

Tässä kyselyssä vastausten mukaan työssä jaksamisen koki hyväksi tai erittäin hyväksi 66,6% vastaajista (Kuvio 7). Kolmasosa vastaajista koki jaksamisen kohtalaiseksi tai huonoksi. Tämä on erittäin suuri osuus, johon pitäisi pystyä vaikuttamaan mahdollisimman tehokkaasti.



Kuvio 7. Kyselyyn vastanneiden kokemus omasta jaksamisestaan töissä

Kyselyssä esille tulleet haasteet ja puutteet liikunnan määrässä, laadussa ja liikumishalukkuudessa ja niiden korjaaminen ei yksin ole riittävä keino työhyvinvoinnin parantamiseksi. Liikunnalla on suuri merkitys, mutta muitakin toimienpiteitä tarvitaan. Tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin kuului ainoastaan liikunnan merkityksen ja mahdollisuuksien arviointi tarkasteltaessa henkilöstön hyvinvointia.

5.3 Liikunnan edistämismahdollisuudet ja tiedottaminen

Kysymyksissä 10-12 kysyttiin mikä informaatiokanava toisi parhaiten tietoa kaupungin tarjoamista liikuntapalveluista ja tapahtumista sekä mitä kehitettävää kaupungilla olisi liikuntapalveluissa ja voisiko kaupunki edistää tai tukea liikkumistasi jollakin tavalla.

Tiedottaminen organisaation sisällä on aina haasteellista ja henkilömääriltään suurissa organisaatioissa kuten Kemin kaupunki, tulee aina tilanteita, että kaikki eivät ole saaneet riittävästi tietoa jostain asiasta, tähän tutkimukseen liittyen siis liikuntatarjonnasta ja -mahdollisuuksista sekä liikuntaan liittyvistä eduista. Isossa

monitoimialaisessa organisaatiossa informaatiota tulee hyvin paljon ja mukana on myös aihealueilta, jotka eivät kosketa kaikkia. Näin informaatiotulvan seurauksena voi olla, että ei seuratakaan riittävän tarkasti ja aktiivisesti esim. liikuntaan liittyvää tiedotusta.

Kyselyyn vastanneiden mukaan parhaiten tietoa saisi sähköpostin välityksellä (65 % vastanneista). Sähköpostin ongelmana on kuitenkin jatkuvasti lisääntyvä sähköpostitulva, mikä voi johtaa siihen, ettei kaikkiin viesteihin kiinnitetä huomiota. Sosiaalisen median tämän hetken yleisimpiä kanavia lienevät Instagram ja Facebook, joiden osuus vastauksista oli 40 % ja 55 % vastaavassa järjestyksessä. Myös sanomalehti Lounais-Lappi ja "kädestä pitäen" informointi saivat pienen osuuden vastauksista. Vastaukset kuvastavat tiedotuksen haastavuutta, informaatiota tulisi jakaa useammalla eri kanavalla, mutta sekin tuo organisaatiossa lisätyötä ja haastetta siitä, että kaikki tieto tulee mainituksi kaikilla kanavilla. Henkilöstön oma aktiivisuus organisaation tiedotuksen seuraamisessa korostuu suurissa organisaatioissa.

Myös henkilöstön ikäjakauma tuo oman haasteensa tiedottamiseen, nuoret ikäryhmät ovat tottuneet käyttämään erilaisia sosiaalisen median kanavia ja he haluaisivat tietoa näiden kanavien kautta. Sosiaalisen median kanavissakin kuitenkin "muoti" muuttuu ja nykyisin esim. Facebookia pidetään "vanhojen" ihmisten somekanavana. Uusia medioita syntyy ja organisaation viestintäosaston tulee seurata jatkuvasti muuttuvaa toimintaympäristöä.

Viestinnän onnistumisen kannalta tärkeää on, että liikuntapalveluista ja liikuntaan liittyvistä tapahtumista, eduista ym. kertominen nähdään organisaation viestintäryhmässä painoarvoltaan tärkeäksi.

Myös kysyttäessä "Mitä kehitettävää mielestäsi kaupungilla olisi liikuntapalveluissa" nousi vastauksissa yhtenä asiana tiedottaminen. Tiedottamiseen liittyy paitsi mahdollisuuksista tiedottaminen myös yleinen valistus liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin kannalta ja sitä kautta motivointi liikkumaan iästä ja kunnosta riippumatta.

Liikuntapalveluihin liittyviä vastauksia tarkasteltiin tämän tutkimuksen näkökulmasta nimenomaan lähinnä Kemlin kaupungin henkilöstölle suunnattuihin palveluihin liittyen. Miten Kemlin kaupunki työnantajana voisi edistää henkilöstön liikkuvuutta ja hyvinvointia. Tämän lisäksi Kemlin kaupunki ylläpitää erilaisia liikuntapalveluita, joiden käyttäjinä voivat olla kaikki kaupunkilaiset ja myös muiden kuntien asukkaat, tällaisia ovat mm. uimahalli, urheilukentät, latuverkostot, pururadat. Tämän tutkimuksen kautta voi tulla esityksiä myös tämän palveluverkoston kehittämiseen.

Vastauksissa toivotaan liikunnanohjaajia kaupungin palkkalistoille eli vakituisia henkilöitä, jotka pystyisivät suunnittelemaan ja järjestämään erilaisia liikuntapahtumia, motivoimaan henkilöstöä ja ”liikuttamaan” heitä. Aiemmissa vastauksissa todettiin mm. motivaation puute yhdeksi syyksi liikkumattomuudelle ja siihen ratkaisuna voisi olla jo aiemmin mainitut aloittelijoiden kuntotestit, tutustumisjaksot ja myös enemmän liikkuville suunnatut jatkokurssit. Liikunnanohjaajat voisivat myös organisoida ryhmäliikuntamahdollisuuksia aloittelijoille ja jo aiemmin harrastaneille.

Tärkeänä asian koetaan juuri tavallisten, vähän liikuntaa harrastavien henkilöiden mukaan saaminen tarjoamalla ”matalan kynnyksen” mahdollisuuksia. Tilaisuuksia, joihin mennessä ei tarvitse osata pelata jotain lajia, ei tarvitse olla omia varusteita, ei tarvitse osata käyttää kuntosalin laitteita, eikä tarvitse olla hyväkuntoinen. Tavoitteena on kohentaa kuntoa ja tutustua liikunnan positiivisiin vaikutuksiin pikkuhiljaa.

Liikuntamahdollisuuksien tarjontaa toivotaan enemmän ilta-aikaan. Vastauksista ei käy tarkemmin ilmi millaisesta tarjonnasta toiveissa on kyse ja ajankohdan suhteen Kemlin kaupungin näkökulmasta on kuitenkin pohdittava myös tarjontaa, joka sopii vuorotyössä olevalle ilta- yö- ja viikonlopputöitä tekeväälle henkilöstölle.

Liikuntapäivien osalta haasteena on se, että kaikki eivät pysty osallistumaan yhteisille liikuntapäiville. Ratkaisuna voisi olla liikuntapäivien jakaminen eri ajoille, niin, että kaikilla olisi mahdollisuus osallistua työajalla tarjottuihin tilaisuuksiin.

Kemin kaupunki osallistuu hanketoiminnan kautta liikunnan edistämiseen, hanketoiminnan ongelmaksi on kuitenkin koettu se, että työssäkäyvät eivät ehdi mukaan. Vastauksista ei käynyt ilmi, voiko hankkeiden toimintaan osallistua työaikana vai onko osallistuminen tarkoitettu työajan ulkopuolella tapahtuvaksi. Jo aiempien liikuntaa rajoittavien vastausten perusteella olisi tärkeää, että mahdollistettaisiin työajalla osallistuminen hankkeisiin tai työnantajan itse rahoittamiin kursseihin.

Kysyttäessä miten kaupunki voisi tukea ja edistää liikkumista, nousee vastauksissa taloudellinen tuki kuten e-passi, mahdollisuus työajan käyttöön ja jaksaminen, joka kytkeytyy myös ajan käyttöön.

Useassa yhteydessä tulee esille, että e-passin tuki on 100 €, kun se verotuksellisesti voisi olla 300 €. Suurempi tuki mahdollistaisi esim. kuntosalien jatkuvan käytön läpi vuoden tai jonkin ryhmäliikuntaan liittyvän seuran jäsenmaksun. Lisäksi vastaajien mielestä ei ole tasa-arvoista, että joillain kaupungin organisaatiolla e-passi on 300 €. Taloudelliseen tukeen liittyy myös toive, että kaupunki voisi neuvotella henkilöstölleen alennuksia joistain kumppanuuspaikoista, tällaisia voisivat olla mm. kuntosalit, fysikaaliset hoidot, mahdollisesti tilavuokria perivät organisaatiot ryhmäliikunnassa.

Edellä on jo useassa yhteydessä tullut esille, että työaikaa pitäisi pystyä jossain määrin hyödyntämään liikuntaan, erityisesti liikuntaan tutustumisessa, hanketyyppisissä ratkaisuisissa, mutta myös pysyvästi. Tällainen on työnantajalle taloudellinen satsaus, työntekijän näkökulmasta tämä on ajan käyttöön ja myös jaksamiseen liittyvä kysymys. Vastaajista osa kokee, että työ on niin rasittavaa fyysisesti ja henkisesti, ettei uupumuksen vuoksi enää jaksaa lähteä liikkumaan. Tällainen ylikuormitus voi johtaa hankalaan kierteeseen ja työhyvinvoinnin heikkenemiseen. Tarjoamalla mahdollisuuksia työajan käyttöön liikkumiseen työnantaja osoittaa arvostavansa työntekijöitä ja heidän terveyttensä ja työhyvinvointia. Vastauksissa nostetaan esille myös työterveyden rooli työkyvyn säilymisen kannalta ja työterveyden tuella voisi laatia yksilöllisiä ratkaisuja liikunnan tukemiselle.

Vastauksissa pidettiin kaupungin tarjoamia luontoliikuntapaikkoja hyvänä, mutta toivottiin kuitenkin niitä lisää ja nykyisten reitistöjen kunnossapitoon lisäresursseja.

6. POHDINTA

6.1 Tavoitteiden täyttymisen arviointi

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kemin kaupungin henkilöstön liikuntakäytävyyttä, motivaation tasoa ja ideoita erilaisiin työntäjän tarjoamiin tukitoimiin liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda kyselytutkimuksen ja teoriaosuuden kautta tietoa kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille työntekijöiden tämänhetkisestä tilanteesta, kehittämistarpeesta ja kehittämisideoista.

Kirjallisuusosion avulla saatiin hyvää perustietoa liikunnan merkityksestä, liikunnan määrän ja laadun tarpeesta ja Kemin kaupungin toimintaympäristössä olevista mahdollisuuksista liikunnan harrastamiseen ja tarjolla olevasta ohjatusta liikunnasta. Tässä työssä esitetty materiaali on riittävää arvioitaessa sitä, onko tutkimuksessa esille tulleita liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen keinoja liikuntainfran puolesta mahdollista toteuttaa Kemissä.

Kyselytutkimus antoi hyvän yleiskäsityksen henkilöstön liikunnan määrän ja laadun nykytilasta ja koetuista ongelmista. Tutkimuksen tuloksena saatiin myös hyviä ideoita toimintojen kehittämiseksi eli liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tutkimustulokset kuvaavat pienestä vastaajien määrästä huolimatta hyvin kohderyhmän eli vapaa-ajan henkilöstön osalta vastausprosentin ollessa 42%. Kun tuloksia pyritään yleistämään koko Kemin kaupungin henkilöstöä kuvaavaksi, on noudatettava varovaisuutta, koska koko henkilöstöön suhteutettuna vastaajien määrä oli hyvin pieni. Kyselyn kohderyhmää ja laajuutta pohdittiin toimeksiantajan kanssa ja päädyttiin pieneen otantaan, jolloin tuloksia käsitellään esiselvityksen omaisesti. Koko henkilöstöä tarkasteltaessa on otettava huomioon, että eri

toimialoilla, esimerkiksi tekninen toimiala ja sosiaali- ja terveystoimiala vastaajaryhmien rakenne iän, sukupuolen, tehtävien laadun, työaikojen ym. seikkojen vuoksi vaihtelee hyvin paljon. Tuloksia voidaan kuitenkin käyttää alustavana

6.2 Johtopäätökset

Liikkumisen ja hyvinvoinnin kehittämisen kannalta tärkeimpiä ryhmiä ovat alle tunnin kevyttä liikuntaa harrastavien joukko (9,5 %) sekä 1-2 tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa harrastavien joukko (42,9%) (Kuvio 3). Nämä ryhmät eivät täytä UKK-instituutin minimisuosituksia tai ovat aivan alarajalla (UKK-instituutti, Liikkumisen suositukset.)

Kyselyssä oli mahdollista vastata useampaan kohtaan ja on mahdollista, että osa 1-2 tuntia kevyttä liikuntaa harrastaneista vastaajista harrastaa lisäksi reipasta tai raskasta liikuntaa, jolloin minisuositukset täyttyvät selvästi. Kysymyksessä 6 (kuvio 5) kuitenkin ilmoitti 14,5 % viikoittaisten liikuntakertojen määräksi vain kerran viikossa, joten liian vähän liikkuvien määrä on vähintään tätä suuruusluokkaa.

Kaikkein vähiten liikkuvien (alle tunti kevyttä liikuntaa) ryhmä on jo sellaisenaan niin suuri, että tähän ryhmään kannattaa suunnitella kohdennettuja toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi. Näissä toimenpiteissä oleellista on motivointi sekä erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen esim. projektiluontoisesti ryhmissä. Myös työajan käyttäminen ja taloudellinen tuki motivointi ja tutustumisvaiheessa on tarpeellista.

Henkilöstömäärältään suuressa kaupungin organisaatiossa tällaisen toiminnan tulisi olla jatkuvaa eli siihen pitäisi olla budjettirahoitus. Projektiluonteisesti erillisellä ulkopuolisella rahoituksella toteutetut tukiryhmät ja -toimet eivät mahdollista riittävän laajojen ryhmien osallistumista. Kun toiminta saadaan muotoutumaan, päättyykin jo rahoitus. Jatkuvuus on tarpeen myös siksi, että henkilökunta vaihtuu ja ikääntyy eli tarvetta on koko ajan.

Koko Kemin kaupungin henkilöstöön suhteutettuna 9,5 % on suuruusluokaltaan 120-130 henkilöä ja mikäli liikuntaa lisäämällä voidaan ennaltaehkäistä sairauksia, sairauspoissaoloja ja parantaa hyvinvointia ja työtehoa, on panostaminen

kannattavaa. Kyselyn kohderyhmänä oli vapaa-ajan henkilöstö, jossa on mukana mm. liikuntaan liittyvää henkilöstöä, joten tämän ryhmän liikkumisen voisi olettaa jopa keskimääräistä runsaampaa.

Toinen asia, joka poikkeaa huomattavasti UKK-instituutin suosituksista, on liikunnan laatuun liittyen lihaskuntoa ja liikehallintaa lisäävän liikunnan määrä. Vain 14,3 % harrastaa vähintään 2 kertaa viikossa tällaista eli 85,7 % vastaajista ei täytä kyseisiä minimivaatimuksia. Lihaskunto- ja liikehallinta liikunnan merkitys korostuu erityisesti iän myötä. Nuorilla, jotka useimmin harrastavat erilaisia pelejä ja ryhmäliikuntaa, voi vastaavaa liikuntaa tulla riittävästi muuhun liikuntaan sisältyen. Liikunnan painottuessa iän kasvaessa lenkkeilyyn ja muihin yksilölajeihin, tulisi mukaan ottaa esim. kuntosaliharjoittelua lihaskunnan ylläpitämiseksi. Kuntosaliliikuntaan tutustumista varten tulisi panostaa matalan profiilin tutustumishankkeisiin, joihin mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua. Tärkeää olisi, että tällainen voitaisiin toteuttaa työajalla. Liikunnan ohjaaja opastaisi kuntosaliliikunnan perusteisiin, peruslaitteiden käyttöön ja motivoisi henkilökuntaa harrastamaan kyseistä liikuntaa. Myös tällaisen toiminnan tulisi suuressa organisaatiossa olla jatkuvaa toimintaa.

Kaupungin organisaatiossa on toimialoja, joiden henkilöstörakenne ja tehtävät vaihtelevat. Ennen laajempien toimenpiteiden suunnittelua, tulisi tehdä koko henkilöstöä koskeva kysely liikunnan määrästä ja laadusta. Näin saadaan tätä tutkimusta tarkempi ja luotettavampi kuva erilaisten toimenpiteiden kohderyhmien koosta ja sisältötarpeesta. Tähän liittyen riittää yksi kysymys tämän tutkimuksen kuviossa 3 esitettyä kysymystä mukaillen. Vaihtoehdot tulee pohtia tarkemmin ottaen huomioon eri toimialojen ominaispiirteet.

Liikuntaa rajoittavista syistä motivaation puute ja sopivan lajin puuttuminen ovat syitä, joihin työantajalla on mahdollisuus vaikuttaa edellä mainitulla toiminnalla, jossa tutustutetaan matalalla profiililla eri lajeihin, liikunnan positiivisiin vaikutuksiin ja lihaskuntoharjoitteluun. Vastaajista yhteensä 28,5 % esitti nämä syyt liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi.

Vastaajista suurin osa esitti syyksi ajan puutteen, mikä on varmasti vastaajan näkökulmasta todellinen tunne, mutta tosiasiasa 3-4 tunnin käyttäminen liikuntaan ei ole ylitsepääsemätön este. Eri elämäntilanteissa se voi kuitenkin tuntua liian vaikealta. Tähän voi kytkeytyä myös stressi, väsymys, työuupumus, epä säännölliset työajat, vuorotyö jne. Syiden tarkempi analyysi olisi tarpeen ja näitä tekijöitä pitäisi pystyä pohtimaan yksilötasolla esimerkiksi työterveyden kanssa.

Työnantajan mahdollisuudet helpottaa näihin syihin liittyviä esteitä liittyvät jo aiemmin esitettyihin ohjattuihin motivaatio ja tutustumisryhmiin ja lisäksi pitäisi suunnitella ryhmiä myös sellaisille, joilla on motivaatio ja myös lajituntemusta, mutta he kokevat ajan puutteen esteeksi. Tällöin korostuu se, että näiden erilais ten tukiryhmien toiminta tulisi olla ainakin osittain mahdollista järjestää työajalla. Myös ilta- viikonloppuaikoja voi olla mukana, mutta niitä pitäisi olla tarjolla vaih televina aikoina, jotta esim. vuorotyötä iltaisin ja viikonloppuisin tekevät pääsisi vät mukaan. Myös tällainen toiminta pitäisi olla jatkuvaa toimintaa.

Taloudellisiin esteisiin kaupunki työnantajan voi vaikuttaa suoraan rahallisella tuella kuten e-passijärjestelmällä, mutta lisäksi edellä esitetyt motivaatio- ym. kurssit, tilavuokrien tuki ryhmille, ryhmäliikuntamuotoihin varustelainaus ovat helposti järjestettäviä tukimuotoja.

Vastauksissa tuotiin esille useita konkreettisia mahdollisuuksia liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Edellä on jo useaan kertaan otettu esille erilaisten ryhmien hyödyntäminen ja toive siitä, että olisi muutakin kuin ulkopuolisella hankerahoituksella toteutettuja toimia. Hankerahoitetun toiminnan ongelmana on väliaikaisuus, ajankohdat eivät sovi kaikille, kaikki eivät mahdu mukaan ja hankkeet päättyvät, kun on päästy vauhtiin. Toivotaan kaupungin omaa, jatkuvaa toimintaa.

Kyselyssä tuli esille mm. seuraavia konkreettisia esityksiä:

- palkataan vakituisia liikunnanohjaajia motivoimaan ja ”liikuttamaan” henkilöstöä, suunnittelemaan ja järjestämään erilaisia tapahtumia, ryhmiä jne.
- järjestettyjä ryhmiä sekä motivoinnin, tutustumisen kannalta mutta myös jo pidemmälle edenneille harrastajille omia ryhmiä

- rahallinen tuki, e-passin maksimisumman 300 € tarjoaminen kaikille
- matalan profiilin tutustumismahdollisuuksia eri liikuntamuotoihin
- liikuntapäiviä eri aikoina, että kaikilla mahdollisuus osallistua. Joitain toimipisteitä ja toimintoja voitaisiin kokonaan sulkea näiden aikana

6.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tulokset antavat Kemin kaupungin liikuntatoimesta vastaaville hyvän ja ytimekkään katsauksen toisaalta kaupungin liikunnan toimintaympäristöön ja myös henkilöstön liikkumistottumuksiin eli liikunnan määrään ja laatuun. Tutkimus antaa myös hyviä ideoita liikunnan ja hyvinvoinnin kehittämiseksi.

Ensisijaisena jatkotutkimuksena olisi tämän kyselyn pohjalta laatia tarkennettu kysely koko Kemin kaupungin henkilöstölle, jotta saataisiin eri toimialojen erilaisia tilanteita ja tarpeita kartoitettua. Tällainen kysely olisi osana koko henkilöstölle tehtäviä muita kyselyitä, jolloin vastausprosentti saataisiin mahdollisimman korkeaksi.

Koko henkilöstölle kohdennetuissa kyselyissä tulisi selvittää toimialoittain:

- liikunnan määrä, erityisesti tulisi saada selville liian vähän ja kohtalaisesti liikkuvien määrä.
- liikunnan laatu, erityisesti lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavan liikunnan määrä.
- liikuntaa rajoittavat tekijät, esitettävä vaihtoehtoja, joista käy ilmi erilaiset mahdollisesti työhön liittyvät rajoitteet eli asiat, joihin työnantaja mahdollisesti voisi suoraan vaikuttaa

Ennen tarkennettujen kysymysten laatimista tulisi kaupungin organisaatiossa pohtia, millaisia valmiuksia ja millainen tahtotila kaupungilla on liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämisen suhteen. Tässä tutkimuksessa esiin nousseiden ideoiden toteuttaminen edellyttää kaupungin organisaatiolta taloudellisia satsauksia suorina rahallisina tukina, esimerkiksi tilavuokrien, e-passin, yleisten liikuntapäivien kehittämisen ja lisäämisen muodossa sekä mm. työajan käytön joustoihin liittyvinä

kustannuksina. Myös yhteistyön kehittämällä työterveyden kanssa voi olla ta-
loudellisia vaikutuksia.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kyselytutkimuksen pienen otannan ja vastaajien lukumäärän vuoksi ei kyselytut-
kimuksessa ole käytetty minkäänlaista tilastollista tarkastelua eikä tulosten tilas-
tollisesta merkitsevyydestä näin voida sanoa mitään. Tulokset ovat esiselvitys-
luonteisia ja suuntaa antavia ja vastaukset on käsitelty ja rehellisesti, joten
tuloksia voidaan pitää riittävän luotettavina. Tutkimusetiikan näkökulmasta oleel-
lisinta tässä tutkimuksessa on ollut pitää vastaukset anonyymeina, niin, ettei vas-
tauksista voi tunnistaa kenenkään yksittäisen vastaajan tietoja. Kysymykset,
joista on esitetty kaaviot raportissa, olivat sen kaltaisia, ettei niistä voi tunnistaa
yksittäisiä henkilöitä. Niin sanottujen ”vapaan sanan” vastauksia ei ole sellaise-
naan esitetty raportissa, koska on mahdollista, että pienen vastaajajoukon vuoksi
niistä voitaisiin tunnistaa yksittäisten henkilöiden vastaukset. Vastaukset on kä-
sitelty luottamuksellisesti ja niistä on tehty raporttiin sellaiset koosteet, ettei yksit-
täisen henkilön vastaukset ole tunnistettavissa.

6.5 Reflektiota opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön aiheen löytäminen on ollut haasteellista mikä on viivästyttänyt
koko opinnäytetyöprosessia ja valmistumistani. Aloitin ensimmäisen yritykseni
opinnäytetyöstä jo syksyllä 2020 harrastamisen malliin liittyvästä aiheesta. Työ ei
kuitenkaan edennyt, toimeksiantajan tuki työlle ei mielestäni ollut riittävä.

Koska itselleni työn tekeminen oli uutta, enhän ole aikaisemmin opinnäytetyötä
tehnyt, olisin kaivannut enemmän ohjausta. Epäonnistuneestakin työstä opin kui-
tenkin jotain ja sain myös ystäviltä ja sukulaisilta kannustusta hakea uutta aihetta
ja toimeksiantajaa.

Keväällä 2022 oli yhteydessä Kemin kaupungin liikunta- ja vapaa-aikatoimeen ja
pääsimme sopimukseen opinnäytetyön tekemisestä liittyen Kemin kaupungin lii-
kunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämiseen.

Kesän 2022 alussa tein suunnitelman kyselytutkimusta ja opinnäytetyön kokonaisuutta varten ja saatuani hyväksynnän ohjaavalta opettajalta ja toimeksiantajalta, tein kyselytutkimuksen elo-syyskuussa 2022.

Kesän ja syksyn aikana keräsin kirjallisuudesta perustietoa aiheesta ja valmistelin ja kypsyttelin teoriaosuuden tekstiä. Aluksi kirjoittaminen tuntui vaikealta, mutta lopulta useiden versioiden jälkeen tunsin pääseväni vauhtiin. Kyselytutkimusten tulosten käsittely ja raportointi oli helppoa, kun sain neuvoja ja ohjeita aiemmin opinnäytetöitä tehneiltä sukulaisiltani.

Työn kirjoittaminen lopulliseen muotoon on ollut kuitenkin haastava ja paljon aikaa vievä prosessi. Urakoimalla illat ja viikonloput, olen kuitenkin saanut työn tehtyä ja pian kaksi vuotta sitten alkanut prosessi useiden vaiheiden jälkeen on saatu päätökseen.

Työtä tehdessä olen oppinut myös laajojen tehtävien ennakkosuunnittelun ja aikatauluttamisen tärkeyden. Opinnäytetyö on yleensä ensimmäinen laaja ja itsenäisesti toteutettava projekti ja siksi opiskelijat tarvitsevat paljon tukea ja neuvoja ohjaavilta opettajilta ja toimeksiantajalta. Valitettavasti se ei aina resurssien vuoksi toteudu riittävästi.

LÄHTEET

Duodecim Käypähoito. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Viitattu 10.11.2022 <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>

Finlex. Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta. Viitattu 12.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060044>

Finlex. Työturvallisuuslaki. Viitattu 12.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6turvallisuuslaki>

Finnish government. Finland a leading EU country in promoting physical activity. 2022. <https://valtioneuvosto.fi/en/-/1410845/finland-a-leading-eu-country-in-promoting-physical-activity>

Finlex. Liikuntalaki. Viitattu 12.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikuntalaki>

Hansen, A. Sundberg, C. 2014. Liikunta – paras lääke. Kustannus Mäkelä Oy

Kemin kaupungin henkilöstöraportti 2020. Viitattu 6.11.2022. <https://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2021/06/Henkilostoraportti-2020.pdf>

Kemin kaupungin henkilöstöraportti 2021. Viitattu 6.11.2022. <http://poytakirjat.kemi.fi/djulkaisu/kokous/2022218-4-9261.PDF>

Kemin kaupunki. 2022. Soveltava liikunta. Viitattu 9.10.2022. <https://www.kemi.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/liikunta-ja-luonto/soveltava-liikunta/>

Kemin kaupunki liikunta ja luonto 2022. Viitattu 10.10.2022. <https://www.kemi.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/liikunta-ja-luonto/>

Lebedeff, P. 2018. Lakiklinikka: Kunnat liikuntapalveluiden tuottajina. Viitattu 5.4.2023. <https://kuntalehti.fi/uutiset/laki/lakiklinikka-kunnat-liikuntapalveluiden-tuottajina/>

Liikuntatieteellinen seura, kunnat ja liikunta, 2021. <https://www.lts.fi/liikuntatiede/artikkelit/kunnat-ja-liikunta-2021.html>

Liikkuva työelämä. Verovapaat henkilöstöedut. 20.11.2022. <https://liikkuva-tyoelama.fi/tyonantajalle/henkilokuntaedut-liikunnan-tukena/>

MTV uutiset. Suomi helpottaa työperäistä maahanmuuttoa, tavoitteena 50 000 henkilöä lisää vuoteen 2030 mennessä – osalle työntekijöistä kahden viikon pikakaista. 2021. Viitattu 12.11.2022. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/suomi-helpottaa-tyoperaista-maahanmuuttoa-tavoitteena-50-000-henkiloa-lisaa-vuoteen-2030-mennessa-osalle-tyontekijoista-kahden-viikon-pikakaista/8226732>

Mannola, M. Aavajoki, S. Koramo, M. Lamuela, C. Päivänen, J. 2021. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen mahdollisuudet ja esteet. Valtionneuvosto. Viitattu 20.11.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163414/VNTEAS_2021_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mehiläinen. Kehon ja mielen hyvinvointi. 2022. Viitattu 10.11.2022. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnallinen elämäntapa. Viitattu 5.11.2022. <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>

UKK – instituutin kirjasto. Liikuntaa eläkeiän kynnyksellä 2010. Viitattu 5.11.2022. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2010-liikuntaa-ela%CC%88keia%CC%88n-kynnyksella%CC%88.pdf>

UKK-instituutti. Liikkumisen vaikutukset. 2022. Viitattu 20.11.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. Aikuisen liikkumisen suositus. 2022. Viitattu 5.11.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. 2022. Viitattu 20.11.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Viitattu 5.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/elin-tavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Viitattu 5.4.2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/aineistot-ja-palvelut/tilastojen-laatu-ja-periaatteet/laatuselosteet/liikunnan-edistaminen-kunnissa>

Tilastokeskus. Syntyvyys ei ole Suomessa ikärakenteen kannalta riittävällä tasolla. 2021. Viitattu 12.11.2022. https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020 Valtakunnalliset liikuntapoliittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluna. 2020. Viitattu 1.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140607/THL%20Tilastoraportti_Liikunta_13112020_FINAL.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Terveyskirjasto Laukka, P. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 9.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi. 2022. Viitattu 10.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Työterveyslaitos. Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn. Viitattu. 20.11.2022. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

Työterveyslaitos. Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää. Viitattu 20.11.2022. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikkuminen-ja-liikunta-osana-hyvaa-tyopaivaa>

Työkykytalo. Kuva 1. https://www.ttl.fi/sites/default/files/styles/scale_max_920px/public/2021-12/Ty%C3%B6kykytalo%281%29.png?itok=_32tdknA

Työterveyslaitos. Työkyky. Viitattu 12.11.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

Työkykytalo https://www.ttl.fi/sites/default/files/styles/scale_max_920px/public/2021-12/Ty%C3%B6kykytalo%281%29.png?itok=_32tdknA

Soveltava liikunta SoveLi. Mitä on soveltava liikunta? Viitattu 9.10.2022 <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/>

Sisäministeriö. Suomi panostaa työvoiman maahanmuuttoon. Viitattu 12.11.2022. <https://intermin.fi/maahanmuutto/tyovoiman-maahanmuutto>

Suomi on maailman onnellisin maa - Näin onnea mitataan. 2022. Viitattu 11.11.2022. <https://yle.triplet.io/uutiset/suomi-on-maailman-onnellisin-maa-nain-on>

Yle. Näillä neljällä keinolla hallitus lähtee edistämään työperäistä maahanmuuttoa – Haatainen: "Suomalaisen yhteiskunnan asenteet vaikeuttavat". 2021. Viitattu 12.11.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11836298>