

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

18.1.2024

Lotta Ermala, 2205262

Työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden tukeminen Turun Työpisteen tuotannossa

Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK, Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024 | 43 sivua URN:NBN:fi:amk-202402092764

Lotta Ermala

Työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden tukeminen Turun Työpisteen tuotannossa

Tämä opinnäytetyö liittyy Turun kaupungin Liikunnan, Kulttuurin ja Yhteisöllisyyden kärkihankkeiden hyvinvointikonaisuuden pilottin Turun Työpisteen tuotannossa. Opinnäytetyö toteutettiin itsenäisenä osuutenaan Työpisteen Kanslerintien yksikössä. Tarkoituksena oli järjestää taukoliikuntamahdollisuus ompelimon työntekijöille, sekä pitää liikuntatyöpaja työntekijöiden omatoimisen liikkumisen tukemiseksi. Tavoitteena oli työntekijöiden työhyvinvoinnin ja terveyden edistäminen liikunnan keinoin.

Tutkimuksellisessa osuudessa selvitettiin kyselyiden avulla taukoliikunnan tarvetta, omatoimisen liikkumisen tottumuksia, sekä kokemuksia liikuntatyöpajasta ja sen hyödyistä. Työpajat toteutettiin kahteen kertaan ja niihin osallistui yhteensä n. 20 työntekijää. Työpajat käsittelivät liikkumisen hyötyjä yleisiin liikkumisen suosituksiin perustuen ja työntekijöiden arjen liikkumista haluttiin tukea motivoivalla keskustelulla Helmi -mallia hyödyntäen.

Liikuntasuosittelun mukaisessa liikkumisessa ei alkuperäisissä ja loppukyselyissä nousseet esille suuria eroja, mutta yli puolet vastaajista koki liikuntatyöpajan lisänsä motivaatiota liikkumiseen ja 80% vastaajista ilmoitti saaneensa ainakin jonkin verran uutta tietoa liikkumisen hyödyistä. Seuranta-ajan jälkeen positiivisia muutoksia koettiin mm. jaksamisessa, mielialassa ja vireystilassa. Taukoliikuntakysely puolestaan nosti esille taukoliikunnan tarpeen työn kuormittavuuden ja koettujen fyysisten oireiden vuoksi.

Asiasanat:

Työhyvinvointi, liikunta, terveyden edistäminen, taukoliikunta

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social Services and Health Care, Integration of Rehabilitation and Physical Activity
2024 | 43 pages

Lotta Ermala

Supporting the physical activity of employees in the production of Työpiste, Turku

The thesis was connected to a pilot project for the well-being of Turku city's flagship projects of exercise, culture and community in the production of Turku Työpiste. The thesis was carried out as an independent part in Työpiste's unit in Kanslerintie. The purpose was to organize a break exercise opportunity for the employees of the sewing factory, as well as to hold an exercise workshop to support the employees' independent movement. The goal was to increase employees' work well-being and health through exercise.

In the research part, the need for leisure time exercise, the habits of independent movement, and experiences of the exercise workshop and its benefits were investigated with the help of surveys. The workshops were held twice and a total of approx. 20 employees participated in them. The workshops dealt with the benefits of movement based on general movement recommendations, and the employees' everyday movement was wanted to be supported with a motivating discussion using the Helmi -model.

In terms of exercising according to the exercise recommendations, no major differences emerged in the initial and final questionnaires, but more than half of the respondents felt that the exercise workshop increased their motivation to exercise and 80% of the respondents stated that they had at least gained some new information about the benefits of exercising. After the follow-up period, positive changes were experienced e.g. coping, mood and alertness. The break exercise survey, on the other hand, brought up the need for break exercise due to the workload and perceived physical symptoms.

Keywords:

Well-being at work, exercise, health promotion, pause gymnastics

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Työkyvyn tukeminen liikunnan keinoin	8
2.1 Liikunnan suositukset ja sen vaikutukset	8
2.2 Työkyky ja sen tukeminen	9
2.3 Fyysisen aktiivisuuden ja taukoliikunnan yhteys työkykyyn	10
2.4 Motivoiva ohjaus ja Helmi -malli	12
3 Kehittämistyö	14
3.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	14
3.2 Kehittämismenetelmät	15
3.3 Omatoimiliikkumisen osio	16
3.3.1 Liikuntatyöpajat	17
3.3.2 Omatoimiliikkumisen materiaalipaketti	18
3.4 Taukoliikuntaosio	18
4 Tulokset	20
4.1 Omatoimiliikkumisen kyselyt	20
4.2 Taukoliikunnan alkukysely	29
4.3 Johtopäätökset	31
5 Eettisyys ja luotettavuus	33
5.1 Eettisyys	33
5.2 Luotettavuus	33
6 Pohdinta	35

Lähteet

Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Liitteet

Liite 1. Liikuntatyöpajan diat

Liite 2. Liikuntatyöpajan materiaalit

Liite 3. Kyselyn saatekirje

Liite 4. Omatoimiliikunnan kyselyt

Liite 5. Taukoliikunnan alkukysely

1 Johdanto

Suomessa väestön liikkumista on seurattu yli 50 vuoden ajan. Suurin osa aikuisväestöstä liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Työikäisten on mittausten mukaan todettu istuvan paikallaan tai makoilevan suurimman osan valveillaoloajasta, keskimäärin n. 9 tuntia. Kestävyyskunnan ja lihasvoiman on mittauksissa todettu heikkenevän koko työuran ajan ja taspainon, liikkuvuuden ja lihasten hallinnan heikkeneminen korostuu selvästi 40 ikävuoden jälkeen. (Husu, P. ym. 2022)

Liikunnalla on todettu olevan keskeinen rooli työkyvyn tukemisessa, sairauspoissaolojen vähentymisessä ja työurien pidentymisessä. Liikunnan merkitys yleisimpien työkyvyttömyyden syiden ehkäisyssä, kuten mielenterveyden häiriöissä, tuki- ja liikuntaelinsairauksissa ja sydänperäisissä sairauksissa on merkittävä. Valtion liikuntaneuvosto on jo useita vuosia painottanut liikunnan osuutta työurien pitenemisen ja työhyvinvoinnin lisääntymisen tuoman julkisen talouden vakauttamisessa ja työllisyyden paranemisessa. (Valtion liikuntaneuvosto, 2012)

Elintavoilla on suuri vaikutus työ- ja toimintakykyyn. Vaikka elintavat määräytyvät pääasiassa työpaikan ulkopuolella, on työpaikoilla silti mahdollisuus kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Erilaiset liikuntaedut, työpaikkaliikunta ja palautumisinterventiot, kuten fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja stressin hallinta, ovat hyviä esimerkkejä terveyskäyttäytymiseen kohdistuvista interventioista työpaikalla. Työpaikalla tapahtuvien liikuntainterventioiden vaikutuksista on näyttöä esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön, sekä diabeteksen riskitekijöiden vähenemisessä. (Ervasti ym. 2022)

Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui ajankohtaisuutensa ja tärkeytensä vuoksi, sekä yksikön toiveesta saada taukoliikuntaa sisällytettäväksi työpäivään. Opinnäytetyö toteutettiin osana Turun kaupungin Liikunnan, Kulttuurin ja Yhteisöllisyyden kärkihankkeiden (myöhemmin LKY:n kärkihanke) yhdessä toteuttamaa hyvinvointikokonaisuuden pilottia Turun Työpisteen tuotannossa.

Pilotin tarkoituksena oli kehittää tapoja työssä jaksamiseen liikunnan, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin kokonaisuuksilla ja tukea näin työntekijän kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyö keskittyi liikunnan osioon taukoliikunnan ja omatoimiliikunnan lisäämisen tukemisen muodossa ja toteutettiin pilottina Työpisteen Kanslerintien yksikössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli työntekijöiden työkyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen liikunnan keinoin. Tarkoituksena oli tuottaa toimiva taukoliikuntamalli, sekä liikkumisen lisäämiseen motivoiva liikuntatyöpajakokonaisuus materiaaleineen. Työpajan tarkoitus on kannustaa työntekijöitä omatoimiseen liikkumiseen arjessa tarjoamalla tietoa liikkumisen hyödyistä ja motivoimalla Helmi -mallin keinoin työntekijöitä löytämään arjessaan mahdollisuuksia liikkumisen lisäämiseksi. Liikuntatyöpajan materiaalit jäivät Työpisteen hyödynnettäväksi tulevien työntekijöiden liikkumisen tukemiseksi esimerkiksi info -tilaisuuksien yhteydessä.

Koska liikunnan hyödyistä työhyvinvointiin on runsaasti näyttöä ja liikunnan lisäämistä työympäristöön on maailmanlaajuisestikin suositeltu (Hafner, M. ym, 2020), tässä kehittämissuorituksessa haluttiin viedä tätä tietoa ja toteutusta käytännön tasolle.

2 Työkyvyn tukeminen liikunnan keinoin

2.1 Liikunnan suositukset ja sen vaikutukset

Aikuisten liikkumisen suositus sisältää sykkettä kohottavaa liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa ja lihaskunnan sekä liikehallinnan harjoittamista vähintään kahdesti viikossa. Suositusten mukaan jo lyhyetkin, muutaman minuutin suoritukset kerrallaan ovat riittäviä. Uudistuneessa liikkumisen suosituksessa huomioidaan myös kevyt liikkuminen, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista pitäisi toteuttaa pitkin päivää. (UKK - instituutti, 2019).

Sosiaali- ja terveysministeriössä on linjattu terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan lisäämisestä. Linjauksissa käsitellään istumisen vähentämistä, liikunnan lisäämistä ja sen nostamista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiskeinoksi, sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen sekä liikunnan aseman vahvistamista yhteiskunnallisesti. Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisen tukeminen on monien eri organisaatioiden tehtävä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022a)

Liikunnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikkuminen vaikuttaa ihmisen ajatteluun ja tunteisiin, koska mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Säännöllinen liikunta lisää aivojen BDNF (brain-derived neurotrophic factor) -proteiinin määrää, joka edistää hermosyiden kasvua ja parantaa mielialaa. (Partanen-Kivinen & Äijö, 2019). Fyysinen aktiivisuus vähentää riskiä mm. sydänsairauksiin ja tyyppin 2 diabetekseen sekä parantaa aivojen toimintaa lisäämällä aivojen neuroplastisuutta ja kognitiota. (Stanley ym. 2019).

Liikunta vaikuttaa hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä fysiologisiin, että psykologisiin mekanismeihin. Psykologisista mekanismeista diversio siirtää huomion pois negatiivisista ajatuksista ja ”mastery” kuvaa uusien taitojen oppimista ja hallintaa. Endorfiinien erityksen lisääntyminen ja kortisolin

vähentäminen ovat keskeisiä fysiologisia mekanismeja. Jo yksikin liikkumiskerta vaikuttaa positiivisesti näiden mekanismien kautta. (Laukkanen & Kukkonen-Harjula, 2019). Liikunnalla on vaikutusta myös tunnetiloja ja mielialaa käsitteleviin frontolimbisiin aivoalueisiin. Aivojen limbisillä alueilla sijaitsevat endogeeniset palkitsemis- ja motivaatiojärjestelmät ovat vastuussa stressinsäätelystä. Harjoitustekniikoilla on todettu olevan selviä vaikutuksia näihin järjestelmiin ja sitä kautta stressin vähentämiseen, mielialan paranemiseen sekä psyykkisen ahdistuksen, masennuksen ja affektiivisen epävakauden vähentämiseen. (Esch & Stefano, 2010.)

Liikunta on myös luonnollinen keino unen ja päiväaikaisen vireystilan parantamiseksi. Säännöllisesti toteutettuna liikunta lisää unen kestoa ja parantaa sen laatua pidentämällä syvän unen vaihetta ja lyhentämällä REM-unta. Erityisesti kohtuukuormitteisen kestävyysliikunnan lisäämisen on todettu vaikuttavan positiivisesti nukkumiseen kun taas raskasta liikuntaa tulisi välttää ennen nukkumaanmenoa. (UKK -instituutti, 2021)

2.2 Työkyky ja sen tukeminen

Työkyvyllä tarkoitetaan sitä, miten henkilön toimintakyky riittää työn vaatimuksiin. Työkykyä parantavat useat tekijät, kuten riittävä liikkuminen, uni ja ravitsemus, sekä sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Työpaikalla voidaan tukea työ- ja toimintakykyä huomioimalla ja parantamalla työturvallisuuteen, terveellisyys- ja tuottavuuteen liittyviä asioita. Työn tauottamisella on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että henkiseen jaksamiseen. Jo muutaman minuutin tauko virkistää ja parantaa jaksamista, silmien rasitus vähenee ja aivot saavat lepoa. Venyttelyn avulla saadaan lihakset rentoutettua, mikä lisää verisuonten virtausta, hapen ja ravintoaineiden kulkeutumista lihaksiin sekä kuona-aineiden poistumista. (Repo ym. 2015)

Sairaspoissaolojen on huomattu vähenevän, kun koko työorganisaatiossa toteutetaan liikuntaa edistäviä toimia, joissa huomioidaan myös itse työn ominaispiirteet. Ajoittainen liikkuminen työpäivän aikana hyödyttää jokaista

työntekijää työtehtävistä riippumatta. Vapaa-ajan liikkuminen tukee työssä jaksamista ja täydentää muuta päivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Vaikka työ olisi fyysisesti kuormittavaa, kuormitus on yleensä matalatehoista, yksipuolista ja liian pitkäkestoista. Fyysinen työ myös nostaa keskisykettä ja verenpainetta, eikä työpäivän aikana ole välttämättä tarvittavia palauttavia jaksoja. Työn kuormittavuus saattaa myös lisätä elimistön tulehdustilaa. Työpäivän aikainen ja vapaa-ajalla tapahtuva liikunta auttavat irtaantumaan ja palautumaan työn kuormituksesta. (Työterveyslaitos, n.d)

Töpaikalla tapahtuvilla liikunta- ja ravitsemusinterventioilla on tutkitusti vaikutusta työkykyyn, tuottavuuteen ja työsuoritukseen. Erityisesti poissaoloihin voidaan vaikuttaa terveydenedistämistoimilla. (Grimani, A. 2019). Työpaikalla järjestettävällä taukoliikunnalla edistetään henkilökunnan hyvinvointia, terveyttä ja tuottavuutta. Liikkuminen lisää fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta työyhteisössä ja sitä pidetään yleisesti tärkeänä kannustamismuotona. Liikunta työpäivän aikana parantaa mielialaa ja ajatustoimintaa sekä auttaa psyykkisen kuormittavuuden käsittelyssä ja parantaa psyykkistä jaksamista. Haasteena työpaikkaliikuntaan liittyy kuitenkin esimerkiksi resurssien puuttuminen, käytännön ongelmat ja henkilökunnan aktiivisuus. (Savikangas 2018)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden ja taukoliikunnan yhteys työkykyyn

Fyysisen aktiivisuuden ja työn tuottavuuden välistä yhteyttä on tutkittu maailmanlaajuisesti. Vähintään 150 minuuttia viikossa kohtalaisen intensiivisesti liikkuvat henkilöt raportoivat tutkimuksen mukaan keskimäärin 0,8-1,5 prosenttia vähemmän poissaoloja ja työkyvyttömyyttä kuin passiiviset henkilöt. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen on todettu vaikuttavan työn tuottavuuteen sekä suoraan, että välillisesti mm. parantuneen fyysisen ja henkisen terveyden kautta. Taloudelliseksi hyödyksi on arvioitu fyysisen aktiivisuuden ollessa vähintään 150 minuuttia viikossa maailman BKT:ssa mitattuna 0,15-0,24 prosentin kasvu 30 vuoden aikana. Liikunnan maailmanlaajuisessa

toimintasuunnitelmassa vuosille 2018-2030 onkin ehdotettu liikunnan sisällyttämistä myös työympäristöön. (Hafner, M. ym, 2020)

Työperäisen stressin on todettu olevan suuri ongelma työterveyden kannalta. Sillä on vaikutusta sekä fyysiseen, että psyykkiseen terveyteen. Fyysisillä rentoutusmenetelmillä, venyttelyllä ja esimerkiksi joogan kaltaisilla harjoituksilla voidaan vähentää työperäistä stressiä ja tämän kaltaisia toimia on suositeltu sisällytettävän työhyvinvointiohjelmiin. (Zhang ym. 2021). Jo 10-15 minuutin liikkumisella 3-5 päivänä viikossa työn ohella on useissa tutkimuksissa havaittu vaikutuksia alaselän kipuoireisiin, liikkuvuuden, lihasvoiman ja elämänlaadun paranemiseen. Parhaimmat tulokset on saatu ohjatuissa tai etäohjatuissa taukoliikuntaohjelmissa. (Gobbo ym. 2019)

Punakallion ym. (2019) tutkimuksessa haluttiin selvittää, miten taukoliikuntasovelluksen käyttö vaikutti mm. toimistotyöntekijöiden työkykyyn, fyysiseen aktiivisuuteen ja istumiskäyttäytymiseen. Tulosten mukaan intervention aikana työntekijöiden kevyt liikkuminen lisääntyi ja liikkumattomuus väheni. Työntekijät kokivat palautumisen tehostuvan, tuki- ja liikuntaelimestön rasituksen, muistamattomuuden ja väsymyksen vähenevän sekä jaksamisen lisääntyvän. Interventiossa taukoliikuntasovellusta suositeltiin käytettäväksi vähintään kolme kertaa työpäivän aikana.

Hyvärinen (2007) tutki taukoliikuntaohjelman vaikutuksia näyttöpäätteellä työskentelevien fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Viiden viikon mittaisen tutkimusjakson tulosten mukaan koe- ja kontrolliryhmien välillä oli merkittävä ero niska- ja hartiakipujen vähenemisessä. Hyvärisen mukaan tämä tuki aikaisempia tutkimuksia, joissa on havaittu taukoliikunnan vähentävän lihas- ja nivelkipuja.

Muhosen (2019) pro gradu -tutkielmassa koskien liikunnan edistämistä työpaikalla, organisaation liikuntaa tukevalla toiminnalla koettiin olevan liikuntamotivaatiota edistävä vaikutus ja sillä voidaan saavuttaa merkittäviä muutoksia työntekijöiden terveyskäyttäytymisessä. Tutkimusryhmä (N=61) nosti esille liikunnan hyödyistä ja positiivisista vaikutuksista työhyvinvointiin

tiedottamisen tärkeyden. Yli puolet tutkimusryhmästä toivoi liikuntamahdollisuutta työajalla. (Muhonen, 2019).

2.4 Motivoiva ohjaus ja Helmi -malli

Motivaatio liikkumiseen on yksilöllistä eikä kyse ole aina tiedon puutteesta. Motivaatioon vaikuttavat henkilökohtaiset arvot, elämäntilanne, voimavarat ja monet muut tekijät. Liikkumisen hyödyistä saatu tieto ja ulkopuolinen kannustus liikkumiseen voi auttaa hetkellisesti, mutta jotta muutos olisi pysyvä ja henkilö löytäisi intoa ja voimavaroja liikkumiseen, tulisi liikunnan tukea omia arvoja ja henkilön kokea liikunta itselleen merkittäväksi. Realististen tavoitteiden asettaminen ja käytössä olevien ajan ja voimavarojen punnitseminen voi helpottaa tasapainon löytymistä työn, vapaa-ajan ja liikkumisen välille. Liikunnan tuottama ilo ja onnistumisen kokemukset voivat lisätä motivaatiota ja tukea henkilön minäkuvaa. (Terveyskylä.fi, 2020)

Motivoiva ohjaus on vuorovaikutusmenetelmä motivaation vahvistamiseksi elämäntapamuutoksessa, kuten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Se perustuu henkilön omaan muutoksen tarpeen tunnistamiseen ja toteutuskeinojen pohtimiseen. Ohjaajan tulee osoittaa empatiaa ja antaa ohjattavalle kokemus kuulluksi tulemisesta. Vahvuuksien tunnistaminen ja pienenkin edistymisen huomioiminen vahvistaa henkilön uskoa omaan kyvykkyyteensä. Reflektioiva kuuntelu välittää vastapuolelle sen, että häntä kuunnellaan. Keskustelussa pyritään pääsemään henkilön itsensä laatimaan suunnitelmaan, joka sopii hänen arvoihinsa, tavoitteisiinsa ja resursseihinsa. (Järvinen, 2020)

Helmi -malli, jota käytettiin liikuntatyöpajan perustana, on luotu edistämään vähän liikkuvien henkilöiden aktiivisuutta ja liikkumista. Malli perustuu asiakkaan ja työntekijän väliseen yhteistyöhön aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Malli ei anna valmiita ohjeita, vaan muotoutuu asiakkaan tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan. Vaiheittain etenevä malli sisältää tilannekartoituksen ja tavoitteiden määrittelyn, tiedon jakamisen, kokonaiskuvan luomisen,

tarpeiden ja realiteettien huomioimisen, ideoinnin, kokeilemisen ja oppimisen sekä arkeen sovittamisen ja jatkuvuuden. Jokaiseen vaiheeseen sisältyvät ymmärryksen, yhteistoimijuuden, motivaation ja inklusion teemat.

(Paralympiakomitea, n.d)

3 Kehittämistyö

3.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä työntekijöiden työhyvinvointia ja terveyttä liikunnan keinoin, vähentää työn aiheuttamaa fyysistä ja psyykkistä kuormitusta ja niistä aiheutuvia sairaspotensiaaleja. Tarkoituksena oli järjestää Työpisteen Kanslerintien ompelimon työntekijöille taukoliikuntamahdollisuus työpäivän aikana BreakPro -sovellusta hyödyntäen, sekä tuottaa omatoimista liikkumista tukeva liikuntatyöpajakokonaisuus. Liikuntatyöpajoja järjestettiin kehittämistyön toteutuksen aikana kaksi kertaa. Liikuntatyöpajan vaikuttavuutta ja koettua hyötyä selvitettiin alku- ja loppukyselyllä.

Tuotoksena yksikön käyttöön jäävät liikuntatyöpajan kirjalliset materiaalit ja PowerPoint -diat. Taukoliikunnan osalta yksikkö jatkaa toteuttamista kärkihankkeiden tuella.

Kehittämistyö toteutettiin pilottina Työpisteen Kanslerintien yksikössä ompelimon työntekijöille. Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Turun kaupungin Työllisyyspalvelut, Työpiste.

Kehittämistehtävät:

1. Työpäivän aikaisen, yksikköön soveltuvan taukoliikunnan järjestäminen tukemaan työntekijöiden työssäjaksamista ja työhyvinvointia.
2. Työpaikalla tarjottavan liikkumiseen kannustavan tuen kehittäminen kohdeyksikköön soveltuvaksi - Liikuntatyöpaja
3. Liikuntatyöpajatyöskentelyn vaikuttavuuden seuranta kyselyiden avulla
4. Työn kuormittavuuden ja työperäisten oireiden kartoittaminen taukoliikunnan tarpeen arvioimiseksi.

3.2 Kehittämismenetelmät

Lähdeaineistoa liikkumisen hyödyistä ja sen vaikutuksesta työ- ja toimintakykyyn on runsaasti saatavilla. Lähteiden haussa käytettiin sanoja ”liikunta”, ”hyvinvointi”, ”työhyvinvointi”, ”terveys”, ”exercise”, ”health”, ”well-being” ja ”physical activity”. Tietoa haettiin Medicin, Cinahl completen, PubMedin, Terveysportin ja Valtioneuvoston julkaisuarkiston tietokannoista. Lisäksi hakuja tehtiin Google scholarista ja UKK -instituutin sivuja hyödynnettiin sekä tiedonhaussa, että materiaalin valinnassa. Lähteiksi pyrittiin valitsemaan vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia, meta-analyyseja ja systemaattisia kirjallisuuskatsauksia. Hakukriteereissä tutkimuksen iäksi määriteltiin alle 10 vuotta, mutta muutamaa vanhempaa tutkimusta hyödynnettiin myös raportissa.

Omatoimisen liikkumisen tukemisen menetelmäksi valittiin *työpajatyöskentely* Helmi -malliin perustuen. Työpajassa keskeisenä ajatuksena on tietojen, mielipiteiden, ajatusten ja ideoiden vaihtaminen osallistujien välisessä keskustelussa (Salonen, K. ym. 2017). Motivoivan vuorovaikutuksen keinoin autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvutta tukemalla, henkilön on mahdollista löytää oma motivaationsa liikunnan lisäämiseen arjessaan. (UKK -instituutti, 2023a). Liikuntaneuvonnassa ja elintapaohjauksessa yleisestikin on suositeltu sisällytettävän ohjaukseen puheeksioton sekä motivaation, elämäntilanteen ja elintapojen kartoituksen motivoivan keskustelun keinoin. Tiedon tarjoaminen elintapojen muutosten terveysvaikutuksista, yksilöllisen tavoitteenasettamisen ja suunnitelman laatimisen tulisi sisältyä ohjaukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022b).

Työn tauottaminen ja kehoa palauttavat liikkeet vaikuttavat työn kokonaiskuormituksen vähenemiseen. Tauot ja sopiva liikkuminen auttavat palautmisessa, tehostavat työn tekemistä ja ennaltaehkäisevät mm. tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Työturvallisuuskeskus, 2022). Taukoliikunta on työyksikölle hyvä mahdollisuus tukea työhyvinvointia ja kannustaa työntekijöitä liikkumaan. Toive taukoliikunnan järjestämisestä tuli myös yksikön puolelta. Taukoliikunnan järjestäminen kohdeyksikköön otettiin liikkumisen tukemisen

kehittämisen keinoksi tämän opinnäytetyön puitteissa. Koska Turun kaupunki on ostanut työntekijöilleen BreakPro -sovelluksen, oli luonnollista ottaa se käyttöön tässä yhteydessä.

Kyselytutkimuksella on mahdollisuus selvittää ihmisten kokemuksia ja ajatuksia ilman, että tutkijan läsnäolo vaikuttaa vastauksiin. Kyselyllä on mahdollisuus kerätä laajasti tutkimusaineistoa ja menetelmä säästää aikaa ja vaivaa. Ongelmana voi olla vastausvaihtoehtojen valinnan onnistuminen eikä vääринymmärryksiä voi korjata. (Hiltunen, L. 2018). Selvitettäessä ihmisten kokemuksia esimerkiksi terveyttä ja terveystalveluiden tarvetta koskien, on kysely oleellinen tietolähde (Luoto, R. 2009). Työpajatyöskentelyn vaikuttavuuden ja kokemusten seurantaan käytettiin strukturoitua Webropol -kyselyä. Alku- ja loppukyselyitä vertailemalla saatiin selville eroja liikkumisen määrän muutoksesta ja kokemuksista käytetyn menetelmän koetuista hyödyistä. Kaikki kyselyt mittasivat koettua hyötyä eikä fyysisiä mittauksia tehty.

Fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa subjektiiviset, omaan arvioon perustuvat menetelmät ovat yleisimpiä ja helpoimpia toteutuksen kannalta. Kyselyillä saadaan suuntaa antavaa tietoa vastaajan fyysisestä aktiivisuudesta, vaikkakin muistinvaraisuus ja subjektiivisuus voi heikentää tulosten luotettavuutta. Kyselyitä tarkempaa tietoa saada fyysisen aktiivisuuden päiväkirjoilla mutta ne ovat vastaajille ja aineiston analyysin osalta kyselyjä työlämpiä. (Lindeman & Rintala, 2011)

Työntekijät saivat omatoimiliikkumisen materiaaleissa liikuntapäiväkirjan oman liikkumisen suunnitteluun ja seuraamiseen. Päiväkirja oli kuitenkin tarkoitettu ainoastaan työntekijän omaksi työkaluksi, eikä niitä liitetty raporttiin.

3.3 Omatoimiliikkumisen osio

Omatoimisen liikkumisen tukemiseksi koottiin kirjallista materiaalia keskeisistä liikkumiseen liittyvistä terveysvaikutuksista, liikkumisen suosituksista ja liikuntapaikoista ja tehtiin Power Point -esitys liikuntatyöpajojen rungoksi. Keskustelussa hyödynnettiin Helmi -mallin mukaista motivoivaa ja kannustavaa

menetelmää työntekijöiden oman motivaation löytämiseksi. Työntekijöitä tiedotettiin etukäteen työyksikön puolesta tulevista työpajoista ja kannustettiin kaikkia ompelimon työntekijöitä osallistumaan. Työpajat toteutettiin heinä- ja syyskuussa 2023.

3.3.1 Liikuntatyöpajat

Liikuntatyöpaja eteni Power point -esityksen (liite 1) pohjalta mutta toteutettiin vapaamuotoisena keskusteluna ja osallistujilla oli mahdollisuus koko työpajan ajan esittää kysymyksiä ja kommentteja. Power point -esitys perustui UKK -instituutin ohjeisiin ja materiaaleihin. Esitys käsitteli paikallaanolon tauotuksen merkitystä, paikallaanolon haittoja, yleisiä liikkumisen suosituksia, erityyppisten liikuntamuotojen hyötyjä ja esimerkkejä erilaisista liikuntalajeista. Lisäksi esityksessä käsiteltiin motivaatiota lisääviä asioita.

Työpaja herätti vilkasta keskustelua oman arjen valinnoista ja mahdollisuuksista, kuten myös kysymyksiä terveyteen ja liikkumiseen liittyen. Keskustelussa pohdittiin yhdessä erilaisia omaan arkeen sovellettavia muutoksia, annettiin vinkkejä ja ohjeita liikkumisen lisäämiseksi ja mietittiin liikkumista estäviä tekijöitä. Työpajan yhteydessä ohjeistettiin myös oman liikuntasuunnitelman tekoa ja osallistujat aloittivat kuukauden mittaisen seurantajakson liikkumisen lisäämiseksi omassa arjessan. Seurantajakson lopussa käytiin vapaamuotoista keskustelua kokemuksista osioon liittyen. Osallistujat täyttivät liikuntakyselyt jakson alussa ja lopussa.

Helmi -mallin mukaisesti keskustelussa kartoitettiin osallistujien nykytilannetta ja pohdittiin tavoitteita. Esityksessä jaettiin tietoa ja keskusteltiin tämän pohjalta vastavuoroisesti. Osallistujat nostivat esille erilaisia näkökulmia ja oman arkensa haasteita ja liikkumista estäviä tekijöitä, esimerkiksi asumiseen tai liikuntarajoitteisiin liittyen. Näihin pyrittiin yhdessä etsimään ratkaisuja ja vaihtoehtoja liikkumisen lisäämiseksi. Osallistujat jakoivat kokemuksiaan ja toivat esille keskustelun aikana ideoita siitä, mitä muutoksia itse voisivat arjessaan toteuttaa. Keskustelu herätti osallistujissa pohdintaa oman

liikkumisensa suhteen ja useampi osallistuja jakson lopussa kertoi liikuntatyöpajan saaneen heidät miettimään liikkumisen lisäämisen tärkeyttä.

3.3.2 Omatoimiliikkumisen materiaalipaketti

Osallistujat saivat materiaalipaketin (liite 2), joka sisälsi tietoa liikkumisen hyödyistä, yleisistä liikkumisen suosituksista, alueen liikuntapaikoista, liikuntasuunnitelmapohjan ja suunnittelua tukevan lomakkeen, jota oli mahdollisuus täyttää työpajan aikana. Yleisiä liikkumisen suosituksia käytettiin perustana sekä liikuntatyöpajassa, että kyselyissä.

Valmiista UKK -instituutin ladattavista materiaaleista oli käytössä yleiset liikkumisen suositukset, liikunnan vaikutusaika sekä liikkumisen viikko-ohjelma ja -seuranta. Turun alueen liikuntapaikoista koottiin tietoa turku.fi -sivuilta eri kaupunginosien ja ympäröivien kuntien maksuttomista liikuntapaikoista, kuten luontopoluista, kuntoportaista, uimapaikoista, ulkokuntosaleista, pelikentistä ja frisbeegolfradoista.

3.4 Taukoliikuntaosio

Yksikössä oli toivottu taukoliikuntamahdollisuutta työpäiviin ja sen toteutusta lähdettiin selvittämään kaupungilta. Turun kaupunki on ostanut työntekijöilleen BreakPro -taukoliikuntasovelluksen, mutta yksikön työntekijöillä ei ole käytössään tietokoneita. Yksikköön hankittiin taukoliikuntaohjelman käyttöä varten näyttö Kalusteet kierto -varastolta, joka sijoitettiin Työpisteen ompelimon tiloihin niin, että ympärillä olisi tilaa toteuttaa taukoliikuntaa. Näytöltä oli tarkoitus toistaa kahdesti päiviässä taukoliikuntasovellukseen valittuja sopivia sisältöjä.

Ongelmaksi muodostui se, ettei tähän käyttöön saatu toistaiseksi tietokonetta näyttöön liitettäväksi, eikä tunnuksia, joille sovellus olisi ladattu. Myös taukoliikunnasta vastaava henkilö puuttui. Kehittämistyön päätyttyä kaupungin

kärkihankkeiden puolesta näiden selvittelyä jatketaan, jotta taukoliikunta saataisiin tulevaisuudessa toteutettua kohdeorganisaatiossa.

Koska teknisen toteutuksen onnistuminen viivästyi, tulostettiin yksikön seinille kesän 2023 aikana erilaisia taukoliikuntaohjeita työntekijöiden itsenäisesti toteutettavaksi ja esihenkilö kannusti näitä hyödyntämään. Ainakin osa työntekijöistä kertoi ohjeita käyttäneensä. Myös esimerkiksi jumppakeppien hankinnasta oli esihenkilön kanssa puhetta. Näitä työntekijät voisivat omatoimisesti työpäivän aikana käyttää. Työpajojen yhteydessä käytiin myös läpi erilaisia taukoliikuntaliikkeitä ja ohjeita paikallaanolon tauottamiseksi ja työperäisten oireiden vähentämiseksi.

Taukoliikuntaosioon liittyen toteutettiin alkukysely, jolla haluttiin tietoa taukoliikunnan tarpeesta kartoittamalla työergonomiaa, työssä jaksamista, työn tauottamista ja erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Taukoliikuntaosion toteutus jäi aloitusvaiheeseen teknisten haasteiden ja käytännön järjestelyiden vaikeuden vuoksi, eikä taukoliikunnan vaikutusten seurantaa voitu toteuttaa.

4 Tulokset

Omatoimisen liikkumisen osiossa osallittajat täyttivät sekä alku- (Liikuntakyse) että loppukyselyn (Omatoimiliikunnan loppukysely) (liite 5). Kyselyt luotiin Webropol -sovellusta hyödyntäen mutta vastaajille tulostettiin kyselyt paperiversiona. Palautuneet vastaukset syötettiin Webropol -sovellukseen, jonka raporttia hyödynnettiin vastausten käsittelyssä. Seuranta-aika, eli alku- ja loppukyselyiden väli, oli 1 kuukausi. Kyselyissä haluttiin selvittää liikkumisen suositusten toteutumista lähtötilanteessa ja seuranta-ajan lopussa. Kyselyssä selvitettiin myös kaupungin eri liikuntapaikkojen käyttöä ja muutosta siinä jakson aikana. Loppukyselyssä haluttiin tietoa kokemuksista liikuntatyöpajaan liittyen ja sen vaikutuksia liikkumisen lisääntymiseen.

Taukoliikuntaosion kyselyistä vain alkukysely (liite 4) toteutettiin. Tämän avulla haluttiin saada tietoa työergonomiasta ja työn kuormittavuudesta, sekä siitä, millaisista oireista työntekijät kärsivät. Myös oireista aiheutuneiden sairauspoissaolojen määrää kysyttiin. Jos taukoliikunnan toteutus olisi onnistunut kehittämistehtävän puitteissa, oltaisiin selvitetty 3 kuukauden jakson jälkeen muutoksia näissä oireissa ja kuormittavuuden kokemisessa.

4.1 Omatoimiliikkumisen kyselyt

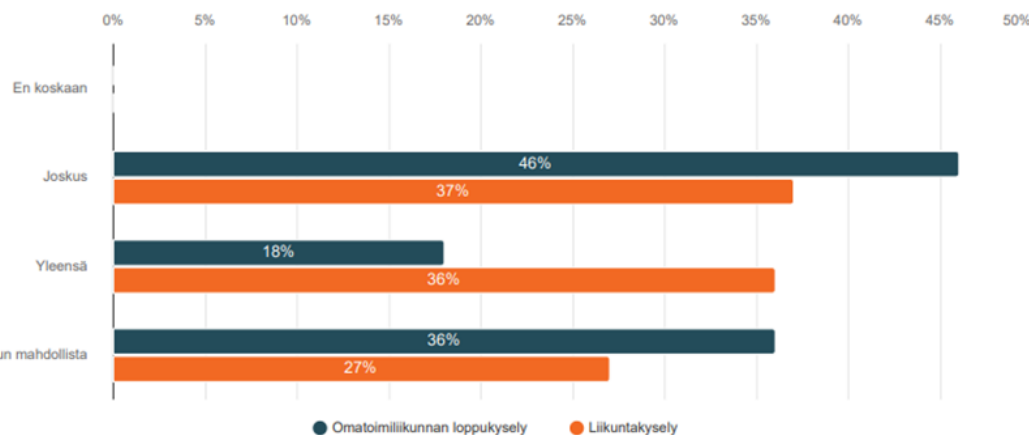
Suosittelujen mukainen liikkuminen

Liikkumisen suositusten mukaista paikaallaanolon tauottamista (kuvio 1) toteutti alkukyselyn mukaan joskus 37% (N=4), yleensä 36% (N=4) ja aina kun mahdollista 27% (N=3) vastaajista. Loppukyselyn mukaan ”aina kun mahdollista” -vastauksen valitsi 36% (N=4) vastaajista, ”yleensä” -vastaukset vähenivät 18%:in (N=2) mutta ”joskus” -vastauksissa oli nousua 46%:in (N=5). Suurta muutosta tässä ei vastausten perusteella tullut alku- ja loppukyselyn välillä.

Kuvio 1. Paikallaanolon tauottaminen

Kuinka usein tavallisen päivän aikana tauotat paikallaanoloasi esimerkiksi tv:tä katsellessasi venyttelemällä, nousemalla seisomaan, kävelemällä ja liikuselemalla tai asentoa vaihtamalla?

Vastaajien määrä: 22



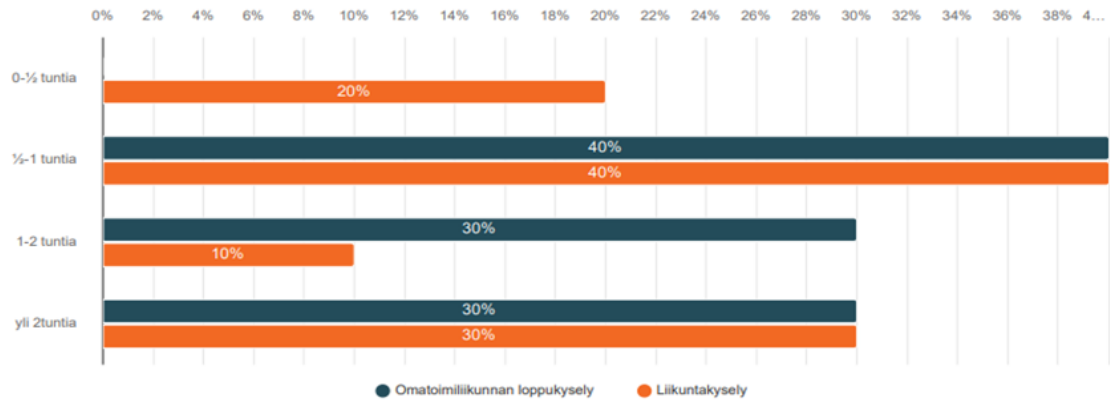
Kevyen liikunnan (kuvio 2) osalta liikkuminen lisääntyi vastausten mukaan niin, että "0-½ tuntia päivässä" vastanneita oli alkukyselyn mukaan 20% (N=2) ja loppukyselyssä 0%, ja "1-2 tuntia päivässä" vastauksen valinneita oli alussa 10% (N=1) ja lopussa 30% (N=3). "½-1 tuntia" ja "yli 2 tuntia" -vastausten määrä pysyi samana. Vastausten mukaan kevyt liikkuminen lisääntyi tutkimukseen osallistuneilla päivittäin 2-3 tuntia kuukauden aikana.

Reippaan liikkumisen (kuvio 3) osalta iikkumisessa oli laskua alku- ja loppukyselyn vastausten välillä. "0-1 tuntia viikossa" -vastausten määrä nousi alun 18%:sta (N=2) 37%:iin (N=4), "1-2 tuntia viikossa" -vastausten määrä laski 46%:sta (N=5) 36%:iin (N=4) ja "yli 3 tuntia viikossa" -vastaukse laskivat 18%:sta (N=2) 9%:iin (N=1). "2-3 tuntia viikossa" -vastausten määrä pysyi samana. Tämän mukaan vastaajien keskimääräinen reipas liikkuminen laski 3-4 tuntia viikossa.

Kuvio 2. Kevyt liikkuminen.

Kevyt liikunta ei hengästytä ja tapahtuu yleensä muun toiminnan, kuten kotiaskareiden tai kauppareissujen ohessa. Kuinka paljon tavallisen päivän aikana sinulle kertyy kevyttä liikuntaa?

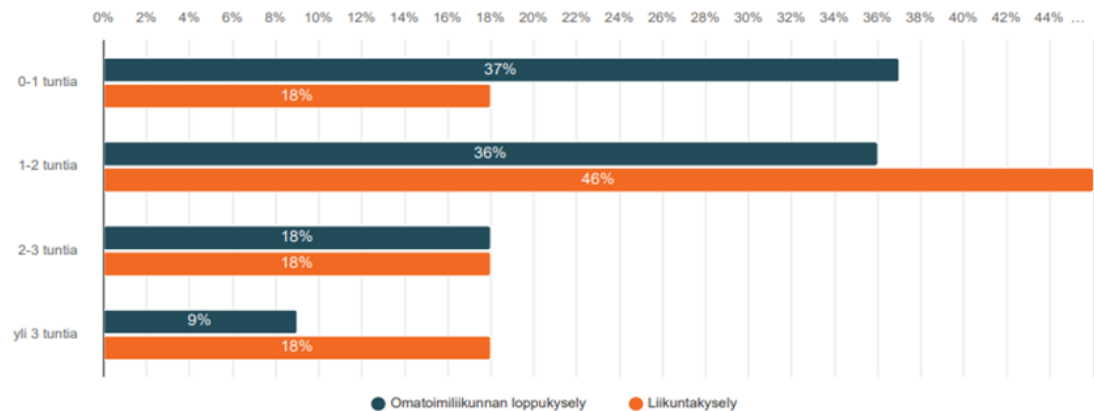
Vastaajien määrä: 20



Kuvio 3. Reipas liikkuminen

Liikkuminen on reipasta, kun pystyt hengästymisestä huolimatta puhumaan, esim. reipas kävely. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikut reippaasti?

Vastaajien määrä: 22

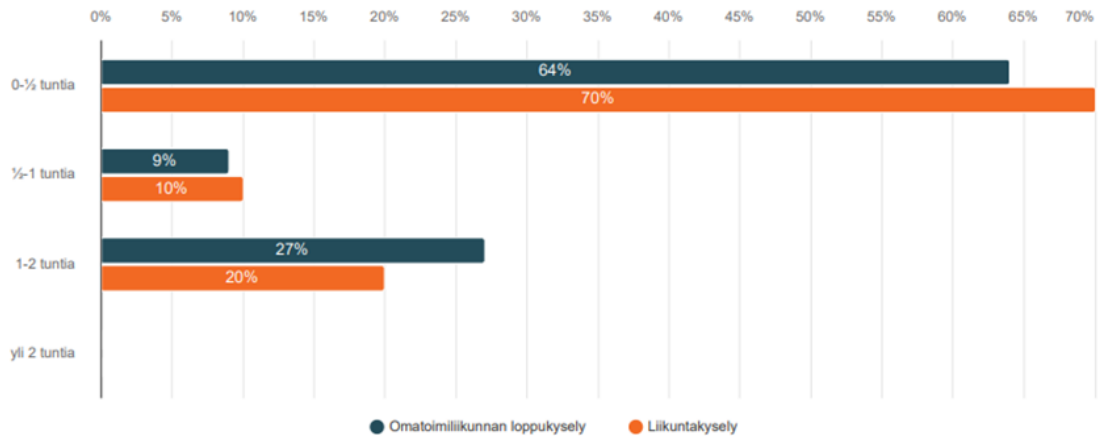


Rasittavan liikkumisen (kuvio 4) osalta vastausten välillä näkyi pientä nousua. Alkukyselyssä yksi vastaaja jätti vastaamatta kysymykseen, joka vaikuttaa vastausten prosenttiosuuteen. Vastaajien määrä vaihtoehdoissa ”0-½ tuntia viikossa” (N=7) ja ”½-1 tuntia viikossa” (N=1) pysyi samana, mutta vaihtoehdon ”1-2 tuntia viikossa” valitsi loppukyselyssä 3 vastaajaa (27%) eli yksi vastaaja enemmän, kuin alussa. Rasittavan liikkumisen määrä lisääntyi vastausten mukaan 1-2 tuntia viikossa.

Kuvio 4. Rasittava liikkuminen

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on vaikeaa hengästymisen vuoksi, esim. hölkkä, juoksu, pyöräily, porrastreeni.
Kuinka paljon tavallisen viikon aikana harrastat rasittavaa liikuntaa?

Vastaajien määrä: 21

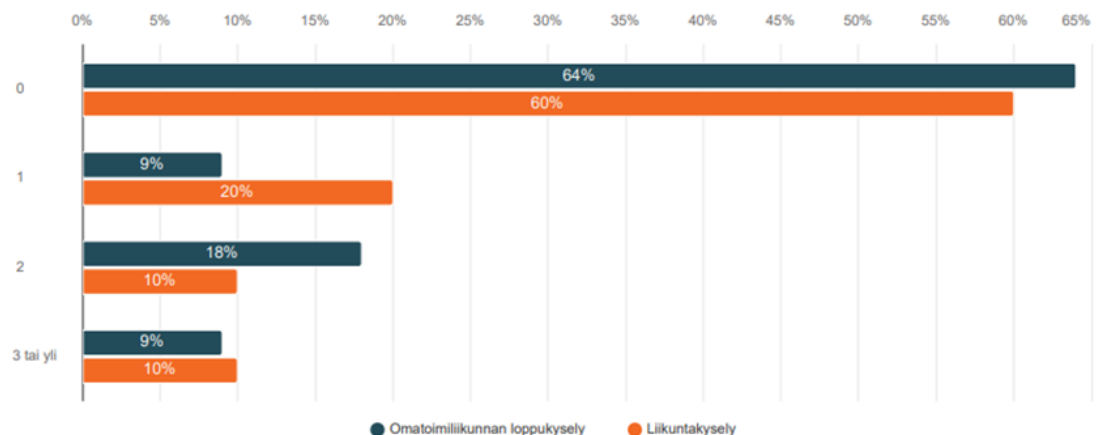


Lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää liikuntaa (kuvio 5) koskevassa kysymyksessä kokonaisuudessaan tutkittavalla joukolla liikumisen määrä kasvoi 1 kerralla viikossa. 0 kertaa viikossa lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta harjoittavien määrä lisääntyi yhdellä, ollen alussa 60% (N=6) ja lopussa 64% (N=7).

Kuvio 5. Lihaskunto, tasapaino ja notkeus.

Kuinka monta kertaa tavallisen viikon aikana harrastat lihaksia kuormittavaa, tasapainoa haastavaa ja notkeutta ylläpitävää liikuntaa (esim. kuntosali, jumprat, pallo- ja mailapelit tms.)

Vastaajien määrä: 21



Säännölliset liikuntaharrastukset ja kaupungin liikuntapaikkojen käyttö

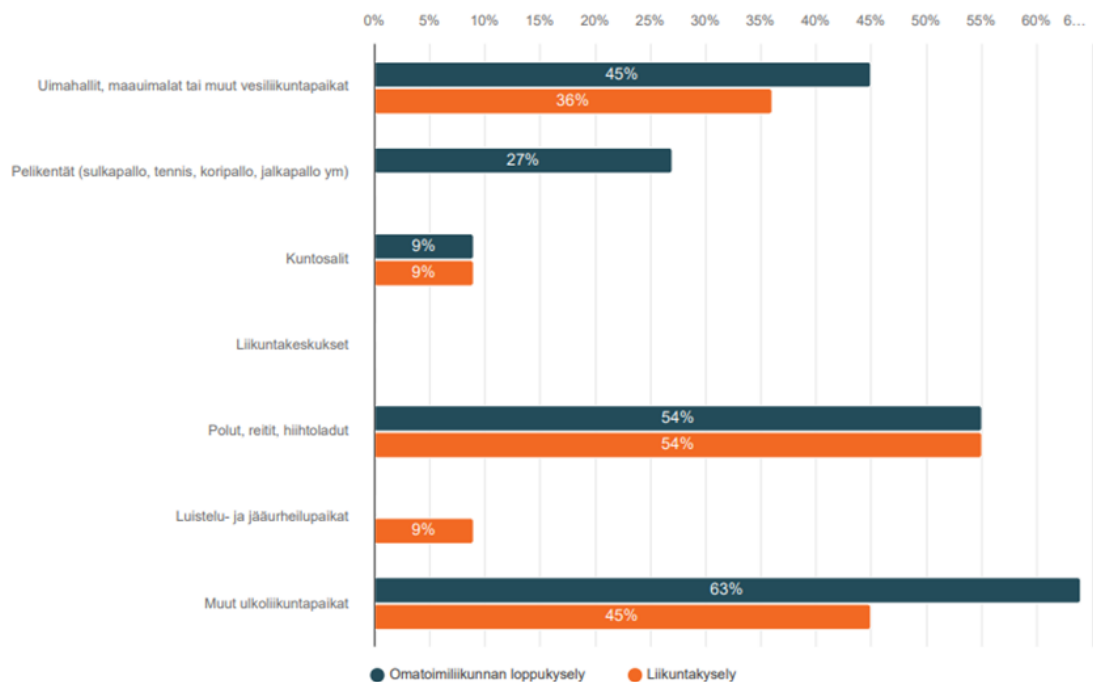
Säännöllisiä liikuntaharrastuksia raportoi olevan kerran viikossa n.30% vastaajista (N=3). Loput n.70% (N=7-8) ilmoittivat, ettei heillä ole säännöllistä viikottaista liikuntaharrastusta. Liikuntaharrastusten määrä ei muuttunut seurantajakson aikana.

Turun kaupungin liikuntapaikosta (kuvio 6) uimahalleja, maauimaloita ja muita vesiliikuntapaikkoja oli käyttänyt alkukyselyn mukaan 36% (N=4) vastaajista. Näiden käyttö lisääntyi 9%:lla (N=1). Pelikenttiä ei alkukyselyn mukaan ilmoittanut käyttäneensä kukaan, mutta loppukyselyssä 27% (N=3) ilmoitti käyttäneensä näitä. Kuntosalien (9% alku- ja loppukyselyssä) sekä polkujen, reittien ja hiihtoladujen (54% alku- ja loppukyselyssä) käyttö ei vastausten mukaan lisääntynyt. Muita ulkoliikuntapaikkoja ilmoitti käyttävänsä alussa 45% (N=5) ja lopussa 63% (N=7) vastaajista, joten näiden käyttö lisääntyi vastausten mukaan 18% (N=2).

Kuvio 6. Turun alueen liikuntapaikkojen käyttö.

Valitse seuraavista vaihtoehdoista, mitä Turun kaupungin liikuntapaikkoja olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana

Vastaajien määrä: 22 , valittujen vastausten lukumäärä: 39



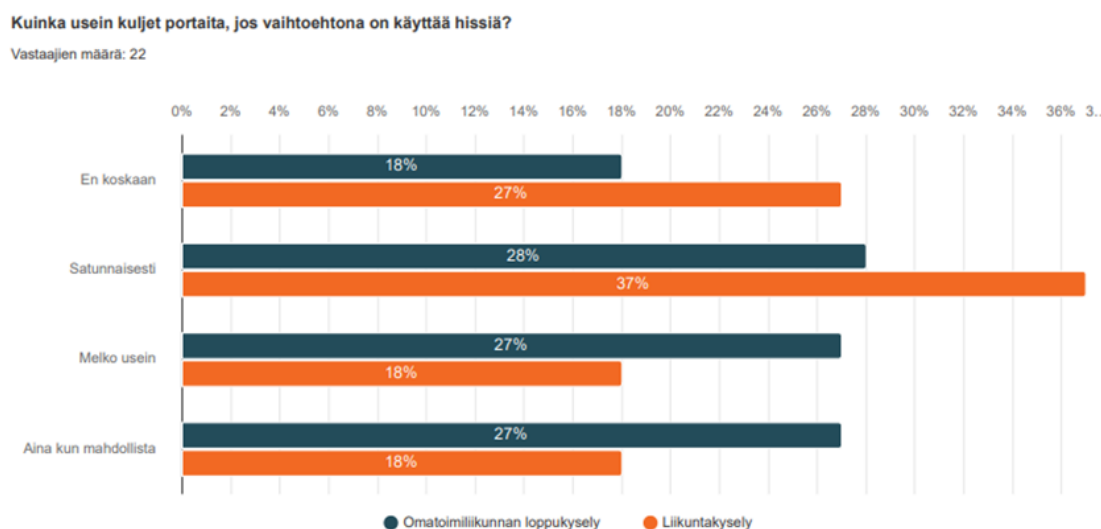
Työmatka

Työmatkan pituudeksi 1-3km ilmoitti 30%, 3-5km 20% ja yli 5km 50% vastaajista. 20% vastaajista ilmoitti kulkevansa matkan pääasiassa kävellen tai pyörällä, 50% linja-autolla ja 30% omalla autolla. Muutoksia työmatkan kulkemisen suhteen ei kyselyssä selvitetty.

Muutokset hyötyliikunnassa

Arjen hyötyliikuntaa selvitettiin kysymyksillä ”kuinka usein kuljet portaita, jos vaihtoehtona on käyttää hissiä?” (kuvio 7) ja ”jos voit valita auton tai linja-auton sijaan kävelyn tai pyöräilyn esimerkiksi kauppareissuilla tai työmatkalla, kuinka usein kävelet tai pyöräilet?” (kuvio 8). Portaiden käyttö hissien sijaan lisääntyi hieman vastausten mukaan. ”En koskaan” -vastanneiden määrä laski 27%:sta (N=3) 18%:iin (N=2) ja ”satunnaisesti” -vastanneiden määrä laski 37%:sta (N=4) 28%:iin (N=3). ”Melko usein” ja ”aina kun mahdollista”-vastaukset lisääntyivät molemmat 18%:sta (N=2) 27%:iin (N=3).

Kuvio 7. Portaiden käyttö.

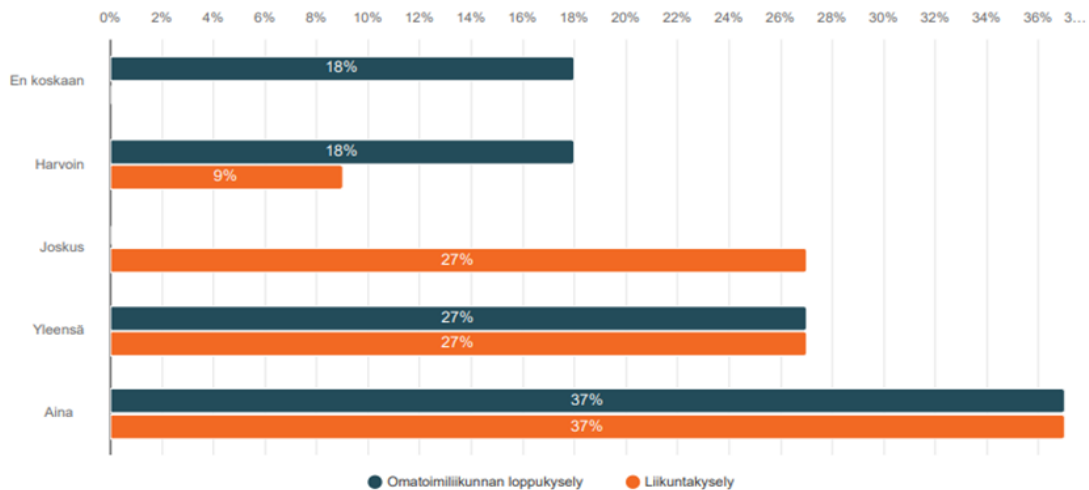


Kävely tai pyöräily auton tai linja-auton käytön sijaan laski vastausten mukaan niin, että ”en koskaan” -vastauksia oli alussa 0% ja lopussa 18% (N=2), ”harvoin” -vastauksia alussa 9% (N=1) ja lopussa 18% (N=2) sekä ”joskus” -

vastauksia alussa 27% (N=3) ja lopussa 0%. ”Yleensä” -vastausten (27%, N=3) ja ”aina” -vastausten (37%, N=4) määrä pysyi samana.

Kuvio 8. Kävelyn tai pyöräilyn valitseminen liikkumiseen.

Jos voit valita auton tai linja-auton sijaan kävelyn tai pyöräilyn esimerkiksi kauppareissuilla tai työmatkalla, kuinka usein kävelet tai pyöräilet?
Vastaajien määrä: 22

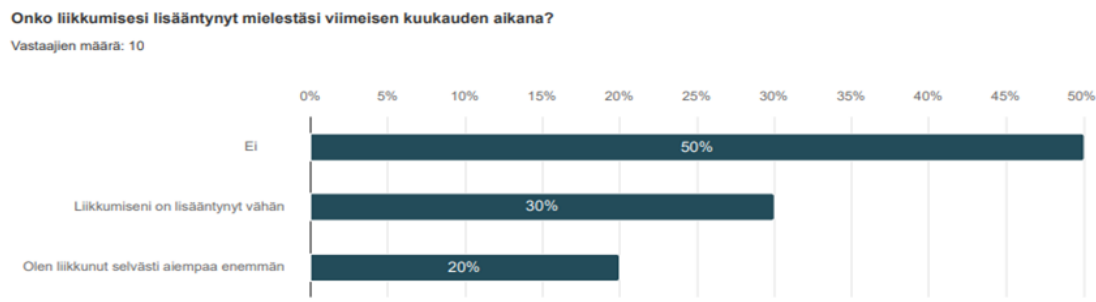


Kokemukset liikuntatyöpajasta ja sen vaikutukset

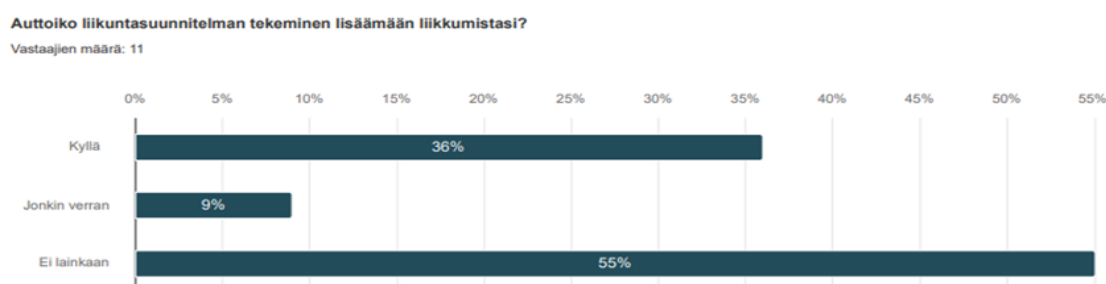
Liikkumisen koki lisääntyneen (kuvio 9) seuranta-aikana vähän 30% (N=3) ja selvästi aiempaa enemmän 20% (N=2) vastanneista. 50% vastaajista ilmoitti, ettei heidän liikkumisensa ole lisääntynyt. Liikuntasuunnitelman tekeminen (kuvio 10) auttoi vastausten mukaan liikkumisen lisäämistä 36%:lla (N=4) vastaajista ja jonkin verran se auttoi 9% (N=1) vastanneista. 55% (N=6) ei kokenut liikuntasuunnitelman auttaneen liikkumisen lisäämisessä.

Liikuntapäiväkirjan pitämisen (kuvio 11) koki hyvänä työkaluna puolet (N=5) vastaajista.

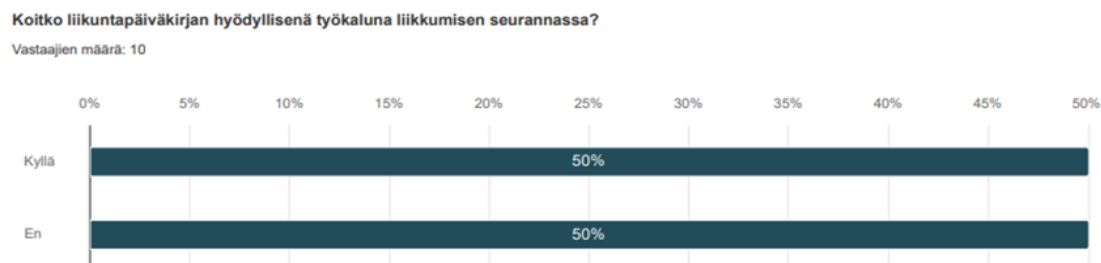
Kuvio 9. Liikkumisen koettu lisääntyminen seuranta-ajan jälkeen



Kuvio 10. Liikuntasuunnitelman koettu hyöty liikkumisen lisäämisessä.

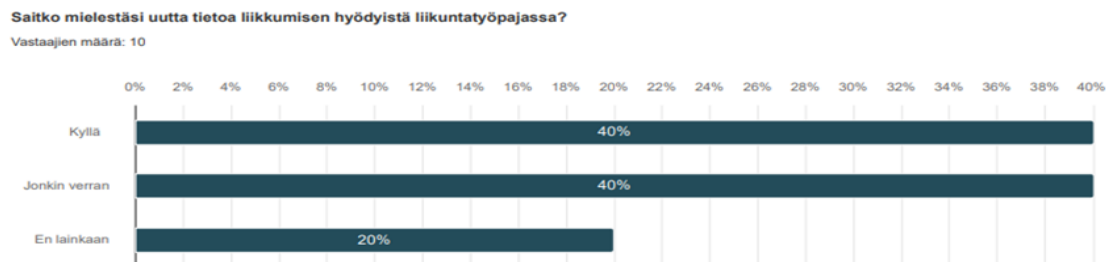


Kuvio 11. Liikuntapäiväkirjan koettu hyöty liikkumisen seurannassa.

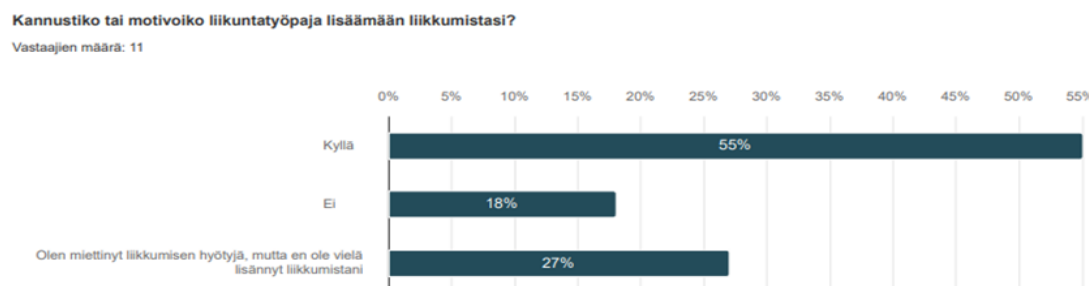


Liikuntatyöpajassa 40% (N=4) vastanneista koki saaneensa uutta tietoa (kuvio 12). Jonkin verran uutta tietoa vastasi saaneensa 40% (N=4) vastanneista ja 20% (N=2) ei vastausten mukaan saanut lainkaan uutta tietoa liikunnan hyödyistä. 55% (N=6) vastaajista koki liikuntatyöpajan kannustavana ja motivoivana (kuvio 13). 18% (N=2) vastaajista ei kokenut motivoituneensa liikuntatyöpajasta ja 27% (N=3) ilmoitti miettineensä liikunnan hyötyjä, muttei vielä ole lisännyt liikkumistaan. Puolet (N=5) vastaajista ilmoitti jatkossa pyrkivänsä toteuttamaan liikuntasuosituksen mukaista liikkumista (kuvio 14), 40% (N=4) antoi ”ehkä” -vastauksen ja 10% (N=1) ilmoitti ettei aio jatkossa pyrkiä toteuttamaan suosituksen mukaista liikkumista.

Kuvio 12. Tiedonsaanti liikuntatyöpajassa.



Kuvio 13. Liikuntatyöpajan liikkumisen lisäämiseen motivoiva vaikutus.



Kuvio 14. Liikuntasuositusten mukaisen liikkumisen toteuttaminen jatkossa.



Jakson aikana koettuja positiivisia muutoksia (kuvio 15) kartoitettiin nukkumisen, yleisen jaksamisen, vireystilan, muistin, keskittymisen, mielialan, tasapainon, lihasvoiman, fyysisen jaksamisen ja kestävyuden sekä tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen osalta. Selkeimpiä muutoksia koettiin yleisessä jaksamisessa (71%, N=5), mielialassa (57%, N=4), vireystilassa (29%, N=2) ja fyysisessä jaksamisessa ja kestävyudessa (43%, N=3). 14% (N=1) koki selkeitä muutoksia myös muilla osa-alueilla.

Vähäisiä muutoksia koettiin nukkumisessa (71%, N=5), tuki- ja liikuntaelinten kiputiloissa (57%, N=4), vireystilassa, keskittymisessä, tasapainossa ja

lihasvoimassa, kussakin 43% (N=3). Muiden osa-alueiden vastausprosentti vähäisten koettujen muutosten osalta oli 14 (N=1). Muistissa koettiin vähiten positiivisia muutoksia (57%, N=4).

Kuvio 15. Liikkumisen lisääntymisen aiheuttamat positiiviset vaikutukset.

Jos liikkumisesi on lisääntynyt viimeisen kuukauden aikana, oletko huomannut positiivisia muutoksia

Vastaaajien määrä: 7, valittujen vastausten lukumäärä: 63



4.2 Taukoliikunnan alkukysely

Työasunnoista vastaajat ilmoittivat työskentelevänsä pääasiassa istuma-asennossa (44%, N=7) tai että työtehtävissä asennot vaihtelevat ja työtehtävät vaativat liikuskelua (63%, N=10). 63% (N=10) vastaajista ilmoitti joutuvansa istumaan tai seisomaan pitkiä aikoja samassa asennossa. Epäergonomisesta ja epätasaisesti kuormittavasta työasennosta raportoi 31% (N=5) ja tarkkuutta vaativasta ja silmiä rasittavasta työstä 75% (N=12) vastaajista.

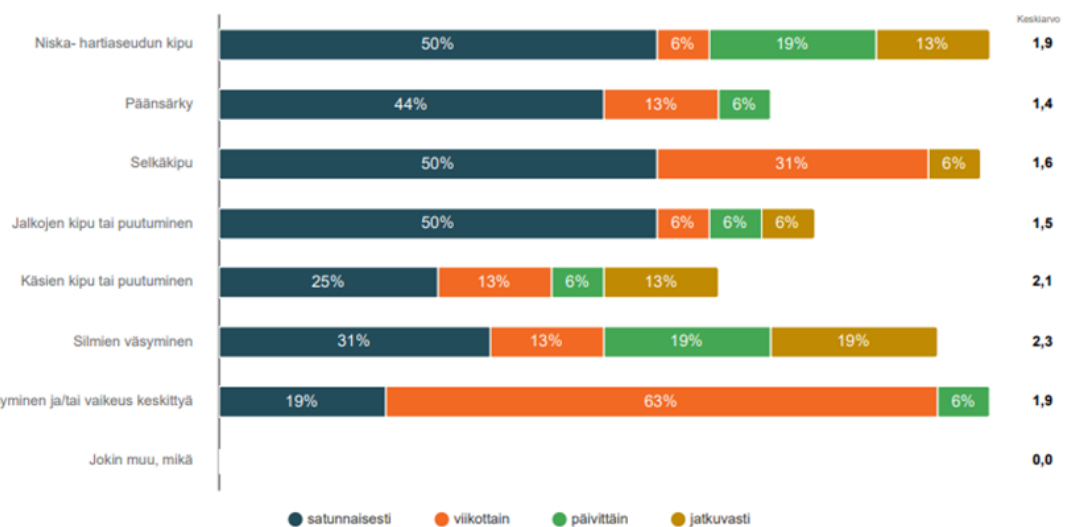
Niska-hartiaseudun kipuja koki satunnaisesti 50% (N=8), viikottain 6% (N=1), päivittäin 19% (N=3) ja jatkuvasti 13% (N=2) vastanneista. Päänsärystä kärsi 44% (N=7) satunnaisesti, 13% (N=2) viikottain ja 6% (N=1) päivittäin. Puolet (50%, N=8) vastaajista raportoi selkäkipua satunnaisesti, 31% (N=5) viikottain ja 6% (N=1) päivittäin. Jalkojen kipua ja puutumista oli 50%:lla (N=8)

satunnaisesti, 6%:lla (N=1) viikottain, 6%:lla (N=1) päivittäin ja 6%:lla (N=1) jatkuvasti. Käsien kipua ja puutumista oli 25%:lla (N=4) satunnaisesti, 13%:lla (N=2) viikottain, 6%:lla (N=1) päivittäin ja 13%:lla (N=2) jatkuvasti. 31% (N=5) koki silmien väsymistä satunnaisesti, 13% (N=2) viikottain, 19% (N=3) päivittäin ja 19% (N=3) jatkuvasti. Väsymys- ja keskittymisongelmista kärsi 19% (N=3) satunnaisesti, 63% (N=10) viikottain ja 6% (N=1) päivittäin.

Kuvio 16. Oirekysely

3. Onko sinulla ilmennyt työpäiväsi aikana joitain seuraavista oireista viimeisen kuukauden aikana ja jos on, niin kuinka usein?

Vastaajien määrä: 16 , valittujen vastausten lukumäärä: 85



Yleisimmät oireet vastausten mukaan olivat niska-hartiasudun kiputilat, selkäkiput ja väsyminen/keskittymisen vaikeus, mutta myös muita oireita esiintyi usealla vastaajalla. Jatkuvia tai päivittäisiä oireita aiheuttivat eniten niska-hartiasudun ongelmat ja silmien väsyminen. Viikottain esiintyvistä oireista väsyminen ja keskittymisvaikeudet olivat selkeästi yleisimmät.

Sairauspoissaoloja edellämmainituista oireista johtuen raportoi viimeisen kuukauden aikana olleen 27% (N=4) vastaajista. Sairauspoissaolojen pituus vaihteli 1-7 päivään.

Työn aiheuttamaa vähäistä fyysistä kuormitusta koki puolet vastaajista (N=8). 19% (N=3) koki fyysistä kuormitusta siinä määrin, että tämä aiheutti lähes päivittäistä uupumista työpäivän jälkeen. 31% (N=5) vastaajista ei kokenut työtään fyysisesti kuormittavana. Henkistä kuormitusta koki yhteensä 80%

(N=12) vastaajista ja heistä 33%:lla (N=5) kuormitus oli niin voimakasta, etteivät he kokeneet ehtivänsä palautua siitä vapaa-aikana ja olivat uupuneita lähes joka työpäivän jälkeen.

Työpäivän aikana työntekoa tauotti 56% (N=9) vastaajista esimerkiksi kävelemällä tai venyttelemällä 1-2 kertaa työpäivän aikana ruoka- ja kahvitaukojen lisäksi. 31% (N=5) vastaajista ilmoitti tauottavansa työtä vain kahvi- ja ruokatauoille siirtyessään. 19% (N=3) vastaajista raportoi liikuselevansa ja venyttelevänsä mahdollisimman usein työn lomassa, vähintään kerran tunnissa.

4.3 Johtopäätökset

Omatoimiliikunnan osalta muutokset eivät juuri näkyneet liikuntasuosituksen mukaisen liikkumisen tai hyötyliikunnan lisääntymisenä, mutta vastaajista puolet koki liikunnan lisääntyneen seurantajakson aikana ainakin jonkin verran. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen toteutui keskimäärin eri osa-alueilla vain 20-40%:lla alkukyselyyn ja 27%-60%:lla loppukyselyyn vastanneista. Eniten positiivista muutosta näkyi paikallaanolon tauottamisessa ja kevyessä liikuskelussa. Yli 60% vastaajista ei harrastanut viikon aikana lainkaan lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa. Myös suosituksen mukainen rasittavan liikkumisen määrä toteutui vain n. 20%:lla vastaajista.

Liikuntasuunnitelmasta ja liikuntapäiväkirjasta liikkumisen lisäämisen työkaluna koki hyötyneensä noin puolet vastaajista, joten tämän kaltaista työkalua kannattaisi hyödyntää liikunnan lisäämisen tukemisessa. Liikuntatyöpajassa 80% osallistujista ilmoitti saaneensa ainakin jonkin verran uutta tietoa ja yli puolet koki sen motivoineen ja kannustaneen lisäämään liikkumista. Osa vastaajista (N=27%) ei vastausten mukaan vielä ollut lisännyt liikkumistaan mutta oli miettinyt liikkumisen hyötyjä.

Turun liikuntapaikkojen käyttöä kartoittavassa kysymyksessä vastausten mukaan uimapaikkojen käyttö lisääntyi 9%:lla, pelikenttien käyttö 27%:lla ja muiden ulkoliikuntapaikkojen käyttö 18%:lla. Omatoimiliikkomisen matriaaleissa

oli Turun alueen liikuntapaikkojen esittelyä, millä saattaa olla vähäistä vaikutusta myös liikuntapaikkojen käytön kasvuun. Yhteyttä ei kuitenkaan pysty todentamaan, koska asiaan vaikuttaneista tekijöistä ei kysytty loppukyselyssä.

Seuranta-ajan jälkeen eniten positiivisia muutoksia koettiin yleisessä jaksamisessa, mielialassa, fyysisessä jaksamisessa ja kestävyudessa sekä vireystilassa. Vähäisempiä muutoksia vastausten mukaan koettiin nukkumisessa, keskittymisessä, tuki- ja liikuntaelinten kiputiloissa, tasapainossa ja lihasvoimassa. Vaikka otanta oli pieni (N=11), vastausten perusteella voisi todeta liikuntatyöpajan tyyppisen intervention hyödyttävän työntekijöitä liikunnan lisäämisessä ja hyvinvoinnin parantamisen välineenä.

Taukoliikunnan alkukysely osoitti taukoliikunnan tarpeellisuuden koettujen oireiden ja työn kuormitustekijöiden vuoksi. Lähes puolet vastaajista ilmoitti työskentelevänsä pääasiassa istuma-asennossa ja yli puolet vastasi joutuvansa seisomaan tai istumaan pitkiä aikoja samassa asennossa. Silmien väsymistä tarkkuutta vaativien työtehtävien vuoksi koki 75% vastaajista ja työasennot koki epäergonomisiksi 31% vastaajista.

Niska-hartiaseudun, selän ja raajojen kiputiloja koettiin yleisesti, samoin silmien väsymistä. Keskittymisen vaikeutta ja väsymistä koki vähintään viikottain lähes 70% vastaajista. Taukoliikuntaa työpajan yhteydessä suunnitellessa erityisesti ylävartalon ja niska-hartiaseudun liikkeitä toivottiin sisällytettäväksi taukoliikuntaan.

Vähäistä fyysistä kuormitusta työstään koki puolet vastaajista ja 19% koki kuormittavuuden niin voimakkaana, että se aiheutti lähes päivittäistä uupumista työpäivän jälkeen. 80% vastaajista koki ainakin jonkinasteista henkistä kuormitusta työssään.

5 Eettisyys ja luotettavuus

5.1 Eettisyys

Opinnäytetyön suunnitelman esittämisen ja hyväksymisen jälkeen haettiin tutkimuslupa Turun kaupungin työllisyyspalveluilta. Tutkimuslupa opinnäytetyöhön liittyen on saatu 16.6.2023. Opinnäytetyön tekemisestä tehtiin sopimus toimeksiantajan, eli Turun kaupungin edustajan kanssa ja se on kaupungin edustajan toimesta allekirjoitettu 22.6.2023. Toteutusvaihe aloitettiin 5.7.2023.

Kehittämisprojektiin liittyvä tutkimuksellinen osio tehtiin eettisten periaatteiden mukaisesti ja tietosuoja huomioiden. Työn vaiheista raportoitiin kohdeorganisaatiolle koko prosessin ajan ja se toteutettiin yhteistyössä heidän kanssaan. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osion kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista ja ne toteutettiin nimettöminä. Työntekijöiltä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiseen kyselyn saatekirjeessä (liite 3). Vastaukset palautettiin tutkimusnuomeroim merkityissä suljetuissa kirjekuorissa ja niitä säilytettiin asianmukaisesti. Lopuksi kerätty aineisto hävitettiin asianmukaisesti. Henkilötietoja ei käsitelty missään vaiheessa opinnäytetyön toteutusta eikä tulosten raportoinnissa yksittäisiä vastaajia voi tunnistaa.

Valmis opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen arvioitavaksi lähettämistä. Valmis opinnäytetyö tallennetaan Theseus - julkaisuarkistoon, joka on avoin kaikille.

5.2 Luotettavuus

Koska otanta oli pieni, tuloksia ei voida suoraan yleistää isompaan ryhmään. Vastausprosentti oli sekä alku- että loppukyselyyn vastanneilla 65% ja pelkkään alkukyselyyn vastanneilla 94%. Omatoimiliikkumisen jakso siihen liittyvine alku- ja loppukyselyineen oli 1kk mittainen. Mahdollisen liikkumiskäyttäytymisen muutokset voivat tulla näin lyhyellä ajanjaksolla esille, mutta fyysisten

muutosten arviointi vaatisi pidemmän seuranta-ajan. Taukoliikunnan alkukyselyt tuottivat taas tietoa taukoliikunnan tarpeellisuudesta, työntekijöiden kokemuksista työn kuormittavuuden suhteen sekä työpäivän aikaisesta liikkumisesta. Kyselyn olisi voinut lisätä avoimen osion, jolla olisi selvitetty työntekijän toiveita taukoliikunnan suhteen.

6 Pohdinta

Sekä tiedon saanti, että Helmi -mallin mukainen motivoiva keskustelu vaikutti tuottavan positiivisia tuloksia jo lyhenkin seuranta-ajan jälkeen. Yhteinen keskustelu, omaan arkeen ja tilanteeseen sovittaminen ja erilaisten vaihtoehtojen kartoittaminen mahdollisti työntekijöiden elämäntilanteen ja elinympäristön huomioimisen liikkumiseen kannustamisessa. Omien mielenkiinnon kohteiden huomioiminen ja itselle sopivien vaihtoehtojen löytäminen voi auttaa motivaation löytämisessä paremmin kuin valmiiksi annetut yleiset ohjeet. Ymmärtäminen, kuuntelu ja tilan antaminen keskustelijoiden omille ideoille ja oivalluksille tuntui vapauttavan työpajan ilmapiiriä ja osallistavan suurimman osan mukanaolijoista aiheen pohtimiseen.

Kuukauden mittainen seuranta-aika oli melko lyhyt ja siinä ajassa ei pystytä vielä toteamaan liikkumisen lisääntymisen pidempiaikaisia vaikutuksia yksittäisillä henkilöillä. Liikkumisen lisääntyminen eri liikkumisen suositusten osa-alueilla oli vastausten mukaan vähäistä tai joillain osa-alueilla jopa negatiivista. Tästä huolimatta puolet vastaajista ilmoitti liikkumisen lisääntyneen ainakin jonkin verran seuranta-ajan aikana. Liikuntatyöpajan koki motivoivana yli puolet vastaajista ja 80% sai ainakin jonkin verran uutta tietoa liikkumisen hyödyistä.

Alkukyselyn vastausten mukaan suositusten mukaista liikkumista toteutti osa-alueesta riippuen vain 20%-40% vastaajissa. Kevyt liikuskelu ja paikallaanolon tauottaminen lisääntyivät selkeimmin. Näitä osa-alueita korostettiin liikuntatyöpajassa ja arki- sekä hyötyliikunnan lisäämisen keinoja pohdittiin yhteisessä keskustelussa. Keskustelu on saattanut herättää ihmisiä kiinnittämään huomiota enemmän paikallaanolon tauotukseen ja kevyen liikuskelun lisäämiseen. Hyötyliikunnan osalta portaiden käyttö lisääntyi hieman alkukyselyyn verrattuna. Kävelyn tai pyöräilyn osuuden laskuun alku- ja loppukyselyn välillä saattoi vaikuttaa vastausajankohta. Alkukysely toteutettiin kesäaikaan ja loppukysely syksyllä kelin viilennyttyä sateiseen ajankohtaan.

0 kertaa viikossa lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa harrastavien osuus vastaajissa oli huolestuttavan suuri. Tämän tyyppisen liikunnan tärkeydestä keskusteltiin myös liikuntatyöpajassa, mutta käytännön tasolle lihaskuntoa ylläpitävän liikkumisen lisääminen ei ainakaan seuranta-ajan puitteissa siirtynyt. Hyvällä lihaskunnolla on suuri vaikutus asennon hallintaan sekä selän ja nivelten terveyteen. Lihaskuntoa ylläpitämällä saadaan parannettua toimintakykyä ja ehkäistyä erilaisia vammoja. (UKK-instituutti, 2023b)

Lihaskunnan ylläpitämiseen olisi tärkeää jatkossa kiinnittää huomiota myös työkyvyn ylläpitämisessä. Työpaikan taukoliikuntaosuuksiin olisi hyvä lisätä lihaskuntoliikkeitä venyttelyn lisäksi. Omatoimisen liikkumisen suhteen ongelmana voi olla kuntosalien maksullisuus, kuntosaliharjoittelun vaatima aika ja kotiharjoitteiden tekemisen haasteet, kuten sopivien ohjeiden löytäminen, motivaatio ja aikaresurssit. Liikuntatyöpajassa voisi jatkossa painottaa enemmän lihaskunnan merkitystä ja mahdollisuuksia lihaskunnan ylläpitämiseen arjessa. Erilaisia kotijumppaohjeita tai esim. YouTube - jumppavideoiden linkkejä voisi lisätä materiaaliin.

Opinnätetyön kehittämisprojekti oli kaksiosainen ja sisälsi tutkimuksellisen osion kyselyiden muodossa. Kaksiosaisuus teki projektista haastavan, koska samanaikaisesti yritettiin toteuttaa molempia, sekä taukoliikunta- että omatoimiliikunnan osiota. Aloitus ajoittui kesäaikaan, joka viivästytti taukoliikunnan osion aloitusta tarvittavan tekniikan hankinnan ja vastuuhenkilön löytämisen osalta. Kyselyvastausten keräämistä hankaloitti se, että työntekijöiden työsuhteet päättyivät eri aikoihin, eivätkä kaikki alkukyselyihin vastanneet osallistuneet loppukyselyyn. Tämän vuoksi omatoimiliikkumisen kyselyistä huomioitiin raportissa vain niiden henkilöiden vastaukset, jotka olivat vastanneet sekä alku- että loppukyselyyn. Tällä tavalla pystyttiin vastauksia vertailemalla saamaan tietoa omatoimiliikkumisen osion vaikutuksista.

Kyselyiden tekovaiheessa olisi pitänyt huomioida vastausvaihtoehtojen päällekkäisyys liikkumisen kestossa, mikä periaatteessa mahdollistaa kahteen eri vaihtoehtoon vastaamisen. Tämä voi heikentää kyselyn luotettavuutta. Loppukyselyssä olisi myös voinut selvittää syitä Turun alueen liikuntapaikkojen

käytön lisääntymiseen. Kasvua käytössä vastausten mukaan näkyi, mutta ei voida tietää, onko liikuntatyöpajalla ja sen sisältämällä materiaalilla ollut vaikutusta asiaan. Kyselyiden vastaukset olivat kaiken kaikkiaan hyvin suuntaantavia.

Koska kyselyissä kartoitettiin vastaajien kokemuksia, eikä fyysisiä mittauksia tehty, alku- ja loppukyselyiden vastauksissa oli ristiriitaisuutta. Tämä voi johtua muistinvaraisuudesta ja kyselyn täyttämisen ajankohdasta. Kehittämistyö olisi ollut hyvä rajata vain yhteen kehittämisen menetelmään, jolloin toteutus olisi ollut selkempää sekä opimmätetyön tekemisen, että organisaation kannalta. Koska aiheesta on paljon tutkittua tietoa ja erilaisia interventioita on kokeiltu liikkumisen lisäämiseksi, olisi näitä tutkitusti toimivia malleja voinut paremmin hyödyntää kehittämistyössä.

Merkityksellisin tulos kyselyistä on koettu hyöty liikuntatyöpajasta, koska tämä kertoo siitä, kannattaako jatkossa tämän kaltaista liikkumisen tukemista toteuttaa. Aiemmissa tutkimuksissa tiedon saanti ja motivoivan keskustelun menetelmät ovat olleet tehokkaita keinoja liikkumiseen kannustamisessa. Työpajatyypisessä menetelmässä näitä keinoja on mahdollisuus yhdistellä, jonka vuoksi menetelmä on pelkkää liikkumisen hyödyistä tiedottamista tehokkaampaa.

Taukoliikunnan alkukyselyn tulosten perusteella taukoliikunnan järjestäminen olisi tärkeää työn kuormituksen ja työperäisten oireiden vähentämiseksi. Aiemmin viitatuissa tutkimuksissa (Gobbo, S.ym 2019, Punakallio, A. ym. 2019, Hyvärinen, K. 2007) mm. niska-hartiaseudun ja selän kiputilojen, sekä väsymyksen koettiin vähentyneen taukoliikunnan vaikutuksesta. Tämän tyyppiset oireet olivat yleisimpiä työntekijöiden kokemia oireita tässä opinnäytetyössä tehdyn oirekartoituksen mukaan. Toteutuessaan säännöllisesti, taukoliikunta voisi parantaa työssä jaksamista ja vähentää työperäisten fyysisiä ja psyykkisiä oireita ja niiden aiheuttamia poissaoloja. Myös liikuntatyöpajatyypinen työskentely motivoisi ainakin osaa työntekijöistä ja lisäisi tietoisuutta liikunnan tärkeydestä.

Työpajan materiaalia voisi tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi Työpisteen infotilaisuuden yhteydessä uusille työntekijöille. Näin huomioitaisiin työllistettyjen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osaltaan tuettaisiin sitä samalla tehostaen työn tuottavuutta. Työpajan jälkeen olisi hyvä säännöllisin väliajoin palata aiheeseen ja ylläpitää myös työpaikan osalta työntekijöiden motivaatiota liikkumisen jatkumisessa. Yhteisissä kokoontumisissa, kehittämispäivillä, tyhytoiminnassa tms., liikkuminen olisi tärkeää tuoda esille yhtenä työhyvinvoinnin edistäjänä.

Lähteet

Break Pro. N.d. Viitattu 9.5.2023. <https://breakpro.fi/>

Ervasti, J., Kausto, J., Leino-Arjas, P., Turunen, J, Varje, P. & Väänänen, A. 2022. Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:7. Viitattu 9.1.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi>.

Esch, T. Stefano, G. 2010. Endogenous reward mechanisms and their importance in stress reduction, exercise and the brain. Arch Med Sci. Jun 2010; 6(3):447-455. Viitattu 20.12.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3282525/>

Gobbo, S., Bullo, V., Bergamo, M., Duregon, F., Vendramin, B., Battista, F., Roma, E., Bocalini, DS., Rica, RL., Alberton, CL., Cruz-Diaz, D., Priolo, G., Pancheri, V., Maso, S., Neunhaeuserer, D., Ermolao, A. & Bergamin, M. 2019. Physical Exercise Is Confirmed to Reduce Low Back Pain Symptoms in Office Workers: A Systematic Review of the Evidence to Improve Best Practices in the Workplace. J Funct Morphol Kinesiol. 2019 Jul 5;4(3):43. viitattu 9.11.2023. [JFMK | Free Full-Text | Physical Exercise Is Confirmed to Reduce Low Back Pain Symptoms in Office Workers: A Systematic Review of the Evidence to Improve Best Practices in the Workplace \(mdpi.com\)](https://www.mdpi.com/2076-2615/4/3/43)

Grimani A, Aboagye E, Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health. 2019 Dec 12;19(1). Viitattu 9.11.2023. [The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34888888/)

Hafner, M. ym. 2020. Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020-2050). *British Journal of Sports Medicine*, 2020 Dec; 54(24): 1482-1487. Viitattu 27.4.2023. [Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years \(2020–2050\) - PMC \(nih.gov\)](#)

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2022:33. Viitattu 14.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Muhonen, A. 2019. ”kyllä liikunta on ihan olennainen juttu työssäjaksamisessa”: henkilöstön näkemyksiä yhtiön toimenpiteistä liikunnan edistämiseksi. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.1.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66141/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201911044708.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hiltunen, L. 2018. Metodian kyselytutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.1.2024. <http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf>

Hyvärinen, K. 2007. Taukoliikuntaohjelman vaikutus näyttöpäätetyöskentelijöiden fyysiseen ja psyykkiseen työkykyyn. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.5.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18418/1/URN_NBN_fi_jyu-200804211370.pdf

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Duodecim. Käypä hoito. Viitattu 28.4.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

- Laukkala, T. & Kukkonen-Harjula, K. 2019. Liikunta tukee mielen toipumista. Lääkärilehti 46/2019; 74. Viitattu 22.11.2023. [Liikunta-tukee-mielen-toipumista.pdf \(researchgate.net\)](#)
- Lindeman, M. & Rintala, T. 2011. Fyysisten aktiivisuuden mittareiden vertailututkimus: Kiihtyvyyssmittari, askelmittari, kyselylomake ja päiväkirja. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.4.2023. [\(PDF\) Fyysisen aktiivisuuden mittareiden vertailututkimus : kiihtyvyyssmittari, askelmittari, kyselylomake ja päiväkirja \(researchgate.net\)](#)
- Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Duodecim 2009;125(15):1647-53. Viitattu 12.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>
- Paralympiakomitea. N.d. Helmi -malli. Viitattu 9.5.2023. <https://www.paralympia.fi/liikunta/aktiivisuutta-lapi-arjen/helmi-malli>
- Partanen-Kivinen, E. M., & Äijö, M. (2019). PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA LIIKUNNALLA. *Gerontologia*, 33(4), 204–208. Viitattu 30.12.2023. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/82635>
- Punakallio, A. ym. 2018. Toimistotyöntekijöiden hyvinvointi – Tauottamalla vähemmän istumista ja lisää yhteisöllisyyttä. Työterveyslaitos. Viitattu 28.4.2023. [978-952-261-848-1 Toimistotyöntekijöiden.pdf \(julkari.fi\)](#)
- Repo, S., Ravantti, E. & Pääkkönen, R. 2015. Johda tuottavasti – opas työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisäämiseksi esimiestyön keinoin. Työterveyslaitos. Viitattu 28.4.2023. [Johda tuottavasti Opas työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisäämiseksi esimiestyön keinoin.pdf \(julkari.fi\)](#)
- Savikangas, T. (2018). Liikkuminen osana työhyvinvointityötä matka hyvää kuntoon - kampanja osallistuneissa työyhteisöissä. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. [URN:NBN:fi:ju-201811014595.pdf](#)
- Stanley, S. Ng, S & Laugharne, J. 2018. The "Fit for Life" exercise programme: improving the physical health of people with a mental illness. Psychology,

Health & Medicine, 2019; 24(2): 187-192. Viitattu 28.12.2023.

<https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1530366>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022a. Terveystiedon edistäminen/ liikunta. Viitattu

30.12.2023. [Liikunta edistää hyvinvointia - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022b. Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkaluja elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun.

Kansanterveyden neuvottelukunta/Elintapaohjauksen työryhmä. Viitattu

16.1.2023. [Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun \(stm.fi\)](https://stm.fi)

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Sirppa, K. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 10.1.2024.

<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Terveyskylä.fi. 2020. Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. Viitattu 28.4.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>

Terveysportti. 2022. RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittari. Viitattu

27.4.2023. [RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittari - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://terveysportti.fi)

Tietoarkisto. N.d. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampereen yliopisto. Viitattu

28.4.2023. [Kyselylomakkeen laatiminen - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://tuni.fi)

www.turku.fi. N.d. Valmennamme kestävästi työelämään. Viitattu 27.4.2023

[Valmennamme kestävästi työelämään | Turku.fi](https://www.turku.fi)

Työterveyslaitos. N.d. Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn.

TTL, Oppimateriaalit, Liike ja mieli. Viitattu 27.4.2023.

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

UKK -instituutti. 2023a. Miten vuorovaikutuksella voi motivoida liikkumaan? - kestävä liikuntamotivaation tukeminen vuorovaikutuksessa. Viitattu 12.1.2023

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/miten-vuorovaikutuksella-voi-motivoida-liikkumaan-%e2%80%92-kestavan-liikuntamotivaation-tukeminen-vuorovaikutuksessa/>

UKK -instituutti. 2023b. Lihaskeskeisyys ja lihaskestävyys. Viitattu 12.1.2024.

[Lihaskeskeisyys ja lihaskestävyys - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/)

UKK -instituutti. 2021. Liikunta ja uni: laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 21.12.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

UKK -instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 21.12.2023

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A. & Yidi, C. 2021. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. J Occup Health. 2021 Jan;63(1). viitattu 9.11.2023. [Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34811111/)

[Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34811111/)

Valtion liikuntaneuvosto, 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2012:3. Viitattu 23.12.2023.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikunta-ja-ty%C3%B6urat-ensimm%C3%A4inen-painos.pdf>

Liikuntatyöpajan diat

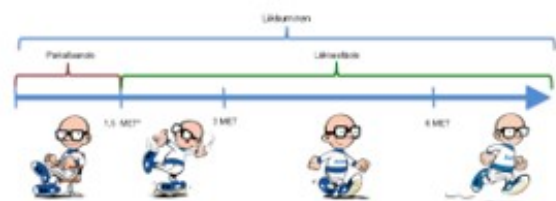


1

Runsaan paikallaanolon terveydellinen merkitys

- + Paikallaan istuen tai makuuasennossa energiankulutus on lähellä lepotilaa
- + Paikallaan seisominen kuuluu energiankulutuksesta riippuen joko paikallaanoloon tai kevyeen liikkumiseen
- + MET (Metabolic equivalent) tarkoittaa lepoaineenvaihdunnan kerrannaista. Lepotilassa MET on 1, kevyessä liikkumisessa 1,6-2,9, reippaassa liikkumisessa 3-5,9 ja rasittavassa liikkumisessa vähintään 6.

Liikkuminen eli fyysinen aktiivisuus janalla kuvattuna



*MET=metabolis equivalent eli lepoaineenvaihdunnan kerrannaista.
1 MET=0,5 kcal/kg "reipi" tai 1 MET=1 kcal/kg "reipi"

Suomi 2014

UKK-instituutti

Alkuvuosi & Huhti 2015

2

Paikallaan seisominen

- + Paikallaan seistessä energiankulutus on MET arvoltaan enintään 2
- + Paikallaan seisominen ei ole yhtä haitallista terveydelle, kuin istuminen mutta lihasten väsyessä asento voi olla toispuoleinen tai eteen/taaksepäin kallistunut, joka voi johtaa ryhtimuutoksiin ja tuki- ja liikuntaelämistön ongelmiin, kuten selkävaivoihin.

Paikallaan seisominen

- Alaraajojen lihakset ja muut asentoa ylläpitävät lihakset aktiivisempia.
- Saattaa kuitenkin lisätä tuki- ja liikuntaelämistön vaivoja, mm. alaselkävaivoja.
- Parasta vaihdella asentoa ja tauottaa paikallaanoloa.

UKK-instituutti Affinity & Photo 2016

3

Mihin paikallaanolo vaikuttaa

- + ”Paikallaan ollessa suuret lihasryhmät ovat passiivisia, jolloin verenkierto, rasva-aineenvaihdunta ja lihasten kyky vastaanottaa glukoosia verestä heikkenee” (UKK-instituutti)
- + Rasvahappojen kuljetus ja niiden hapettuminen lihaksessa heikkenee
- + Esimerkiksi niska-hartiaseudun lihakset ovat liian aktiivisia, mikä voi aiheuttaa lihasjännitystä ja -kireyttä.
- + Kumarassa istuessa selän lihaksissa on jatkuva venytystä, mikä heikentää niiden kykyä ylläpitää asentoa.

4

Paikallaanolon vaikutukset

- +Insuliiniresistenssin kehittyminen
- +Metabolinen häiriö (liittyy mm. lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin)
- +Verensokerin nousu haiman insuliinintuotannon heiketessä
- +Verenkierron hidastuminen ja valtimoiden kuormituksen väheneminen, joka voi altistaa valtimokovettumataudille
- +Ääreisverenkierron vastus kasvaa ja verenpaine nousee veren pakkautuessa jalkoihin.

5

Paikallaanolon vaikutukset

- +Jo puolentunnin yhtäjaksoinen paikallaanolo haitallisempaa kun useista lyhyistä hetkistä kertynyt paikallaanolo
- +Reippaan ja rasittavan liikunnan määrä tai liikuntaharrastukset eivät vähennä riskejä jos pitkäkestoista paikallaanoloa tulee runsaasti päivän aikana

Runsaas paikallaanolo lisää monien terveysongelmien riskiä, mm.

- sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet ja aineenvaihduntaongelmat (mm. tyypin 2 diabetes)
- tuki- ja liikuntaelimestön vaivat
- masennus
- syöpä
- kuolleisuus

URK-instituutti

Marrasku 4. Maaliskuu 2018

6

Paikallaanolon säännöllinen tauottaminen

- + Lihasten aktivoituminen
- + Verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen
- + Lihasten insuliiniherkkyyden paraneminen
- + Kehon, aivojen ja mielen virkistyminen
- + Parin minuutin jaloittelutauot riittävän usein tehokkaampia kuin harvemmin toistuva pidempi jaloittelu
- + Lyhyetkin säännöllisesti toistuvat liikumistauot katkaisevat paikallaanolon haitalliset vaikutukset



7

Paikallaanolon tauottaminen ruokailun jälkeen

- + Ruokailu nostaa verensokeritasoa
- + Sydän- ja verisuonisairauksien riskin kasvu erityisesti 2 tyypin diabeetikoilla sekä ylipainoisilla henkilöillä, koska heillä ruokailun jälkeinen verensokeripitoisuuden nousu on erityisen voimakas
- + Ruokailun jälkeinen paikallaanolo hidastaa verensokeritasojen normalisoitumista, mikä voi johtaa elimistön tulehdustilojen, verisuonten sisäpinnan toiminnan heikkenemisen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskin suurenemiseen.
- + Ruokailun jälkeen istumista tulisi tauottaa n.20minuutin välein

8

Mitä tapoja paikallaanolon tauottamiseksi ja liikkumisen lisäämiseksi löydät omasta arjestasi?

- +Työmatkat
- +Arkiaskareet ja kotityöt
- +Kaupassakäynti ym. kodin ulkopuoliset menot
- +Hissi vai portaat?
- +TV:n katselu, tietokoneella olo ym. paikallaan istuminen tai makoilu

9

YLEISET LIKKUMISEN SUOSITUKST

- + Riittävä määrä palauttavaa unta
- + Paikallaanolon tauottaminen aina kun mahdollista.
- + Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.
- + Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min viikossa TAI rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min viikossa TAI näitä yhdistellen
- + Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikkumista ainakin 2 kertaa viikossa

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

10

Esimerkkejä liikkumiseen

- + Paikallaan oloa voi tauottaa esimerkiksi asentoa vaihtamalla, nousemalla istumasta seisomaan, jaloittelemalla, venyttelemällä, taukojumppalla ym
- + Kevyttä liikuskelua tulee yleensä muun päivittäisen toiminnan ohessa eikä se hengästytä. Esimerkiksi kotiaskareet, kauppareissut, pihatyöt ym.
- + Liikkuminen on reipasta kun pystyt puhumaan hengästyemisestä huolimatta. Esimerkiksi reipas kävely. Rasittavan liikkumisen aikana puhuminen on hankalaa hengästyminen vuoksi. Esimerkiksi hölkkä tai juoksu. Esimerkkejä reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan ovat sauvakävely, porraskävely, pyöräily, tanssi, vesijumppa ja hiihto
- + Lihaskuntoa ja liikehallintaa saa esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla, erilaisilla jumppilla, tasapainoharjoittelulla ja venyttelyllä

11

Liikkumisen hyödyt

- + Mielialan kohoaminen
- + Ajatusten terävöityminen
- + Stressin väheneminen
- + Unen paraneminen
- + Sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaeläisairaudet ja jotkin syöpätaudit, ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aiheittleva voi odottaa vaikutuksia?

heti

Aivot ja hermosto

- Parantaa muistia ja oppimiskykyä
- Vähentää stressiä
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Lisää aivojen verenkiertoa ja vähentää aivojen turvotusta
- Lisää aivojen verenkiertoa ja vähentää aivojen turvotusta
- Parantaa aivojen verenkiertoa ja vähentää aivojen turvotusta

Lihaksien ja nivelten tila

- Parantaa lihasten voimaa ja vähentää lihasten turvotusta
- Parantaa nivelten tilaa ja vähentää nivelten turvotusta
- Parantaa nivelten tilaa ja vähentää nivelten turvotusta

Hengitys- ja verenkiertoelimet

- Parantaa keuhkojen tilaa ja vähentää keuhkojen turvotusta
- Parantaa keuhkojen tilaa ja vähentää keuhkojen turvotusta
- Parantaa keuhkojen tilaa ja vähentää keuhkojen turvotusta

Hiukset

- Parantaa hiusten tilaa ja vähentää hiusten turvotusta
- Parantaa hiusten tilaa ja vähentää hiusten turvotusta

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta

muutamassa kuukaudessa

- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta

puolissa vuodessa

- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta

jatkossa

- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta
- Parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta

12

KESTÄVYYSLIIKUNTA

- + Vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- + Edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
- + Parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
- + Auttaa painonhallinnassa
- + Lepoverenpaine ja –syke laskevat
- + Verenkierron tehostuminen, hapenottokyvyn ja maksimaalisen hapenottokyvyn kasvu
- + Veren rasva-arvojen hyvät muutokset
- + ”Jos pystyt nousemaan kolme kerrosta hengästyttä, sydämen ja verenkiertoelimistön kunto on todennäköisesti vähintään kohtalainen”

13

Liikuntamuotoja kestävyyskunnan parantamiseen

- + Mikä tahansa suuria lihasryhmiä kuormittava liikunta.
- + Arkiliikunnassa työmatka- ja muu hyötyliikkuminen, kuten auton tai bussin vaihtaminen kävelyyn/pyöräilyyn, portaiden valitseminen hissien sijaan, retkeily, sienestys, siivous, pihatyöt ym.
- + Kuntoliikuntalajeja esim. kävely, sauvakävely, juoksu, hiihto, luistelu, rullaluistelu, suunnistus, patikointi, uinti, soutu, melonta, maila- ja pallopelit, golf, aerobic, tanssi jne.

14

Liikuntatyöpajan materiaalit

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti

Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulsit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - alvojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvahdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tiheenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneeste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelajajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

muutamassa kuukaudessa

puolessa vuodessa

jatkossa

- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lieventyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulsit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryyden ja koordinaation kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelämistön** kivut lieventyvät.

- **Alvojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengitysilihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihaskunto** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- **Riski mahdollisen selkävaurion** pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelämistön kivuissa.

- **Toiminnalliset yhteydet** avorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- **Veren rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- **Uselden muiden sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyyppin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaeläinvalvat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Painonhallinta** helpottuu.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- **Lääkityksen tarve** voi vähentyä.

© UKK-instituutti, 2022 | ukkinstituutti.fi

UKK-instituutti

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan

Viikoittainen liikunnin suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti

ARKI TARJOAA MONIA MAHDOLLISUUKSIA LIKKUMISEEN

<p>Kevyttä liikuntaa mahdollisimman usein</p> <p>Taukoja paikallaan-oloon aina kun voi</p> <p>Palauttavaa uunta riittävästi</p>	<p>Johtamiseksi lausuma-ohjelmassa keuhkoterveystutkimus on käynnissä. Tutkimuksen tulokset auttavat kehittämään keuhkoterveystutkimusta.</p> <p>Terveystieteiden tutkimuskeskus on aloittanut tutkimuksen keuhkoterveystutkimuksen.</p> <p>Terveystieteiden tutkimuskeskus on aloittanut tutkimuksen keuhkoterveystutkimuksen.</p>
--	---

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan

MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIKKUA?

Muutamien minuuttien päivittäinen liikunta on hyödyllistä.

<p>Reipasta liikuntaa terveydeksi TAI</p> <p>Raittavaa liikuntaa kunnan vuoksi</p>	<p>Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä. Aika: 30-60 min viikossa</p> <p>Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä. Aika: 1-2 h viikossa</p>	<p>Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä, jos jaksat jaksaa. Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä.</p> <p>Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä, jos jaksat jaksaa. Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä.</p>
--	---	---

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus

LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

Muutamien minuuttien päivittäinen liikunta on hyödyllistä.

LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä, jos jaksat jaksaa. Liikunta on paras tapa saada lisää terveyttä.

Liiku omalla tavallasi. Joka päivä.

UKK-instituutti ukkinstituutti.fi

1. Ruonan ranta ja kuntoportaat | Naantali

- **Pituus:** 2 km
- **Lähtö:** Pirttiluodontie tai Taimonrannankatu (Pysäköintialue rannassa)
- **Bussi:** [Foli](#) nro 6 ja 7 Turun keskustasta (+ 1 km kävelyä) 50 min
- **Kartta:** [Rantaratien kartta Naantalin sivuilla](#)
- **Esteettömyys:** Kylpylän läheisyydessä ja Ruonan rannassa tie on tasaista asfalttitietä, joka sopii pyöräluilla kuljettavaksi. Osa reitistä on hiekkatietä
- **Reitin varrelta löytyy:** Kuntoportaat, ulkokuntoilulaitteet, Matkailijanpuisto, Naantalin kylpylä, venelaitureita, uimarantoja, rantalentopallokenttä

2. Luolalanjärven luontokierros | Naantali

- **Pituus:** 3 km
- **Lähtö:** Jänveläntie 10
- **Bussi:** [Foli](#) nro 6 ja 7 Turun keskustasta (+ 1 km kävelyä) 50 min
- **Kartta:** [Virma kartta](#) (kirjoita hakuun Luolalanjärven luontopolku)
- **Esteettömyys:** Ei esteetön.
- **Reitin varrelta löytyy:** Kaksi lintutornia, pitkospuut, opastekyltit.

3. Raision keskuspuisto ja Kuanvuori | Raisio

- **Pituus:** 3,5 km
- **Lähtö:** Tornikatu 7
- **Bussi:** [Foli](#) nro 6 ja 7 Turun keskustasta 25 min
- **Kartta:** [Kerttulan luontopolku Raision kaupungin sivuilla \(PDF\)](#)
- **Esteettömyys:** Raision keskuspuisto on suunniteltu esteettömäksi, mutta Kerttulan luontopolku ei ole esteetön.
- **Reitin varrelta löytyy:** Kerttulan urheilupuisto, yleisurheilukenttä, jalkapallokenttä, kuntoportaat, Kuanvuoren näköalapaikka, Friisilän verstaat, Torni-hyönteishotelli, Keskuspuiston leikkipaikka, kuntokeidas

4. Peltomiehenpuisto & Hepokankareen-Vetikon ulkoilureitti | Raisio

- **Pituus:** 3 km
- **Lähtö:** Kauppakeskus Mylly
- **Bussi:** [Foli](#) nro 220 ja 300 Turun keskustasta 20-35 min
- **Kartta:** Ei tietoja kartalla.
- **Esteettömyys:** Ei esteetön.
- **Reitin varrelta löytyy:** valaistus klo 6-22, Peltomiehenpuiston leikkipaikka, frisbeegolf rata, leuanvetotangot, hiekkakenttä.

7. Kaarinan keskusliikuntapuisto ja Lausteen luontopolku | Kaarina

- **Pituus:** 6,5 km
- **Lähtö:** Viipurintie 32
- **Bussi:** [Foli](#) nro 7, 701-706 ja 801 Turun keskustasta 30 min
- **Kartta:** Reitistä ei valitettavasti löydy kunnollista karttaesitystä. [Virma kartta](#) (kirjoita hakuun Lausteen luontopolku)
- **Esteettömyys:** Keskusliikuntapuiston alueella on esteetöntä vierailu. Alueella on joitakin hiekkateitä.
- **Reitin varrelta löytyy:** yleisurheilukenttä, ulkokoripallokenttä, lämmitettävä kumirouhekenttä, 5 nurmikentää, hiekkakenttä, frisbeegolf-rata, pururata, luontopolku, ulkokuntosali.

-Turun frisbeegolfradat: Urheilupuiston, Pansio, Lauste, Hauninen

-Luontopolkuja: Katariinanlaakson luontopolku, Westparkin luontopolu, Liittoisten luontopolku, Toijaisten luontopolku, Vaarniemen luontopolku, Paimion luontopolku, Varissuon luontopolku, Ruissalon luontopolku, Kerttulan luontopolku, Liedon luontopolku, Jäkärilän luontopolku, Rauhalinnan luontopolku, Luolalanjärven luontopolku

-Kurjenrahkan reitit: Karpalopolku 1,7km (esteetön), Vajosuon kierros 3km, Savojärven kierros 6km.

-Muut reitit: Pukkipalon reitti 6km tai 9km, Vajosuon vaellus 30km, kuhankuonon retkeilyreitistö 150km.

-Hiihtoreitit: Kurjenrahkan retkilatu 9km

-Uimarannat: Ekvalla, Ispoinen, Brinkhall, Maaria, Saaronniemi

-Talviuintipaikat: Ruissalo Saaronniemi, Ruissalon Saukkoranta, Ispoisten ranta, Ala-Lemun kartano

-Maaumalat: Samppalinnan maaumala, Kupittaa maaumala

-Kulttuurikuntoreitit ([Kulttuurikuntoreitit | Turku.fi](#))

5. Runosmäen metsä, Nunnavuori ja Pomponrahka | Turku

- **Pituudet:**
 - Nunnavuori 1,7 km
 - Nunnavuori-Pomponrahka 3 km
 - Pomponrahkan luontopolku 2 km
- **Lähtö:** Signalistinkatu 9
- **Bussi:** [Foli](#) nro 18 Turun keskustasta 15 min
- **Kartta:** [Virma kartta](#) (kirjoita hakuun Nunnavuoren kuntosala)
- **Esteettömyys:** Ei esteetön.
- **Reitin varrelta löytyy:** Pirunpelto, Suomen suurin uimahalli, Impivaaran liikuntakeskus, skeittipuisto, Parolanpuiston leikkipaikka, Parolanpuiston vesitorni, Pomponrahkan suoalue ja pitkospuut, Nunnavuoren kuntosalan valaistus klo 6-22

6. Varissuon unelmien keskuspuisto & Varissuon kuntosala | Turku

- **Pituus:** noin 4 km
- **Lähtö:** Varissuon liikekeskus, Littoistentie 81
- **Bussi:** [Foli](#) nro 12, 32 ja 42 Turun keskustasta 30 min
- **Kartta:** [Virma kartta](#) (kirjoita hakuun Varissuon kuntosala)
- **Esteettömyys:** Keskuspuisto on suunniteltu esteettömäksi. Varissuon kuntosala ei ole esteetön.
- **Reitin varrelta löytyy:** Kaksi ulkokuntosalia (toinen puistossa ja toinen kuntosalan varrella), leikkipaikkoja, jalkapallokenttä, trampoliini, frisbeegolf rata, valaistus kuntosalilla klo 6-22.

7. Kaarinan keskusliikuntapuisto ja Lausteen luontopolku | Kaarina

- **Pituus:** 6,5 km
- **Lähtö:** Viipurintie 32
- **Bussi:** [Foli](#) nro 7, 701-706 ja 801 Turun keskustasta 30 min
- **Kartta:** Reitistä ei valitettavasti löydy kunnollista karttaesitystä. [Virma kartta](#) (kirjoita hakuun Lausteen luontopolku)
- **Esteettömyys:** Keskusliikuntapuiston alueella on esteetöntä vierailu. Alueella on joitakin hiekkateitä.
- **Reitin varrelta löytyy:** yleisurheilukenttä, ulkokoripallokenttä, lämmitettävä kumirouhekenttä, 5 nurmikentää, hiekkakenttä, frisbeegolf-rata, pururata, luontopolku, ulkokuntosali.

1. Miten voin lisätä liikumistani ja tauottaa paikallaanoloa omassa arjessani?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

2. Minkälaista reipasta liikuntaa voisin harrastaa omassa arjessani?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

3. Minkälaista rasittavaa liikuntaa voisin harrastaa omassa arjessani?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

4. Minkälaista lihaksia kuormittavaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa voisin harrastaa omassa arjessani?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

5. Mikä minua motivoi liikkumaan?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

6. Mitkä asiat estävät minua liikkumasta?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Kyselyn saatekirje

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
MASTER-tutkinnot /Terhy

TURKU AMK 

KYSELYN SAATEKIRJE

Opinnäytetyön nimi: Tauko- ja omatoimiliikunnan kokonaisuudet Turun Työpisteen työntekijöille
15.09.2023

Hyvä vastaaja

Kohteliaimmin pyydän Sinua vastaamaan liitteenä olevaan kyselyyn, jonka tavoitteena on selvittää taukoliikunnan ja omatoimisen liikunnan tukemisen vaikutuksia työntekijän hyvinvointiin. Tarkoituksena on kehittää taukoliikuntakokonaisuus työpäiviin, sekä omatoimisen liikkumisen tukemiseen suunnattu kokonaisuus. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Turun kaupungin liikunnan, kulttuurin ja yhteisöllisyyden kärkihankkeiden hyvinvointikokonaisuuden pilottiin. Lupa aineiston keruuseen on saatu 16.6.2023 Turun kaupungin Työllisyyspalveluiden työllisyysjohtajalta, Riitta Uitolta.

Sinun vastauksesi ovat arvokasta tietoa liikkumisen tukemisen kehittämisessä. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista, ja Sinulla on täysi oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Tutkimuksen tekijä huolehtii aineiston tietoturvallisesta säilyttämisestä, ja pääsy aineistoon on ainoastaan hänellä. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään, ellei sen jatkokäytöstä ole sovittu. Kyselyn tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa tuloksista. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen vastauksesi käyttöön tässä tutkimuksessa.

Tämä kysely liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Niina Katajapuu, lehtori, Turun amk.

Vastaan mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Vastauksistasi kiittäen

Lotta Ermala
Sairaanhoitaja, yamk-opiskelija
0442797107
lotta.ermala@edu.turkuamk.fi

ONT_Aineiston keruu_2020

Taukoliikunnan alkukysely

Taukoliikunta: Alkukysely

1. Minkälaisessa asennossa yleensä työskentelet nykyisessä työssäsi

Pääasiassa työskentelen istuma-asennossa

Pääasiassa työskentelen seisoma-asennossa

Työtehtävissäni asennot vaihtelevat ja työtehtäväni vaatii liikuskelua

Työni on fyysisesti kuormittavaa ja vaatii jatkuvaa liikkumista tai voimankäyttöä

2. Työssäni

joudun istumaan tai seisoamaan pitkiä aikoja samassa asennossa

työasentoni on usein epämiellyttävä, epäergonominen tai epätasaisesti kuormittava

vaaditaan tarkkuutta jonka vuoksi silmät väsyvät helposti

3. Onko sinulla ilmennyt työpäiväsi aikana joitain seuraavista oireista viimeisen kuukauden aikana ja jos on, niin kuinka usein?

	satunnaisesti	viikottain	päivittäin	jatkuvasti
Niska- hartiaseudun kipu				
Päänsärky				
Selkäkipu				
Jalkojen kipu tai puutuminen				
Käsien kipu tai puutuminen				
Silmien väsyminen				
Väsyminen ja/tai vaikeus keskittyä				
Jokin muu, mikä				

4. Onko sinulla ollut jonkin edellä mainitun oireen vuoksi sairaspöissaoloja viimeisen kuukauden aikana

Ei

Kyllä. Kuinka monta päivää?

5. Koetko työsi fyysisesti kuormittavaksi

En koe lainkaan fyysistä kuormitusta työssäni

Työni aiheuttaa vähäistä fyysistä kuormitusta, mutta vapaa-ajani riittää hyvin palautumiseen

Koen työni fyysisesti kuormittavana ja olen lähes aina uupunut työpäivän jälkeen

Työni on fyysisesti niin kuormittavaa, että vaatii suuria ponnisteluja suoriutua työpäivästä

6. Koetko työsi henkisesti kuormittavaksi?

En koe lainkaan henkistä kuormitusta työssäni

Työni aiheuttaa vähäistä henkistä kuormitusta, mutta vapaa-ajani riittää hyvin palautumiseen

Koen työni henkisesti kuormittavana ja olen lähes aina uupunut työpäivän jälkeen

Työni on henkisesti niin kuormittavaa, että vaatii suuria ponnisteluja suoriutua työpäivästä

7. Kuinka usein tauotat työntekoa, esimerkiksi kävelemällä tai venyttelemällä

Tauotan työtäni vain kahvi- ja ruokatauolle siirtymällä

Liikuskelen ja venyttelen 1-2 kertaa työpäivän aikana kahvi- ja ruokatauon lisäksi

Liikuskelen ja venyttelen mahdollisimman usein työn lomassa, vähintään kerran tunnissa

Omatoimiliikunnan kyselyt

Liikuntakysely	
<p>1. Kuinka usein tavallisen päivän aikana tauotat paikallaanoloasi esimerkiksi tv:tä katsellessasi venyttelemällä, nousemalla seisomaan, kävelemällä ja liikuskelemalla tai asentoa vaihtamalla?</p> <p><input type="radio"/> En koskaan <input type="radio"/> Joskus <input type="radio"/> Yleensä <input type="radio"/> Aina kun mahdollista</p>	<p><input type="radio"/> 1-2 tuntia <input type="radio"/> yli 2 tuntia</p>
<p>2. Kevyt liikunta ei hengästytä ja tapahtuu yleensä muun toiminnan, kuten kotilaskareiden tai kauppareissujen ohessa. Kuinka kauan tavallisen päivän aikana harrastat kevyttä liikuntaa?</p> <p><input type="radio"/> 0-1/2 tuntia <input type="radio"/> 1/2-1 tuntia <input type="radio"/> 1-2 tuntia <input type="radio"/> yli 2 tuntia</p>	<p>5. Kuinka monta kertaa tavallisen viikon aikana harrastat lihaksia kuormittavaa, tasapainoa haastavaa ja notkeutta ylläpitävää liikuntaa? (esim. kuntosalit, jumprat, pallo- ja mailapelit tms.)</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 tai yli</p>
<p>3. Liikkuminen on reipasta kun pystyt hengästymisestä huolimatta puhumaan, esim. reipas kävely. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikut reippaasti?</p> <p><input type="radio"/> 0-1 tuntia <input type="radio"/> 1-2 tuntia <input type="radio"/> 2-3 tuntia <input type="radio"/> yli 3 tuntia</p>	<p>6. Onko sinulla jokin säännöllinen viikottainen liikuntaharrastus?</p> <p><input type="radio"/> Ei <input type="radio"/> 1 viikottainen liikuntaharrastus <input type="radio"/> 2 tai useampi viikottainen liikuntaharrastus</p>
<p>4. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on vaikeaa hengästymisen vuoksi, esim. hölkkää tai juoksu. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana harrastat rasittavaa liikuntaa?</p> <p><input type="radio"/> 0-1/2 tuntia <input type="radio"/> 1/2-1 tuntia</p>	<p>7. Kuinka pitkä työmatkasi on?</p> <p><input type="radio"/> Alle 1km <input type="radio"/> 1-3 km <input type="radio"/> 3-5km <input type="radio"/> yli 5km</p>
<p><input type="radio"/> En koskaan <input type="radio"/> Satunnaisesti <input type="radio"/> Melko usein <input type="radio"/> Aina</p>	<p>8. Miten kuljet työmatkasi?</p> <p><input type="radio"/> Autolla <input type="radio"/> Linja-autolla <input type="radio"/> Polkupyörällä <input type="radio"/> Kävelien</p>
<p>10. Jos voit valita auton tai linja-auton sijaan kävelyn tai pyöräilyn esimerkiksi kauppareissuilla tai työmatkalla, kuinka usein kävelet tai pyöräilet?</p> <p><input type="radio"/> En koskaan <input type="radio"/> Harvoin <input type="radio"/> Joskus <input type="radio"/> Yleensä <input type="radio"/> Aina</p>	<p>9. Kuinka usein kuljet portaita, jos vaihtoehtona on käyttää hissiä?</p> <p><input type="radio"/></p>
<p>11. Oletko käynyt Turun kaupungin liikuntapaikoissa? Valitse vaihtoehdot, joita olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana.</p> <p><input type="radio"/> Uimahallit, maauimalat tai muut vesiliikuntapaikat <input type="radio"/> Pelikentät (sulkapallo, tennis, koripallo, jalkapallo ym.) <input type="radio"/> Kuntosalit <input type="radio"/> Liikuntakeskukset <input type="radio"/> Polut, reitit, hiihtoladut <input type="radio"/> Luistelu- ja jääurheilupaikat <input type="radio"/> Muut ulkoliikuntapaikat</p>	

Omatoimiliikunnan alkukysely

Omatoimiliikunnan loppukysely

1. Kuinka usein tavallisen päivän aikana tauotat paikallaanoloasi esimerkiksi tv:tä katsoessasi venyttelemällä, nousemalla seisomaan, kävelemällä ja liikkulemalla tai asentoa vaihtamalla?

En koskaan
 Joskus
 Yleensä
 Aina kun mahdollista

2. Kevyt liikunta ei hengästytä ja tapahtuu yleensä muun toiminnan, kuten kotiaskareiden tai kauppareissujen ohessa. Kuinka paljon tavallisen päivän aikana sinulle kertyy kevyttä liikuntaa?

0-½ tuntia
 ½-1 tuntia
 1-2 tuntia
 yli 2 tuntia

3. Liikkuminen on reipasta, kun pystyt hengästymisestä huolimatta puhumaan, esim. reipas kävely. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikut reippaasti?

0-1 tuntia
 1-2 tuntia
 2-3 tuntia
 yli 3 tuntia

4. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on vaikeaa hengästymisen vuoksi, esim. hölkkä tai juoksu. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana harrastat rasittavaa liikuntaa?

0-½ tuntia
 ½-1 tuntia

1-2 tuntia
 yli 2 tuntia

5. Kuinka monta kertaa tavallisen viikon aikana harrastat lihaksia kuormittavaa, tasapainoa haastavaa ja nopeutta ylläpitävää liikuntaa (esim. kuntosalit, jumprat, pallo- ja mailapelit tms.)

0
 1
 2
 3 tai yli

6. Onko sinulla jokin säännöllinen viikottainen liikuntaharrastus

Ei
 1 viikottainen liikuntaharrastus
 2 tai useampi viikottainen liikuntaharrastus

7. Kuinka usein kuljet portaita, jos vaihtoehtona on käyttää hissiä?

En koskaan
 Satunnaisesti
 Melko usein
 Aina kun mahdollista

8. Jos voit valita auton tai linja-auton sijaan kävelyn tai pyöräilyn esimerkiksi kauppareissuilla tai työmatkalla, kuinka usein kävelet tai pyöräilet?

En koskaan
 Harvoin
 Joskus
 Yleensä
 Aina

9. Valitse seuraavista vaihtoehdoista, mitä Turun kaupungin liikuntapaikkoja olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana

Uimahallit, maauimalat tai muut vesiliikuntapaikat
 Pelikentät (sulkapallo, tennis, koripallo, jalkapallo ym.)
 Kuntosalit
 Liikuntakeskukset
 Polut, reitit, hiihtoladut
 Luistelu- ja jääurheilupaikat
 Muut ulkoliikuntapaikat

10. Onko liikkumisesi lisääntynyt mielestäsi viimeisen kuukauden aikana?

Ei
 Liikkumiseni on lisääntynyt vähän
 Olen liikkunut selvästi aiempaa enemmän

11. Autoiko liikuntasuunnitelman tekeminen lisäämään liikkumistasi?

Kyllä
 Ei vaikuttanut

12. Koitko liikuntapäiväkirjan hyödyllisenä työkaluna liikkumisen seurannassa?

Kyllä
 En

13. Saitko mielestäsi uutta tietoa liikkumisen hyödyistä liikuntatyöpajassa?

Kyllä
 Jonkin verran
 En lainkaan

14. Kannustiko tai motivoiko liikuntatyöpaja lisäämään liikkumistasi?

Kyllä
 Ei

15. Jos liikkumisesi on lisääntynyt viimeisen kuukauden aikana, oletko huomannut positiivisia muutoksia

	Ei muutosta	Vähäisiä muutoksia	Selkeitä muutoksia
Nukkumisessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yleisessä jaksamisessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vireystilassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittymisessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielialassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tasapainossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihavoimassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyysisessä jaksamisessa ja kestävyyydessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuki- ja liikuntaelämistön kiputiloissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Omatoimiliikunnan loppukysely