

# Tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemuksia kuntotestauksesta

Essi Kapiainen ja Salla Jaspa

9/2024

Opinnäytetyö / poliisi (AMK)

# Tiivistelmä

<b>TEKIJÄ:</b>	Essi Kapiainen ja Salla Jaspa
<b>OPINNÄYTETYÖN NIMI:</b>	Tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemuksia kuntotestauksesta
<b>OPINNÄYTETYÖN MUOTO:</b>	tutkimuksellinen
<b>JULKISUUSASTE:</b>	julkinen
<b>OHJAAJA:</b>	Anu Haikansalo
<b>TUTKINTO:</b>	Poliisi (AMK)
<b>SIVUMÄÄRÄ:</b>	29 + 3
<b>TARKASTUSKUUKAUSI JA -VUOSI:</b>	9/2024
<b>AVAINSANAT:</b>	Poliisi, tutkinta, kuntotestaus, toimintakyky, kysely, kokemuskysely

Poliisin ammatissa kuntotestaus on säännöllinen testausmenetelmä, johon kaikki poliisit osallistuvat. Tällä opinnäytetyöllä halusimme selvittää Turun poliisiaseman tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemuksia kuntotestauksesta. Tutkimuksessa käytimme määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkinnassa työskenteleville poliiseille jaettiin sähköpostilla sähköinen kyselylomake, johon oli aikaa vastata kolme viikkoa. Kyselyyn vastanneet poliisit pysyivät täysin anonyymeinä, eikä näin ollen vastauksia jaoteltu tai arvioitu iän, sukupuolen tai virka-aseman mukaan.

Poliisin fyysisen kunnon testaus perustuu lakiin poliisin hallinnosta ja Poliisihallituksen ohjeistuksiin ja määräyksiin. Aiemmin poliisiasemat ovat itse järjestäneet kuntotestaustilaisuudet ja poliisi-asemilla on ollut kuntotestauksesta vastaavat henkilöt. Tällä hetkellä poliisien kuntotestauksen suorittaa työterveyshuolto. Kuntotestaus on sama kaikille poliiseille työtehtävästä riippumatta. Poliisilta vaaditaan hyvää fyysistä toimintakykyä työtehtävien suorittamiseksi. Opinnäytetyössä käsitellään kuntotestauksen perustietoja ja testattavat liikkeet yleisesti, mutta ei kuitenkaan perehdytä tarkemmin kuntotestausmenetelmiin tai viitearvoihin.

Tässä opinnäytetyössä on käytetty teoriapohjana Poliisihallituksen materiaaleja ja yleisiä fyysisen kunnon suosituksia. Viittaamme myös Jyväskylän yliopistossa aiemmin tehtyyn pro graduun, jossa aihe oli hyvin lähellä omaamme.

Kyselytutkimuksen keskeisimpänä tuloksena oli kokemus fyysisen kunnon testauksen tärkeydestä. Suurin osa vastaajista koki säännölliset kuntotestit tärkeänä. Osa koki tyytymättömyyttä kuntotestausmenetelmiin ja toivoi, että testausmenetelmät suunniteltaisiin soveltuvammaksi poliisin työtä tekeväille.

# Abstract

<b>AUTHOR:</b>	Essi Kapiainen ja Salla Jaspa
<b>TITLE OF THESIS:</b>	Experiences of fitness testing from police officers working in investigations
<b>TYPE OF THESIS:</b>	research-based thesis
<b>PUBLICITY:</b>	public
<b>SUPERVISOR:</b>	Anu Haikansalo
<b>DEGREE:</b>	Bachelor of Police Services
<b>NUMBER OF PAGES:</b>	29 + 3
<b>MONTH AND YEAR OF REVIEW:</b>	9/2024
<b>KEYWORDS:</b>	Police, investigation, fitness testing, performance, survey, experience survey

In a police officer's occupation fitness tests are regular testing method in which all officers take part in. With this thesis our goal is to map the experiences regarding fitness testing of police officers working at Turku's police station. We used quantitative methods of research in this thesis. The police officers working in investigations were sent an electric survey via email. They had three weeks to fill out the survey. The officers who answered to the questionnaire remained completely anonymous and thus the answers haven't been grouped or reviewed based on the participant's age, gender or title.

The testing of an officer's physical fitness is based on the law of police administration and the rules and regulations given by the National Police Board of Finland. Previously stations have arranged fitness testing events independently and stations have had personnel responsible for these tests. At this time fitness testing is done by occupational healthcare facilities. The tests are the same for every police officer regardless of their assignment. Good physical fitness is expected from the police for them to carry out their tasks. This thesis sifts through basic information of fitness testing and the overview of the movements of these tests, but we won't orient ourselves with methods of fitness testing or reference values.

For the theoretical background of this thesis we have used the National Police Board of Finland's materials and general performances of physical fitness. We are also referencing a thesis made in the University of Jyväskylä in which the subject was very similar to ours.

A central result of our survey was the experience of the importance of fitness testing. Most of the participants found regular tests to be important. Few were dissatisfied by the methods used in fitness testing and wished for the testing methods to be designed more fitting for someone working as a police officer.

# Sisällys

1 Johdanto .....	5
2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	6
3 Poliisin fyysinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen .....	7
3.1 Poliisin fyysinen toimintakyky.....	7
3.1.1 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen Turun pääpoliisiasemalla .....	8
3.1.2 UKK-instituutin liikkumisen suositus .....	8
3.2 Poliisihallituksen määräykset kuntotestauksesta.....	9
3.2.1 BMI-mittaus painon määrittäjänä .....	10
3.2.2 Polkupyöräergometritesti kestävyyskunnan mittaajana .....	11
3.3 Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman havainnot.....	12
4 Tutkimuksen toteuttaminen .....	13
4.1 Ideointi.....	13
4.2 Määrällinen tutkimus.....	14
4.3 Aineiston keruu ja kohderyhmä.....	14
4.4 Tutkimuksen sähköisen kyselyn toteutus .....	15
4.5 Aineiston analyysi.....	15
4.6 Eettisyys ja luotettavuus .....	16
5 Kokemuskyselyn tulokset .....	17
6 Yhteenveto.....	25
6.1 Pohdinta .....	25
6.2 Keskeisimmät tulokset .....	25
6.3 Jatkokehitys.....	26
Lähteet.....	28
Liite 1: Saatekirje .....	30
Liite 2: Sähköinen kysely.....	31

# 1 Johdanto

Jokaiselta poliisilta vaaditaan hyvää fyysistä toimintakykyä, vaikka työtehtäviä on monenlaisia. Tällä hetkellä poliiseille joka toinen vuosi järjestettävä kuntotestaus on kaikille sama työtehtävistä riippumatta. Kuntotestauksella pyritään kartoittamaan poliisien fyysistä toimintakykyä, joka on määritelty jopa laissa. Poliisin toimintakyvyn pitää olla riittävä työtehtävistä suoriutumiseen. Työnantaja mahdollistaa työntekijöilleen viikkoliikuntajärjestelmän. Jokainen poliisi voi käyttää 2 tuntia viikossa työajastaan kuntotasonsa ylläpitoon parhaaksi näkemällään tavalla.

Teemme opinnäytetyönämme kyselytutkimuksen Turun poliisiaseman tutkinnassa työskenteleville poliiseille. Kyselytutkimuksen tavoitteena on selvittää tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemus kuntotestauksesta.

Vastaavanlainen kyselytutkimus on tehty Jyväskylän yliopistossa, ja siinä kartoitettiin Suomen kaikkien poliisilaitoksien kokemusta kuntotestauksesta silloin käytettävien liikuntavastaavien näkökulmasta. Jyväskylän yliopiston otanta oli laaja ja siksi haluamme tällä opinnäytetyöllä kohdistaa kyselyn tarkemmin tutkinnassa työskenteleviin poliiseihin.

Opinnäytetyössä ei tulla käsittelemään salassa pidettävää materiaalia ja kyselytutkimuksen tulos tulee olemaan julkinen. Kuntotestausmenetelmät eivät ole "kiveen hakattuja", vaan jatkuvasti kehittyviä ja siksi toivomme, että kyselytutkimuksen tulosta käytetään kuntotestauksen kehittämiseen.

## 2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän kyselytutkimuksen avulla halusimme selvittää kuvaako poliisimiehille joka toinen vuosi järjestettävä kuntotestaus todellisuudessa testattavien mielestä heidän fyysistä toimintakykyään. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa poliisiasemilla kuntotestauksen hyödyllisyydestä ja mahdollisista kehityskohteista niin testattaville kuin testaajillekin. Aiheemme rajautuu testattujen poliisimiesten näkemyksiin ja kokemuksiin testauksen laadullisuudesta ja testausmenetelmien ajankohtaisuudesta.

Aiheen kysely kohdistetaan ainoastaan Turun poliisiaseman tutkinnan ryhmän työntekijöiden kokemuksiin. Mielestämme aiheemme ja rajauksemme ovat hyviä, sillä samasta aihepiiristä löysimme vain Ilari Korhosen ja Timo Siivosen kirjoittaman liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman vuodelta 2006. Toimintakyky on poliisin työssä aina ajankohtainen aihe. Rajauksessa otimme myös huomioon Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön laajuuden ja siihen käytettävän ajan, jotta tutkimus ei laajene liikaa. Tutkinnassa on myös ennen kentällä työskennelleitä poliiseja tai heitä, jotka ovat kentältä tutkinnan kierrolla, joten he osaavat antaa näkökantaa molemmissa työskentelevien näkökulmasta.

Kyselytutkimukseen otetaan ennakkoon määrittelemätön määrä osallistujia, jotka vastaavat suljettuihin kysymyksiin, mutta saavat antaa myös vapaamuotoisemman näkemyksensä aiheesta. Vuonna 2006 tehdyssä pro gradussa kyselytutkimus kohdistui poliisilaitosten liikuntayhdyskuntien lähiin ja jo silloin aiheesta nousi useampia ongelmakohtia. Tämän opinnäytetyön avulla saamme ajantasaista tietoa kuntotestauksen laadusta, sekä uutta tietoa poliisimiesten näkemyksistä kuntotestauksesta.

Opinnäytetyössämme käytetyt tutkimuskysymykset, jotka kiteyttävät sen, mitä haluamme aiheesta tietää ja tutkia:

1. Miten soveltuva kuntotestaus on poliisin ammattikunnalle?
2. Kuinka mielekkäänä työntekijät kokevat kuntotestauksen?
3. Miten sopivana testausmenetelmät koetaan suhteessa työntekijän työnkuvaan?
4. Minkälaisia kehittämistarpeita kyselytutkimuksessa nousi esiin?

## 3 Poliisin fyysinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen

### 3.1 Poliisin fyysinen toimintakyky

Poliisin toiminta ja toimivalta perustuu lakiin. *Laki poliisin hallinnosta* määrittelee, että poliisimiehen fyysinen kunto tulee olla työtehtävien edellyttämällä tasolla. Laki velvoittaa, että poliisimiehen tulee ylläpitää kuntonsa tasoa ja sitä tullaan testaamaan kuntotesteillä työnantajan toimesta.

*“Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella.”* (Finlex. 2015. 15 i § Poliisimiehen kunto ja ammattitaito)

Poliisien eläkeikä on noussut viimevuosien aikana. Poliisissa oli mahdollista jäädä eläkkeelle 58-vuoden iässä tietyillä miehistöön ja alipääallystään kuuluvilla työntekijöillä ennen vuoden 2017 tehtyä eläkeuudistusta. Valinta alemman eläkeiän säilyttämisestä on pitänyt tehdä kirjallisesti Valtiokonttoriin 30.6.1999 mennessä. Tämän valinnan tehneiden poliisimiesten eläkeikää korotetaan asteittain vuodesta 2018 lähtien. (Keva 2024)

*”Jos poliisimiehellä on voimassa ammatillinen eläkeikä ja se olisi ennen vuoden 2017 eläkeuudistusta täyttynyt vuonna 2021, ammatillinen eläkeikä nousee yhdellä vuodella. Jos taas ammatillinen eläkeikä olisi ennen eläkeuudistusta täyttynyt vuonna 2022, eläkeikä nousee 1 v 3 kk.”* (Keva 2024)

Tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa yhä vanhempien poliisien toimintakyvystä huolehtiminen korostuu entisestään. Iän tuomat haasteet on otettava huomioon kuntoharjoittelussa ja toimintakyvyn ylläpidossa.

Iän karttuessa esimerkiksi fyysinen toimintakyky heikkenee, palautuminen hidastuu ja pysyviä haittoja ja iän tuomia sairauksia ilmenee. Työkyvyn kokemukseen vaikuttavat etenkin vuorotyöt ja fyysistä työtä tekevien ihmisten ikääntymisen tuoma fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja palautumisen laskeminen. Julkisuudessa on otettu huomioon paljon etenkin nuorten mielenterveyden edistäminen, mutta edelleen kolmasosa työntekijöistä on fyysisesti raskaassa työssä ja vanhemmissa ikäluokissa menetetään ammattitaitoisia osaajia resursseista fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. (Valtakoski 2023.)

Kuntoliikunnalla on havaittu olevan myönteinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan harjoittamisen tulisi olla suunnitelmallista, säännöllistä pitkäjänteistä ja monipuolista. Liikunnalla on tärkeä merkitys työ- ja toimintakykyä uhkaavien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta edistää sekä fyysisten että psyykkisten voimavarojen vahvistumista. (Kuntoliikunta ja kilpaurheilu poliisihallinnossa, POL-2017-21571 2022.)

Poliisimiehet voivat työaikana käyttää kaksi tuntia viikossa liikuntaharjoitteluun esimiehen hyväksynnällä ja työtehtävien salliessa. Liikuntaharjoittelu voi tapahtua poliisiyksikön tiloissa, jolloin liikunta alkaa ja päättyy yksikön tiloihin. Toinen vaihtoehto on toteuttaa liikuntaharjoittelu muualla kuin virkapaikalla, mutta poliisimiehen on oltava välittömästi kutsuttavissa takaisin työtehtäviinsä. Liikuntaharjoittelu ei saa olla esteenä työtehtävien suorittamiselle ja liikuntasuoritus voi jäädä kesken esimiehen käskystä ja poliisimiehen on palattava työtehtäviinsä mahdollisimman

nopeasti. Tutkinnassa työskentelevillä poliiseilla on mahdollisuus ohjattuun taukojumppaan. Heidän on myös pidettävä omatoimisesti huolta tauoista ja taukoliikunnan toteutuksesta. (Kuntoliikunta ja kilpaurheilu poliisihallinnossa, POL-2017-21571 2022.)

### 3.1.1 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen Turun pääpoliisiasemalla

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Turun pääpoliisiasemalla, jolla kuntotestauksen suorittaa työterveyden tuottaja Terveystalo. Turun poliisiasemalla on hyvät ja remontoitut liikuntatilat. Poliisiasemalla on monipuolinen ja päivitetty kuntosali, sekä tutkinnan tiloista löytyvä ”jumppahuone”. Jumppahuoneessa on puolapuut, leuanvetotanko, selkäkippi, jumppapalloja ja pieniä käsipainoja ja vastuskuminauhoja. Kuntosali on rakennuksen kellarikerroksessa, joten jumppahuone on hyvä lisä työympäristöön, jossa istutaan paljon. Jumppahuoneeseen voi mennä milloin vain ja se on työhuoneiden läheisyydessä.

Lounais-Suomen poliisilaitos mahdollistaa vähintään kaksi liikuntatapahtumaa vuodessa omalle henkilöstölleen. Tapahtumia voidaan järjestää esimerkiksi alueittain, asemittain, ryhmittäin tai jopa koko poliisilaitoksen yhteisenä tilaisuutena. Tapahtumia on suunnittelemassa ja järjestämässä Lounais-Suomen poliisilaitoksen POTKU-ryhmä. Ryhmän tarkoituksena on tukea henkilöstön työkykyä. (Lounais-Suomen poliisilaitoksen ohje liikunnan ja työyhteisöllisyyden tukemiseen POL-2023-21145 2023.)

### 3.1.2 UKK-instituutin liikkumisen suositus

UKK-instituutti on vuonna 2019 päivittänyt 18–64 –vuotiaiden liikkumisen suosituksen. Riittävä liikunta tukee toimintakykyä ja näin ollen työkykyä (UKK-instituutti 2019). UKK-instituutin jakama tieto ihmisen hyvinvoinnista perustuu päivitettyyn tutkimustietoon.



Kuva 1. UKK-instituutin laatima liikuntapyramidi, jossa kuvataan suosituksen eri osa-alueita.

Kuvassa 1 on UKK-instituutin laatima havainnointipiirros suosituksesta. Suositus on tehty 18–64-vuotiaille, eli työelämässä oleville. Aikuisen liikumisen suositus kertoo keinot, jolla aikuinen pysyy ylläpitämään omaa fyysistä toimintakykyään ja näin myös työkykyään.

### **Työkyky**

*”Työkyky on yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten välinen suhde, joka vaihtelee ajan kuluessa. Työkykyyn vaikuttavat erilaiset tekijät. Perustan muodostavat työntekijän fyysinen ja psyykkinen terveys, osaaminen ja motivaatio. Yksilöllisten tekijöiden lisäksi työkykyyn vaikuttavat yksilön elämäntilanne, työpaikan käytännöt ja yhteiskunnalliset tekijät.” (Työterveyslaitos 2024)*

Työkyvyn ylläpito on poliisin työssä erittäin tärkeää. Työnantaja pyrkii tukemaan fyysisen kunnon ylläpitoa mahdollistamalla kaksi tuntia liikuntaa työajalla työtehtävien näin salliessa (Poliisin henkilöstöntilipäätös 2021). Fyysisen kunnon ja näin ollen työkyvyn ylläpito on jokaisen poliisin omalla vastuulla.

## **3.2 Poliisihallituksen määräykset kuntotestauksesta**

Poliisihallinnon määräys POL-2021-157993 määrittelee poliisimiesten fyysisen kunnon testauksen. Ohjeistamalla kuntotestauksen toteuttamisen Poliisihallitus varmistaa, että kuntotestaukset toteutetaan samalla lailla kaikissa poliisiyksiköissä ja poliisimiehet ovat työtehtävien edellyttämällä kuntotasolla.

*”Poliisihallinnon työkuntotestaus on prosessi, joka sisältää seuraavat vaiheet:*

- 1. Terveystilanteen riskin arviointi*
- 2. Työkuntotestien suorittaminen*
- 3. Palaute työkuntotestistä sekä harjoitteluohjelma ”*

*(Fyysisen työkunnon testaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021.)*

Kuntotestin laadukkuutta tukee myös testattavien pätevyys. Testaajalla täytyy olla vähintään terveys- tai liikunta-alan peruskoulutus, sekä ymmärrystä poliisin työn vaatimuksista. Testaajan tulisi ottaa huomioon jokaisen testattavan yksilölliset erot ja osata antaa testattavalle asianmukaiset ohjeet jatkotoimenpiteille. Kuntotestin tarkoituksena on motivoida testattavia ylläpitämään heidän fyysistä kuntoaansa, sekä opastaa oikeanlaiseen liikuntaan työkyvyn osalta. (Fyysisen työkunnon testaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021, Liite 1.)

Normaali kuntotestaustiheys poliisiyksiköissä on kaksi vuotta. Testaus suoritetaan joka kolmas vuosi, jos testattavan henkilön saavuttaa hyvän tai erinomaisen tuloksen. Jokainen poliisi osallistuu kuntotestin suorittamiseen, mutta esimerkiksi Vati-ryhmillä voi olla erilaisia muita tarkentavia testejä. Kuntotestaukseen menevä aika luetaan työajaksi, sillä siihen osallistuminen kuuluu työvelvoitteeseen. (Fyysisen työkunnon testaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021.)

Terveydellisen riskin arvioinnin toteuttaa työterveyshuolto jokaiselle testattavalle ennen kunto-testin suorittamista. Se toteutetaan esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä. Testattava saa terveydellisen riskin arvioinnista lomakkeen, joka on vietävä kuntotestaukseen mukaan. Poliisi-hallinnon määräyksen mukaan kuntotestauksen liikkeet ovat valikoituneet sen mukaan, että ne ovat yhteydessä työkykyyn ja helposti toistettavia. Kuntotestit sisältävät lihaskuntoa, sekä ha-penottokykyä mittaavia testejä. Testeissä arvioidaan myös kehonkoostumusta.

” 1. *Kestävyyskuntoa ja maksimaalista hapenottokykyä arvioidaan*

- *submaksimaalisella polkupyöräergometritestillä **tai***
- *Cooperin 12 minuutin juoksutestillä.*

2. *Lihaskuntoa ja liikkuvuutta testataan seuraavilla testeillä:*

- *puristusvoimatesti*
- *pystypunnerrus*
- *istumaan nousu*
- *selän sivutaivutus*
- *toistokyykistys*

3. *Kehonkoostumus arvioidaan*

- *laskemalla BMI (Body Mass Indeks) **sekä***
- *mittaamalla vyötärön ympärys mittanauhalla.*
- *tai muu luotettava menetelmä (esim. bioimpedanssi) ”*

(Fyysisen työkykytestaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021, Liite 1.)

Ennen testausta testattava tulee tietää testaukseen liittyvät ohjeet. Ohjeissa käsketään muun muassa välttämään kovaa fyysistä ponnistelua kahtena edellisenä päivänä ennen testausta, välttämään fyysistä raskautta testipäivänä, välttämään nuuskaamista ja tupakointia kahta tuntia ennen testiä ja välttämään alkoholia testausta edeltävänä vuorokautena. Ohjeissa kielletään myös osallistujaa osallistumaan testiin sairaana tai jos testipäivänä on erilaisia fyysisiä haasteita, esimerkiksi akuuttia iskiaskipua tai niveltulehdusta. Kuntotesti on keskeytettävä, mikäli testattava kokee testin aikana huonovointisuutta, rintakipua, voimistuvia lihas-, jänne- tai nivelkipuja tai esimerkiksi epätavallista väsymystä. Sydämen sykkeen ylittäessä testattavan maksimisykintätaajuuden ( $HR_{max}=2008-0,7 \times \text{ikä}$ ) ja sykkeen pysyessä maksimitasolla 30–60 sekunnin ajan voi kyseeseen tulla kuntotestin keskeyttäminen. Testattava voi myös keskeyttää kuntotestin omasta tahdostaan. (Fyysisen työkykytestaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021, Liite 1.)

Mikäli testattava ei läpäise kuntotestiä, testaaja luo henkilölle kunto-ohjelman. Koko testi suoritetaan uudelleen viimeistään kuuden kuukauden kuluessa, vaikka hylättyjä osioita olisi vain yksi. Jos testattava ei vielääkään läpäise kuntotestiä, hänet ohjataan työterveyshuoltoon, jossa työntekijän työkykyä arvioidaan suhteessa nykyisiin työtehtäviin ja niiden vaatimuksiin. (Fyysisen työkykytestaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021.)

### 3.2.1 BMI-mittaus painon määrittäjänä

Body Mass Index, eli lyhennettynä BMI on keino määrittellä ihmisen paino. BMI on laskukaava, jonka tulos kertoo, onko henkilö alipainoinen, normaalipainoinen vai ylipainoinen. Laskukaavaa käytetään pääasiassa yli 18-vuotiaisiin soveltuva. Lapsille on määritetty oma laskukaava. (Peltari 2024)

$$BMI = \frac{\text{paino}(kg)}{\text{pituus}(m)^2}$$

Kuva 2. BMI (Body Mass Index) laskuri

Kuvassa 2 on kuvattuna BMI laskukaava. Laskukaava ei ota huomioon mitattavan henkilön kehonkoostumusta. Kaavassa ei oteta huomioon, että lihas- ja rasvakudos ovat eri painoisia. BMI voi laskea henkilön ylipainoiseksi suuren lihasmassan vuoksi, mutta tällöin BMI ei toimi painon määrittäjänä. (Pelttari 2024)

#### Painoindeksin viitealueet

BMI	Selite
<18,5	Paino on ihannetta alempi. Sairastuvuusriski on suurentunut. Usein laihuus on kuitenkin seuraus sairaudesta, eikä sen syy.
18,5–24,9	Normaalipaino. Laihduttamiseen ei mitään terveydellistä syytä.
25,0–29,9	Lievä lihavuus. Sairastuvuusriski on hieman suurentunut. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla ilman selvää laihduttamista eli lisäämällä liikuntaa ja muuttamalla ruokavaliota vähärasvaisemmaksi.
30,0–34,9	Merkittävä lihavuus. Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut ja myös kuolleisuusriski on tavallista suurempi. Laihtuminen (5-15 % kehon painosta) saattaa olla hyödyllistä terveydelle.
35,0–39,9	Vaikea lihavuus. Riskit ovat edellistä suuremmat. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on hyödyllistä terveydelle.
≥40,0	Sairaallinen lihavuus. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on erittäin hyödyllistä terveydelle.

Kuva 3. BMI viitearvot. (Fyysisen työkyvön testaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021, Liite 1.)

Kuvassa 3 *Fyysisen työkyvön testaus poliisihallinnossa, POL-2021-157993 2021, Liite 1* määrittelemät BMI viitearvot, joihin mitattavan tulosta verrataan. Liiallinen laihuus on kyseessä, kun laskukaavan tulos on alle 18,5. Mikäli tulos on alle 17 on kyseessä vaarallinen aliravitsemus. Ohjeistuksen mukaisesti painoindeksin lähestyessä 19–20 on syytä hakeutua lääkäriin. Normaaliksi painoindeksiksi on määritelty 18,5–25. Iän myötä normaali arvo nousee 23–29. Lihavuuden arvot menevät seuraavasti; Ylipaino 25–30, merkittävä lihavuus 30–35, vaikea lihavuus 35–40 ja sairaallinen lihavuus yli 40. (Pelttari 2024)

### 3.2.2 Polkupyöräergometritesti kestävyyskunnan mittaajana

Polkupyöräergometritesti, eli pp-ergometritesti on kuntoilijoille tehtävä kestävyyskuntoa mittaava testausmenetelmä. Nimensä mukaisesti testi tehdään kuntopyörällä, jonka vastusta, eli kuormitusta nostetaan testin edetessä. Kuormitus määritellään testattavan sukupuolen, painon, iän ja liikunnallisuuden mukaan. (Physiotools 2020)

*Testin tulokseen voivat vaikuttaa mm. edeltävä fyysinen kuormitus, vuorokauden-aika, unen määrä, ruokailun ajankohta, nestetasapaino, rakon täyttymisaste, nautintoaineet (alkoholi, tupakka, kahvi, tee, cola juomat), lääkeaineet, ympäristön lämpötila, mieliala. (Physiotools 2020)*

PP-ergotesti alkaa 5 minuutin verryttelyllä, jolloin kuntopyörän vastus on pieni. Testi etenee niin, että kuormitusta nostetaan 3–5 kertaa niin että kukin taso on 4 minuuttia. Testauksen tavoitteena on, että viimeisellä kuormituksen tasolla testattavan syke on 80 % arvioidusta iän mukaisesta maksimista. Testin tavoitteena ei ole uuvuttaa testattavaa. (Physiotools 2020)

### 3.3 Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman havainnot

Ilari Korhonen ja Timo Siivonen ovat kirjoittaneet liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman poliisien kuntotestauksen arvioinnista vuonna 2006 Jyväskylän yliopistossa. Tutkielman päätarkoituksena oli arvioida poliisien uusitun kuntotestien sisältöä, sekä toteutumista. Tavoitteena oli kehittää testistöä toimivammaksi yhteistyössä poliisin ylijohdon kanssa. Tutkielmassa tarkoituksena oli kartoittaa myös eroavaisuuksia testauksen toteuttamisessa esimerkiksi laitosten, testattavan virka-aseman välillä ja millaisena kuntotestaajat kokivat testistön. Tutkielmassa haluttiin myös selvittää, minkälaisia ongelmakohtia kuntotestauksessa ilmenee ja vaikuttaako testaaminen poliisien työkykyyn. (Korhonen & Siivonen 2006.) Kyselylomake lähetettiin kaikille Suomen poliisilaitoksien liikuntayhdyshenkilöille.

Vuonna 2006 jokaisessa poliisiyksiköissä toimi oma liikuntayhdyshenkilö, joka suoritti noin viikon kestävästä kurssin. Testausasioita käsiteltiin kurssilla kahtena päivänä. Kurssilla käsiteltäviä asioita olivat esimerkiksi kestävyyskunnon- ja lihaskuntotestien suorittaminen, testitulosten kirjaaminen ja demonstraatiot Cooperin-, sekä polkupyöräergometri testeistä. Liikuntayhdyshenkilön tehtäviin kuului kuntotestausten teettäminen poliisimiehille, sekä yksikön liikuntaohjelmasta vastaaminen. (Korhonen & Siivonen 2006.) Nykyisin kuntotestin tuottaa poliisilaitoksen työterveyslaitos.

Kuntotestin sisältö ei ole muuttunut melkein 10 vuodessa juuri ollenkaan. Nykyisen kuntotestin liikkeistä on jätetty pois ainoastaan staattinen hyppy, jossa tarkoituksena tehdä maksimaalinen ponnistus ylöspäin, sekä selkäliahastesti, jossa oli tarkoituksena tehdä selkäpenkissä 30 sekunnin aikana niin monta toistoa kuin ehti.

Korhonen ja Siivosen tutkielmassa kävi ilmi, että alueelliset erot olivat merkittäviä kuntotestauksen toteuttamisessa. Esimerkiksi puolet Lapin alueen kyselyyn vastanneista laitoksista ei suorittanut kuntotestejä lainkaan tai harvemmin kuin kahden vuoden välein. Epäkohtaksi nousi myös poliiseille suunnattujen viitearvojen puute. Vastaajista 89 % oli vähintään melko samaa mieltä väittämän: ”Käytössä tulisi olla erityisesti poliisien kuntotestaukseen suunnitellut viitearvot” kanssa. Yksi tutkielmaan vastanneista koki, että polkupyöräergometritestaus ei olisi luotettava, sillä siinä ei osata ottaa huomioon, miten tai mitkä seikat vaikuttavat lopulliseen tulokseen. Tuloksia ja viitearvoja luetaan sokeasti, mutta tulokset tarvitsisivat syvällisempää pohdintaa. Liikuntayhdyshenkilöiden vetämissä kuntotestauksissa nousi esille myös aikataululliset ja palkalliset ongelmat. Liikuntayhdyshenkilöiden tuli suorittaa kuntotestattaville testit muun työn ohessa, eikä sitä huomioitu palkkauksessa. Tutkielmassa liikuntayhdyshenkilöt kokivat, että kuntotestaus vaikutti kuitenkin positiivisesti poliisihenkilöstön työkykyyn. (Korhonen & Siivonen 2006.)

## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

### 4.1 Ideointi

Opinnäytetyömme sai alkunsa meidän tekijöiden omasta mielenkiinnosta fyysisen kunnon harjoittamiseen ja ylläpitoon. Poliisiopiskelijoiden fyysinen kunto testataan ennen harjoitteluun lähtöä ja uudelleen harjoittelun päätyttyä. Fyysisen kunnon testaus tulee olemaan säännöllinen rutiini myös astuessamme työelämään.

Kyselytutkimus päädyttiin tekemään tutkinnassa työskenteleville poliiseille, koska heillä ei tule työtehtävissään vastaavaa fyysistä kuormitusta kuin kentällä työskentelevillä poliiseilla. Myös julkisuudessa on ollut keskustelua poliisikoulutuksen jakamisesta, jolloin fyysiset kokeet voitaisiin jättää vain kenttätöihin tavoitteleville opiskelijoille.

	Suunniteltu aikataulu	Toteutunut aikataulu
Aiheen valinta ja rajaus	Tammi - Helmikuu	Tammikuu - Helmikuu
Opinnäytetyösuunnitelman teko	Helmikuu - Maaliskuu	Helmikuu - Maaliskuu
Opinnäytetyösuunnitelman valmistuminen ja tutkimusluvan hankinta	Huhtikuu	Huhtikuu-Toukokuu
Teoriaosuuden kirjoitus + Sähköisen kyselylomakkeen linkin lähetyksen kohderyhmälle	Huhtikuu - Toukokuu	Kesäkuu-Heinäkuu
Lomakkeiden datan kokoaminen ja tulkinta	Toukokuu	Heinäkuu
Opinnäytetyön raakaversioiden palautus ohjaavalle opettajalle	Kesäkuu	Elokuu
Opinnäytetyön valmistuminen	Elokuu	Syyskuu

Taulukko 1. Opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen aikataulu työvaiheittain.

Taulukko 1 on kuvattuna opinnäytetyömme suunniteltu ja toteutunut aikataulu. Muutamista viivästyksistä huolimatta pysyimme lähes suunnittelemissamme aikataulussa.

Tutkimusta tekee kaksi opiskelijaa, jotka ovat eri kursseilla ja eri laitoksilla työharjoittelussa. Se loi omat haasteensa tutkimuksen tekemiseen ja aikataulutukseen. Hyödynnämme nykypäivän teknologiaa paljon, joka mahdollistaa työskentelyn yhdessä etäyhteyden välityksellä. Erilaiset videoyhteydet ja tiedonjakopalvelut tulevat olemaan osa tämän opinnäytetyön tekoa.

Sähköisen kyselymme jako osui harmillisesti vilkkaimpaan kesälomakautteen. Mikäli tutkinnassa työskentelevä poliisi oli juuri tähän aikaan kesälomallaan, ei hän välttämättä ehtinyt vastaamaan kyselymme kolmen viikon sisällä kyselylomakkeen lähetyksestä. Onnistuimme kuitenkin keräämään hyvän otannan.

## 4.2 Määrällinen tutkimus

Käytimme opinnäytetyössämme pääasiallisena tutkimusmenetelmänä määrällistä tutkimusta. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä pyrkii vastaamaan kysymyksiin ”miksi?”, ”kuinka?”, ”paljonko?”. Tutkimuksessa haetaan ratkaisua tai vastausta tutkimusongelmaan. Se on pitkälti erilaisten tekijöiden mittaamista. Ei voida kuitenkaan mitata, ellei tiedetä mitä ollaan mittaamassa. Lähtökohtaisesti kvantitatiivinen tutkimus edellyttää ilmiön tuntemista. Yleisin tapa kerätä aineistoa kvantitatiivisessa tutkimuksessa on kyselylomake. Aineisto voidaan kerätä esimerkiksi haastattelulla, puhelinhaastattelulla, postin tai sähköpostin välityksellä. (Kananen 2011).

Ongelma kvantitatiivisessa tutkimusmuodossa on se, että joukko, jolle kyselylomake lähetetään, täytyisi olla juuri oikea. Vaikka tämän tyyppisessä tutkimuksessa pyritään yleistäviin johtopäätöksiin, voi väärä kohderyhmä tuottaa virheellistä tietoa. Opinnäytetyössä täytyy pohtia ja ottaa kantaa myös luotettavuuteen. Jos otoksen valinnassa ei olla onnistuttu, se täytyy ainakin tuoda ilmi raportissaan. (Kananen 2011).

Kyselylomaketta tehdessä on otettava huomioon monta asiaa. Kysymykset itsessään vaikuttavat tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen. Siksi on tärkeä miettiä, miten kysymykset lomakkeelle muotoilee. Vastaajien on ymmärrettävä kysymykset oikein. Hyvä suomen kieli, käyttökielen suosiminen luo pohjan sille, että haastateltava ymmärtää mitä kysymyksellä haetaan. Murre- tai slangisanojen käyttö loisi epäluotettavuutta. Vastaajalla täytyy olla kysymyksessä kysytty tieto. Tämä viittaa juuri aikaisemmin mainittuihin haastattelun kohteeksi valittuihin henkilöihin. On turha tuottaa kysymyksiä esimerkiksi tietokoneista, jos henkilö ei käytä sellaista. (Kananen 2011).

Kyselylomakkeissa voi käyttää esimerkiksi avoimia kysymyksiä, strukturoituja kysymyksiä ja asteikkokysymyksiä. Kaikkiin näihin liittyy hyvä ja huonot puolensa. Esimerkiksi avoimissa kysymyksissä voi tulla esille asioita, joita tutkielman tekijä ei ole muistanut laittaa monivalintakysymyksiin. Ne ovat kuitenkin työläämpiä käsitellä ja analysoida, kun taas strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi numerokoodattuja, joten niiden käsittely on helppoa. (Kananen 2011).

## 4.3 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui Lounais-Suomen poliisilaitoksen Turun pääpoliisiaseman tutkintaryhmät. Tavoitimme kohderyhmämme tutkinnan esimiesten avustuksella. Opinnäytetyön aineisto päädyttiin keräämään sähköisellä Forms -lomakkeella. Forms -lomake valikoitui käyttöömmme, sillä se oli alustana meille tuttu ja todella yksinkertainen käyttää niin kysyjän kuin vastaajankin näkökulmasta. Tavoitteenamme oli saada kysely levitettyä koko Turun pääpoliisiaseman tutkintaan. Laadimme sähköpostiviestin, jossa oli saatekirje ja linkki Forms -lomakkeelle. Sähköpostiviestissä oli erikseen saatesanat levityksessä auttaville esimiehille ja saatesanat kyselyyn vastaaville. Sähköpostiviesti jaettiin virkasähköposteihin esimiesten toimesta.

Opinnäytetyön aineiston keruu osui kesäkuukausille ja kesälomille. Tiedostimme asian kyselyä laatiessamme. Tiesimme, että lomamat tulevat vaikuttamaan kyselyyn vastaavien määrään. Mikäli kysely olisi tehty syksyllä tai talvella olisi vastaajamäärä voinut olla suurempi. Aineiston keruussa haasteeksi tuli myös se, että osaa tutkijoista ei välttämättä ole vielä kuntotestattu. Moni saattaa

olla virkaiältään niin uusia, että eivät ole vielä kuntotestattuja ja siksi eivät voi kertoa kokemuksestaan kyselyssämme ja jättävät osallistumatta.

## 4.4 Tutkimuksen sähköisen kyselyn toteutus

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin Forms -lomakkeella. Kyselyn muodostavat suljetut kysymykset ja avoimet kysymykset. Forms sovelluksen toimintojen ansiosta pystyimme tekemään jatkokysymyksiä, jotka aukesivat tietyistä vastausvaihtoehdoista. Näin saatiin kysymyksien vastauksiin tarkennuksia ja perusteluja. Sähköisen kyselyn valmistuttua se lähetettiin luokkatovereille kokeiltavaksi. Halusimme varmistaa, että luotu kyselylomake on laadukas. Vastaajan täytyy ymmärtää mitä kysymyksellä halutaan. Kyselylomakkeen tulee olla kieliopillisesti oikein kirjoitettu, sekä poistaa siitä murre- ja slangisanat. Pyysimme heitä kokeilemaan kyselyn toimivuutta, sekä antamaan palautetta kysymyksien sisällöstä. Saimme kokeilulta hyvää ja rakentavaa palautetta, minkä pohjalta muokkasimme kyselyä ennen sen lähettämistä kohderyhmälle.

Sähköisessä kyselylomakkeessa käytimme 5-portaista Likert-asteikkoa, eli seuraavanlaisia vastausvaihtoehtoja ” Täysin samaa mieltä”, ”Jokseenkin samaa mieltä”, ”Jokseenkin eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” ja ”En osaa sanoa”. Koimme vaihtoehdoilla saavamme parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Pelkillä ”Kyllä” ja ”Ei” vastausvaihtoehdoilla olisimme saaneet huomattavasti suppeamman näkökulman. Sijoitimme ”En osaa sanoa” vastausvaihtoehdon viimeiseksi skaalalla, sillä Tampereen yliopiston Tietoarkiston artikkelin mukaan keskelle sijoitettuna se voisi kerätä enemmän vastauksia (Tampereen yliopisto 2024).

Lomaketutkimuksen riski oli se, että nykypäivänä sähköposti täyttyy kaikenlaisista viesteistä ja kysely voi helposti hukkuu muiden viestien sekaan. Kiireessä avattu kysely voi unohtua samalla sekunnilla, joten tavoitteenamme oli laatia kyselystä lyhyt ja motivoida vastaamaan siihen ajankohtaisella aiheella. Kaikki eivät myöskään ole kiinnostuneet oman fyysisen kunnon ylläpitämisestä, joten aihe voi saada kyselyn vastaanottajan jättää vastaamatta.

Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän sudenkuoppa voi olla myös valittu kohderyhmä. Saadut tulokset ovat virheellisiä, jos valikoitu joukko, jolle kysely teetetään ei vastaakaan todellista kohderyhmää. Valitun joukon täytyy edustaa ominaisuuksiltaan pienoiskuvaa koko perusjoukosta, mutta kvantitatiivisessa tutkimuksessa joukon valinnassa ei juurikaan onnistuta täydellisesti. (Kananen 2011.)

## 4.5 Aineiston analyysi

Kerättyä tutkimustietoa käsiteltäessä aloitetaan saadun tiedon järjestelemisestä ja tarkastelusta (Tiedelukutaito 2024). Kyselytutkimuksemme keräämä tieto oli tallentunut Forms -sovellukseen. Kerättyä tietoa pystyi vaivattomasti tarkastelemaan kysymyksen tai vastaajan mukaisesti. Vastaukset pystyttiin näyttämään prosentteina tai määrinä. Avoimien kysymyksien vastaukset pystyttiin käsittelemään kysymys- tai vastaajakohtaisesti.

Kyselytutkimuksemme olimme määritelleet kolmen viikon vastausajan. Sähköisen kyselylomakkeen sulkeuduttua pystyimme käsittelemään keräämäämme dataa. Seurasimme tuloksia myös kyselyn ollessa avoimena. Kerätty tieto oli valmiiksi järjesteltynä kyselylomakkeen järjestelmässä ja pystyimme siirtämään tiedot suoraan tälle opinnäytetyölle.

## 4.6 Eettisyys ja luotettavuus

Poliisiammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joita ylläpitää Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Sekä Arenen ja TENKin yhdessä luomaa julkaisua: *“Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (2020).”* (Haikansalo ym. 2023.) Täten myös me tutkijoina sitoudumme omalta osaltamme noudattamaan näitä periaatteita ja pyrimme olemaan koko prosessin ajan mahdollisimman läpinäkyviä ja avoimia.

Peruseriaatteita ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto. Nämä periaatteet ovat osa tiede- ja tutkimusyhteisöjen laatujärjestelmää. Kunnioitamme opinnäytetyössämme myös muiden töitä, teoksia ja verkkosivuja merkitsemällä lähteet asianmukaisin lähdeviittauksin. (Keiski ym. 2023.) Loppupeleissä jokainen tutkimusryhmän jäsen ja yksittäinen tutkija vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Käytämme tutkimuksessamme niin kvalitatiivista kuin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Useampien näkökulmien käyttö voi lisätä luotettavamman tiedon saantia. (Kananen 2011.)

Käytämme tutkimuksessamme lomaketutkimusta ja kohderyhmä saa sähköpostiinsa kyselyn, johon vastata. Tutkittavien itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja heille lähetetään sähköpostin liitteenä saatekirje, jossa kerrotaan mitä tutkitaan, mitä osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa, kuinka kauan se kestää ja kuinka saatua kerättyä tietoa käsitellään ja säilytetään. Kyselyyn vastaaminen on myös tutkittavalle täysin vapaaehtoista ja he voivat kysyä tarvittaessa tutkijoilta lisätietoja. (Kankaanranta 2022.)

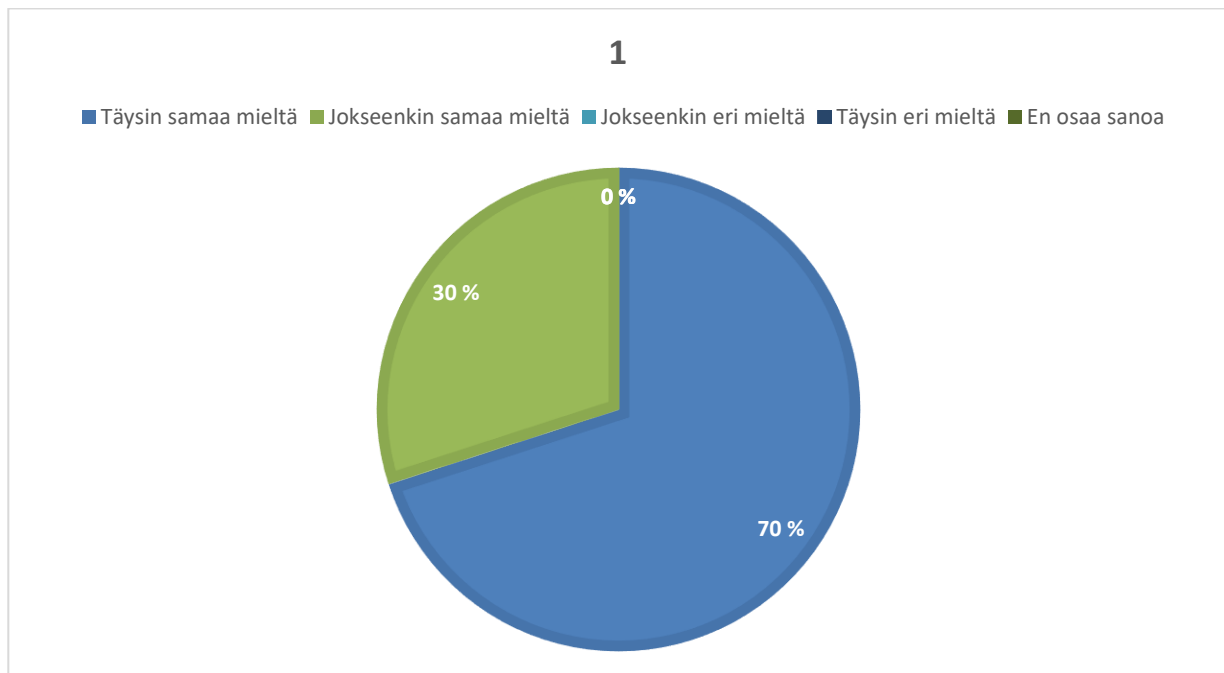
Tutkijat tietävät vastaajista vain tarvittavat tiedot eli heidän mielipiteensä. Minkäänlaisia yksilöiviä tietoja ei vastaajista kerätä. Jotta yksityisyyden suoja toteutuu, kaikkia kyselyistä saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta tutkimuksen ulkopuolisille tahoille. Aineistoa säilytetään salasanoilla suojatuilla verkkolevyillä. Saaduista tiedoista ei pysty yksilöimään ketään tiettyä henkilöä, mutta tarvittaessa tällaisen riskin täytyessä, voimme jättää vastauksen kokonaan analysoimatta. Tutkimuksen päätyttyä saatu aineisto hävitetään oikeaoppisesti.

## 5 Kokemuskyselyn tulokset

Käsitlemme tässä osiossa kyselytutkimuksemme tulokset. Kyselytutkimuksemme tulokset kerättiin ja käsiteltiin anonyymeina. Kyselytutkimuksen linkki lähetettiin noin 60 henkilölle. Saimme kyselyymme vastauksia 20 eli vastausprosentti oli noin 33 %. Ilmaisemme kysymyksiin saadut vastaukset kuitenkin prosentteina. Kohderyhmälle lähetetty kysely on opinnäytetyön liitteissä nähtävillä. Sähköinen kyselylomake on liite 2.

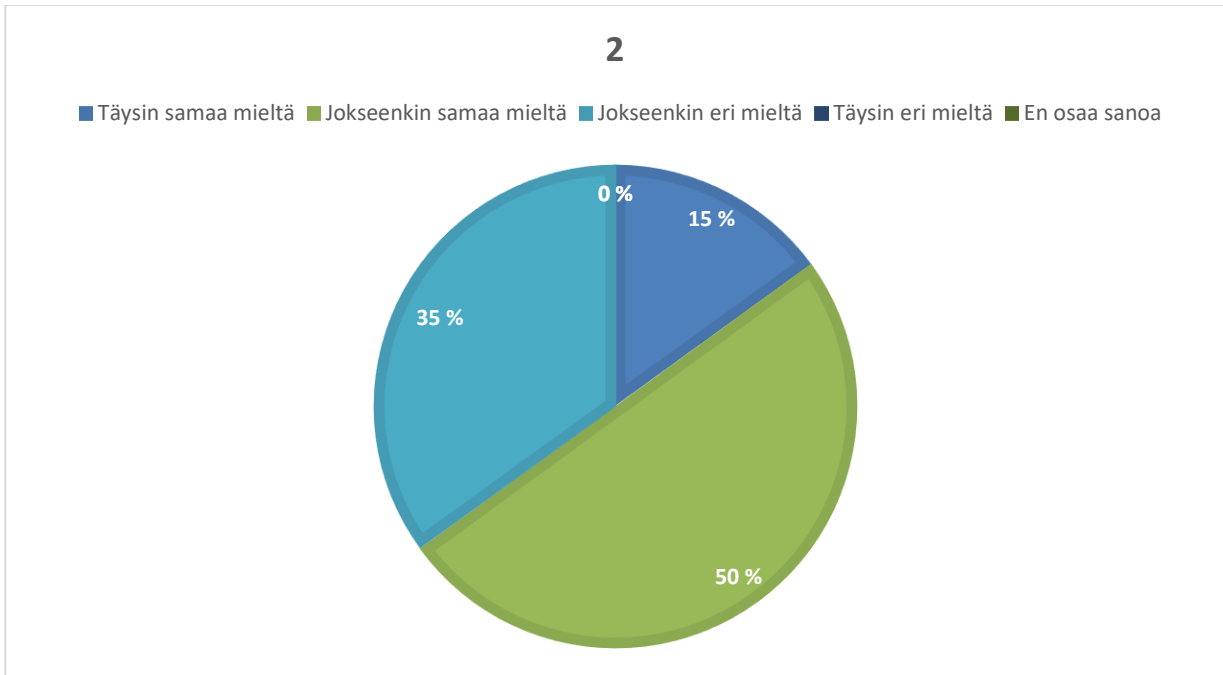
Suurin osa kysymyksistä oli suljettuja ja niihin pystyi vastaamaan vaihtoehdoista ”*Täysin samaa mieltä*”, ”*Jokseenkin samaa mieltä*”, ”*Jokseenkin eri mieltä*”, ”*Täysin eri mieltä*” tai ”*En osaa sanoa*”. Näiden kysymyksien lisäksi oli kysymyksiä, johon vastattiin vaihtoehdoista ”*Ei*” ja ”*Kyllä*”. Näihin kysymyksiin vastatessa ”*Kyllä*” aukesi lisäkysymys. Lisäkysymykseen vastaaja pääsi tarkentamaan vastauksensa. Viimeisenä kysymyksenä oli avoin kysymys, johon vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaaja sai kertoa vapaasti kokemuksestaan kuntotestauksesta.

Käsitlemme saadut vastaukset kuvioina, johon on kuvattu jokaiseen kysymykseen saadut vastaukset. Käsitlemme myös avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset. Julkaisemme osan vastauksista sellaisinaan ja muutamista olemme poistaneet yksilöivät tiedot. Olemme myös korjanneet kirjoitusvirheitä ja kieliasuja.



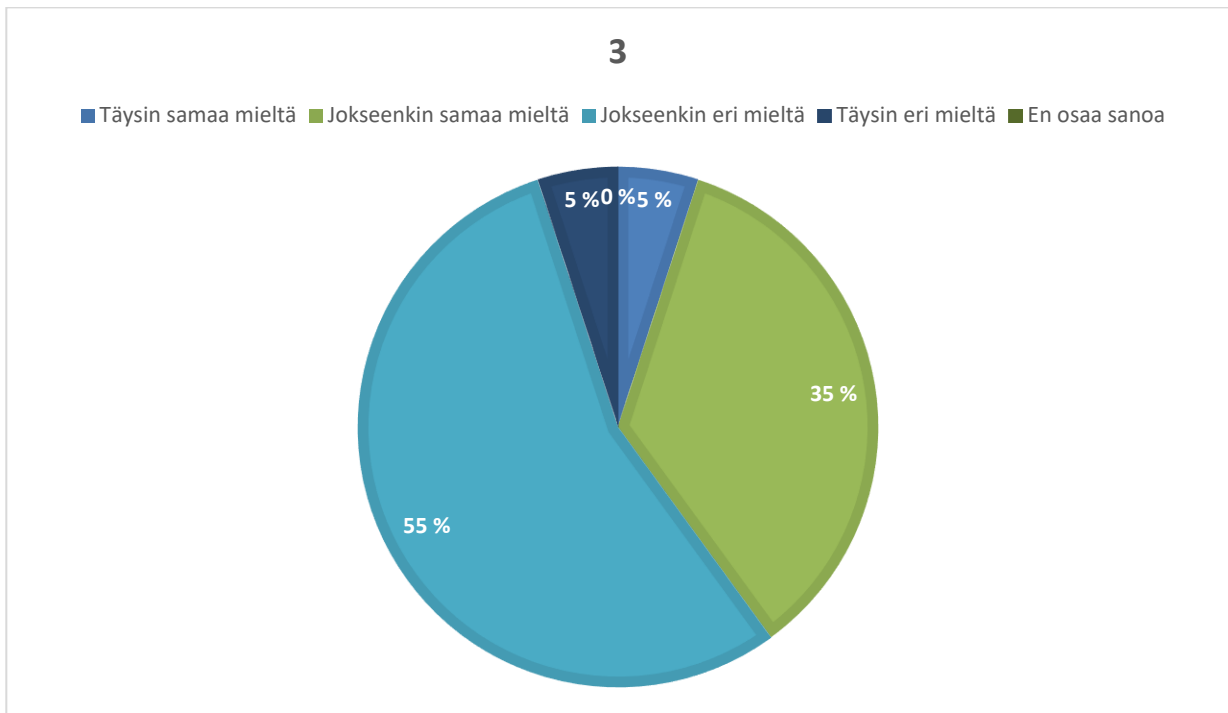
Kuvio 1. Tulos kysymykseen: Koen säännöllisen kuntotestauksen tärkeänä poliisin työssä.

Kuviossa 1 kuvattuna kysymyksen ”*Koen säännöllisen kuntotestauksen tärkeänä poliisin työssä.*” vastaukset. Vastaajista 70 % on täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 30 % on jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Kaikki vastaajat ovat vähintään jokseenkin samaa mieltä siitä, että kuntotestaus on poliisin työssä tärkeää. Yksikään vastaaja ei ollut eri mieltä väittämän kanssa.



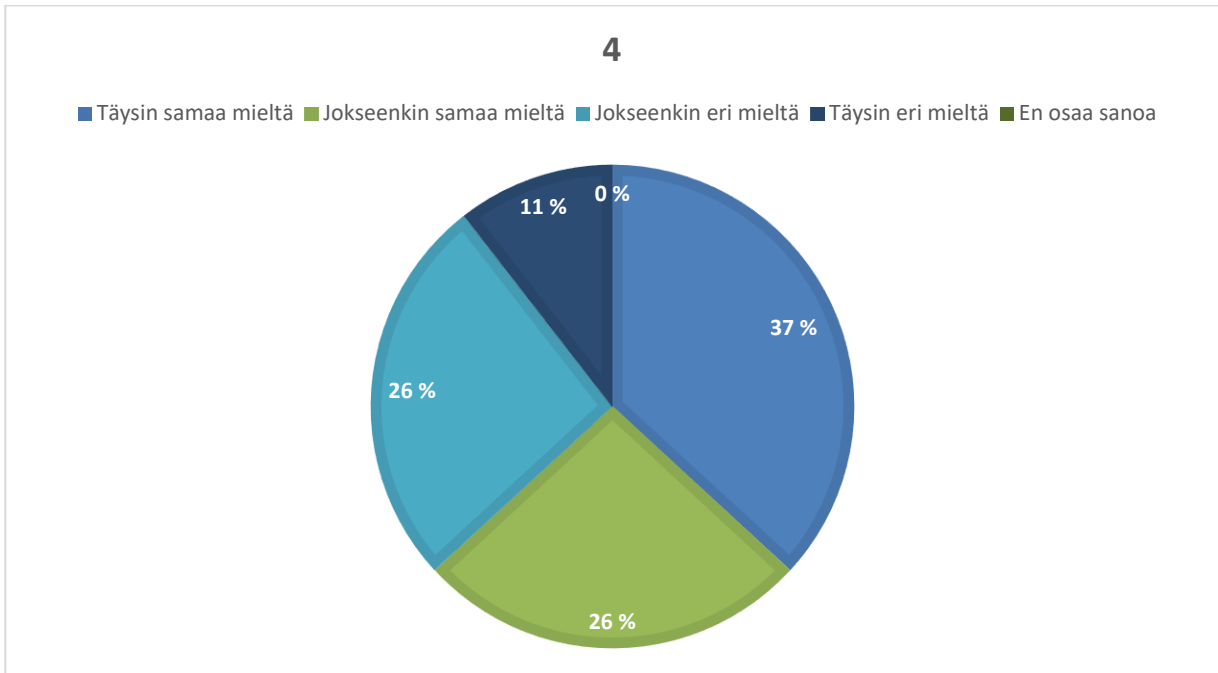
Kuvio 2. Tulos kysymykseen: Koen säännöllisen kuntotestauksen kuvaavan fyysistä toimintakykyä toimia työtehtävissäni.

Kuviossa 2 kuvattuna kysymyksen ”Koen säännöllisen kuntotestauksen kuvaavan fyysistä toimintakykyä toimia työtehtävissäni.” vastaukset. Vastaajista 50 % on jokseenkin samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa. Vastaajista 35 % on jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa ja vastaajista 15 % on täysin eri mieltä. Karkeasti 50 % vastaajista olivat jossain määrin samaa mieltä ja 50 % vastaajista olivat jossain määrin eri mieltä tai täysin eri mieltä. Kukaan ei kokenut kuntotestauksen kuvaavan täysin heidän toimintakykyään toimia työtehtävissään.



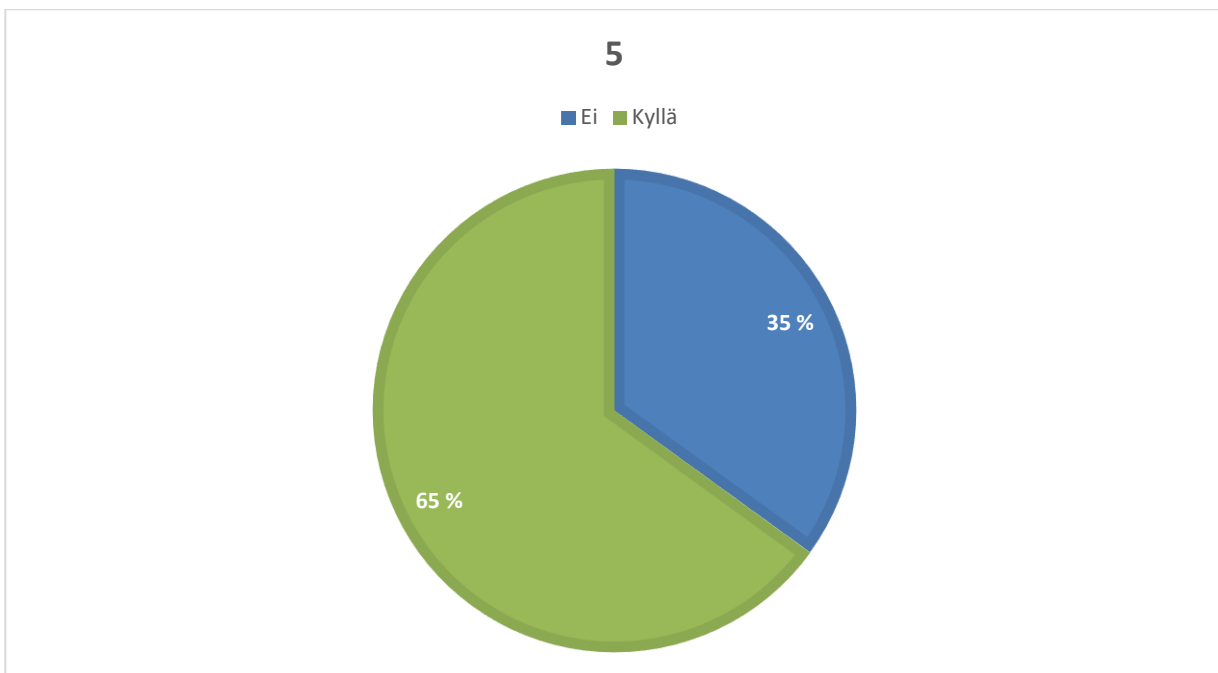
Kuvio 3. Tulos kysymykseen: Koen, että testausmenetelmät ovat suunniteltu testaamaan poliisin työkykyä.

Kuviossa 3 on kuvattuna kysymyksen ”Koen, että testausmenetelmät ovat suunniteltu testaamaan poliisin työkykyä” vastaukset. Vastaajista 5 % oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 35 % oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 55 % oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 5 % oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Yli puolet vastaajista oli vähintään jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa ja osa myös täysin eri mieltä. Vähintään jokseenkin samaa mieltä olleita vastaajia oli 40 %. Väittämä toi esiin vastaajista eräviä mielipiteitä.



Kuvio 4. Tulos kysymykseen: Olen saanut kuntotestauksen yhteydessä työkykyäni tukevaa tietoa tai vinkkejä.

Kuviossa 4 kuvattuna kysymyksen ”Olen saanut kuntotestauksen yhteydessä työkykyäni tukevaa tietoa tai vinkkejä.” vastaukset. Vastaajista 37 % oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 26 % oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 26 % oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 11 % oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Yli puolet vastaajista on saanut kuntotestauksen yhteydessä jonkinlaisia työkykyä tukevia vinkkejä tai tietoa. 37 % vastaajista ei ole saanut ollenkaan tai puutteellisesti työkykyä tukevia neuvoja tai vinkkejä.



Kuvio 5. Tulos kysymykseen: Pitäisikö mielestäsi tutkimusmenetelmiä kehittää?

Kuviossa 5 on kuvattuna kysymyksen ”Pitäisikö mielestäsi tutkimusmenetelmiä kehittää?” kysymyksen vastaukset. Kysymykseen pystyi vastaamaan vain kyllä tai ei. Vastaajista 65 % koki, että tutkimusmenetelmiä pitäisi kehittää. Vastaajista 35 % koki, että tutkimusmenetelmiä ei pitäisi kehittää. Yli puolet vastaajista koki, että kuntotestauksessa käytettäviä menetelmiä tulisi kehittää.

Mikäli kysymykseen vastasi kyllä avautui kenttä vapaalle tekstille. Vastaaja pääsi kertomaan, miten koki, että kuntotestausmenetelmiä tulisi kehittää. Osa vastaajista koki, että kuntotestit eivät ole poliisin työlle suunniteltuja. Osa vastaajista toivoi kuntotestien olevan toiminnallisempia. Moni vastaajista koki erityisesti kuntopyörällä tehtävän kuntotestauksen olevan huonosti ohjeistettu ja Cooper testiä epämiellyttävämpänä menetelmänä. Vastauksissa toivottiin myös yksilöllisempää testausta. Koettiin myös, ettei kuntotestauksessa oteta huomioon henkistä jaksamista. Vastauksissa ilmaistiin myös, että lihaskudos painaa enemmän kuin rasvakudos ja omalla kehonpainolla oli vaikutus pisteytykseen.

*”Perustestinä ok, jos myös tehdään säännöllisesti samassa paikassa ja laitteilla ammattitaitoisen henkilön toimesta. Kenttä ja tutkintaväellä voisi olla hieman erilaiset vaatimukset. Miten jaksaa -henkistä ei testata mitenkään”*

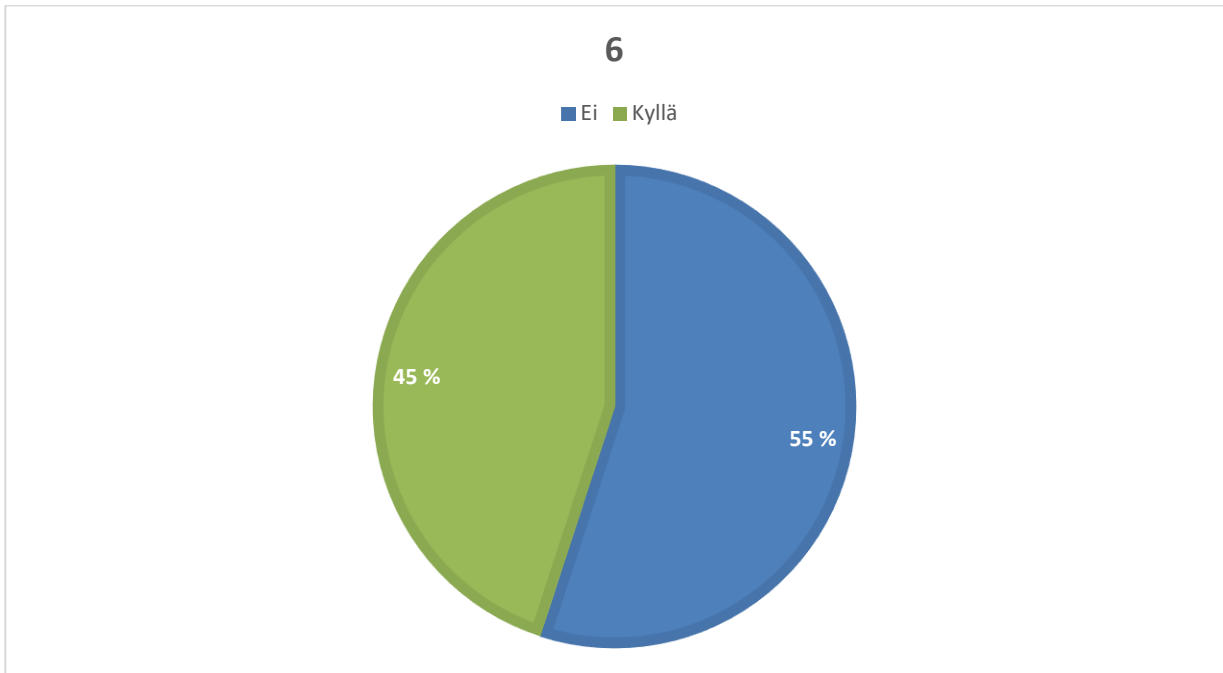
*”Testauksessa ei oteta huomioon ihmisten erilaisuutta fyysisten ominaisuuksien suhteen. Pienikin ylipaino (taulukon mukainen ylipaino) vaikuttaa testin tulokseen eikä hyvästä suorituksesta huolimatta ole mahdollista saada hyvää tulosta. Myös ikä vaikuttaa huomioimatta ihmisen kuntotaso.”*

*”Menetelmät eivät mittaa todellista toimintakykyä, vaan heikosti erinäisiä osa-alueita, jotka eivät kohtaa arjen tosiasiallisessa toiminnassa. Toiminnallinen liikunta olisi huomattavan paljon parempi mittari, jos ajatellaan poliisin työkenttää, jossa nimenomaan toiminnallisesti voi tulla tilanteita vastaan, jossa fyysisyyttä tarvitaan.”*

*”Kuntotestauksen tulisi mitata paremmin poliisin fyysistä suoriutumista työtehtävien kaltaisissa olosuhteissa. Esimerkiksi kestävyyskunnan testauksen tulisi tapahtua tavalla, jossa testattava joutuu suoritusta tehdessään kannattelemaan oman kehonsa painoa. Tällä hetkellä testaus tapahtuu pyöräergometrillä, joka sulkee pois henkilön oman painon suoritukseen vaikuttavana tekijänä.”*

*”Peruskuntoa mittaava polkupyörätesti saattaa antaa heikon peruskunnan tuloksia, vaikka henkilö olisi työtehtäviinsä nähden täysin riittävässä ja hyvässä kunnossa.”*

*”Kuntopyörä testi on liikaa riippuvainen testaajan taidoista.”*



Kuvio 6. Tulos kysymykseen: Pitäisikö mielestäsi kuntotestauksen olla erilaista eri työtehtävissä esim. kenttä vs. tutkinta?

Kuviossa 6 on kuvattuna kysymyksen ”Pitäisikö mielestäsi kuntotestauksen olla erilaista eri työtehtävissä esim. kenttä vs. tutkinta?” vastaukset. Kysymykseen pystyi vastaamaan vain kyllä tai ei. 45 % vastaajista oli sitä mieltä, että kuntotestauksen tulisi olla erilaista kentällä kuin tutkinnassa. 55 % vastaajista koki, että testauksen ei tarvitse olla erilaista kentällä ja tutkinnassa.

Mikäli kysymykseen vastasi kyllä avautui kenttä vapaalle tekstille. Vastaaja pääsi perustelemaan, miksi kuntotestauksen tulisi olla erilaista kentällä vs. tutkinnassa. Suurin osa ”kyllä” vastauksen antaneista oli sitä mieltä, että kuntotestauksen tulisi peilata tosielämän työnkuvan vaatimuksia. Tutkinnassa ja kentällä tarvitaan erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, joten kuntotestauksen tulisi olla kentällä työskenteleville kuormittavampi kuin tutkinnan työntekijöille. Jonkun mielestä testaus on nyt tutkijoille hyvä, mutta kentällä työskenteleville pitäisi lisätä esimerkiksi nuken raahausta, joka kuvaisi mahdollista tosielämän työtehtävää kentällä.

Osa ehdotti, että kuntotestaus voisi olla kaikille sama, mutta yksilöidympi, jolloin ei olisi väliä työskenteleekö henkilö kentällä vai tutkinnassa. Vastauksissa tuotiin myös esille se, että osa ennen kentällä työskennelleistä on siirretty tutkintaan siksi, että heillä on jokin fyysisesti rajoittava ominaisuus. Tällaisille henkilöille tulisi olla yksilöity taulukko kuntotesteissä, jossa yksi osa-alue tai osuus voisi olla hylätyllä tai taulukkoa huonommalla tasolla.

*”Kestävyys ja erityisesti voimatasot tulisivat olla erilaiset. Tutkinnassa paljon väkeä kuitenkin myös siksi, ettei enää fyysisesti voi olla kentällä, joten tietty asia/ yksi osuus olisi ok lääkärinluvalla olla matalammalla/ hylätyllä tasolla.”*

*”Fyysiset vaatimukset kentällä ovat aivan toiset vs. tutkinta (jos ei ole/käy kentällä)”*

*"Kentän ja tutkinnan kuntovaatimukset ovat erilaiset. Tutkinnassakin on erilaista kuntoa vaativia tehtäviä ja tämä tulisi huomioida. Tulisi kuitenkin huomioida erilainen kuntotestaus, jos henkilö vaihtaa fyysisesti vaativampaan tehtävään."*

*"Miksei, koska vaatimuksetkin ovat täysin erilaisia."*

*"Kentällä toimivilla pitäisi olla esim. nukenraahaamista tms., jossa mitataan oikeasti kykyä hoitaa kentän tehtäviä. Tutkijoille nykyinen testi on riittävä."*

*"Sinänsä kuntotestaus voi olla samanlainen kenttä vs. tutkinta, mutta testauksen pitäisi olla yksilöllisempi, jolloin on ihan sama, että oletko kentällä vai tutkinnassa."*

*"Tutkinnassa on tehtäviä, joita ei tehdä vatsalihaksilla vaan päällä. Kentällä pitää lihaskunnan ja fyysisen toimintakyvyn olla hyvä (myös henkisen toimintakyvyn olisi suotavaa toimia). Tutkinnan joissakin tehtävissä saattaisi riittää se, että pää toimii."*

*"Minimitaso pitää olla kaikille sama, mutta kenttätyössä etenkin tulee suoriutua fyysisesti haastavimmista töistä ainakin ajoittain, jolloin fyysisen kunnan tulee olla hyvä tai sitä parempi."*

Lopuksi kyselyssä oli avoin kysymys, johon vastaajat saivat vapaasti kertoa kokemuksistaan kuntotestauksesta. Lähes kaikki vastaajat olivat vastanneet viimeiseen kysymykseen. Pääasiassa vastauksista sai kuvan, että vastaajat kokivat kuntotestauksen positiivisena tapahtumana. Myös tähän kysymykseen oli saatu hyviä kehitysideoita ja huomioita kuntotestauksesta.

Alla muutamia otteita saaduista vastauksista:

*"Viimeiset Terveystalon ok, mutta edelleen pyörätesti vaatii henkilön, joka ymmärtää yksilö eroja sykkeessä, kun mennään yleismittareilla. Poliisi ei kuitenkaan usein ole mittareilla se normaali painoinen ja kuntoinen."*

*"Mielestäni poliisilaitoksen omat kuntotestaukset olivat toimivia. Samalla yhteisöllinen tapahtuma, kun yhdessä käytiin testeissä toisia kannustaen. Työterveyden testaukset ovat liiaksi ohjelmistojen varassa eikä yksilöllisiä eroja huomioida. Lisäksi tiedän laitoksella henkilöitä, jotka eivät ole olleet testeissä lainkaan."*

*"Kuntotestitulokset valehtelevat oikeasti hyväkuntoisille henkilöille. Huonokuntoisille ei ole merkitystä, että pääseekö läpi vai ei. Testit eivät ehkä palvele nykyisessä muodossaan. Myöskään testien tarkoitus tai ymmärrys ei ole selkeää. Minulle ei ole vielä kukaan selvinnyt, että pitääkö testissä sykkeiden nousta vai ei? Miten vastus määritellään? Miten siitä saa hyvin tuloksen? Omasta kokemuksesta voin todeta, että kilpaurheilijana sain vain "suht ok" -tuloksen. Minua huomautettiin BMI :stä ja ylipainosta, vaikka rasvaprosentti on alhainen. Sain ohjeen harrastaa liikuntaa 3 x viikossa 30minuutin ajan. Eli noin 15 tuntia vähemmän kuin normaalisti liikun viikkotasolla. Kehonkoostumusmittaus olisi ehkä oikeampi mittari kuin BMI."*

*“Mielestäni ehdottomasti hyvä asia. En vain ymmärrä, miten sellaiset henkilöt voivat toimia edelleen kenttätehtävissä, jotka eivät ole kuntotestejä läpäisseet? Itsellä pitkä kenttäura takana ja nykyisin tutkinnassa, joten olen kokenut molemmat puolet ja tiedän kyllä mistä puhun. Näkisin sen selkeästi kannustavana seikkana, että kiihittävästi suoritettu kuntotesti palkittaisiin työnantajan toimesta jollain tavalla, vaikka pieni lahjakortti urheiluliikkeeseen tms. Sillä ei tosiaan ole mitään merkitystä, vaikka saisit hylätyn, hommat jatkuu entiseen malliin, eikä todellakaan kaikki ole kenttäkelpoisia. Ovat valtava työturvallisuusriski työkavereille.”*

*“Testi sujuu melko nopeasti. Testin jälkeen saa hyvää palautetta ja vinkkejä siitä, miten työkuntoa pystyy ylläpitämään. Kaiken kaikkiaan pidän säännöllistä työkuuntestausta hyvänä asiana.”*

*“Työkuuntotestaajilta toivoisin oma-aloitteellisempaa kommunikointia eri vaihtoehtoista, miten esim. polkupyörätestin voi suorittaa. On kuulemma mahdollista tehdä em. testi joko kävelemällä tai vanhaan malliin Cooperin testin muodossa. Näitä ei olisi tullut ilmi, ellen olisi itse asiasta kysynyt.”*

*“Oikein hyviä tilaisuuksia, oma kokemukseni ja arvioni on, että testin läpäisyyn ei tarvita ihmeitä. Jos testiä ei läpäise terveenä, on tilanne melko huono. Vaatimukset eivät ole valtavia ja voisivat olla jossain mielessä jopa korkeammalla.”*

## 6 Yhteenveto

### 6.1 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin kummankin tekijän työharjoittelun alun yhteydessä. Jo aihetta rajatessa oli selvää, että tekisimme opinnäytetyömme yhdessä, sillä molemmille fyysiseen toimintakykyyn ja liikuntaan liittyvä aihe tuntui luontevalta. Koimme, että yhdessä opinnäytetyön tekeminen tuo myös enemmän näkökulmia ja ideoita toteutuksen tekemiseen. Opinnäytetyön tekoa haastoi etäisyys tekijöiden välillä. Toinen suoritti työharjoitteluaan Turussa ja toinen Kouvolassa. NykYTEknologian ja koulun tarjoamien järjestelmien avulla pystyimme tekemään opinnäytetyötä etäyhteydessä. Hyödynsimme OneDrive-järjestelmää, joka mahdollisti saman tiedoston muokkausta samanaikaisesti. Opinnäytetyön ja sen suunnitelman teimme ollessamme yhdessä Teams -sovelluksen videopuhelussa. Näin pystyimme keskustelemaan samanaikaisesti. Etäyhteydet olivat opinnäytetyömme keskeinen työkalu.

Opinnäytetyön ollessa OneDrive-muodossa molemmat tekijät pystyivät tekemään opinnäytetyötä joko yksin tai yhdessä. Jaoin tehtäviä toisillemme ja sovimme yhteisten kirjoitushetkien ajan kohtia. Pystyimme jakamaan opinnäytetyön vastuuta tasaisesti toisillemme.

Työharjoittelun aikana pystyi Turussa oleva tekijä keräämään tietoja opinnäytetyötä varten poliisiaseman sisäisesti. Työyhteisö myös avusti esimerkiksi kyselyn jakamista koskevassa tiedon haussa ja pohdinnassa. Työyhteisöltä saadun tiedon avulla osasimme ottaa yhteyttä henkilöihin, jotka avustivat sähköisen kyselymme lähetyksessä.

Opinnäytetyöprosessimme oli ”suhteellisen kivutonta”. Opinnäytetyö nähdään jonkinlaisena mörkönä opintojen loppupäässä, mutta meille opinnäytetyö selvällä ja hyvällä suunnitelmalla vaivaton tehtävä. Opinnäytetyöprosessiamme hidastivat ainoastaan lupien hankinta ja kohderyhmämme kesälomakausi. Haasteena oli myös maantieteellinen etäisyys tekijöiden välillä. Onnistuimme kuitenkin tekemään opinnäytetyömme kokonaan etäyhteydellä.

### 6.2 Keskeisimmät tulokset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Turun poliisiasemalla tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemus kuntotestauksesta. Laatimme sähköinen kysely sai yllättävän paljon vastauksia ja kyselyn keräämät vastaukset vaihtelevia. Meillä oli jo jonkinlainen ennakkokäsitys mahdollisista vastauksista, mutta saimmekin paljon monipuolisempia näkökulmia.

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, miten soveltuva kuntotestaus on poliisin ammattikunnalle. Kyselyn vastausten perusteella kuntotestausmenetelmien sopivuus poliisin työnkuvaan aiheutti hajontaa. Yli puolet vastaajista suhtautui kuntotestauksen soveltuvuuteen negatiivisesti, kun taas loput olivat sitä mieltä, että testaus on soveltuva poliisin ammattikunnalle. Haimme myös tutkimuksessamme vastauksia siihen, kuinka mielekkäänä työntekijät kokevat kuntotestauksen. Kyselyn tulosten mukaan kuntotestausta pidettiin vastaajien kesken tärkeänä. Testauksen mielekkyyttä tuki myös vastaajien kertomukset avoimiin kysymyksiin. Testi koettiin riittävän lyhyenä ja sieltä saatuja vinkkejä liikunnan tukemiseen hyvinä. Mielekkyyttä myös laski työntekijöiden kokemus kuntotestauksen yhteydessä saatujen neuvojen ja ohjeistuksen puutteellisuus ja vaihtelevuus. Pyrimme myös kyselytutkimuksellamme selvittämään

kokevatko työntekijät kuntotestausmenetelmien sopivan heidän työnkuvaansa. Tämä kysymys jakoi vastaajien mielipiteet lähes kahtia. Joidenkin vastaajien mielestä tutkinnassa ei vaadita samoja fyysisiä ominaisuuksia, kuin kentällä työskentelevillä. Osa vastaajista koki, että on hyvä, että kaikilla on samat fyysisen toimintakyvyn kriteerit.

Viimeisenä tutkimuskysymyksenämme oli kuntotestauksen kehittämisen tarve. Moni vastaajista koki menetelmät poliisin tehtäviin nähden epäsopiviksi. Vastaajien mukaan testejä tulisi päivittää poliisin työssään tarvitsemia fyysisiä ominaisuuksia kuvaavammiksi. Myös toive yksilöllisemmästä kunnan määräyksestä ilmeni vastauksissa. Jo aikaisemmin Korhosen ja Siivosen tekevässä pro gradu -tutkielmassa nousi esiin haasteita polkupyöräergometrin suhteen. Kyselyyn vastannut kritisoi, että polkupyöräergometrin tuloksia tuijotetaan vain viitearvojen puitteissa, vaikka tulosten analysointiin tarvittaisiin jokin syvällisempi ymmärrys. Tämän kyselytutkimuksen vastaaja koki myös, että polkupyöräergometrin tulokset vaatisivat yksilöllisempää lähestymistapaa, eikä vain viitearvojen käyttöä.

Opinnäytetyömme aihetta ja kohderyhmää rajatessamme meillä oli jo aavistus kyselyymme tulevista vastauksista. Halusimme kuitenkin kerätä tietoa mahdollisimman neutraaleilla kysymyksillä ja antaa mahdollisuuden eriäville mielipiteille ja kaikille ajatuksille. Avoimien kysymyksien tavoitteena oli saada vastaajat kertomaan kokemuksistaan avoimesti ja vapaasti. Avoimien kysymyksien avulla saimme kerättyä hyviä näkökulmia ja kehitysideoita.

Selkeästi kuntotestausta pidetään tänäkin päivänä tärkeänä, mutta testausmenetelmät vaatisivat poliisin ammatille sopivampia viitearvoja tai erilaisia fyysistä kuntoa kuvaavia liikkeitä. Pohdittavaksi jää myös useasti esiin noussut epäkohta yksilöiden erojen huomioimatta jättämisessä testejä tehdessä ja millä tavoin sitä voisi jatkossa kehittää paremmaksi. Tulevaisuudessa voisi olla myös mahdollista, että eri osa-alueilla työskenteleville tehtäisiin omaan työnkuvaan sopivat kuntotestit.

## 6.3 Jatkokehitys

Tämän opinnäytetyön aihetta rajatessamme pohdimme miten opinnäytetyötä voisi kehittää. Päädyimme tekemään kyselytutkimuksemme vain yhdelle poliisiasemalle, mutta olisimme voineet myös tehdä vertailun kahden poliisiaseman välillä. Päädyimme kuitenkin tähän opinnäytetyöhön keräämään Turun tutkintaa tekevien poliisien kokemukset kuntotestauksesta. Tulevaisuudessa toiset opiskelijat voivat hyödyntää kyselytutkimuksemme tuloksen ja vertailla sitä itse keräämiinsä tuloksiin toisilla poliisiasemilla.

Pohtiessamme aiheitamme harkitsimme myös vertailevamme tutkinnassa ja kentällä työskentelevien poliisien mielipiteitä. Tällöin olisimme voineet vertailla eri työnkuville olevien poliisien mielipiteitä. Päätimme kuitenkin rajata aiheen vain tutkinnassa työskentelevien poliisien kokemuksiin välttääksemme aiheen ja opinnäytetyön paisumista. Aiheesta ei ole saatavilla kovinkaan paljo aiempaa tutkimusta, joten oli selkeämpi tehdä hyvin rajattu aihe.

Tulevaisuudessa toiset opiskelijat voivat selvittää kentällä toimivien poliisien kokemukset kuntotestauksesta ja jopa vertailla tuloksia meidän keräämiimme kyselytuloksiin. Tulevaisuuden opinnäytetyön tekijä voisi myös kohdistaa mielenkiintonsa pelkästään kuntotestaukseen ja tehdä tutkimuksen, jossa analysoitaisiin kuntotestauksen tuloksia tai tehdä päivitetyn version siitä, mitä mieltä kuntotestaajat ovat nykyisistä kuntotestausmenetelmistä ja onko testaajilla todellisuudessa riittävä ymmärrys poliisin työstä. Emme myöskään ottaneet kantaa opinnäytetyössämme

kuntotestauksen toteuttamisen säännöllisyydestä. Poliisilaitosten väliset erot voivat olla merkittäviä, joka voi vaikuttaa testattavan mielipiteeseen kuntotestauksen mielekkyydestä ja tärkeydestä. Näkökulmia aiheen ympärillä on monen opinnäytetyön verran ja toivottavasti niitä hyödynnetään tulevaisuudessa.

Toivomme, että opinnäytetyömme tuloksia voitaisiin hyödyntää työpaikkakyselyissä ja kuntotestauksen kehitysprosessissa.

# Lähteet

Aittasalo, M. & Hämäläinen, K & Kaila, E. & Karhunen, M & Keiski, R. & Löfström, E. & Näreaho, S. & Spoof S-K. & Tarkiainen, T. & Varantola, K. 2023: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Luettavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Haikansalo, A. & Korander, T. 2024: Poliisi (AMK) -opinnäytetyön ohje. Luettavissa: <https://poliamk.fi/documents/25254699/37709942/poliisi-AMK-opinnaytetyon-ohje.pdf>

Hyvä tieteellinen käytäntö, päivitetty 17.10.2023. Luettavissa: <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Kananen, J. 2011: KVANTTI-Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankaanranta, T. 2022: Opinnäytetöiden eettiset suositukset ammattikorkeakouluissa. Oppimismateriaali Poliisiammattikorkeakoulun Moodle alustalta.

KEVA, Poliisin eläke. Luettavissa: <https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/tietoa-elakkeista/ammattiryhmien-elake/poliisit/>

Korhonen, I. & Siivonen, T. 2006: Poliisien kuntotestauksen arviointi. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9423/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006380.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9423/1/URN_NBN_fi_jyu-2006380.pdf)

Laki poliisin hallinnosta. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920110>

Pelttari, H. 2024. Painoindeksi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>

Physiotools. 2020. Epäsuora submaksimaalinen polkupyöräergometritesti. Luettavissa: <https://laatupolku.fi/treenit/wp-content/uploads/sites/29/2020/05/PP-ergo.pdf>

Poliisihallitus. 2021. Poliisin henkilöstötilinpäätös 2021. Saatavissa: <https://poliisi.fi/documents/25235045/27075255/Poliisin-henkilo%CC%88sto%CC%88tilinpa%CC%88a%CC%88to%CC%88s-2021.pdf/63bc9292-e8bc-565b-c2aa-71354dfe70ca/Poliisin-henkilo%CC%88sto%CC%88tilinpa%CC%88a%CC%88to%CC%88s-2021.pdf?t=1661339601554>

Poliisihallituksen määräys POL-2021-157993. Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa, 2021. Luettavissa Sinetissä.

Poliisihallituksen määräys POL-2021-157993. Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa, 2021, Liite 1. Luettavissa Sinetissä.

Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571. Kuntoliikunta ja kilpaurheilu poliisihallinnossa, 2022. Luettavissa Sinetissä.

Poliisihallituksen määräys POL-2023-21145. Lounais-Suomen poliisilaitoksen ohje liikunnan ja työyhteisöllisyyden tukemiseen, 2023. Luettavissa Sinetissä.

Tampereen Yliopisto. 2024. Tietoarkisto. Kyselylomakkeen laatiminen. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>. Luettu 9.9.2024.

Tiedelukutaito. 2024. Tutkimustulokset ja niiden havainnollistaminen. Luettavissa: <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-4/1-tutkimusaineiston-kasittely>

Työterveyslaitos. 2024. Työhyvinvointi ja työkyky. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

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

Valtakoski, T. Prevenia. 2023. Yli 50-vuotiaiden työkyvyn edistäminen terveystalennuksen avulla. Luettavissa: <https://prevenia.fi/yli-50-vuotiaiden-tyokyvyn-edistaminen-terveysvalmennuksen-avulla/>

# Liite 1: Saatekirje

Hei Turun tutkinnan esimiehet!

Teemme opinnäytetyönämme kyselytutkimuksen Turun tutkinnassa työskenteleville poliiseille! Jotta saisimme kyselylinkin jaettua mahdollisimman monelle toivomme teidän apuanne. Pyydämme, että lähettäisitte tämän viestin kaikille ryhmänne jäsenille ja vastaatte myös itse alla olevan linkin kautta kyselyymme, niin saamme tutkimuksellemme hyvän otannan.

Kiitos jo etukäteen avustanne! 😊

Ystävällisin terveisin

Essi ja Salla

Poistattehan yllä olevan tekstin enne kuin lähetätte viestin eteenpäin!

.....

Hei!

Olemme Essi Kapiainen ja Salla Jaspa ja teemme poliisin AMK-tutkintoamme varten opinnäytetyön, joka on kyselytutkimus. Kyselytutkimuksemme aiheena on kuntotestaus ja etenkin tutkinnassa työskentelevän poliisin näkemys kuntotestauksesta.

Keräämme tietoa teiltä poliiseilta, jotka työskentelette Turun pääpoliisiasemalla tutkinnassa. Kyselymme tavoitteena on selvittää teidän kokemuksenne työterveyden suorittamasta kuntotestauksesta. Olemme laatineet muutaman valmiin kysymyksen, johon vastaatte omaa kokemustanne parhaiten kuvaten ja lomakkeen lopussa sana on vapaa. Vastauksenne käsitellään anonyyminä ja aineistoa säilytetään salasanoilla suojatuilla verkkolevyillä. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tämän viestin yhteydessä on linkki laatimaamme sähköiseen kyselyyn. Lomakkeen täyttämiseen menee maksimissaan 10 minuuttia ja toivomme mahdollisimman monelta vastausta!

Linkki toimii ti 23.7.2024 klo 23:59 asti

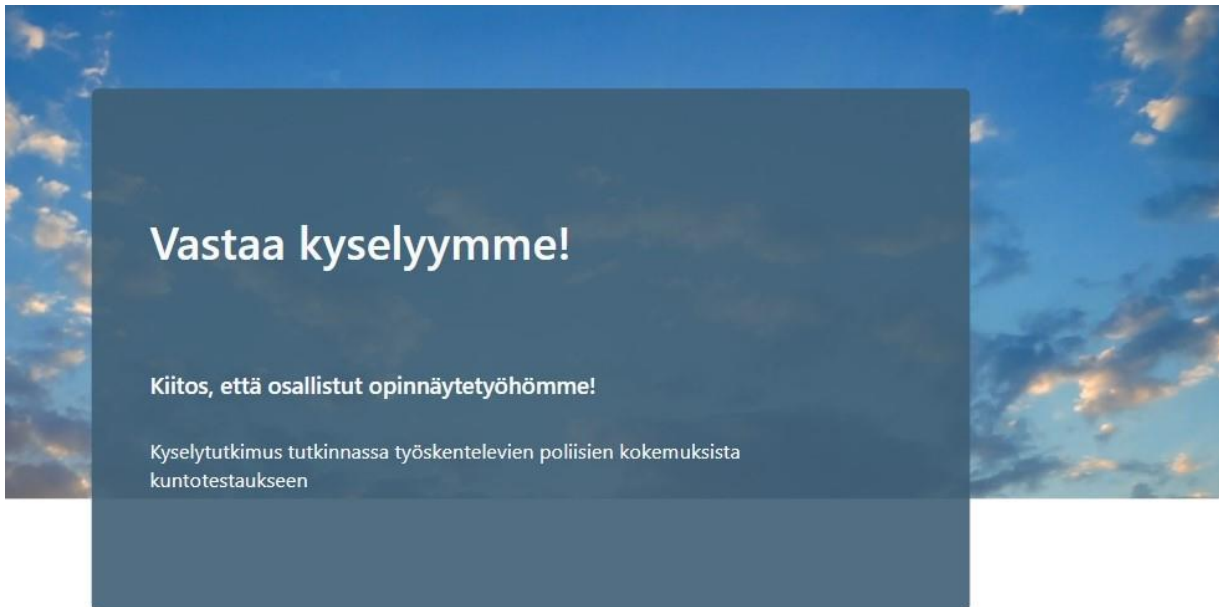
LINKKI KYSELYYN: <https://forms.office.com/e/tYsPMRCYjx>

Kiitos jo etukäteen osallistumisestasi opinnäytetyöhömmme! 😊

Terveisin

Essi ja Salla

## Liite 2: Sähköinen kysely



1. Koen säännöllisen kuntotestauksen tärkeänä poliisin työssä. \*

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Koen säännöllisen kuntotestauksen kuvaavan fyysistä toimintakykyä toimia työtehtävissäni. \*

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Koen, että testausmenetelmät ovat suunniteltu testaamaan poliisin työkykyä. \*

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Olen saanut kuntotestauksen yhteydessä työkykyäni tukevaa tietoa tai vinkkejä. \*

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Pitäisikö mielestäsi tutkimusmenetelmiä kehittää? \*

- Ei
- Kyllä

6. Vastasit kohtaan 5. Kyllä. Kerro miten? \*

Kirjoita vastaus

7. Pitäisikö mielestäsi kuntotestauksen olla erilaista eri työtehtävissä esim. kenttä vs. tutkinta? \*

- Ei
- Kyllä

8. Vastasin kohtaan 7. Kyllä. Kerro miten?

Kirjoita vastaus

9. Kerro kokemuksesi kuntotestauksesta.

Kirjoita vastaus