

TAUKOJUMPPAOHJELMA ISTUMATYÖNTEKIJÄLLE

TEKIJÄ:

Miia Hiltunen

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Wellness-liiketoiminta	
Työn tekijä Miia Hiltunen	
Työn nimi Taukojumppaohjelma istumatyöntekijälle	
Päiväys 10.5.2021	Sivumäärä/Liitteet 33/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kuopion Yrittäjät Ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimi Kuopion Yrittäjät Ry missä suoritin myös työharjoitteluni. Keskusteltaessa Wellness- liiketalouden suuntautumisestani, nousi sen myötä esiin tarve taukojumppaohjelmalle. Työhyvinvointi on ollut keskeisessä osassa opintojani, joten koin aiheen mahdollisuutena syventää osaamistani. Työn tavoitteena oli taukojumppaohjelman avulla edistää istumatyöntekijän työssä jaksamista sekä ehkäistä pitkäaikaisesta istumisesta johtuvia vaivoja.</p> <p>Työni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy konkreettinen tuotos, joten keskeisin osa työtä on taukojumppaohjelman suunnittelu, videointi ja ohjelman jakaminen kohderyhmälle. Suunnitteluvaiheeseen kuului ohjelman liikkeiden kokoaminen sarjaksi sekä vuorosanojen kirjoittaminen esittelyvideota varten. Ohjelman liikkeet on koottu niin, että ne aktivoivat koko kehoa. Molemmissa videoissa mallina toimii pääasiassa EFG-malli, sekä hissi- ja markkinoivan puheen rungot. Kohderyhmänäni olivat istumatyöntekijät. Kohderyhmän henkilöt työskentelivät eri yrityksissä, joten videoiden jako ja viestintä tehtiin TEAMS- sovelluksen kautta. Kohderyhmälle tehdyssä selvityksessä taukojumppavideoiden toimivuudesta käytännössä käytin määrällisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä. Selvitys toteutettiin Webropol- kyselynä.</p> <p>Teoriaosuudessa käsittelin työn kannalta aiheeseen kuuluvia työhyvinvointia edistäviä tekijöitä kuten istumisen aiheuttamia haittoja ja kuinka ehkäistä niitä, motivaatiota sekä työergonomiaa. UKK:n laatimat kansalliset istumisen suositukset toimivat oleellisena pohjana työlleni, jota kautta keskeiseksi aiheeksi nousi myös istumisen tauottamisen merkitys. On tutkittu, että suomalaisten arki- ja työelämä on passiivista niin, että se kuormittaa negatiivisesti kehoa. Tästä aiheutuu kustannuksia sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla, joten tuen ja ratkaisujen tarjoaminen aktiivisempaan elämään on hyvinvoinnin kannalta tärkeää.</p> <p>Taukojumppavideo ja sen liikkeet todettiin kysely muodossa tehdyllä selvityksellä tarkoituksenmukaisiksi. Taukojumppa lisäsi yleistä vireystasoa ja katkaisi yhtäjaksoista istumista. Pitkällä aikavälillä taukojumppa ja istumisen tauottamisella voidaan ehkäistä ja lievittää yleisiä istumisesta johtuvia haittoja, kuten tuki- ja liikuntaelin-sairauksia.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>Taukojumppa, istumatyö, työhyvinvointi, toiminnallinen opinnäytetyö</p>	

Field of Study Social Sciences, Business and Administration	
Degree Programme Degree Programme in Business and Administration, Wellness Business	
Author(s) Miia Hiltunen	
Title of Thesis Break Workout for an Office Worker	
Date 10 May 2021	Pages/Appendices 33/1
Client Organisation /Partners Kuopion Yrittäjät Ry	
<p>Abstract</p> <p>The client for this work was Kuopion Yrittäjät Ry who had a demand for a short break workout. Wellbeing at work has been a central part of wellness business studies, so creating an exercise program to support individuals wellbeing at work gives an opportunity to professional growth. The primary aim of this work was to create an exercise program to support individuals' wellbeing at sedentary work and to prevent physical ailments and diseases caused by long periods of sitting still. The target group for my program was office workers whose work is sedentary.</p> <p>The outcome of this functional thesis was a videotaped gymnastic exercise and an introduction video. The central part of this work was to plan, manuscript and videotape the exercise and share it with the target group. For both videos, the models used are mainly the EFG model and marketing speech. The target group consisted of people who work in different companies, so communication and sharing the videos was done through Microsoft Teams.</p> <p>The target group exercised following the instructions of the videotape for a test period of one month. After a test period user experiences were collected with a survey. This part of this thesis was a qualitative research but the question form included methods from quantitative research. The survey was conducted with Webropol survey and reporting tool.</p> <p>The theory section deals with wellbeing at work from a physical aspect that supports the theoretical part about break workout. The thesis also discusses factors that promote well-being at work, harms caused by sedentary behavior and how to prevent them, motivation and work ergonomics. UKK Institutes recommendation for health-enhancing physical activity created a base for this work's theoretical part where taking breaks from sitting became also a central part of this work's content. Research shows that Finns' everyday life at work and free time is too passive, so that it incurs costs at personal and social level. Solutions on how to support and develop people's life to a more active direction are needed.</p> <p>The workout video and its exercises founded were found appropriate based on the results from the survey made to the target group. Break workout during work time increased level of alertness and made a break from sedentary behavior. Break workout during work can prevent and alleviate diseases, such as musculoskeletal disorders, caused by sitting in the same position for too long.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Break workout, sedentary work, wellbeing at work, functional thesis</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Aiheen valinta ja toimeksiantaja.....	6
1.2	Työn tarkoitus ja tavoite.....	6
1.3	Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö	6
1.4	Työn toteutustavat.....	7
1.5	Eettisyys ja luotettavuus.....	8
2	ISTUMATYÖ JA PAIKALLAANOLO	9
2.1	Passiivinen elämä.....	9
2.2	Istumatyö.....	10
2.2.1	Istumatyön fyysiset haitat.....	11
2.2.2	Istumatyöstä aiheutuvat kustannukset	11
2.3	Työn ergonomia.....	12
2.3.1	Välineet.....	12
2.4	Aktiivisempi elämäntapa	12
3	TAUKOJUMPPA.....	14
3.1	Taukojumppaohjelma.....	14
3.2	Motivaatio ja asenteen muutos taukojumppaa kohtaan	20
3.3	Motivaation herääminen	20
3.4	Rutiinin muodostuminen.....	20
4	VIDEOIDEN TEKOPROSESSI, JAKAMINEN JA PALAUTE	22
4.1	Videoiden tekoprosessi.....	22
4.2	Toteutus	24
4.3	Palaute.....	25
4.4	Palautteen vastaukset ja analysointi	26
5	POHDINTA.....	28
5.1	Palaute.....	28
5.2	Kehityskohdat.....	28
5.3	Jatkotutkimusaiheet	29
5.4	Haasteet	29
	LÄHTEET	30
	LIITE 1	33

KUVALUETTELO

Kuva 1. 18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositus (UKK Instituutti 2019).....	10
Kuva 2. Olkapäiden pyörittely eteen ja taakse (Hiltunen 2019).....	15
Kuva 3. Jalkojen ojennus (Hiltunen 2019).....	16
Kuva 4. Nilkan pyöritys (Hiltunen 2019).....	16
Kuva 5. Marssi + Ylävartalon kierto (Hiltunen 2019).	17
Kuva 6. Kylvien venytys saisaaltaan (Hiltunen 2019).	19
Kuva 7. Kaulan sivun lihasten venytys (Hiltunen 2019).	19
Kuva 8. Kuvakaappaus esittelyvideosta (Hiltunen 2019.).....	23
Kuva 9. Kuvakaappaus jumppavideosta (Hiltunen 2019.).....	24
Kuva 10. Kysely taukojumppavideosta	26
Kuva 11. Kysely taukojumppaohjelmasta	27

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen valinta ja toimeksiantaja

Toimeksiantajani opinnäytetyölleni toimi Kuopion Yrittäjät ry, minne suoritin myös työharjoitteluni. Työharjoittelupaikkani haastattelussa työnantajani kiinnostui opintojeni Wellness- suuntautumisesta, josta keskustellessa nousi esille yrityksen tarve taukojumpalle. Työhyvinvointi on ollut opintojeni ajan yksi keskeisin aihe, johon pääsin syventymään entisestään opinnäytetyöni kautta.

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa suunnittelen ja toteutan taukojumpaohjelman videona. Keräsin myös käyttäjäkokemukset laatimalla kyselyn, jonka tulokset kokosin opinnäytetyöhöni. Kyselyosio työstäni on laadullinen, mutta käytän määrällisen aineiston tutkimusmenetelmää kyselyn muodossa.

Erilaisia taukojumpaohjelmia on netistä saatavilla paljon ja usein myös työterveyshuollon kautta. Videoiden suuri määrä voi kuitenkin tuottaa valinnan vaikeutta ja johtaa motivaation puutteeseen. Myös itselleen sopivaa ohjelmaa voi olla hankala valita. Liikkeiden tulisikin olla alakohtaisia, jotta voidaan kohdennetusti vastata tarpeisiin, jotka ehkäisevät toimialan tuomia fyysisiä rasituksia. Tässä työssä kohderyhmänä ovat päätteellä työskentelevät istumatyöntekijät.

Taukojumpaohjelma otetaan kohderyhmän kesken käyttöön kuukauden ajaksi, ja toteutan sitä suunnitellusti myös itse. Tällöin voin myös itse analysoida sen toimivuutta työympäristössä. Viitekehksessä tarkastelen myös työhyvinvointia ja –ergonomiaa fyysisestä näkökulmasta työssä jaksamisen edistäjänä. Käsittelen myös työn kannalta oleellisia motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Raportisani käytän vetoketjumallia, jossa teoriakappaleen jälkeen kirjoitan omia havaintoja ja pohdintaa teorian pohjalta.

1.2 Työn tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena on edistää istumatyöläisten työhyvinvointia ja tauottaa yhtäjaksoista istumista taukojumpaohjelman avulla. Tarkoituksena on toteuttaa video, jonka mukana jumpa tehdään. Jumppavideossa liikkeet näytän minä itse. Tavoitteena on taukojumpan ja paikallaanolon tauottamisen rutinoituminen osaksi työpäivää. Istumisen haitat ovat nykypäivänä selkeästi jo kaikkien, etenkin istumatyöläisten tiedossa kokemuksen kautta. Taukojumpa on yksinkertainen ja tehokas tapa ennaltaehkäistä istumisesta johtuvia vaivoja, mutta ongelmaksi ohjelman käyttöönotossa nousee usein motivaation puute. Toivon, että taukojumpaohjelmaa päivittäisesti käyttävät huomaavat positiivisia muutoksia kehossaan ja jaksamisessaan. Pyrin tuomaan esille tarkat faktat ja edut, joita ohjelmaan valitsemani liikkeet voivat henkilölle tuoda. Uskon, että selkeä tieto liikkeen tarkoituksesta toimii yhtenä motivointikeinona ja mahdollistaa omaan kehoon tutustumisen ja sen eduksi toimimisen.

1.3 Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy konkreettinen käytännön toteutus ja sen vaiheiden raportointi sekä tutkimusmenetelmien asianmukainen käyttö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedon keräämisen ja analysoinnin keinot ovat samat kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta niiden käyttö ja merkitys eivät ole yhtä oleellisessa osassa kuin syntynyt tuotos ja sen prosessin raportointi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy yleensä jokin konkreettinen dokumentti tai tuotos, kuten tässä työssä jumppavideo. (Airaksinen & Vilkkä 2003.)

Toiminnallisena tuotoksena työssäni valmistui kaksi videota. Videot otettiin kohderyhmän käyttöön kuukauden ajaksi, jonka jälkeen halusin kyselyllä kartoittaa videoiden toimivuutta käytännössä. Kysely toimi selvityksenä toiminnallisen opinnäytetyön sisällä, jonka laatimisessa ja analysoinnissa käytin tutkimusmenetelmien käytäntöjä. Selvityksen analysointi on kuitenkin vain pienenä osana työtäni ja sillä voidaan todeta toteutuksen tarkoituksenmukaisuus.

1.4 Työn toteutustavat

Toiminnallisen tuotoksen toteuttamiseksi pohjalle on hyvä laatia toimintasuunnitelma, jotta pystytään määrittämään, mitä tulee tehdä, jotta päästään lopputulokseen. Ennen työn aloittamista tulee tehdä selvitystyötä siitä, millaista vastaavaa tuotosta on jo olemassa ja kartoittaa omat valmiudet ja tietopohja aiheeseen. Selvitä myös keinot, joilla saavutat työsi lopputuloksen kuten tarvikkeet tai asiantuntijoiden apu. (Airaksinen & Vilkkä 2003 26–29.)

Työn tarkoitus ja tavoite on määritelty omassa kappaleessaan 1.2 josta eroten toimintasuunnitelmassa käyn läpi käytännön vaiheita lopputuloksen, eli jumppavideon toteuttamiseksi.

Hyväksyttyäni toimeksiannon lähdin miettimään tarvikkeita ja apua, jota tarvitsen videon toteutukseen. Onnekseni tiesin, että kaverillani oli kattavat kuvaustarvikkeet, mikrofoni ja editointiohjelma. Kaverini on eri paikkakunnalta, joten aikataulua lähdin luomaan niin, että kuvauspäivä on sovittu ensimmäiseksi. Kun itse kuvaus ja videon käsittely vaati minulle avuksi toisen ihmisen, oli aikataulujen yhteensovittaminen mielestäni tärkeintä työn aloituksessa. Päivämäärää sopiessa mietimme myös kuvauspaikkaa ja viimeisiksi vaihtoehtoina jäi suuri urheilutila tai kaverini koti. Halusin suunnitella liikkeen niin, että ne ovat tehtävissä monenlaisissa toimistoissa ja näin korona aikaan, kun kotitoimistolla työskentely on ajankohtaista, valikoitui paikaksi kaverini koti.

Omaa tietopohjaa videon tekoon lähdin kartoittamaan selaamalla netistä erilaisia taukojumppaohjelmia sekä lukemalla kirjoja ja julkaisuja istumatyöntekijöiden alakohtaisista vaivoista ja sairauksista. Selvitystyötä tehdessä päätin tehdä jumppavideon lisäksi toisen videon, jossa esittelen itseni ja työni tarkoituksen kohderyhmälle. Toisen videon tahdoin toimivan markkinoivana videona taukojumppaohjelmalleni sekä antavan kohderyhmälle motivaatiota ja tietopohjaa taukojumppaamiseen.

Videoiden tekoprosessin lisäksi toin viitekehukseen teoriapohjaa, joka käsittelee työhyvinvointia fyysisestä näkökulmasta. Pyrin pitämään teoriaosuudessa kohderyhmäajattelun, jossa käsitellään muun muassa istumatyöntekijän ergonomiaa tukevaa työskentelytapaa ja istumisen tauottamisen merkitystä. Olen ottanut käsiteltäväksi asioita, jotka ovat oleellisia istumatyöntekijän kannalta. Viitekehys toimii tietopohjana taukojumppaohjelman tekijälle. Halusin myös kerätä taukojumppaohjelmia tehneiltä henkilöiltä palautetta videon ja liikkeiden toimivuudesta käytännössä.

Kun toiminnallisen opinnäytetyön sisällä suoritetaan jonkinlainen selvitys esimerkiksi kyselyn muodossa, on toimintasuunnitelman sisällä hyvä toteuttaa myös tutkimussuunnitelma. Määrällisen aineiston tutkimusmenetelmiä käytetään, kun halutaan ilmaista numeraalista tietoa. Toiminnallisessa

opinnäytetyössä määritetään opinnäytteeseen liittyvä asia, jota käytetään selvityksenä toiminnallisen osuuden tukena. (Airaksinen & Vilkkä 2003 56-62.)

Tekemäni tuotos, eli jumppavideo otettiin kohderyhmän käyttöön määrääjäksi ja lähdin jo alkuvaiheessa suunnittelemaan tarkoituksenmukaista kyselylomaketta. Lomakkeella halusin selvittää taukojumppavideon ja liikkeiden toimivuutta käytännössä. Käyttäjäkokemukset ovat mielestäni oleellinen seikka työssäni ja antaa minulle mahdollisuuden pohtia eri näkökulmista, kuinka kehittää työtäni.

Pääkysymyksen selvityksessä liittyivät taukojumppavideoon ja tehtyihin liikkeisiin. Erottelin lomakkeella selkeästi otsikoilla ne kysymykset, jotka olivat kohdennettu videoon ja ne jotka oli kohdennettu liikkeisiin. Selkeimpänä vastaustapana tähän toimi Likertin mielipideasteikko, jossa sain jaoteltua vastaukset ryhmiin ja laskettua vastausten keskiarvon. Analysoin pääkysymyksistä saatuja vastauksia ja selventämiseksi loin niistä taulukot. Perinteiset taustakysymykset liittyen ikään tai sukupuoleen eivät ole työni kannalta oleellisia, joten en niitä ottanut mukaan. Halusin kuitenkin kartoittaa kohderyhmän aikaisempia työskentelytapoja ja aiempaa kokemusta taukojumppasta, joten lisäsin muutama taustakysymyksen näihin liittyen. Näistä taustakysymyksistä voi olla hyötyä viitekehityksessä, kun tarkastellaan istumatyöntekijöiden kokemuksia.

1.5 Eettisyys ja luotettavuus

Suoritin työharjoitteluani toimeksiantajallani samaan aikaan kun ohjelmani otettiin käyttöön kohderyhmän kesken. Videoiden jakoon ja kyselylomakkeen lähettämiseen käytin organisaatiossa jo käytössä olevia tietojärjestelmiä, joten tietoturva tämän puolesta oli kunnossa alusta alkaen.

Ryhmän kokosin lähettämällä saatteen sähköpostilla, jossa kerroin itsestäni, opinnoistani sekä opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteesta. Myös tekemässäni esittelyvideossa kerron, että kyseessä on opinnäytetyö. Sähköpostin lähetin niin, etteivät vastaanottajat ole muille näkyvissä. Taukojumppaohjelman suorittamiseen pystyi osallistumaan vastaamalla kyseiseen sähköpostiin. Osallistujista koottiin Teams- ryhmä, jossa osallistujat ovat kaikkien nähtävillä ja siellä pystyy myös kommunikoidaan muiden kanssa, mistä kerroin saatteessa.

Kun ryhmä oli koottu, kerroin aikeistani kerätä käyttäjäkokemukset kyselyn muodosta ja vastauksen tapahtuvan nimettömästi. Kyselyn lähettämisen yhteydessä kertosin vielä, että kysely tehdään anonymisti ja tulokset liitän opinnäytetyöhöni (LIITE 1). Kyselyn kysymykset on esitetty neutraalisti, niin ettei ne ole johdattelevia tiettyyn vastaukseen. Kyselyllä mitattiin ryhmän mielipiteitä taukojumppavideoista ja – ohjelmasta, joten vastaukset eivät ole yhdistettävissä siihen, miten joku muu ryhmä arvioisi kyselyssä esitetyt kohdat.

Molemmissa videoissa esiinnyn minä itse ja tekijänoikeudet ovat minulla, kuten muutenkin tässä työssä. Yhteistyötahon, eli tässä tapauksessa toimeksiantajan tulee ilmoittaa, mikäli opinnäytetyön tuloksia käytetään julkisesti (Arene 2019). Kohderyhmälleni annoin luvan käyttää taukojumppavideoani henkilökohtaisessa käytössä.

2 ISTUMATYÖ JA PAIKALLAANOLO

Paikallaanolo on suomalaisessa yhteiskunnassa iso osa arkea. Istumatyö on lisääntynyt, jonka lisäksi työmatkat käytetään usein istuen autossa tai julkisissa liikennevälineissä sekä vapaa-aikaa vietetään paljon istualtaan samassa asennossa. Pitkäkestoinen samassa asennossa vietetty aika kuormittaa kehoa yksipuolisesti vaikuttaen negatiivisesti kehoon sekä mieleen ja on syynä useisiin pitkäaikais-sairauksiin. Vapaa-ajalla runsaasti liikuntaa harrastamalla ei voida paikata pitkää, esimerkiksi koko työpäivän kestävästä paikallaanoloa. (UKK-instituutti 2020.)

Valtioneuvosto on hyväksynyt eduskuntaan annettavan selonteon (2018) liikuntapolitiikasta, jossa määritellään myös arkiliikunnan merkitys ja keinoja sen lisäämiseen. Selontekoa pidetään merkittävänä avauksena liikkumattomuudesta johtuvien kustannusten ehkäisemisessä. Päämääränä on lisätä merkittävästi ihmisten fyysistä aktiivisuutta niin harrastusmuodossa kuin arkiliikunnassa. (Eduskunta 2020.)

Muutoksessa kohti aktiivisempaa yhteiskuntaa tarvitaan monialaista osaamista ja yhteistyötä. Kuten selonteko liikuntapolitiikasta, ovat tämänkaltaiset koko yhteiskuntaa koskevat ohjeet merkittävässä osassa myös työskentelytapojen muutoksessa organisaatioissa. Kun rakennetaan yhteiskuntaa liikuntaan kannustavaksi, pitää se sisällään toki myös työpaikat. Istumista ja paikallaanoloa on yleisesti syytä vähentää kaikissa ikäryhmissä ja yhteisöissä. Tässä työssä kuitenkin keskityn aikuisiin, istumatyötä tekeviin henkilöihin.

2.1 Passiivinen elämä

Arjen ja työn passiivisuus on vaikuttanut merkittävästi nykypäivän ihmiset fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Työn fyysinen aktiivisuus on ollut laskussa 1970-luvulta lähtien. Liikunta eriytetään usein koskemaan vain vapaa-aikaa, mutta muutosta tarvitaan myös työpaikoilla. Ergonomisten työskentelyvälineiden lisäksi tulee työpäivään lisätä tuolista ylös nousemista ja muuta liikuskelua. Jyväskylän yliopistossa tehdyllä tutkimuksella osoitettiin, että lihasmassan ja terveyden ylläpitämistä tukee jo 20 minuutin istumisen vähentäminen. Vaikkei jokaisen kohdalla pystyttäisikään vähentämään istumista, voidaan ohjeistuksella kuitenkin ehkäistä istumisajan nousua pitkällä aikavälillä. Tutkimuksessa istumista pyrittiin vähentämään sekä työssä että vapaa-ajalla. Vapaa-ajan liikkumattomuutta oli huomattavasti helpompi vähentää. (Savolainen 2015; Jyväskylän yliopisto 2017.)

Usein lähdetään harrastamaan liikuntaa laihtumista ja lihasmassan kasvattamista tavoitellen, vaikka todellisuudessa tulisi harjoittaa kehonhallintaa. Fyysisesti passiivinen arki hankaloittaa kehon luonnollista toimintaa. Esimerkiksi kyykkyyden meno sekä kurottelu voivat tuottaa hankaluuksia rajoittuneiden kehon liikeratojen ja kireiden lihaksien vuoksi. (Laakso 2015.)

Rankalla arkiliikunnalla ei voida poistaa istumisesta aiheutuvia vaivoja, kuten erilaiset kivut eripuolilla kehoa. Aiheutuviin kipuihin napataan helposti särkylääke, vaikka suurin apu vaivoihin olisi liike. (Savolainen 2015.) Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa mahdollisia kroonisia sairauksia, mikä edistää yksilön toimintakykyä. Liikunnalla on todistettu olevan useita terveysvaikutuksia, jotka muun muassa lisäävät eliniän odotetta ja suojaavat työkyvyttömyydeltä. (UKK-instituutti 2020.)

Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen tulisi kohdistaa niin työ- kuin vapaa-aikaan, sillä nykyään molemmissa on liikaa passiivisuutta. Arjesta on tullut helppoa, kun tekniikka hoitaa monet ennen ruumiillista työtä vaativat askareet. Mielestäni aktiivinen vapaa-aika ja työelämä tukevat toisiaan. Liikunnalliseen arkeen voi kannustaa perheen ja ystävien yhteisellä ajalla. Nämä asiat ovat varmasti jokaiselle keskeisiä asioita elämässä, vähentämällä passiivisuutta työaikana taukojumpan sekä muun liikuskelun avulla edistetään myös fyysistä ja psyykkistä jaksamista vapaa-ajalla.

2.2 Istumatyö

Istumatyön haitat on tunnistettu suurimmassa osassa yrityksiä, missä usein tarjotaan erilaisia ratkaisuja haittojen ehkäisyyn. Erilaiset henkilökohtaiset taustatekijät, kuten fyysinen peruskunto, voivat vaikuttaa lihaksien rasituksen määrään istuma-asennossa. Lopulta pitkäkestoinen samassa asennossa vietetty aika saa kehoa kannattelevat lihakset valumaan epäergonomiseen asentoon jääden näin sidekudosten varaan. Lihakset sopeutuvat nopeasti asentoon, jossa vietetään paljon aikaa, joten asennon korjaaminen ergonomisempaan on vain harjoittelun takana. (Reen & Virtamo 2018, 8–9.)

Seisominen on keholle istumista parempi vaihtoehto, mutta pitkäaikaista samassa asennossa oloa tulisi välttää myös seisaaltaan. Suositeltavaa olisikin työskentelyasentojen vaihtelu ja tauotus kevyiden fyysisten harjoitteiden avulla. (UKK-instituutti 2020.)

Työntekijöitä varten on tarjolla liikuntasetelijärjestelmä, jota työnantaja voi tarjota tukeakseen työntekijöiden liikuntaharrastuksia. On kuitenkin todettu, että järjestelmällä tavoitetaan enimmäkseen vain jo liikuntaa harrastavat henkilöt. Keinoksi liikunnan lisäämisessä eniten hyötyä on tutkittu olevan elämäntapaohjauksella ja liikuntaneuvonnalla. Toimenpide-ehdotukseksi selonteossa liikuntapolitiikasta (2018) onkin kirjattu liikuntaneuvonta osaksi työterveyshuoltoa. (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018, 24)

UKK on määrittänyt aikuisen liikkumisen suositukset liikuntapiirakka-mallin avulla (KUVA 1). Uudistettuun malliin on lisätty liikkumisen tauottamisen merkitys. Liikuntasuosituksen mukainen liikunta ei korvaa pitkään paikallaanolosta aiheutuvia haittoja. (UKK-instituutti 2021.)



Kuva 1. 18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositus (UKK Instituutti 2019).

Paikallaanolon tauottaminen koskee merkittävästi istumatyöntekijöitä. Mielestäni on tärkeää, että työpaikka tarjoaa istumatyöntekijöille ohjeistettua taukojumppaohjelmaa. Näin voidaan koota liikkeitä, jotka ennaltaehkäisevät juuri istumatyöstä aiheutuvia vaivoja. Tässä korostuu työnantajan ja työterveyshuollon yhteistyön merkitys. Kannustus ja ohjeistus usealta taholta kuten työterveydestä ja yrityksen toimintatavoista edistää muutosten käyttöönottoa työyhteisössä. Ohjattu, rutiiniksi muodostunut taukojumppa voi opettaa työntekijöitä kuuntelemaan kroppaansa. Kun tunnistaa mitä keho tarvitsee, tulee tehtyä spontaaneja, automaattisia venytyksiä ja ravistuksia koko päivän ajan.

2.2.1 Istumatyön fyysiset haitat

Istumatyössä keho painautuu usein etukenoon, jolloin selkä pyöristyy venyttäen negatiivisesti selän lihaksia ja sidekudoksia. Kehon etuosan lihaksisto puolestaan kiristyy, sekä eteenpäin pyöristyneet olkapäät aiheuttavat yleisesti huonoa ryhtiä. Liikaa eteenpäin siirtynyt pää kuormittaa kallonpohjan pieniä lihaksia. Asento saa myös lonkankoukistajat ja reiden takaosan lihakset kiristymään. Vääränlainen istuma-asento kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Jumiutuneista lihaksista voi aiheutua paikallisia verenkiertohäiriöitä, joka vaikuttaa hapen kulkua aivoihin vaikeuttaen ajatustyötä. Erilaisilla staattisilla ja dynaamisilla liikkeillä edistetään kehon luonnollista toimintaa selviämään päivistä vaivatta. (Reen & Virtamo 2018, 22–25.)

Kun lihakset ovat istuessa toimeettomat eikä niissä tapahdu juurikaan aktiivisuutta, aiheutuu lantioon painetta, joka vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Terveyttä uhkaavat sairaudet ovat muun muassa diabetes, sydämen ja verisuonten sairaudet, syöpä, tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat, sekä masennus. Nykyaikainen teknologia mahdollistaa datan keräämisen suoraan istumatyötä tekevältä, jolloin haitat voidaan selkeästi havainnollistaa. (Sommar 2019.)

Voikin todeta, että fyysisesti pitkäaikainen paikallaanolo vaikuttaa negatiivisesti koko kehoon mistä aiheutuu useita terveyshaittoja. Kehosta kerättävällä datalla voidaan visuaalisesti tarkastella eroja aktiivisen ja passiivisen työpäivän välillä. Istumisen haittojen monipuolinen tunnistaminen voi edesauttaa työskentelytapojen muutokseen, kun kehossa jo mahdollisesti tunnetut kivut esitetään datana.

2.2.2 Istumatyöstä aiheutuvat kustannukset

Terveystenhuollon kulut ovat nousseet suomessa viimeisin kymmenen vuoden aikana viisi prosenttia asukasta kohden. Pitkän paikallaanolon ja liikkumattomuuden yhteys kustannuksiin näkyy kroonisten sairauksien lisääntymisenä. Kustannukset ovat laaja-alaisia ja vaikuttavat suoriin ja epäsuoriin kustannuksiin. Suorat kustannukset muodostuvat lääkityksestä sekä avo- ja vuodeosastopäivistä, jotka kohdistuvat terveydenhuollolle. Epäsuorat kustannukset kohdistuvat tuottavuuteen sisältäen sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläke sekä ennenaikaiset kuolemat. (UKK-instituutti 2018.)

Taloudellisten kustannusten lisäksi liikkumattomuuden kustannuksia on tärkeää tarkastella myös ihmisellisellä tasolla. Liikkumattomuus aiheuttaa haittoja yksilön jokapäiväiseen elämään ja hyvinvointiin. Työelämässä työnantajaorganisaatioilla on iso mahdollisuus muuttaa toimintatapoja tukemaan jokaisen henkilökohtaista hyvinvointia. Hyvinvoiva ja positiivinen työyhteisö ottaa mielellään vastaan työhyvinvointia tukevat mallit osaksi työpäivään. Tukemalla ja ohjaamalla työyhteisöä fyysisesti aktiiviseen työskentelyyn, voidaan lisätä yksilön hyvinvointia. Yhteiskunnan tuella ja kannustuksella on

merkittävä vaikutus toimintatapojen muutokseen hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulusta opitut tavat viedään työelämää ja mielestäni työnantajien tuki hyvinvointia tukevaan työskentelyyn on merkittävä erityisesti sukupolvelle, joiden koulutuksen aikana nämä asiat eivät vielä ole olleet niin keskeisiä, kun ne ovat nyt.

2.3 Työn ergonomia

Martti Launis ja Jouni Lehtelä (2011) tiivistävät ergonomian määritelmän seuraavasti:

Ergonomia on ihmisen ja toimintajärjestelmän vuorovaikutuksen tutkimista ja kehittämistä ihmisen hyvinvoinnin ja järjestelmän suorituskyvyn parantamiseksi. Ergonomian avulla työ, työvälineet, työympäristö ja muu toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita. Ergonomian avulla parannetaan ihmisen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmän häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. (Launis & Lehtelä 2011, 19)

Kun puhutaan istuma- ja päätetyöskentelystä, on ergonomia-ajattelu työskentelyvälineiden kannalta tärkeässä osassa. Tutkimusten mukaan suomalaiset istuvat liikaa, mutta kuitenkin korjausliikkeenä sille ei ole kokoaikainen seisomatyöskentely. Myös pitkiä aikoja seisten tehty työskentely on paikallanoloa ja se kuormittaa kehoa. Onkin tärkeää, että työskentelyasentoa on mahdollisuus muuttaa työpäivän aikana erilaisiin ergonomisiin asentoihin. Kuten Ylen artikkeliin upotetulla videolla (Sommar 2019) Jukka Pekka Kouri sanoo, on esimerkiksi satulatuoli hyvä ratkaisu, muttei ainut. Työskentelyasennon muutos tuo samalla liikkumista työn aikana, sekä eri asennot vapauttavat kuormitusta muualta kehosta. (Salli 2019, Launis & Lehtelä 2011.)

Työn ergonomia on laaja käsite, joka sisältää fyysisien työympäristön sisällön rakenteista käytettäviin välineisiin. Taukojumppaan ei tarvita paljon tilaa, mutta mikäli toimitilat on suunniteltu monimuotoisesti, on usein huomioitu myös väljä tila taukojumppaa ja muuta liikkumista varten.

2.3.1 Välineet

Työskentelyvälineisiin olisi suositeltavaa panostaa niin, että mahdollistetaan ergonominen asento sekä seisten että istuen. Muutos istuma-asennosta seisoma-asentoon tulisi tehdä vähitellen ja tavoitella työpäivän jakautuvat puoliksi istumisen ja seisomisen osalta. Välineinä tulisi olla vähintään sähköpöytä, jonka korkeuden voi muuttaa istuma- ja seisoma-asennon mukaisiksi sekä jokaisen henkilökohtaisesti hyväksi kokema istuin. Istuimen tulee täyttää kehon vaatimat ergonomiset asetukset. (Biohakkerot työergonomia 2016.) Kun ergonomia on kunnossa, aletaan kiinnittää huomiota paikallanolon vähentämiseen ja taukojumppaan.

Varsinaisia välineitä ei taukojumppaan välttämättä tarvita, mutta niillä voidaan tuoda vaihtelua, joka ylläpitää henkilöstön liikkumista. Kuminahat ja kepit toimivat hyvin, mutta panostamalla esimerkiksi painoihin, mattoihin tai tasapainolautoihin voidaan innostaa henkilöstöä kokeilemaan erilaisia tapoja liikkuskella. Ohjeistus välineiden käyttöön sekä esimerkiksi yhteinen taukojumppa voivat rohkaista henkilöstöä käyttämään tarjottuja välineitä. (Prevenia 2019.)

2.4 Aktiivisempi elämäntapa

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2015) on julkaissut kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi, kohdistuen ne koululaisiin, opiskelijoihin, työikäisiin ja iäkkäisiin henkilöihin. Suositusten pohjana

toimii tutkimustieto, joka osoittaa liiallisen istumisen olemassaolon yhteiskunnassamme, jota esiintyy kaikissa ikäryhmissä. Yhteiskunta ja yhteisöt ovat merkittävässä osassa luomassa muutosta kohti aktiivisempaa, liikkumista suosivaa elämäntapaa ja toimintaympäristöä. Työpaikoilla aktiiviseen ja liikuntaa suosiviin työskentelytapoihin voidaan konkreettisesti vaikuttaa tarjoamalla välineitä ja fyysisiä tiloja, joissa voidaan tehdä aktiivisia valintoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Peruskoulun jälkeisillä opinnoilla näyttäisi olevan yhteys aktiivisempaan elämäntapaan (Kolu & Vasankari 2018, 13).

Työnantajat voivat panostaa aktiiviseen työympäristön luomiseen työtilasuunnittelusta lähtien. Monitilatoimistot ovat yleistyneet nopeasti, jolloin tilojen suunnittelussa voidaan panostaa siihen, että toimitilat ovat toimivat myös fyysisen aktiivisuuden kannalta. Monitilatoimistojen tarkoituksena on tarjota vaihtoehtoisia työskentelytiloja, joissa on otettu huomioon myös ergonomia sekä aistiärsykkeiden vähentäminen. Monitilatoimistot tulee suunnitella yksilöllisesti vastaamaan organisaation ja henkilöstön tarpeita. (Työterveyslaitos, 2019). Kun tilat on suunniteltu tarkoituksenmukaisesti niin, että erilaisille työpisteille on riittävästi tilaa, kalustetaan se organisaation työskentelytapoja tukevilla ergonomisilla kalusteilla. Kaluston tulisi tarjota mahdollisuus erilaisiin työskentelyasentoihin, jolloin henkilöstöllä on mahdollisuus valita itselleen sopivin työskentelytapa. Myös kaluston säädettävyys jokaiselle sopivaksi on oleellista. Kun kalusteita on useampia henkilötön määrään nähden, voidaan myös tukea asentojen vaihdon mahdollisuutta. (Martela 2014.)

Taukojumppaa mahtuu tekemään pienemmässäkin tilassa, mutta työnantaja voi ohjelman lisäksi kannustimena järjestää työpaikalle väljemmän tilan sen tekemiseen. Tarjoamalla enemmän tilaa taukojumppaan, jumpan tehdä myös työkaverin kanssa. Yhdessä tekeminen vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja innostaa aktiivisempaan työelämään. Erilaisten jumppavälineiden tuominen työpaikalle on myös hyvä tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta. Kuminauhoilla tehty pieni jumppa tai venyttely aktivoi lihaksia ja tarjoaa vaihtoehtoja liikkumiseen. Jumppapallon päällä saa liikettä pomppimalla ja sitä voi käyttää myös istuimena työskennellessä. Lähtökohtana on tarjota välineitä ja kannustaa yhteisöä aktiivisempaan elämäntapaan, ei pakottaa. Mahdollisuuden liikuntatapojen valintaan lisää myös henkilön itseohjautumisen taitoja. Liikkuminen on jokaisen henkilökohtainen valinta, mutta työyhteisöllä on siihen iso vaikutus

3 TAUKOJUMPPA

Taukojumpan tavoitteena on paikallaanolon vähentäminen sekä verenkierron ja liikeratojen palauttaminen istumisen jäljiltä (Laakso 2015). Ilman apuvälineitä tehty taukojumppa on helppo toteuttaa missä vaan. Taukojumppaliikkeiden tulisi olla pääasiassa dynaamisia, isoja lihaksia aktivoivia liikkeitä, jotka vilkastuttavat lihasten verenkiertoa. Staattiset liikkeet olisi hyvä tehdä viimeisinä liikkeinä, jolloin lihakset ovat jo hieman lämmenneet. (Selkäliitto ry julkaisuaika tuntematon.)

Staattinen venyttely

Staattisessa venytyksessä venytettävä lihas pyritään rentouttamaan pysymällä venytyksessä pidempää aikoja. Liikkuvuuden lisäämiseksi venytyksessä tulisi pysyä yhdestä kolmeen minuuttia, mutta lihaksen kireydestä riippuen tätä pidempikin aika voi olla tarpeellinen. Uloshengityksellä venytyksen annetaan painua luonnollisesti painon mukana syvemmälle. Tarkoituksena on venyttää lempeästi lihaksia ja jänteitä. (Reen & Virtamo 2018, 7.)

Dynaaminen venyttely

Dynaamisessa venyttelyssä avataan liikeratoja sekä kehitetään liikkuvuutta ja keuhohallintaa aktiivisilla liikkeillä. Liikkeet muodostuvat toistoista, jolloin venytettävää lihasta käytetään venytyksessä ja palautetaan. Tyypillisiä dynaamisia venyttelyitä ovat erilaiset pyörytykset, heilautukset, pumppaukset ja puolelta toiselle vuorottelevat liikkeet. (Reen & Virtamo 2018, 7–8.)

Valitsin ohjelmaani liikkeitä, jotka ovat suoritettavissa vaivatta koti- tai työtoimistossa. Otin myös huomioon sen, että työvaatteet ovat kaikilla erilaiset ja ohjelma tulee pystyä suorittamaan ilman jumppavaatteiden vaihtoa. Taukojumpan ei ole tarkoitus olla lihaskunto tai hikitreeni, vaan kevyt kehoa aktivoiva sarja. Istuminen kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisesti, joten ohjelmassa tulee huomioida koko kehon aktivointi.

Ohjelman dynaamiset liikkeet ovat hyvin yksinkertaisia, mutta tehokkaita verenkierron elvyttämiseksi. Tahdoin ottaa mukaan mahdollisimman yksinkertaisia liikkeitä, joilla lisätä ymmärrystä kuinka pienellä omaa hyvinvointiaan voi edistää. Kehotin jumpparyhmääni poimimaan ohjelmasta muutamia liikkeitä, joita toistaa taukojumpan lisäksi työpäivän aikana. Kehotuksella pystyin myös paremmin vaikuttamaan paikallaanolon tauottamiseen taukojumpan ohella. Antamalla vaihtoehtoja yksittäisiksi liikkeiksi, pystyivät jumpparyhmäläiset vaikuttamaan tekemiseensä ja valitsemaan mieleisiä liikkeitä.

Viimeisiksi liikkeiksi (kyljen venytys, kaulan ja niskan venytys) halusin ottaa lempeitä staattisia venytyksiä. Venytyksessä on tarkoitus pysyä 1–2 minuuttia, mutta mikäli venytettävässä lihaksessa on kipeyttä, on suositeltavaa suorittaa ne lyhyinä toistoina siihen saakka, kun kipu on poistunut. Viimeiset rauhalliset liikkeet ennen työn jatkamista antavat mahdollisuuden myös mindfulness-harjoitukselle, jolloin kehon lisäksi myös mieli saa pitää tauon. Mieli on helppo tuoda nykyhetkeen kohdistamalla ajatukset omaan kehoon, esimerkiksi venytettävään lihakseen.

3.1 Taukojumppaohjelma

Taukojumppaohjelma: Liikkeet ja ohjeet

Olkapäiden pyörittely eteen ja taakse (KUVA 2).

Istu ryhdikkäästi tuolilla niin, että molemmat jalat ovat tukevasti lattiassa. Pyöritä olkapäitä eteen ja taakse kymmenen kertaa. Pyri laajentamaan ympyrää jokaisella pyöräytyksellä ja tunne, kuinka hartia-alue alkaa lämmetä. (Reen & Virtamo 2018, 28.)



Kuva 2. Olkapäiden pyörittely eteen ja taakse (Hiltunen 2019).

Jalkojen ojennus (KUVA 3).

Istu ryhdikkäästi tuolilla ja nosta jalkoja vuorotellen suoraksi. Työnnä muutamilla nostoilla kantapäätä eteenpäin, jolloin saat aktivoitua jalan takaosaa. Toista liike kymmenen kertaa, viisi nostoa per jalka. Liikkeen tarkoituksena on parantaa alaraajojen verenkiertoa, istumisesta puutuneista jaloista voit nopeasti tuntea, kuinka veri alkaa kiertää jaloissa vapaasti. (Reen & Virtamo 2018, 34.)



Kuva 3. Jalkojen ojennus (Hiltunen 2019).

Nilkan pyöritys (KUVA 4).

Jatka istuma-asennossa jalkojen vuoroittaista nostoa ja pyöritä nilkkaa muutaman kerran molempiin suuntiin. Toista liike kymmenen kertaa, viisi nostoa per puoli. Nilkan pyörittely elvyttää myös alaraajojen verenkiertoa sekä poistaa istumisesta usein johtuvaa nilkkojen turvotusta. (Reen & Virtamo 2018, 33.)



Kuva 4. Nilkan pyöritys (Hiltunen 2019).

Marssi + ylävartalon kierto (KUVA 5).

Nouse seisomaan, ota ryhdikäs asento ja marssi paikallaan kymmenen askelta, kädet koukussa marssin tahdissa liikkuen. Pysähdy ja ota hartioiden levyinen haara-asento, nosta käsivarret koukuun kehon viereen. Ala tehdä käsillä sahaavaa liikettä, suoristamalla toinen käsi eteen ja viemällä toista taakse kyynärpää edellä. Liikkeessä yhdistyy aktiivinen liike ja vartalonkierto.



Kuva 5. Marssi + Ylävartalon kierto (Hiltunen 2019).

Kylkien venytys seisaaltaan (KUVA 6).

Asetu hieman hartioiden yli levyiseen haara-asentoon. Nosta toinen käsi ylös ja kallista vartaloa ylhäällä olevan käden vastakkaiselle puolelle venyttääksesi ylhäällä olevan käden kylkeä. Keskity pitämään ryhti suorassa koko venytyksen ajan niin, että lantio pysyy paikallaan, rintakehä edessä ja leuka takana. Toista liike molemmille puolille kolme kertaa. Pysy venytyksessä noin viiden sisään ja uloshengityksen ajan niin, että annat venytyksen syventyä luonnollisesti uloshengityksen aikana. (Reen & Virtamo 2018, 42.)

Viimeisissä liikkeissä asetutaan takaisin istuma-asentoon päätteen äärelle. Jumpan jälkeen työskentelyasentoon palatessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiseen asentoon, joka ei kuormita kehon lihaksia epäsuotuisaan asentoon.



Kaulan sivun lihasten venytys (KUVA 7).

Ota istualtaan ryhdikäs asento, katso suoraan eteenpäin ja vedä leukaa hieman taaksepäin. Kallista päätä sivulle ja tunne venytys kaulan sivulla. Pysy venytyksessä muutamia sekunteja ja jatka venytystä kääntämällä leukaa alaspäin, kohti olkapäätä. Toista liike toiselle puolelle. (Reen & Virtamo 2018, 56.)



Kuva 7. Kaulan sivun lihasten venytys (Hiltunen 2019).

Niskan takaosan venytys

Istu ryhdikkäässä asennossa ja lähde painamaan päätä alaspäin niin, että vedät myös leukaa taaksepäin, jolloin saat niskan lisäksi kallonpohjan lihakset venymään. Pysy venytyksessä noin viisi sekuntia. (Reen & Virtamo 2018, 57.)

Niskan ja pään kierto

Istu ryhdikkäässä asennossa, kato suoraan ja lähde kääntämään päätä oikealle. Pysy venytyksessä muutamia sekunteja ja toista vasemmalle puolelle. Liike venyttää pään, kaulan ja niskan lihaksia sekä lisää pään liikkuvuutta. Jos niskassa tai kaulan alueella tuntuu kipua, on venytykset hyvä pitää lyhyinä ja kevyinä.

3.2 Motivaatio ja asenteen muutos taukojumppaa kohtaan

Työelämä on vaativaa ja kiireistä. Sekä arjessa että työssä ajanpuute kerrotaan syyksi liikkumattomuuteen. Jotta paikallaanoloa varmasti tauotetaan, tulee ainakin alussa taukojumppalle tehdä aikaa suunnitellusti etukäteen. Työnteon pysäyttäminen ja kehon liikuttaminen voi tuntua fyysisesti rasakalta sekä aiheuttaa turhautuneisuutta ja ärtymystä. Suurin muutos tulisiikin tehdä ajattelutavassa (Laakso 2015, 46–47.)

Valtaosa väestöstä liikkuu liian vähän ja työpäivä on pääasiassa fyysisesti passiivista. Tietoa on nykyään helposti saatavilla, joten haasteena onkin enemmän liikkumattomien motivointi kuin tiedon puute. Viestinnän kohdentaminen eri yhteisöihin ja kohderyhmien tarpeiden tunnistaminen auttaa yhteiskuntaa ja muutosvastuussa olevia tahojen viestimään tavalla, joka tavoittaa kohderyhmän ja motivoi muutokseen. (Duodecim 2015.)

3.3 Motivaation herääminen

Ympäristö vaikuttaa oleellisesti motivaation heräämiseen, joten motivaatiota käsitellään usein kohdennetusti tietyssä toimintaympäristössä. Kun tarkastellaan motivaation heräämistä liikuntaa kohtaan sekä työyhteisössä, nousee molemmissa vahvasti esiin yhteenkuuluvuuden tunne. Kun työyhteisöön tuodaan uusia rutiineja ja työskentelytapoja, on pohjalla oltava positiivinen ja yhtenäinen työskentelykulttuuri jotta motivaatio uutta asiaa kohtaan syntyy. (Salmela-Aro 2017.)

Työyhteisön tuki ja kannustus nousee merkittävästi esille motivaation muodostamisessa taukojumppaa kohtaan. Toimintatapojen muutoksessa innostamista tulee tapahtua johdolta ja esihenkilöiltä.

3.4 Rutiinin muodostuminen

Arjessa ja työssä teemme useita asioita, jotka ovat meille epämieluisia kuten auton huolto. Huollolle tulee varata aika ja tiedostamme, että auto tulee huoltaa, jotta se ei jätä meitä tien varteen. Samaa ajattelumallia tulisi käyttää myös kehonhuoltoon, mutta tästä helpommin luistetaan. Huonoilla tavoilla on usein tapana seurata toisiaan. Runsas paikallaanolo istumatyössä tekee olon väsyneeksi, jolloin helposti ajattelematta jatkaa paikallaanoloa vielä arkena, sohvan nurkassa kuormittavaan asentoon käpertyneenä. (Laakso 2015.)

Kun tehdään positiivisia elämäntapamuutoksia, on todettu, että henkilöt, jotka suunnittelevat ja kirjaavat muutokset ylös, myös päätyvät toimimaan muutoksen mukaisesti. Charles Duhigg (2014) on kirjassaan ”The Power of Habit” jakanut rutiinin muodostumisen kolmiosaiseen tapasykliin: 1. Cue 2. Behavior 3. Palkinto (Reward), joista kehittyy himo ja tarve toimen uudelleensuorittamiselle. (Frank 2015; Hanson 2018.) Kun työpaikalla otetaan käyttöön esimerkiksi taukojumppa, on tärkeää ohjeistaa ja aikatauluttaa sen toteuttaminen rutiinin muodostamiseksi. Samankaltaiset muutokset usein seuraavat toisiaan, joten taukojumppa voi luonnollisesti tuoda mukanaan erilaisia sitä tukevia toimintoja kuten omatoimista istumisen tauottamista sekä kiinnostusta liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon. Kun tarkastellaan taukojumppaa Duhiggin (2014) tapasyklin näkökulmasta, on tarpeen tunnistamisen syntyminen helppo tunnistaa, kun rutiini on muodostunut. Kun keho on tottunut liikkumaan työn ohessa, on yleistä, että kehossa tapahtuu spontaania tiedostamatonta liikehdintää

ja liikkumattomuus tuntuu kehossa kireytenä tai kipuna. Tämän tapahtuessa keho viestittää tarpeestaan, jolloin on aika jumpata ja liikuttaa kehoa.

4 VIDEOIDEN TEKOPROSESSI, JAKAMINEN JA PALAUTE

Tein työhöni kaksi videota joista toinen on varsinainen jumppavideo, jonka voi laittaa päälle jump-paa tehdessään. Toinen video toimii saatteenä, jossa esittelen jumppavideon sisällön ja itseni.

Molempiin videoihin pyrin valaistuksella, musiikilla, liikkeilläni, äänelläni sekä olemuksellani luomaan rauhallisen tunnelman. Vaatetukseksi valitsin klassiset toimistovaatteet, suorat housut ja kaulus-paidan millä pyrin myös viestimään taukojumppaohjelman käytännöllisyyttä.

Välineet ja ohjeistusta videon tekoon sain ystävältäni. Kuvasimme videot yhdessä päivässä, johon olin valmistautunut esittelyvideon käsikirjoituksella sekä listaamalla jumppavideon liikkeet. Editointiin ja käsittelyyn varasimme seuraavan päivän. Tämä vaihe oli itselleni täysin uuden opettelua, mikä oli mukava osa opinnäytetyö prosessia. Lisäsin jumppavideoon ohjeistukseksi tekstiä sekä tallennettua ääntäni. Tahdoin tuoda myös videoon rauhoittavaa taustamusiikkia luomaan tunnelmaa. Sen latasin sovelluksesta, josta voi ladata ilmaista taustamusiikkia.

4.1 Videoiden tekoprosessi

Molempien videoiden pohjana käytin tarinallista EFG- mallia (*emotion, fact, go*). EFG-mallissa tarina alkaa vetoamalla tunteisiin ja antamalla samaistuttavan esimerkin. Tässä kohtaa kysymys: ”miltä si-nusta tuntuu?” on tehokas keino saada kuuntelija tarkkailemaan omia tunnetilojaan. Kun tunneyhte-ys on luotu, kerrotaan aihealasta riippuen tarpeelliset faktat kuten tutkimustulokset, kokemukset tai lähteet. Faktatiedolla pystytään vahvistamaan luotua tunnetta sekä edistämään luotettavuutta. En-simmäisillä vaiheilla (*emotion, fact*) pyritään saamaan aikaan toiminnanmuutosta ajatuksen tasolla ja viimeisellä vaiheella (*go*) se pyritään saada käytäntöön. (Mowart 2017, 118–121.)

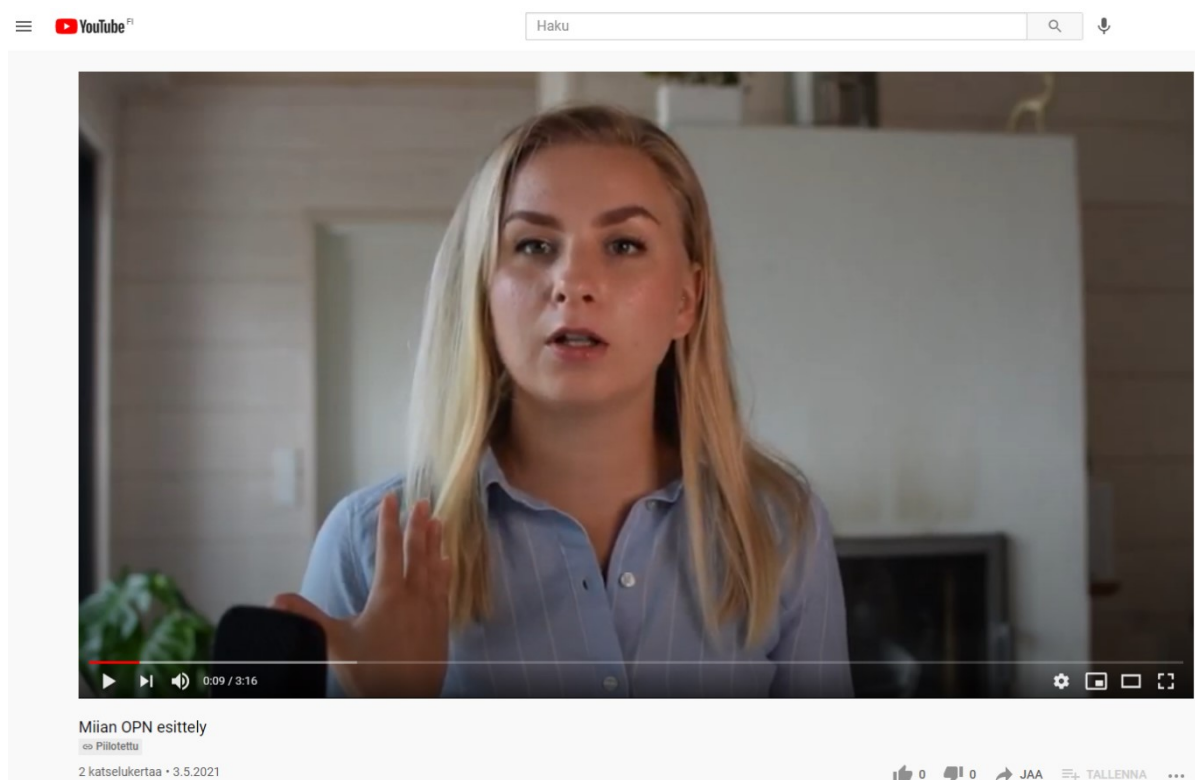
Esittelyvideossa toimin asiantuntijana suunnittelemaani taukojumppaohjelmaan ja koin EFG- mallin lisäksi hissipuheen rungon hyvänä lisäapuna käsikirjoituksessa ja suunnittelussa. Isolta Oy:n (julkai-suaika tuntematon) mukaan hissipuheessa vastataan kysymyksiin mitä, kenelle ja miksi. Sen tulisi informatiivisuudellaan herättää mielenkiintoa sekä osallistaa kuulijaa. Hissipuhetta voidaan konkreti-soida esimerkiksi seuraavin keinoin:

- ”Vertailukohde - onko olemassa kilpailijaa tai perinteistä toimintamallia, jonka haastat?”
- ”Konkreettinen esimerkki - miten asiakas käyttää tuotettasi tai palveluasi?”
- ”Metafora - onko yrityksesi toimintaa mahdollista kuvata kielikuvan avulla?”
- ”Social proof - onko sinulla jo asiakkaita tai muita referenssejä?”
- ”Avoin kysymys - samaistuuko kuulija tunnistamaasi ongelmaan tai ratkaisun hyötyyn?”
(Isolta Oy julkaisuaika tuntematon.)

Esittelyvideon käsikirjoituksessa käytin yllä olevia kysymyksiä apuna ja annoin vastuksen työni kan-nalta oleellisiin seikkoihin. Liikkuminen on loppujen lopuksi jokaisen henkilökohtainen valinta, mutta kuten yhteiskunnanmuutoksella myös viestinnällä voi olla merkitystä henkilön aktiivisuuden lisäämi-seen.

EFG-mallin mukaisesti, esitin ensimmäisenä kysymyksen, jonka tarkoituksena on tuoda huomio omaan kehoon. Videota katsellessa taukojumppaohjelmaan osallistunut henkilö on todennäköisesti

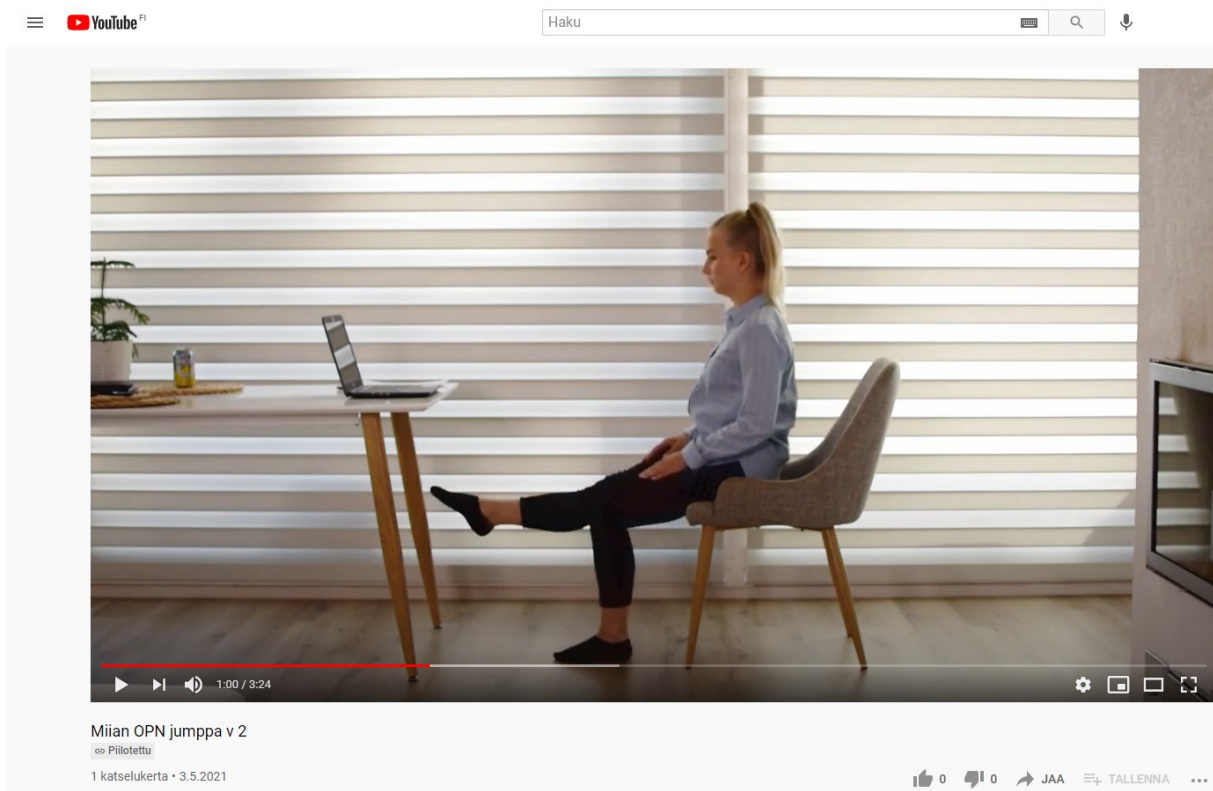
päätteen äärellä ja tuntee kehossaan kuormituksen, jonka mahdollinen pitkä paikallaanolo on aiheuttanut. Tuon myös esiin omakohtaisen kokemukseni työelämästä, millä kuulija voi samaistua kokemukseeni. Tässä vaiheessa esittelemällä itseni ja wellness-suuntautumiseni luon luotettavuutta ohjelmaani kohtaan. Kerron myös faktatietoa lähteistä ja tutkimuksista, joilla pystyn osoittamaan taukojumpan hyötyjä tutkimusten valossa. Tunteisiin vetoamalla sekä faktatiedon esiin tuomisella voidaan myös motivoida kuulijaa taukojumpan suorittamiseen. Kuten todettu, motivaatiossa liikuntaan tiedonpuute ei ole ongelma vaan motivaatio, jota videossa pyrin herättämään monella tapaa. Esittelyvideon päätteeksi kehotan siirtymään jumppavideon pariin.



Kuva 8. Kuvakaappaus esittelyvideosta (Hiltunen 2019.)

Esittelyvideon (KUVA 8) lisäsin jaettavaksi YouTube kanavalle, joka on katsottavissa oheisen linkin kautta: <https://youtu.be/PiH5FuK9geU>

Myös jumppavideo pohjautuu EFG-malliin. Pyrin luomaan tunnelmaa valaistuksen ja musiikin avulla. Venytykset ja verenkierron elpyminen on tunnettavissa kehossa välittömästi niitä tehdessä, tätä konkretisoin taustalle nauhoitetulla puheellani ”tunne kuinka lihas venyy”. Energinen tunne venytettävässä tai liikutettavassa lihaksessa toimii faktana, jonka tuoma hyvä olo tukee toiminnanmuutosta fyysisistä hyvinvointia tukevaan työskentelyyn.



Kuva 9. Kuvakaappaus jumppavideosta (Hiltunen 2019.)

Jumppavideon (KUVA 9) lisäsin jaettavaksi YouTube kanavalle, joka on katsottavissa oheisen linkin kautta: <https://youtu.be/n9YbdEHfkM4>

4.2 Toteutus

Työharjoittelupaikassani Microsoft Teams oli päivittäinen työväline, joten koin sen sopivaksi jumppavideon jakamiselle. Erillistä ohjeistusta sen käyttöön ei tarvittu sekä sain myös hyvän viestintäkanavan minun ja kohderyhmäni välille, sillä kaikki eivät toimineet samoissa tiloissa kanssani.

Koska toimeksiantajallani on vain yksin työntekijä, pyysin halukkaita osallistujia myös muualta. Lopujen lopuksi ohjelmaan osallistui myös Kuopion yrittäjien hallituksen jäseniä sekä muiden yritysten työntekijöitä, joiden toimitilat olivat samoissa tiloissa, kun oma työpisteeni. Kaikki osallistujat tekevät istumatyötä. Otoksion ollessa näin pieni minun oli mahdollista viestiä sujuvasti taukojumppaohjelmasta ja se sisällöstä osallistujien kanssa.

Taukojumppavideon jakoalustaksi valitsin Teams- sovelluksen. Kokosin Teamsiin ryhmän ”Miian taukojumppa” ja lisäsin osallistujat. Kirjoitin viestikenttään saatteen, jossa toivotin osallistujat tervetulleiksi sekä ohjeistin katsomaan ensin esittelyvideon, jonka jälkeen siirtymään jumppavideoon. Videon pystyi laittamaan pyörimään Teams- sovelluksen kautta tai vaihtoehtoisesti lataamaan tiedoston omalle koneelle.

Annoin muutaman ohjeistuksen taukojumpan aikatauluttamiseen sekä istumisen tauottamiseen työpäivän aikana. Kehotin kuitenkin itseohjautuvuuteen ja itselleen sopivan ajankohdan muodostamiseen, sillä työajat olivat vaihtelevia. Kun työpaikalla otetaan taukojumppa tai jokin muu uusi työhy-

vinvoinnin käytäntö käyttöön, on tärkeää, että henkilöstöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan tekemiseensä.

Ohjelma oli käytössä yhden kuukauden, jonka aikana pidin yhteyttä ryhmään Teamsin kautta. Ryhmässä jaoin myös UKK:n tutkimuksia liikkumattomuuden haitoista sekä liikkumisen suosituksista. Pyrin kuitenkin jakamaan positiivista faktaa, jossa tuodaan esille enemmän hyötyjä kuin haittoja. Motivoitumisen kannalta hyötyjen painottaminen haittojen sijaan on tehokkaampaa elintapamuutoksissa (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 210).

4.3 Palaute

Keräsin kohderyhmältäni palautetta kyselyn muodossa. Kaikki taukojumppaohjelmaa suorittaneet osallistuivat kyselyyn. Kyselyllä halusin erityisesti selvittää taukojumppavideoiden ja -liikkeiden toimivuutta käytännössä.

Koska tutkimuksella tutkittiin ihmisten omaa kokemusta ja merkitystä tutkittavasta aiheesta on tutkimuksen kyselyosio laadullinen sisältäen kuitenkin määrällisen aineiston tutkimusmenetelmiä. Määrällisen aineiston yksi tutkimusaineiston tiedonkeruumenetelmä on kysely, jota tässä työssä on käytetty. (Vilkkä 2021.)

Puolistrukturoitu kyselylomake sisälsi Likertin-järjestysasteikolle luotuja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Jaoin lomakkeen aihealueittain taustatietoihin, kysymyksiin videosta ja kysymyksiin taukojumpan liikkeistä. Kyselylomakkeen laadin Webropol kysely- ja raportointisovelluksella.

Kyselyn asettelussa vastaajan tarkemmat taustakysymykset suositellaan laitettavaksi kyselyn loppuun, sillä vastaajalla voi herätä negatiivisia tunteita anonymiteettinsa puolesta (KvantiMOTV 2010). Perinteisiä taustakysymyksiä kuten ikää tai sukupuolta en itse kokenut kyselyn tulosten analysoinnin kannalta oleellisiksi. Taustakysymykset koskivat henkilön työskentelytapoja ennen taukojumpan käyttöönottoa. Nämä taustakysymykset lisäsin heti kyselyn alkuun, sillä koin niiden alustavan aihetta, jota kysely koskee sekä jo herättelemään vastaajaa pohtimaan omia työskentelytapojaan ja liikumistaan.

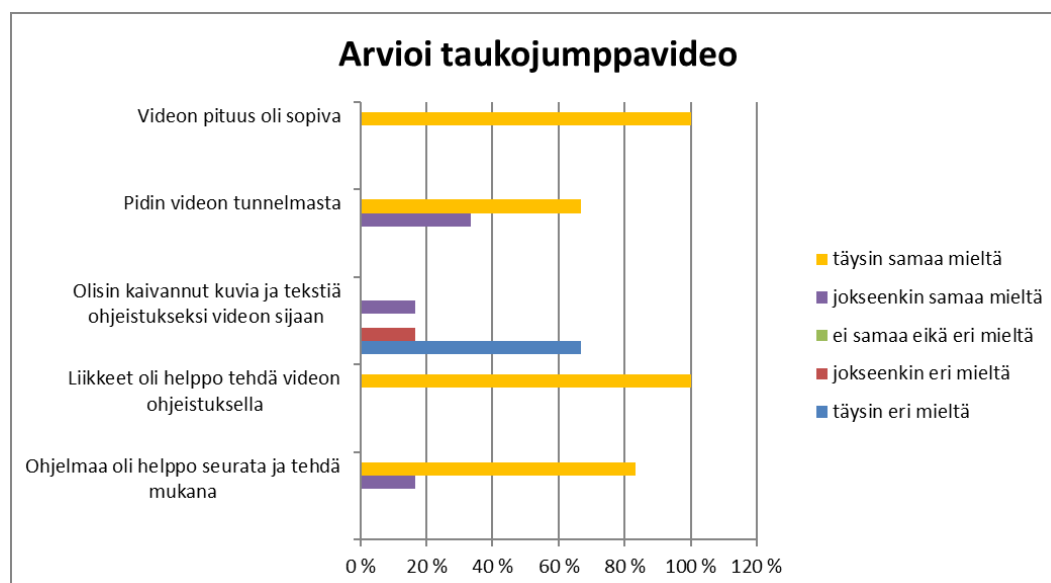
Kyselyn kysymykset videosta sekä jumppaliikkeistä olivat mielipide- ja kokemuspohjaisia, jossa vastattiin esitettyyn väitteeseen järjestysasteikolla täysin eri mieltä - jokseenkin eri mieltä – ei samaa, eikä eri mieltä - jokseenkin samaa mieltä - täysin samaa mieltä. Kun mitataan henkilön mielipidettä ja kokemusta, on tällä Likertin-asteikolla toimivaa luoda toisensa poissulkevia kysymyksiä tulosten analysoimiseksi. (KvantiMOTV 2010.)

Avointen kysymysten liiakäyttö voi johtaa epämääräisiin vastauksiin tai vastaamatta jättämiseen. Avomilla kysymyksillä mahdollistin vastaajille perustelut sekä kysymyksiin vastaamisen omin sanoin (KvantiMOTV 2010). Pitäkseni kyselyn ulkoasun ja vastausten analysoimisen selkeänä, lisäsin avoimet vaihtoehdot kahteen kohtaan. Ensimmäisen avoimen kysymyksen esitin kohdassa 7. ”Avointa pohdintaa motivaatiostasi ja asenteestasi yleisesti taukojumppaamista kohtaan”, jota ennen oli esitetty useita mielipidekysymyksiä. Mahdollisesti mielipidekysymyksistä heränneet pohdinnat oli tarkoitus kirjata tähän. Kyselyn loppuun keräsin yleisen palautteen ja terveiset minulle avoimella kysymyksellä.

4.4 Palautteen vastaukset ja analysointi

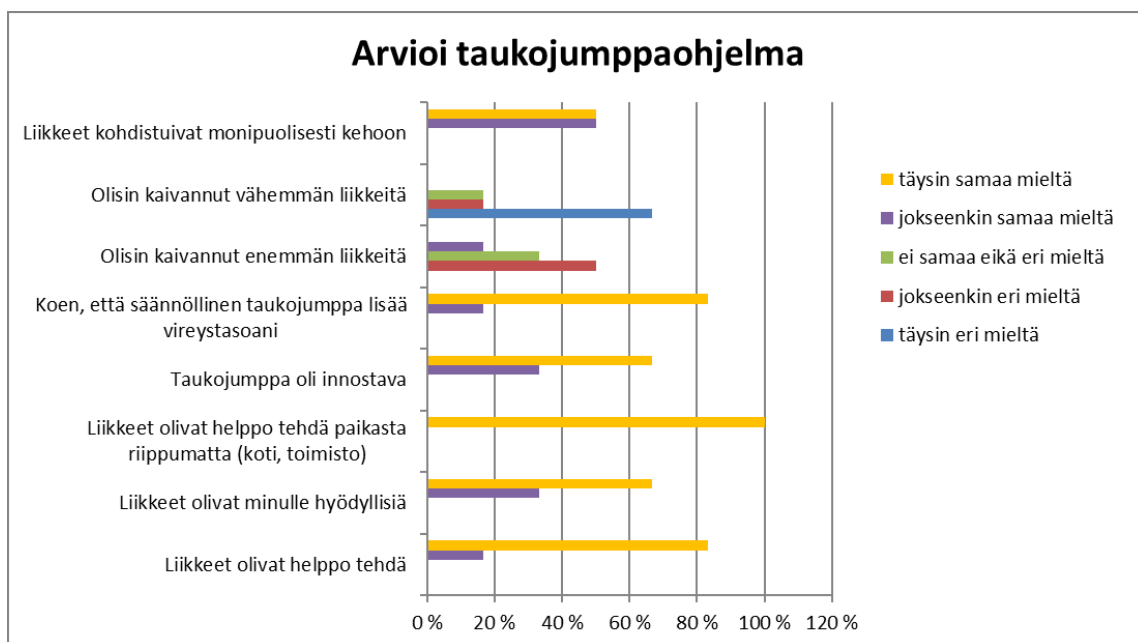
Kyselyn vastaukset kokosin Webropolin kautta raportille (LIITE 1). Vastausten perusteella video sekä jumppaliikkeet olivat tarkoituksenmukaiset ja helppo suorittaa. Oleellisinta opinnäytetyöni kannalta on palaute koskien videota sekä jumppaliikkeitä.

Taukojumppavideoon kohdennetuissa kysymyksissä (KUVA 10.) vastaukset osoittivat videon toimineen tarkoituksenmukaisesti. Vastauksissa oli hieman hajontaa koskien kysymystä ”olisin kaivannut kuvia ja tekstiä ohjeistukseksi videon sijaan”. Henkilökohtaisesti saamassani palautteessa selvisi, että monet olisivat kaivanneet enemmän puheellista ohjeistusta, jotta taukojumpan olisi voinut suorittaa kuuntelemalla. Tämä voisi selittää hajonnan kyseisten vastausten välillä, sillä kyselyssä ei ollut suoraa kysymystä vaihtoehtoineen, mitä olisi kaivattu enemmän. Nyt muotoilisin kysymyksen niin, että valittavana olisi vaihtoehtoja, mitä olisi kaivannut lisää, kuten kuvia, tekstiä tai puhetta. Mielestäni onnistuin videon visuaalisessa ilmeessä ja välittyvästä tunnelmasta. Vaikka asteikon vaihtoehto jokseenkin samaa mieltä ei olekaan negatiivinen, kiinnittää se kuitenkin huomioni kohdassa pidin videon tunnelmasta. Suullisesti saamassani palautteessa muutama henkilö kertoi, että video on melko pimeä, joten ennen jakoa olisin voinut tarkistaa videon valaistuksen useammalta näytöltä. Koettiin, että ohjelmaa oli helppo seurata ja tehdä mukana, joten teknisesti video on toiminut moitteetta.



Kuva 10. Kysely taukojumppavideoista

Taukojumppaohjelman liikkeisiin kohdennetuista vastauksista (KUVA 11.) voidaan todeta liikkeiden sopineen hyvin kohderyhmän käyttöön. Liikkeitä oli riittävä määrä ja niiden koettiin liikuttavan koko kehoa. Liikkeiden lisäämiseen tai vähentämiseen mielipiteitä on myös neutraalissa vaihtoehdossa, mistä voi päätellä, että liikkeiden määrään oltiin tyytyväisiä. Liikkeet koettiin myös hyödylliseksi juuri istumatyöntekijälle ja ne olivat jokaisen helppo tehdä. Koettiin myös, että ohjelma oli innostava ja lisäsi vireystasoa, nämä kohdat todennäköisesti tukevat toisiaan.



Kuva 11. Kysely taukojumppaohjelmasta

5 POHDINTA

Mielestäni molemmat videoistani on ammattimaisia ja niiden sisältö on hyvä. Istumatyö rasittaa koko kehoa, joten liikkeet ovat monipuolisia ja edistävät istumatyöntekijän työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Viitekehyksessä olen painottanut paikallaanolon tauottamisen merkitystä, jonka myös huomioin liikkeiden suunnittelussa. Tämän kaltainen taukojumppa on hyvin tehokas ehkäisemään istumatyöstä aiheutuvia haittoja, mutta sen lisäksi istumista tulee tauottaa. Jokaista ohjelman liikettä voi tehdä jumpan lisäksi yksittäisinä, joilla istumista pystytään tauottamaan. Esittelyvideossa annan myös ehdotukset tähän soveltuviin liikkeisiin.

Taukojumpalla voidaan edistää kehon liikkuvuutta ja henkilön omaa kehoysteyttä. Liikkumattomuuden seurauksena kehon normaalit liikkeet vaikeutuvat ja esimerkiksi kyykkyyen meno voi olla haastavaa. Alkamalla liikuttaa kehoa taukojumpan avulla, voidaan edistää normaaleja kehon liikkeitä ja oppia tuntemaan omaa kehoa ja sen lihaksiston toimintaa.

5.1 Palaute

Koin mielekkääksi, että suurin osa taukojumpaa suorittaneista oli lähelläni, jolloin pysyin saamaan palautetta henkilökohtaisesti. Kehon liikkuttelu ja venytykset tuntuvat kehossa välittömästi, joten oli mukava kuulla palautetta, että kehossa tuntuu virkeältä. Henkilökohtaisesti sain paljon palautetta videoiden ammattimaisuudesta ja niiden hyvästä tunnelmasta. Palautelomakkeella (LIITE 1) kerätty palaute oli positiivista ja videon mukana liikkeiden teko koettiin toimivaksi.

5.2 Kehityskohdat

Jumppavideossa liikkeiden nimet ja toistokerrat ovat tekstinä ja puhuttuna pieniä vinkkejä liikkeiden tekoon. Nyt muuttaisin videon niin, että kaikki ohjeet tulisivat puheena, jolloin ohjelmaa voi tehdä kuullun mukaan. Videon kuvauksessa olin epämukavuusalueellani enkä tuolloin halunnut puhettani videolle, kun muutaman oleellisen ohjeistuksen verran. Kun liikkeet olisivat videolla puhuttuna, pystyisi jumpaa tekemään kuullun mukana. Tämä voi olla joillekin mieluisampi tapa ja olisikin hyvä tarjota mahdollisuus myös tähän. Liikkeisiin lisäisin yhden aktiivisemman liikkeen lisää, joka nostaisi hetkeksi sykettä kuten muutamat x-hyyt. Liike lisäisi ohjelman monipuolisuutta.

Panostaisin myös nyt enemmän viestintään ryhmän kesken ja ryhmän yhteishengen luomiseen. Koen, että yhteenkuuluvuuden tunne on merkittävä tämänkaltaisessa toimintatapojen muutoksessa. Koin viestinnän ja videoiden jaon Teamsin kautta toimivaksi siltä kannalta, ettei ohjeistusta sovelluksen käyttöön tarvittu. Kuitenkin nyt mieltäisin myös muita vaihtoehtoja. Kun ryhmä on luotu, ei sinne lähetetyistä viesteistä tule viestinsaapumisilmoitusta kaikille. Osallistujat saattoivatkin mennä suoraan tiedostoihin katsomaan videot tai ladata ne koneelleen. Tällöin viestiketju saattoi jäädä huomiotta. Tämän vuoksi laitoinkin palautekyselylinkin henkilökohtaisesti osallistujien sähköpostiin, jottei se jäisi huomaamatta.

Näinkin pienessä ryhmässä usein löytyy henkilöitä, joille on tärkeää pystyä aikatauluttamaan itse itselleen sopiva aika taukojumpan tekoon sekä henkilöitä, jotka kaipaavat muistutuksen samaan aikaan joka päivä. Kohderyhmässäni tehtiin töitä eri aikoihin päivässä, joten samanaikainen muistutus ei tällä tavalla olisi ollut toimiva. Kuuden hengen ryhmä olisi kuitenkin ollut minulle hallittavissa,

vaikka jokaiselle olisi pitänyt laittaa erillinen muistutus. Tässä kohtaa olisi toiminut kyselylomake, jossa selvitetäisiin tarve muistutukselle ja sopiva kellon aika tähän.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Osallistujat sitoutuivat taukojumpan suorittamiseen kuukauden ajaksi. Tämän jakson jälkeen ohjasin osallistujat itse hyväksi havaitsemani taukojumppasovelluksen pariin, johon jaoin linkin. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tarkastella, onko jumppaamista jatkettu jossain muussa muodossa. Yhteisöllisyyden näkökulmasta myös se, kehittyikö ryhmän kesken kulttuuri, jossa etsittiin yhdessä jatkoa tekemälleni jumppaohjelmalle, olisi mielenkiintoista tarkastella.

Datan kerääminen kehosta ja sen aktiivisuudesta verrattuna passiivisuuteen toimisi konkreettisenä näyttönä taukojumppaa tekeville. Tällä voisi selkeyttää, kuinka pienestä liikkeestäkin voi tulla paljon aktiivisuutta. Datan kerääminen toimisi myös motivointikeinona henkilöille, jotka tarvitsevat enemmän numeraalista tai tutkimuspohjaista tietoa motivoituakseen.

5.4 Haasteet

Halusin tehdä opinnäytetyöni yksin, mutta useissa kohtaa opinnäytetyöprosessia koin, että työparista olisi hyötyä. Tämänkaltaisessa työskentelyssä saan energiaa vuoropuhelusta liittyen työn aiheisiin, mikä olisi mahdollisesti laajentanut näkemystäni viitekehityksessä. Erityisesti koin haasteita aikataulutuksessa, joka on ehdottomasti heikkouteni, olisin tässä hyötynyt paljon työparista. Myös korona toi mukanaan hankaluuksia, kun työskentely siirtyi täysin kotiin. Olen tehokkaimmillani ympäristössä, jossa on ihmisiä kuten kahvilassa tai kirjastossa. Kotona työskentely menee helposti kotitöiden puolelle, joten tässä oli opettelua.

Esittelyvideon kuvauksessa olin epämunavuusalueellani, kun esiinnyn itse. Erityisesti opiskeluaikana esiintyminen on jännittänyt minua paljon ja jännitin myös tätä kuvaustilannetta. Haluan oppia hyväksi esiintyjäksi, joten tämä oli hyvää harjoitusta. Oli myös hyvä konkreettisesti huomata, etteivät muut jännitystäni tai epämunavuusalueettani videolta tunnista.

Loppujen lopuksi pidin siitä, että opinnäytetyöni sisälsi uudenlaisia haasteita myös monipuolisuutensa ansiosta. Aihe oli minulle alusta lähtien mielenkiintoinen ja pääsin itse konkreettisesti luomaan ja suunnittelemaan videon ohjelmineen sekä syventämään osaamistani myös teorian kautta. Koen myös, että liiketalouden asiantuntijuuteni kehittyi, kun tarjosin itse luomaani palvelua. Teoriaosuutta kirjoittaessani, huomasin myös pohtivani kohderyhmäajattelun kautta, kuinka viestiä asiat organisaatioille tai yhteisöille. Esittelyvideon tein markkinointivälineeksi taukojumppaohjelmalle ja pyrin pitämään vuoropuhelua yllä kohderyhmääni ja tarjoamaan tarvittaessa apua. Sen, että osallistujia piti hakea toimeksiantajayrityksen ulkopuolelta koin asiakashankintana.

LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä.
- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene Ry.
<https://www.arene.fi/wpcontent/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 11.5.2021
- Biohakkeri työergonomia 2016. Biohakkerin käsikirja. Verkkojulkaisu. Biohakkerit.fi.
<https://biohakkerit.fi/2016/06/21/tyoergonomia/>. Viitattu 14.3.2021.
- Duhigg, Charles 2014. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House Trade
- Duodecim, 2015. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Viitattu 4.5.2021.
- Hiltunen, Miia 2019a. Jalkojen ojennus. Valokuva. Mikkeli.
- Hiltunen, Miia 2019b. Kaulan sivun lihasten venytys. Valokuva. Mikkeli.
- Hiltunen, Miia 2019c. Kuvakaappaus jumppavideosta. YouTube.
- Hiltunen, Miia 2019d. Kuvakaappaus taukojumppavideosta. YouTube.
- Hiltunen, Miia 2019e. Kylkien venytys seisaaltaan. Valokuva. Mikkeli.
- Hiltunen, Miia 2019f. Marssi + Ylävartalon kierto. Valokuva. Mikkeli.
- Hiltunen, Miia 2019g. Nilkan pyörittäminen. Valokuva. Mikkeli.
- Hiltunen, Miia 2019h. Olkapäiden pyörittely eteen ja taakse. Valokuva. Mikkeli.
- Isolta julkaisuaika tuntematon. Hissipuhe esimerkkejä. Verkkojulkaisu.
<https://www.isolta.fi/hissipuhe-esimerkkeja/>. Viitattu 12.4.2021.
- Joe Hanson 2018. It's Okay To Be Smart. How Habits Change Your Brain. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 29.8.2018. Viitattu 10.3.2021.
- Jyväskylän yliopisto 2017. Pesola Arto. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/08/tiedote-2017-08-25-09-34-46-713837>. Viitattu 10.3.2021.
- Kolu, Päivi & Vasankari, Tommi 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitysja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 10.3.2021.
- KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto julkaisuaika tuntematon. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> . Viitattu 18.3.2021.
- Laakso, Kukka 2015. Nouse ylös! Toimistotyöläisen kuntokirja. Helsingin seudun kauppakamari / Helsingin Kamari Oy.
- Launis, Martti & Lehtelä, Jouni 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136841/978-952-261-059-1_Ergonomia.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.3.2021.

Martela 2014. Tulevaisuuden toimistossa työ tuottaa hyvinvointia. Martela Oyj.
<https://news.cision.com/fi/martela-oyj/r/tulevaisuuden-toimistossa-tyo-tuottaa-hyvinvointia,c9689301>. Viitattu 5.5.2021.

Mowart, Jon 2017. Video marketing strategy. Harness the power of online video to drive brand growth. Viitattu 2020-10-16 Kogan Page Limited.

Prevenia 2019. Topi Valtakoski. Näillä vinkeillä lisää liikunta-aktiivisuutta työpaikallasi.
<https://prevenia.fi/nailla-vinkeilla-lisaat-liikunta-aktiivisuutta-tyopaikallasi/>. Viitattu 5.5.2021.

Reen, E. Helena & Virtamo, Jouni 2018. Hyvinvointia venyttelystä. Jyväskylä: Docendo Oy.

Salli julkaisuaika tuntematon. Seisominen ei ole ratkaisu. Verkkojulkaisu.
<https://salli.com/istumaterveys/seisominen-ei-ole-ratkaisu/>. Viitattu 8.3.2021.

Salmela-Aro, Katariina 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.

Savolainen, Laura. 2015. Istumatyö tappaa, vaikka himoliikkuisit vapaalla – Istumisen vähentämiseksi kansalliset suositukset. Verkkojulkaisu. Yle uutiset. Päivitetty 17.6.2015 <https://yle.fi/uutiset/3-8078833> Viitattu 3.3.2021.

Selkäliitto ry julkaisuaika tuntematon. Taukoliikunnalla virkeyttä työpäivään. Selkäkanava. Verkkojulkaisu. <https://selkakanava.fi/taukoliikunnalla-virkeytta-tyopaivaan>. Viitattu 14.3.2021.

Sommar Heidi 2019. "Nykyajan ihmisen symboli on tuoli" – Istumisesta tuli tupakointiin verrattava pahe. Yle Elävä arkisto, artikkeli 3.5.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/10/23/istumisesta-tuli-tupakointiin-verrattava-pahe>. Viitattu 3.3.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Pdf. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>. Viitattu 4.3.2021.

Thomas Frank 2015. 5 Lessons from "The Power of Habit" by Charles Duhigg. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 1.9.2015. <https://www.youtube.com/watch?v=5Ws2WfeD6d8>. Viitattu 10.3.2021.

TYÖTERVEYSLAITOS 2019. Monitilatoimisto työympäristönä.
<https://www.ttl.fi/tyoymparisto/tyotilojen-suunnittelu/monitilatoimisto-tyoymparistona/>. Viitattu 5.5.2021.

UKK-instituutti 2018. Liikkumattomuuden terveysriskit ja kustannukset. Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportin tueksi laadittu diasarja. Verkkojulkaisu. Slideshare.net.
<https://www.slideshare.net/UKK-instituutti/liikkumattomuuden-terveysriskit-ja-kustannukset/UKK-instituutti/liikkumattomuuden-terveysriskit-ja-kustannukset>. Viitattu 3.3.2021.

UKK-instituutti 2019. 18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositus –kuva, kuvituskuva. Verkkojulkaisu Ukkinstituutti.fi Aineistot. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aikuisten-liikkumisen-suositus-kuva/>. Viitattu 4.5.2021.

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Verkkojulkaisu. Ukkinstituutti.fi Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Päivitetty 20.1.2021
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 3.3.2021.

UKK-instituutti 2020. Paikallaanolon terveysvaikutukset. Verkkojulkaisu. Ukkinstituutti.fi Liikkuminen ja paikallaanolo. Päivitetty 29.10.2020. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/>. Viitattu 3.3.2021.

Valtioneuvoston selontekoliikuntapolitiikasta 2018. Pdf-tiedosto. VNS 6/2018 vp.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf. Viitattu 7.5.2021.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Ellibs e-kirjat.

<https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731>. Viitattu 12.4.2021.

LIITE 1

Perusraportti

Taukojumppa istumatyöntekijälle

Vastaajien kokonaismäärä: 6

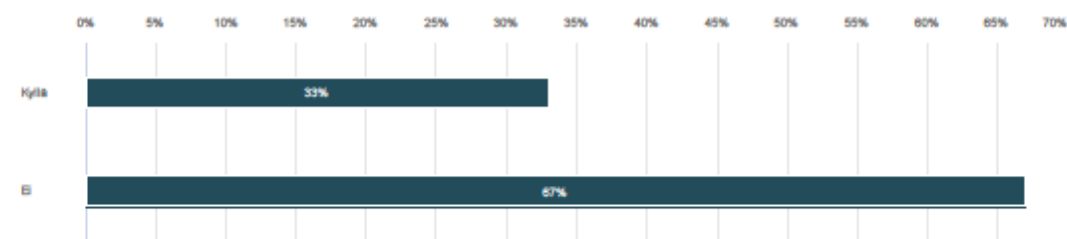
1. Kuinka monta tuntia istut työpäiväsi aikana?

Vastaajien määrä: 6

Vastaukset
Keskimäärin 7h
4-7 keskimäärin
6
6
7 - 8
8

2. Tein taukojumppaa jo aiemmin

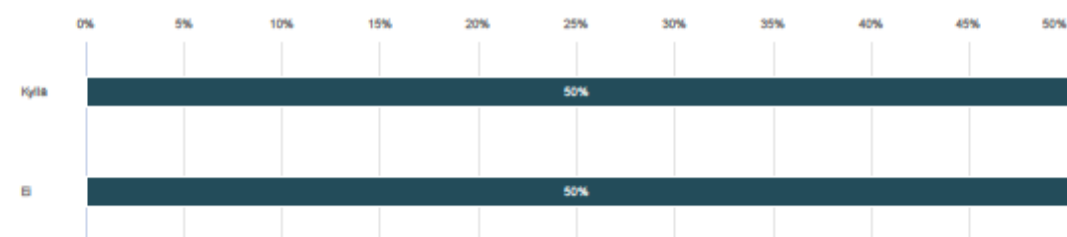
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	2	33,33%
Ei	4	66,67%

3. Vaihdan työskentelyasentoa työpäivän aikana

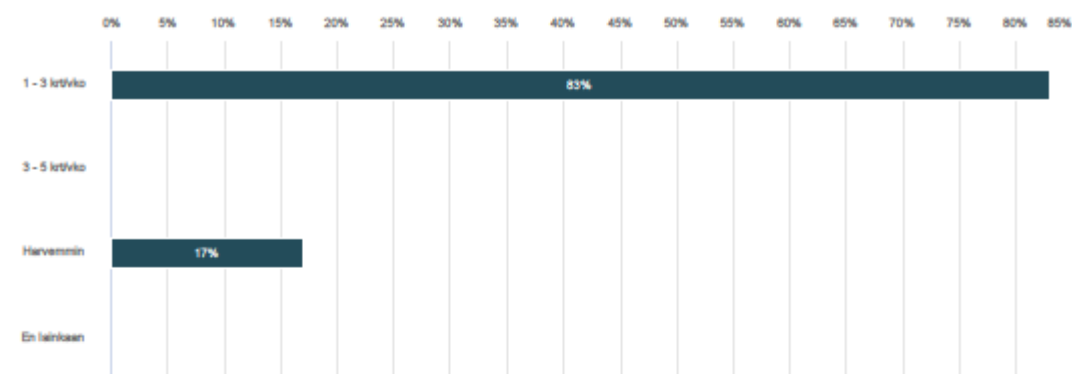
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	3	50%
Ei	3	50%

4. Tein farkkojumppa ohjelman

Vastajien määrä: 6

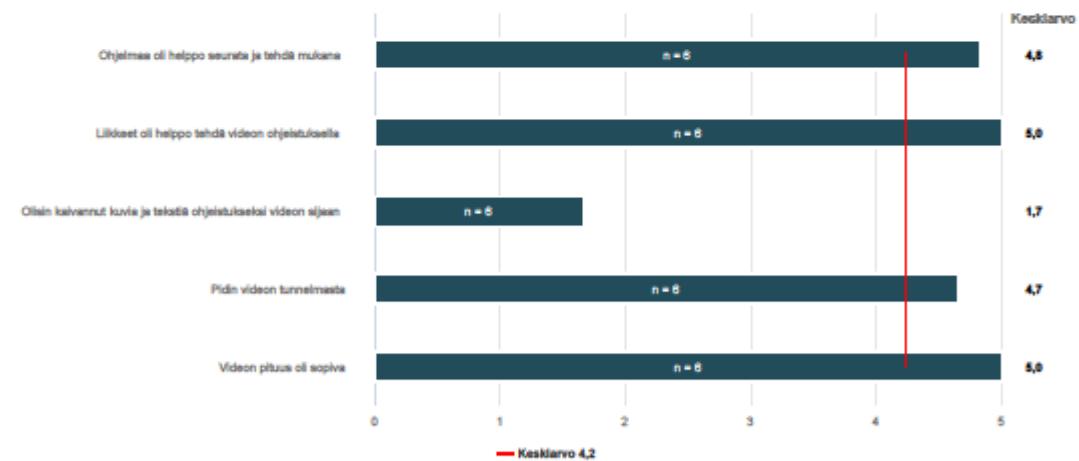


	n	Prosentti
1 - 3 kertaa	5	83,33%
3 - 5 kertaa	0	0%
Harvemmin	1	16,67%
En lainkaan	0	0%

5. Video

Arvioi videon toimivuutta välineenä farkkojumppassa

Vastajien määrä: 6

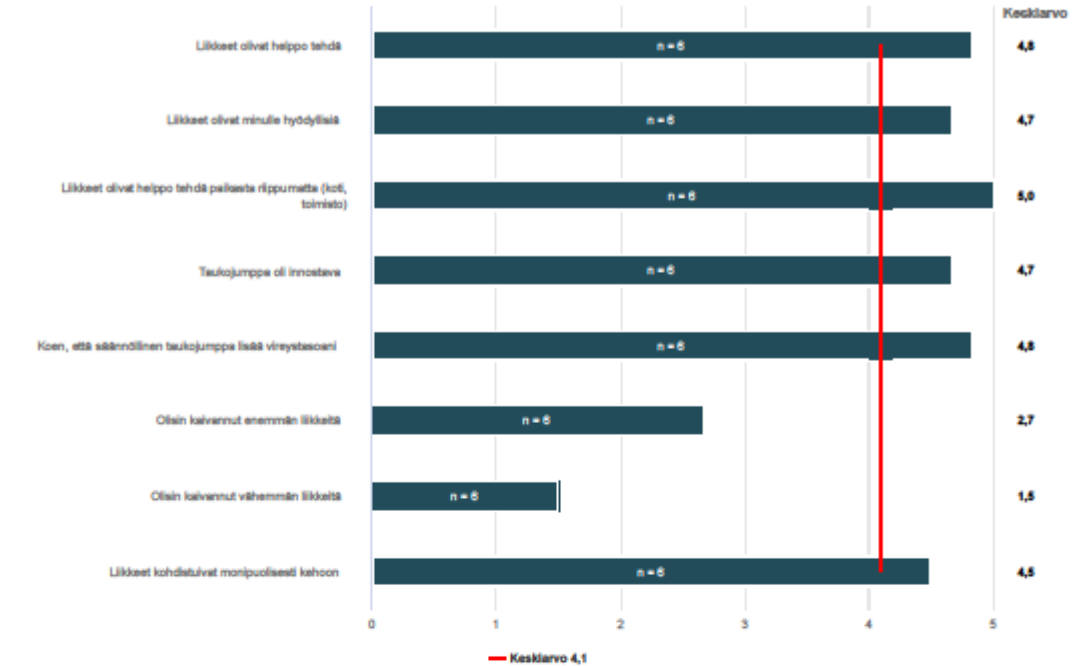


	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Ohjelmaa oli helppo seurata ja tehdä mukana	0%	0%	0%	16,67%	83,33%	4,83	5
Liikkeitä oli helppo tehdä videon ohjeistuksella	0%	0%	0%	0%	100%	5	5
Olin kalvannut kuvia ja tekstiä ohjeistuksella videon sijaan	66,66%	16,67%	0%	16,67%	0%	1,67	1
Pidin videon tunnelmasta	0%	0%	0%	33,33%	66,67%	4,67	5
Videon pituus oli sopiva	0%	0%	0%	0%	100%	5	5

6. Jumppa

Arvioi jumppaohjelmaa ja liikkeiden laadua

Vastaajien määrä: 6



	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Liikkeet olivat helppo tehdä	0%	0%	0%	16,67%	83,33%	4,83	5
Liikkeet olivat minulle hyödyllisiä	0%	0%	0%	33,33%	66,67%	4,67	5
Liikkeet olivat helppo tehdä paikasta riippumatta (kotä, toimisto)	0%	0%	0%	0%	100%	5	5
Taukojumppa oli innostava	0%	0%	0%	33,33%	66,67%	4,67	5
Koen, että säännöllinen taukojumppa lisää vireytystasoa	0%	0%	0%	16,67%	83,33%	4,83	5
Olin kaivannut enemmän liikettä	0%	50%	33,33%	16,67%	0%	2,67	2,5
Olin kaivannut vähemmän liikettä	66,66%	16,67%	16,67%	0%	0%	1,5	1
Liikkeet kohdistuivat monipuolisesti kaikkoon	0%	0%	0%	50%	50%	4,5	4,5

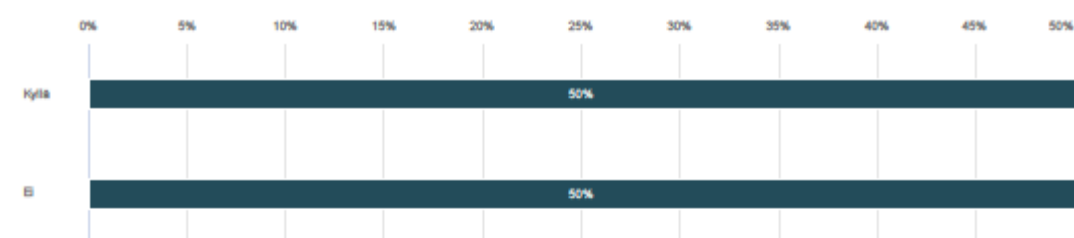
7. Avointa pohdintaa motivaatiostasi ja asenteestasi yleisesti taukojumppamista kohtaan

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Taukojumppa teki hyvää ja se pitäisi tehdä päivittäin. Video oli juuri sopivan pituinen ja siitä tulee tehtyä.
Taukojumppa on erittäin hyödyllistä ja mielestäni se pitäisi sisällyttää osaksi työpäivää ja työaika kaikkien, etenkin paljon istumista sisältävän työn tekijöille. Taukojumppa antaa mielestäni myös paljon sellaisenkin työn tekijöille, missä ei niin paljon istuta työpäivän aikana. Taukojumppa saa työlle hedäällisen "irtoton", lisää fyysistä jaksamista sekä psyyllistä jaksamista. Sen myötä uskon, että myös työn tehokkuus ja tuloksaellisuus lisääntyvät.
Staatinen työasento aiheuttaa yläraajojen väsymistä sekä päin ja niskahäiriöiden säilyä. Tiedän voivani vaikuttaa näihin valitoin ennaltaehkäisevää säännöllisesti toistuvilla lyhyillä taukojumppahetkillä kunhan vaan saan aikataulit keskityä ko. liiketäin esim. wc-käynnin, ruoka- ja kahvitaukojen aikana. Yrittäin jatkossa motivoida itseäni enemmän ennaltaehkäisevään taukoikään.
Olen joskus aiemmin harrastanut taukojumppaa ja se piti vireytystasoa yllä, mutta ilman jatkuvaa muistutusta taukojumppa unohtuu tosta tehdeessä helposti. Oma motivaatoni on sellainen, että jumppa unohtuu helposti tehdä, ellei siitä tule jostain muistutusta minulle. Itse jumpan teko, kun siitä alkaa tehdä niin siihen löytyy tyllä innostusta. Alotus on haastavinta.

8. Toistin yksittäisiä taukojumppa ohjelman ilkeitä päivän aikana

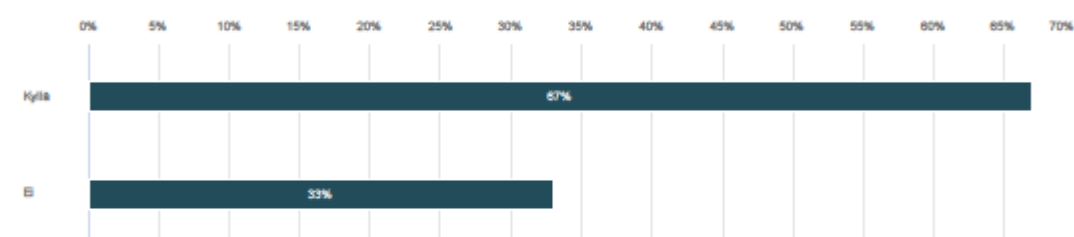
Vastajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	3	50%
Ei	3	50%

9. Lisäisikö ohjattu taukojumppa oma-aloitteisuuttasi asentojen vaihtoon/kehon liikuttamiseen työpäivän aikana?

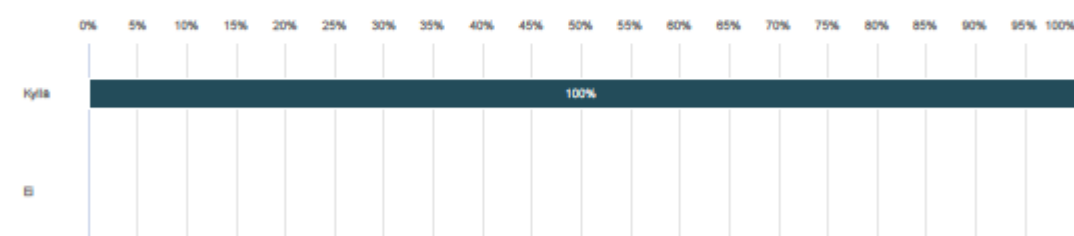
Vastajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	4	66,67%
Ei	2	33,33%

10. Pyrin jatkossa ottamaan lyhyet taukojumput osaksi työpäivääni

Vastajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	6	100%
Ei	0	0%

11. Avoin palaute taukojumppa ohjelmasta

Vastauksen määrä: 5

Vastaukset
Todella seikka ja sopivan pituinen. Tunnelma oli hyvä
Aivan mahtava! Ja todella hyvän asian puolesta olet Miia liioitellut iso peukku sulle!
Videolle olisi voinut kertoa vielä mitä tehdään, niin että peikastaan kuuntelemalla pystyisi myös seuraamaan :)
Hyvä, innostava, sopivan pituinen ohjelma :) Kiitos Miialle!
Hyvä ja monipuolinen ohjelma! Etenkin etätyössä, jossa työergonomia kätöillä ja lautoi meinaa unohtua niin tällaisen taukojumpan tekeminen pitää hyvin virkistävää yllä läpi työpäivän ja teinikin jumpan itse juuri etätyöpäivinä.