

Opinnäytetyö (AMK)
Fysioterapeuttikoulutus
2021

Alexi Myllynpää & Krista Taivassalo

+55-vuotiaiden työssäkäyvien terveysliikunta- suositusten täytyminen työnantajien tarjoamien liikuntaetujen avulla

- Selvitys Turun ammattikorkeakoulun työryhmälle

Aleksi Myllynpää & Krista Taivassalo

+55-VUOTIAIDEN TYÖSSÄKÄYVIEN TERVEYSLIIKUNTASUOSITUSTEN TÄYTTYMINEN TYÖNANTAJIEN TARJOAMIEN LIIKUNTAETUJEN AVULLA.

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka työnantajat tukevat vielä työelämässä olevien +55-vuotiaiden työntekijöidensä liikuntaa ja kuinka nämä työntekijät näitä liikuntaetuja hyödyntävät terveysliikuntasuosituksen täyttymiseksi. Työ on osa Turun ammattikorkeakoulun LiTo-tutkimusryhmän alle tehtävää selvitystyötä tulevaa hankehakemusta varten. Selvityksessä oli mukana kolme yritystä ja näissä ikäryhmään sopivia työntekijöitä 65 kappaletta. Aineisto kerättiin sähköisillä kyselylomakkeilla ja vastaukset analysoitiin anonymisti.

Suomessa väestön ikääntyminen suhteessa syntyvyyteen on kasvussa ja onkin ennustettu, että jo vuonna 2030 kansalaisista olisi jo yli neljännesosa +65-vuotiaita. Tämä on merkittävä asia työikäisten osuuden laskiessa ja siksi on tärkeää, että jo nyt ennaltaehkäisevästi puututtaisiin työelämässä olevien hyvinvointiin mahdollisimman pitkän työuran turvaamiseksi.

UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksia noudattamalla voi saavuttaa riittävästi kestävyys-, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua viikoittain. Tämä voi puolestaan edesauttaa terveyskunnan ylläpysymistä, sillä esimerkiksi lihasvoiman heikkeneminen alkaa miehillä noin 50 ikävuoden jälkeen ja naisilla jo vaihdevuosien jälkeen. Tuki- ja liikuntaelämisen vaivat ovat yleisimpiä syitä varhaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiselle ja tässä tutkimuksessa tutkimme sitä, kuinka +55-vuotiaat saavuttavat terveysliikuntasuositukset fyysisen kuntosensa ylläpitämiseksi. Kyselemme keskeisenä osana oli miten ja kuinka paljon työnantajat tukevat työntekijöidensä liikuntamahdollisuuksia taloudellisesti.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että työnantajat tukevat työntekijöidensä liikuntamahdollisuuksia, mutta niitä ei ole erikseen suunnattu +55-vuotiaille. Lisäksi tutkimuksemme mukaan vain harvat pystyivät täyttämään tarjotuilla liikuntaeduilla terveysliikuntasuosituksia. Johtopäätöksemme olikin se, että työnantajien tulisi panostaa enemmän työntekijöidensä fyysiseen hyvinvointiin työkyvyn ylläpitämiseksi mahdollisimman pitkään.

ASIASANAT:

Terveysliikunta, Työkyky, Eläkeikä, Fyysinen aktiivisuus, Ikääntyminen, Toimintakyky

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Physiotherapy

2021| 37 of pages, 14 of pages in appendices

Aleksi Myllynpää & Krista Taivassalo

MEETING THE PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES AMONG EMPLOYEES OVER THE AGE OF 55 BY PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS PROVIDED BY THE EMPLOYERS

- Research for the working group of Turku University of Applied Sciences

This report thesis is about finding out how employers support the physical training of over 55-year-olds that are still working and how these employees use the perks available to them in order to fulfill the Physical Activity Guidelines. This report is a part of the work for future project application for LiiTo -research team in the University of Applied Sciences in Turku. 65 fitting employees out of three companies took part in the research. The data was collected via electronic questionnaires and the results were analyzed anonymously.

In Finland aging is on the rise relative to birth rate and it has been predicted that in 2030 a fourth of the population would be over 65. This is a significant thing as the share of people in working age gets lower. Thus, it is important to preventively start supporting the well-being of employees in order to secure as lengthy a working career as possible.

By following the Physical Activity Guidelines of the UKK Institute you may get enough endurance, strength, and mobility training weekly. This could help maintain health-related fitness, as muscle strength starts weakening around the age of 50 among men and after menopause among women. Musculoskeletal disorders are among the most common reasons for disability pension and in this thesis, we researched how over 55-year-olds are able to meet the Physical Activity Guidelines in order to maintain their physical fitness. A key part in our inquiries was how and how much employers support the possibilities of exercising, economically.

The results show that employers do indeed support the chances of exercise among their employees, but they are not specifically directed towards people over the age of 55. In addition, according to our research, only few were able to meet the guidelines of the UKK Institute only by the perks provided by employers. We came to the conclusion that employers should invest more in the physical well-being of employees in order to maintain the ability to work as long as possible.

KEYWORDS:

Health-enhancing physical activity, work ability, retirement age, physical activity, ageing, functional ability

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TERVEYSKUNNON OSATEKIJÄT JA -ALUEET	7
2.1 Terveyskunnan määritelmä	7
2.2 Kestävyyskunto	7
2.3 Tuki- ja liikuntaelimestön kunto: Luusto, lihasvoima ja -kestävyys sekä liikkuvuus.	8
2.4 Liikehallinta	9
2.5 Kehon koostumus	9
3 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET JA NIIDEN MERKITYS TYÖKYKYYN	11
3.1 Terveysliikuntasuositukset	11
3.2 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrittely	12
3.3 Kehon fysiologiset muutokset ikääntyessä	13
4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	16
5.1 Tutkimuksen toteutustapa	16
5.2 Aineiston keruu	16
5.3 Opinnäytetyön eettisyys	18
5.4 Opinnäytetyön luotettavuus	18
6 TULOKSET	20
6.1 Yritysten tuki vapaa-ajan liikunnalle	20
6.2 Liikuntaetujen motivoivuus	20
6.3 Työntekijöiden vastaukset	20
6.4 Työn kuormittavuus	21
6.5 Fyysinen kunto	21
6.6 Työmatkojen liikunta	22
6.7 Vapaa-ajan liikunta	24
6.8 Terveysliikuntasuosituksen täytyminen viikottasolla	25
6.9 Työntekijöiden kokemukset liikuntaetujen tarjonnasta	27
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	31

8 YHTEENVETO JA POHDINTA	34
---------------------------------	-----------

LÄHTEET	36
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Työnantajan kyselylomake
- Liite 2. Työntekijän kyselylomake
- Liite 3. Saatekirje työnantajalle
- Liite 4. Saatekirje työntekijälle

KUVAT

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2021).	12
-------------------------------------------------------------------------------------	----

KUVIOT

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.	21
Kuvio 2. Subjekttiivinen kokemus fyysisestä kunnostaan.	22
Kuvio 3. Työmatkojen kulkutapa kesällä.	23
Kuvio 4. Työmatkojen kulkutapa talvella.	23
Kuvio 5. Vapaa-ajan liikunnan määrä tunteina viikossa.	24
Kuvio 6. Kestävyysliikunnan määrä viikossa.	25
Kuvio 7. Lihasvoimaharjoittelun määrä viikossa.	26
Kuvio 8. Liikehallinnan ylläpitämiseen käytettävän harjoittelun aika viikossa.	26
Kuvio 9. Kehonhuoltoon käytetty aika viikossa.	27
Kuvio 10. Työntekijöiden tietämys siitä, tarjoaako työpaikka liikuntaetuja työntekijöille	28
Kuvio 11. Kuinka paljon työntekijät hyödyntävät työpaikkojen tarjoamia liikuntaetuja.	29
Kuvio 12. Pystyykö työntekijä täyttämään viikoittaiset terveysliikuntasuosituksen liikuntaetuja hyödyntämällä.	29

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millä tavalla työnantajat pyrkivät edistämään työssä olevien +55-vuotiaiden työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyö on osa Turun ammattikorkeakoulun LiiTo- tutkimusryhmän alle toteutettavaa selvitystä, jolla pyritään kehittämään +55-vuotiaille kohdennettavien terveyttä edistävien liikuntapalveluiden johtamista ja koordinointia.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä on laskettu, että väestön ikääntyminen ja elinajan odotusten piteneminen on suurempaa kuin koskaan aiemmin. Terveyskylän (2019) mukaan vuonna 2030 Suomessa olisi jo 25,6 % (noin 1,5 miljoonaa) yli 65-vuotiasta kansalaista. Samalla kun elinajanodote pitenee, työikäisten osuus alenee syntyvyyden laskun myötä. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää ennaltaehkäisevästi tarttua +55-vuotiaiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin, jotta työkyky säilyy pidempään.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Tiedonkeruu toteutettiin valmiiksi laadituilla sähköisillä lomakkeilla, joissa oli suljettuja kysymyksiä sekä muutamia avoimia kohtia, joihin vastaajat saivat omin sanoin kuvailla vastauksensa. Työnantaja saimme mukaan tutkimukseen kolmesta yrityksestä ja työntekijöiltä vastauksia tuli yhteensä 65 kappaletta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kerrotaan terveyslääkintäsuosituksista, terveyskunnan osa-alueista sekä näiden merkityksestä työkykyyn. Teoriaosuuden jälkeen kuvaillaan opinnäytetyön lähtökohdat ja tutkimusongelmat. Esitämme aineistonkeruun menetelmämme, jonka jälkeen olemme avanneet vastausten tulokset. Tavoitteena oli saada selville, kuinka yritykset tukevat eläkeikää lähestyvien työntekijöiden liikuntaa ja mitä erilaisia liikuntapalveluita tai -etuja yritykset tarjoavat ja kuinka työntekijät näitä liikuntapalveluita tai -etuja hyödyntävät suhteessa terveyslääkintäsuosituksiin. Lopuksi esitämme vielä yhteenvedon opinnäytetyömme vaiheista ja tuloksista sekä omat ajatuksemme sen eri työvaiheista ja toteutuksesta.

2 TERVEYSKUNNON OSATEKIJÄT JA -ALUEET

2.1 Terveyskunnan määritelmä

Terveyskunnan voidaan katsoa pitävän sisällään neljä eri osa-aluetta, jotka ovat kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto eli liikehallinta sekä kehonkoostumus. Terveyskunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä pystyä suorittamaan päivittäiset toiminnot mahdollisimman tehokkaasti. Terveyskunnan ylläpitäminen tarpeeksi hyvällä tasolla estää mahdollisten sairauksien kehittymistä, joita henkilölle voi tulla liikunnan puutteesta johtuen. (Terveysverkko 2021.)

2.2 Kestävyyskunto

Kestävyyskunto on keskeinen osa-alue terveyskunnan perustana. Kestävyyskuntoa voidaan kehittää pitkäkestoisessa liikunnassa, jossa pääasiassa käytetään suuria lihasryhmiä (Kutinlahti 2018). Kestävyysliikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, joka aiheuttaa hengityksen tihenemistä, sykkeen nousemista, verivirtauksen lisääntymistä lihaksiin sekä verenpaineen nousua. Muita kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi kuntouinti ja pyöräily. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön terveyttä sekä kohottaa kuntoa, parantaa sokeri- ja rasvatasapainoa veressä sekä auttaa painonhallinnassa. (UKK-instituutti 2020a.) Kestävyyskunnan kehittymiseen ja leposykkeen sekä lepoverenpaineen laskuun voi vaikuttaa jo kahden kuukauden säännöllisellä reippaalla liikkumisella kuten kävelyllä. Kolmen kuukauden säännöllisen harjoittelun myötä maksimaalinen hapenottokyky eli VO_{2max} alkaa kehittyä. Maksimaalinen hapenottokyky on yksi kestävyyskunnan perusmittareista. Maksimaalinen hapenottokyky tarkoittaa lihasten kykyä käyttää happea energiantuotantoon äärimmäisessä rasituksessa sekä sitä, kuinka hyvin hengitys- ja verenkiertoelimistö kuljettaa happea. (Kutinlahti 2018.) Kun maksimaalinen hapenottokyky kehittyy, hengitys- sekä sydän- ja verenkiertoelimestön toiminta tehostuu ja aerobinen kestävyyskunto kasvaa (UKK-instituutti 2020a).

2.3 Tuki- ja liikuntaelimistön kunto: Luusto, lihasvoima ja -kestävyys sekä liikkuvuus.

Riittävästi kuormittavalla liikunnalla voidaan ylläpitää ja vahvistaa luustoa sekä ehkäistä osteoporoosin syntyä. Luiden lujuutta voidaan vahvistaa erilaisia hyppyjä tai iskutusta sisältävillä urheilulajeilla ja näitä tulisi harrastaa läpi eliniän lapsuudesta ikääntymiseen saakka. (Tarnanen ym. 2016.) Lihasvoima, lihaskestävyys, liikkuvuus ja luuston lujuus kuvaavat tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Lihasvoimaan vaikuttavat hermoston säätely ja lihasten koko. Riittävät lihasvoimat ovat tärkeä osatekijä nivelten terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Lihasvoimalla on työkyvyn kannalta erityisesti merkitystä fyysisesti raskaissa töissä. UKK- instituutin (2020b) mukaan vartalon heikentyneet lihasvoimat lisäävät selän kipuoireiden ilmaantumista vartalon lihasten väsyessä ja asennonhallinnan vaikeutuessa.

Lihasvoimaharjoittelua tulisi toteuttaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoittelun ollessa säännöllistä lihasten kyky tuottaa voimaa kehittyy noin 6–8-viikon harjoittelun jälkeen. Progressiiviseen harjoitteluun pyrkiessä tulisi harjoittelun edetessä lisätä voimaharjoitteluun joko käytettävää vastusta, liikkeiden toistomääriä tai harjoittelunkertojen määrää viikottasolla. Nivelten muut rakenteet kuten jänteet ja lihaskalvot vahvistuvat progression myötä. Lihasvoimaharjoittelussa tulee huomioida riittävä palautumisaika kuormituksesta palautumiseksi eikä saman lihasryhmän lihaksia tulisi harjoittaa useampana päivänä peräkkäin. (UKK-instituutti 2020b.)

Liikkuvuusharjoittelu on tärkeä osa tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. Lihasjäykkyyden vähentäminen sekä notkeuden lisääminen alentavat sekä lihasten että jänteiden riskiä vammautua liikkumisen aikana. Liikkuvuus tarkoittaa nivelten laajinta mahdollista liikelaaajuutta sekä jänteiden ja lihasten vastusta kyseisellä liikelaaajuudella. Perinnöllisyydellä on vaikutusta liikkuvuuteen, sillä se vaikuttaa nivelten luiseen rakenteeseen ja kudosten koostumukseen. (UKK-instituutti 2020c.)

Sekä liiallinen liikkuvuus että liikkuvuuden alentuminen voivat vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon negatiivisesti ja molemmat voivat aiheuttaa selkäkipuja. Tästä on olemassa kuitenkin suhteellisen vähän tutkimustietoa. On huomattu, että esimerkiksi lonkanivelen riittävällä liikkuvuudella sekä fleksio- että ekstensiosuuntaan on vaikutus siihen, kuinka selän asentoa pystyy kontrolloimaan ja kipuja selän alueella vähentämään esimerkiksi tilanteissa, joissa nostetaan raskaita kuormia (UKK-instituutti 2020c.)

Ikääntymisen vaikutus liikkuvuuteen on huomattava nivelten jäykistymisen vuoksi ja asennon muuttuessa kumarammaksi. Koko kehon nivelten asento olkapäistä lantioon ja alaraajoihin muuttuu kudosten kiristyessä ja tämä puolestaan voi vaikuttaa tasapainon heikentymiseen. (UKK-instituutti 2020c.)

2.4 Liikehallinta

Motorinen kunto eli liikehallinta muodostuu tasapainosta, koordinaatiosta, ketteryydestä sekä asennon ja liikkeen hallinnasta. Liikehallintataidot kehittyvät pääasiassa lapsuudessa, jolloin monipuolinen liikunta ja eri liikuntamuodot tukevat kehitystä. Liikehallintaa voi kuitenkin koko eliniän aikana kehittää harjoittelemalla, sillä hermostollista oppimista tapahtuu ihmisen koko elinkaaren aikana. Kaikki liikuntamuodot, jotka vaativat vartalon hallintaa, hermoston ja lihasten sekä aistien yhteistyötä, kehittävät liikehallintaa ja ovat tärkeitä fyysisen aktiivisuuden monipuolisuuden kannalta. (UKK-instituutti 2020c.)

Liikehallintaa tarvitaan erilaisissa liikkeissä, erityisesti nopeissa liikkeissä tasapainon ylläpitämiseksi. Hyvä liikehallinta auttaa selviytymisessä päivittäisistä toiminnoista sekä on keskeinen osa turvallista ja sujuvaa liikkumista. Jos liikehallinta on puutteellinen, rasitusvammojen sekä työelämässä loukkaantumisen riski lisääntyy. Liikehallintaan vaikuttaa ylipaino, liikunnallisen passiivisuus sekä ikä. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.)

2.5 Kehon koostumus

Kehon koostumuksessa katsotaan kehon ainesosien eli rasvan, proteiinien, veden, glykokeenien sekä luuston ja muun elimistön kivennäisaineiden määrää ja niiden suhdetta toisiinsa. Yleinen tapa jaotella kehon massa on jakaa se rasvamassaan ja rasvattomaan massaan. Kehon koostumusta tarkastellessa voidaan myös arvioida luuntiheys sekä selvittää lihasten, rasvan ja luuston osuudet. Rasvaprosenteille ei ole määritelty minkäänlaisia raja-arvoja, vaan lihavuutta arvioidaan painoindeksin avulla, joka voidaan laskea painosta ja pituudesta laskukaavalla. (UKK-instituutti 2020d.) Laskukaava toimii jakamalla paino (kg) metreinä mitatun pituuden neliöllä (Lihavuus: Käypä hoito -suositus, 2020).

Tärkeää kehon koostumuksessa on tarkastella rasvakudoksen määrää. Jos määrä kasvaa liian suureksi, on sillä negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Erityisesti keskivartalon

lihavuus sekä varhaisessa iässä alkanut lihavuus lisäävät monien sairauksien riskiä. Liikunnalla voidaan ehkäistä näitä negatiivisia vaikutuksia ja vahvistaa lihasmassaa sekä luustoa. Painoindeksistä tai painosta ei välttämättä näy kehon koostumukseen liittyvät muutokset, sillä paino voi pysyä samana tai nousta, jos lihasmassa lisääntyy ja rasvakudos vähenee. Lihasvoimaharjoittelu on hyvä tapa muuttaa kehonkoostumusta, sillä lihasvoimaharjoittelulla saadaan lisättyä samalla lihasmassan määrää sekä pienennettyä rasvakudoksen määrää. Positiivisia vaikutuksia lihasvoimaharjoittelulla ja muilla liikunnan muodoilla on lihavuuteen liittyvien terveysvaarojen pieneminen, rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan mahdollinen paraneminen sekä verenpaineen aleneminen. (UKK-instituutti 2020d.)

Kehon koostumusta voidaan arvioida erilaisilla menetelmillä, joita ovat vedenalaispunnitus, ihopoimiumittaus, biosähköinen impedanssi (BIA), kaksienenerginen röntgensäteiden imeytyminen (DXA), painoindeksiin perustuva kehon koostumuksen arviointi sekä vyötärön ympärysmitta. Menetelmät eivät anna täysin tarkkoja tuloksia, sillä esimerkiksi arviointimenetelmän toistettavuudessa virheet voivat olla suurempia kuin odotettavissa olevat muutokset. (UKK-instituutti 2020d.)

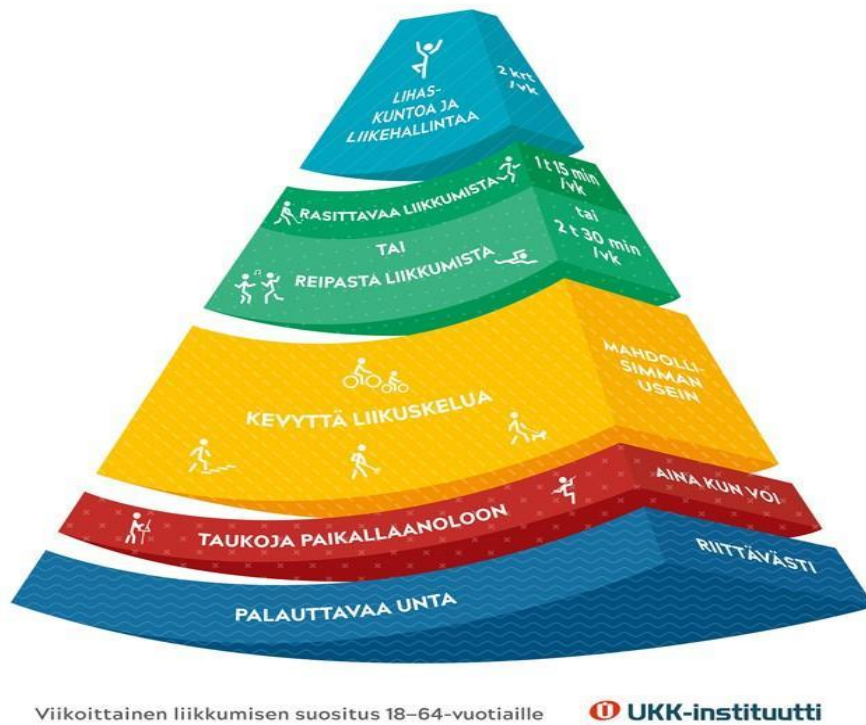
3 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET JA NIIDEN MERKITYS TYÖKYKYYN

3.1 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jonka tavoitteena on parantaa terveystilaa. Terveysliikunnalla pyritään vaikuttamaan positiivisesti terveystilaan liittyviin asioihin kuten verenpaineeseen tai tuki- ja liikuntaelämistön terveyteen. Terveysliikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia elimistön erilaisiin toimintoihin. Fyysisiä vaikutuksia ovat liikapainon ehkäisy tai kohonneen verenpaineen alenema. Säännöllisellä liikunnalla voidaan myös saada myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen sekä henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa koko elämän ajan, jotta vaikutukset eivät jäisi lyhytaikaisiksi ja vaikutus näkyisi terveyden ylläpidossa. (Huttunen 2018.) Terveysliikunta kannattaa sisällyttää jokapäiväiseen elämään terveystilan ja terveyden kannalta. Terveysliikuntaa tulisi olla riittävästi, jonka takia Suomeen on laadittu terveystilasuositukset. Suositukset sisältävät viikoittaisen liikunnan määrän, jota ihmisen tarvitsee terveyden näkökulmasta. (UKK-instituutti 2021.)

Suomessa on määritelty terveystilasuositukset aikuisille (18–64-vuotiaat) seuraavasti:

Reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista viikossa. Lisäksi lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua kaksi kertaa viikossa sekä päivittäisesti kevyttä liikuskelua. Tärkeänä pohjana kaikelle riittävä uni, joka auttaa rasituksesta palautumisessa. (UKK-instituutti 2021.) UKK-instituutin uudet liikkumisen suositukset perustuvat amerikkalaiseen suositukseen, joka päivitettiin vuonna 2018 (U.S Department of Health and Human Services 2018). Yhdysvaltain terveystilaviraston suositukset liikkumisesta perustuvat laajaan kansainväliseen ja tieteelliseen näyttöön (UKK-instituutti 2021).



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2021).

3.2 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrittely

Fyysinen aktiivisuus voidaan määrittellä lihasten tahdonalaisena toimintana, joka lisää energiankulutusta ja on lihasten tuottamaa liikettä. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan liikuntasuorituksissa keskeisten rakenteiden ja toimintojen tilaa. Fyysistä kuntoa voidaan tarkastella eri elinjärjestelmien näkökulmasta, esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan kannalta. Henkilön iällä, sukupuolella ja koolla on merkitystä fyysistä kuntoa arvioidessa, sillä nämä asiat vaikuttavat ihmisen suorituskykyyn. (Liikunta: Käypä hoito –suositus, 2016.)

Liikunnaksi määritellään harrastuksena tai jonkin syyn takia suoritettava fyysinen aktiivisuus. Liikuntaa, jota suoritetaan järjestelmällisesti ja jonkun tietyn tavoitteen takia, kutsutaan liikuntaharjoitteluksi. Tällaista voi olla esimerkiksi lihasvoimaharjoittelu. (Liikunta: Käypä hoito –suositus, 2016.)

3.3 Kehon fysiologiset muutokset ikääntyessä

Lihassoiman heikentyminen alkaa miehillä noin 50 ikävuođen jälkeen ja aleneminen jatkuu noin prosenttia vuositahtia 65 ikävuođen asti. Naisilla puolestaan lihasvoiman heikkeneminen alkaa jo vaihdevuosista. (Fogelholm ym. 2017.) Suomessa väestö ikääntyy jatkuvasti ja on laskettu, että vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden osuus olisi jo 25.6 prosenttia väestöstä (Terveyskylä 2019). Lihasmassan menetys on merkittävin ongelma fyysisen toimintakyvyn alenemiseen ihmisen ikääntyessä. Erityisesti alaraajojen ojennusvoiman heikkeneminen vähentää kykyä selvitä arjen askareista ja kaatumisen riski lisääntyy, kun alaraajojen lihasvoima ja -kestävyys eivät ole riittävät. (UKK-instituutti 2020b.)

On tutkittu, että ikääntyneelle henkilölle jo tavalliset arkeen kuuluvat liikkeet kuten tuoilta ylösnousu voi vaatia reiden etuosan lihakselta jopa 80% maksimikestävyystä kun taas nuoremmilla vastaava prosenttiluku on siitä noin puolet. Lisäksi tutkimuksissa on huomattu, että säännöllinen lihasvoimaharjoittelu vastuksella on myös erittäin hyvää muistikuntoutusta ja kognitiota vahvistavaa toimintaa. Ikääntyvä ihminen saattaa säästyä myös muistisairauksilta, jos harjoittaa säännöllisesti isoja lihasryhmiä. (Sundell 2021.)

Aerobinen kunto alkaa laskea jo 20-30-ikävuoden jälkeen prosenttia vuositahtia. Aerobisen kunnan heikkenemiseen pystyy vaikuttamaan noudattamalla terveystuokuntasuosituksia liikkumalla viikoittain joko reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai kuormittavasti 1 tunti 15 minuuttia. Myös liikkuvuus ja notkeus voivat vähentyä ikääntyessä, mikäli liikkumista ei arjessa tule riittävästi. Erilaiset dynaamiset liikkuvuusharjoitukset ovat ikääntyville tärkeitä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja ne mahdollistavat paremman tasapainon hallinnan. (Komulainen & Vuori 2015.)

3.4 Terveystuokunta ja työkyky

Työkyky on monien asioiden summa, joka muodostuu ihmisen fyysisistä ja psyykkisistä voimavaroista sekä työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Sen perustana on fyysinen ja psyykkinen toimintakyky, johon vaikuttavat asenteet ja ammattitaito. Työkyky muovautuu ihmisen elinaikana, esimerkiksi fyysiset voimavarat yleensä heikkenevät iän myötä. Ikääntyminen ei välttämättä heikennä työkykyä, sillä ihmisen muut

voimavarat ja työn mielekkyys voivat puolestaan vahvistaa sitä. (TELA 2020.) Työterveyslaitos (2021a) kuvaa työkykyä nelikerroksisena talona, jossa terveys ja toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio sekä johtaminen, työyhteisö ja työolot muodostavat työkyvyn kokonaisuuden.

Eläketurvakeskuksen tilaston mukaan vuonna 2020 jäätiin työkyvyttömyyseläkkeelle eniten (33%) mielenterveyteen ja käyttäytymiseen perusteltujen ongelmien vuoksi. Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet olivat seuraavaksi yleisin syy (31%). Tilastossa ilmeni myös, että vuonna 2020 yli puolet työkyvyttömyyseläkkeelle jääneistä oli yli 55-vuotiaita. (Eläketurvakeskus 2021.) Kokonaisuudessaan liikuntaelämistön vaivat ovat tavallisimpia terveysongelmia töissä Suomessa ja ovat usein syynä myös sairauspoissaoloihin. Erityisesti työssäkäyvillä ikääntyneillä tuki- ja liikuntaelinvaivat aiheuttavat pysyvää työkyvyttömyyttä. Vaikka vaivat eivät aina aiheuta täyttä työkyvyttömyyttä, ne kuitenkin voivat heikentää työn sujuvuutta sekä elämänlaatua. (Työterveyslaitos 2021b.)

Liikunnalla on suuri merkitys monien yleisten sairauksien, oireyhtymien ja muiden oireiden ehkäisyssä, kuntoutuksessa sekä mahdollisimman pitkään kestäväen työ- ja toimintakyvyn säilymisessä. Terveysliikunnalla pyritään hidastamaan ikääntymiseen liittyviä kehon fysiologisia muutoksia kuten hermo-lihasjärjestelmän toiminnan hidastumista. (Fogelholm ym. 2017.) Säännöllinen liikunta suojaa työkyvyttömyydeltä sekä lisäksi sillä on eliniän odotetta lisäävä vaikutus. Liikunnan merkitys kohdistuu fyysiseen toimintakykyyn sekä sairauksien ehkäisyyn, jotka vaikuttavat työkyvyn edistämiseen. Esimerkiksi sepelvaltimotauti, selkävaivat ja diabetes ovat yleisiä ongelmia, jotka heikentävät työkykyä. Erityisesti liikuntaa sisältävän moniammatillisen kuntoutuksen on huomattu vähentävän sairauspoissaolojen määrää selkävaivaisilla. (Taimela 2017, 171-177.) Liikunta voi myös ulottua kuntoutuksen jälkeiseen prosessiin sekä sairauspoissaolojen pysyvään vähentymiseen (UKK-instituutti 2020e).

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka työnantajat pyrkivät edistämään työssä olevien +55-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyö oli osa isompaa suunnitelmaa, jolla pyritään kehittämään +55-vuotiaille kohdennettavien terveyttä edistävien liikuntapalveluiden johtamista ja koordinointia. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös saada selville, mitä erilaisia liikuntapalveluita työnantajat työntekijöille tarjoavat ja onko kyseisiä liikuntapalveluita kohdennettu +55-vuotiaille. Tarkoitus oli myös selvittää, miten terveysliikuntasuositusten noudattaminen vaikuttaa kehon fyysiseen toimintakykyyn sekä työkyvyn ylläpitämiseen.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Miten työnantajat tukevat +55-vuotiaille työssäkäyville ihmisille liikuntapalveluita?
2. Pystyvätkö liikuntapalveluita käyttävät työntekijät saavuttamaan terveysliikuntasuositukset näissä palveluissa?
3. Miten terveysliikuntasuositusten noudattaminen edistää toiminta- ja työkyvyn ylläpitämistä?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen toteutustapa

Opinnäytetyössä sovellettiin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen menetelmää, sillä sen avulla pystytään selvittämään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä kartoittamaan olemassa olevaa tilannetta (Heikkilä 2014). Nämä kvantitatiivisen tutkimuksen piirteet sopivat meidän tutkittavaan aiheeseen.

5.2 Aineiston keruu

Tavoittelimme tutkimukseemme mukaan kahdeksaa eri yritystä, joista kolme osallistui tutkimukseen. Emme voineet tietää +55-vuotiaiden työntekijöiden kokonaismäärää kaikissa näissä yrityksissä, joten vastausten maksimimäärää oli mahdoton laskea työntekijöiden osalta.

Tutkimusjoukkona toimi kolme eri yritystä sekä näiden yritysten +55-vuotiaat työntekijät (65 henkilöä), joilta saimme vastaukset kyselylomakkeisiin (Liite 1 & 2). Kahden yrityksen edustajat vastasivat sähköisesti Webropolin kautta. Yhden yrityksen edustajan vastaukset haastattelimme puhelimitse yrityksen toiveesta. Puhelusta saadut tiedot siirsimme muiden tulosten joukkoon.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yhtenä menetelmänä voidaan käyttää lomakekyselyitä. Teimme sähköiset kyselylomakkeet, jotka jaoimme yrityksille sähköpostitse. Pohdimme myös muita vaihtoehtoja, kuten paikan päällä käyntiä tai haastatteluja, mutta tulimme siihen tulokseen, että sähköinen kysely oli tutkimusjoukon kannalta parempi vaihtoehto. Myös koronapandemian takia kaikki etänä tapahtuva kommunikaatio oli turvallisempi vaihtoehto. Sähköisestä kyselystä aineiston kerääminen on helpompaa sekä luotettavampaa kuin paperisista lomakkeista tiedon siirtäminen sähköiseen muotoon. Webropol-kyselytutkimustyökalu ei myöskään tarvitse mitään investointeja sekä kyseiset helppokäyttöiset ohjelmistot ovat hyviä tiedonkeruuseen, kerätyn tiedon analysointiin ja raportointiin (Heikkilä 2014). Sähköisestä kyselylomakkeesta saadut vastaukset saadaan reaaliajassa käyttöön sekä niistä saadut tulokset on helppo siirtää Exceliin (Heikkilä 2014).

Aineisto kerättiin kahdella eri kyselyllä, jotka toteutettiin Webropol-kysely- ja raportointityökalulla. Kyselylomakkeet sisälsivät standardoituja monivalintakysymyksiä, joissa lisäksi työntekijöiden lomakkeen alussa oli tutkimukseen suostuminen -kohta, jonka työntekijä hyväksyy, mikäli haluaa osallistua tutkimukseen. Standardoituihin monivalintakysymyksiin vastaaja vastaa itse alusta loppuun, ja se sopii erinomaisesti tutkimukseen, jossa tutkittavia on monia (Vilkkä H. 2007, 28).

Kyselyt toteutettiin lähettämällä saatekirje, tiedote tutkimuksesta sekä työnantajan kyselylomake sähköpostitse yrityksen esimiehelle. Jos yritys myöntyi osallistumaan tutkimukseen, lähetimme toisen sähköpostin. Sähköposti sisälsi saatekirjeen työntekijöille, tiedotteen tutkimuksesta sekä työntekijöiden kyselylomakkeen, jonka yrityksen esimies lähetti edelleen työntekijöille. Kyselyt toteutettiin niin, että vastaajien henkilöllisyys pysyi anonyyminä ja henkilötietoja ei käsitelty missään vaiheessa tutkimuksen aikana. Webropol -lomakkeista saadut tulokset tallennettiin salasanalla lukitulle tietokoneelle. Tulokset hävitettiin tutkimuksen päätyttyä.

Sähköisistä tutkimuslomakkeista pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeitä ja tiiviitä. Noudatimme hyvän tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä, jonka Heikkilä (2014) kuvailee olevan selkeä, siisti sekä houkuttelevan näköinen. Muita tärkeitä tunnusmerkkejä ovat kysymysten loogisuus ja olennainen järjestys, vastausohjeiden yksiselitteisyys sekä helppojen kysymysten sijoittaminen alkuun. Lomake ei saa olla liian pitkä ja samaa aihetta koskevat kysymykset on ryhmitelty kokonaisuuksiksi. (Heikkilä 2014.) Kysymystyyppinä käytimme pääasiassa suljettuja eli strukturoituja kysymyksiä. Lisäksi käytimme sekamuotoista kysymystä sellaisissa kohdissa, joihin oli mahdoton luetella kaikkia vaihtoehtoja. Suljettujen kysymysten etuja on, että kyselyn täyttämiseen menee huomattavasti vähemmän aikaa kuin avoimista kysymyksistä tehtyyn lomakkeeseen sekä tulosten tilastollinen käsittely on helppoa (Heikkilä 2014). Haittoja ovat, että joitain vaihtoehtoja voi puuttua tai vaihtoehdot ja niiden esittämisjärjestys johdattelee vastaajaa (Heikkilä 2014). Sähköisten tutkimuslomakkeiden toimivuus ja täyttämiseen menevä aika testattiin ennen kuin ne lähetettiin yrityksille.

Tutkimusaineistosta tuli määrällisesti analysoitava. Webropol- kyselylomakkeista saadut tulokset siirrettiin suoraan Webropolista Exceliin ja tulosten luotettavuutta lisäsi se, että Webropol -järjestelmä osasi laskea kysymysten vastaukset yhteen ja muuttaa ne prosenttiluvuiksi kahden desimaalin tarkkuudella. Vastaukset jaoteltiin kysymyksittäin. Näistä tuloksista laadittiin kuvat Excel -työkalua käyttäen. Tulokset tarkistettiin vielä las-kinta käyttäen mahdollisten virheiden löytämiseksi. Kaikkien kysymysten tulokset on

käsitelty tekstimuodossa. Työssämme esiintyvät kuviot pyrittiin luomaan niistä kysymyksistä, jotka vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiimme. Kuviot auttoivat havainnoimaan tuloksia ja niiden avulla oli helpompi vertailla tuloksia keskenään.

5.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksemme eettisyyttä vahvistivat tutkimusluvut, tiedotteet tutkimuksesta sekä tarkkaan luodut saatekirjeet, jotka toimitettiin jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle yritykselle. Kyselyissä sekä saatekirjeissä painotettiin anonymiteettiä sekä sitä, mihin tarkoitukseen tuloksia käytetään. Sähköisten kyselyjen tulokset tulivat automaattisesti salasanalla lukitulle tietokoneelle, jossa Webropol -järjestelmään kirjaudutaan käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Tutkimus oli täysin vapaaehtoinen, joka tuotiin esille saatekirjeessä. Kyselyjen alussa oli kohta, jossa vielä varmistettiin, haluaako henkilö osallistua tutkimukseen. Yrityksille ilmoitettiin, mistä raportti on nähtävissä sitten kun opinnäytetyö on valmis. Raportissa on merkitty lähteet asianmukaisella tavalla tekstiin sekä lähdeluetteloon. Tulokset analysoitiin kyselystä saatujen vastausten pohjalta. Tuloksia on käsitelty huolellisesti ja rehellisesti koko opinnäytetyöprosessin aikana.

5.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät selkeät ja tarkkaan rajatut tutkimusongelmat sekä selkeästi määritelty perusjoukko. Kyselylomakkeet pyrittiin rakentamaan niin, että sieltä ei jäisi olennaisia asioita pois ja kysymykset olisivat mahdollisimman selkeitä. Hioimme kyselylomakkeiden kysymyksiä sekä ulkoasua yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Vaikka kyselylomakkeissa oli enimmäkseen suljettuja kysymyksiä, joihinkin kohtiin lisättiin mahdollisuus vastata kysymykseen omin sanoin. Tämä mahdollisuus laitettiin erityisesti sellaisiin kysymyksiin, joissa kaikkia mahdollisia vaihtoehtoja oli mahdoton luetella. Tällä pyrittiin siihen, että vastauksista saadaan mahdollisimman täsmällisiä ja että kyselyä täyttävät henkilöt pystyvät vastaamaan kysymyksiin omin sanoin.

Reliabiliteetti kertoo, kuinka luotettavasti ja toistettavasti tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä (Hiltunen 2009). Reliabiliteettia vahvistaa kyselyiden tulosten huolellinen käsittely. Vastaukset menevät suoraan Webropol -järjestelmään, josta tulokset laskettiin moneen kertaan, jotta laskuvirheitä ei ilmenisi. Vastausprosenttia työntekijöiden osalta emme pystyneet laskemaan, sillä meillä ei ollut tietoa siitä, kuinka monta +55-vuotiasta

työntekijää kyseisissä yrityksissä on. Raportissa on pyritty käyttämään mahdollisimman uusia ja ajankohtaisia lähteitä. Ne on merkitty tekstiin lähdeviitein sekä ohjeistetulla tavalla lähdeluetteloon.

6 TULOKSET

6.1 Yritysten tuki vapaa-ajan liikunnalle

Saimme kaksi vastausta yrityksiltä Webropolin kautta. Lisäksi yksi yrityksen edustaja vastasi haastatteluun puhelimitse. Vastausprosentti näin ollen työnantajapuolelta on 37,5 % (3 yritystä osallistui tutkimukseen, kun yhteensä 8 eri yritykseen lähetettiin saatekirje).

Molemmat Webropolin kautta kyselyyn vastanneet sekä puhelimitse haastatellun työnantajapuolen edustajat vastasivat liikunnan tukemiseen myönteisesti. Kaikissa yrityksissä kerrottiin myös, että tukimuoto jolla työntekijöitä kannustetaan liikkumaan, on ePassi- liikuntaetu. Yhden yrityksen edustaja kertoi, että heillä on työpaikalla mahdollisuus käyttää kuntosalia työntekijähintaan noin 70 % alennuksella normaalihinnasta. Lisäksi työpaikalla järjestetään erilaisia taukoliikuntahetkiä. Liikuntaetuja ei ole missään yrityksessä kohdennettu erityisesti +55-vuotiaille, vaan edut ovat kaikille samat iästä riippumatta.

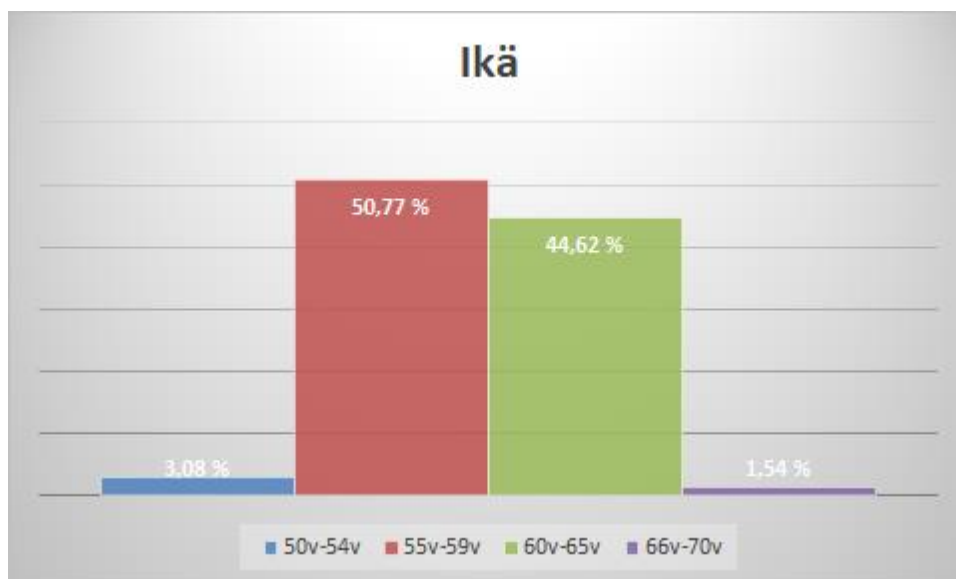
6.2 Liikuntaetujen motivoivuus

Työnantajapuolen edustajat, kokivat että heidän tarjoamansa liikuntaedut ovat työntekijöitä motivoivia ja riittävät tukemaan terveystuotesuosittelujen täyttymistä. Kaksi kolmesta työnantajien edustajista totesivat, että liikuntaedut ovat heidän mielestään sekä motivoivia että riittäviä terveystuotesuosittelujen täyttymiseen.

6.3 Työntekijöiden vastaukset

Vastaajista naisia oli 56,9% (n 37), miehiä 41,5% (n 27) ja sukupuoltaan ei halunnut kertoa 1,5% (n 1).

Vastaajien ikäjakauma oli 50-70-vuoden välillä (Kuvio 1). Ensimmäinen ikäryhmä oli 50-54-vuotiaat (n 2, 3%). Toinen ikäryhmä oli 55-59-vuotiaat (n 33, 50,8%). Seuraava ikäryhmä oli 60-65-vuotiaat (n 29, 44,6%) ja viimeinen ikäryhmä 66-70-vuotiaat (n 1, 1,5%). Kaksi 50-54-vuotiasta sekä yksi 66-70-vuotias on laskettu mukaan analyysseissa.



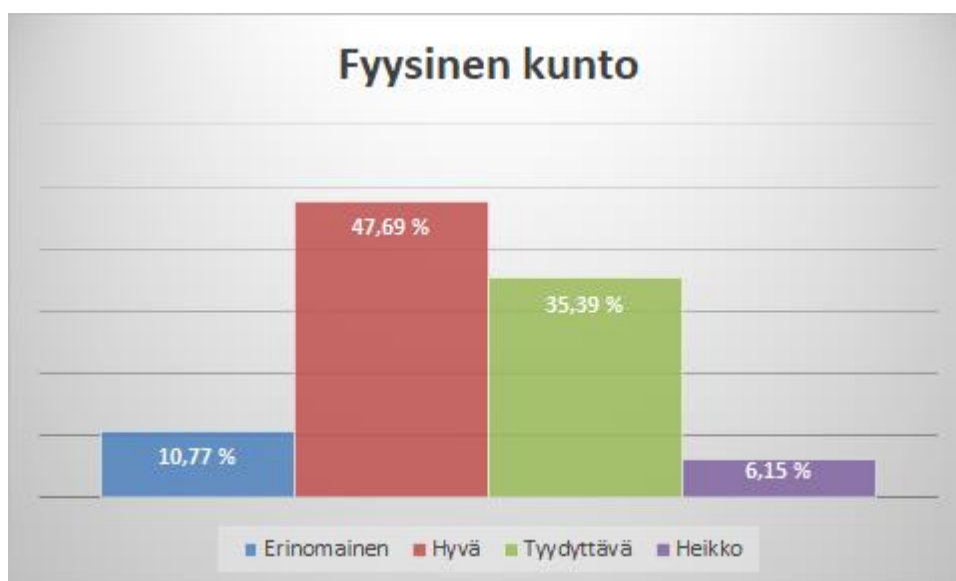
Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.

6.4 Työn kuormittavuus

Työn fyysisestä kuormittavuudesta kysyimme kysymyksellä, jossa vastaajat saivat valita neljästä eri vaihtoehdosta. Vastaajista 84,6% (n 55) kertoi työnsä olevan fyysisesti kevyttä, paljon istumista sisältävää eikä työn kuvaan kuulu kuormien nostelua/siirtelyä. Vastaajista 13,8% (n 9) kertoi työnsä olevan fyysisesti jonkin verran kuormittavaa sisältäen sekä istumista että liikkeellä oloa ja työhön kuuluvan jonkin verran kuormien nostelua/siirtelyä. Yksi vastaajista (1,5%) kertoi työnsä olevan fyysisesti keskiraskasta, työnkuvan sisältäen paljon alaraajojen päällä oloa sekä seisten että liikkuen ja vaati kuormien nostelua/siirtelyä. Kukaan vastaajista ei valinnut kohtaa ”työni on fyysisesti raskasta, paljon kuormien nostelua/siirtelyä ja alaraajojen päällä oloa”.

6.5 Fyysinen kunto

Vastaajien subjektiivista näkemystä omasta fyysisestä kunnosta (Kuvio 2) kartoitimme antamalla neljä vaihtoehtoa. Erinomaiseksi kuntonsa arvioi 10,8% (n 7) vastaajista, hyväksi taas jo huomattavasti suurempi osa 47,7% (n 31) vastaajista. Tyydyttäväksi kuntonsa arvioi 35,4% (n 23) vastaajaa ja heikoksi 6,2% (n 4).



Kuvio 2. Subjekttiivinen kokemus fyysisestä kunnostaan.

6.6 Työmatkojen liikunta

Seuraavaksi kartoitimme työmatkojen liikkumistapoja sekä niihin käytettyjä aikoja ajalta ennen ja jälkeen koronapandemian alkamisen.

Työmatkojen pituutta ennen koronapandemian alkua kysyttäessä vastaajat kertoivat kaikki käyvänsä fyysisesti työpaikallaan. Työmatkojen pituus on ollut alle kahdesta kilometristä yli 15 kilometriin. Koronapandemian alettua 75,4% (n 49) vastaajista kertoo aloittaneensa etätönnä. Vastaajista 12,3% (n 8) kertoi, ettei korona ole vaikuttanut heidän työmatkaansa mitenkään. 12,31% (n 8) vastaajista kertoi, että korona on vaikuttanut heidän työmatkaansa työnkuvan muututtua hybridityöskentelyksi, jolloin osa työstä on toteutunut kotona etänä ja osa fyysisesti työpaikalla.

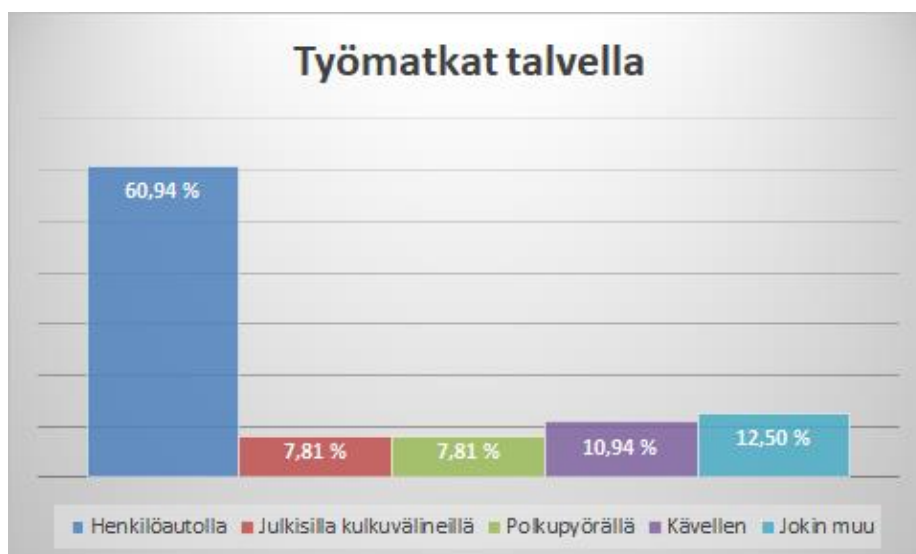
Työmatkojen liikkumistapaa ennen koronapandemiaa kartoitimme vuodenaikaliitännäisesti, sillä halusimme tietää, kuinka vastaajat saavuttavat suositeltuja terveystoimintasuosituksia työmatkaliikunnan avulla. Tuloksissa on nähtävissä eroa erityisesti polkupyörällä liikutuissa matkoissa kesän (Kuvio 3) ja talven (Kuvio 4) välillä. Kesällä 58,5% (n 38) vastaajista kertoi liikkuvansa työmatkansa henkilöautolla, kun taas talvella tämä luku oli 60,9% (n 39). Julkisilla kulkuvälineillä kesällä kulki 4,6% (n 3) ja talvella 7,8% (n 5).

Polkupyörällä työmatkaa kulki kesällä 24,6% (n 16) ja talvella 7,8% (n 5). Kävelten työmatkat vastaajista kulki 3,1% (n 2) ja talvella 10,94% (n 7).

Työmatkojen muihin liikkumistapoihin kesällä saimme myös vastauksia kuusi kappaletta (9,23%), joissa on yhdistetty sekä julkisilla kulkuvälineillä kulkemista ja osan matkasta kävelyä taikka osan työmatkoista pyörällä kulkien ja osan kävelten. Talvella työmatkojen muihin liikkumistapoihin vastauksia tuli kahdeksan (12,5%) ja erilaisia tapoja liikkua työmatkoja mainittiin mm. julkisen kulkuvälineen käytön ja kävelyn yhdistelyllä, pyöräilyn ja kävelyn yhdistelyllä ja henkilöauton ja julkisten kulkuvälineiden yhdistelyllä.



Kuvio 3. Työmatkojen kulutuskesällä.



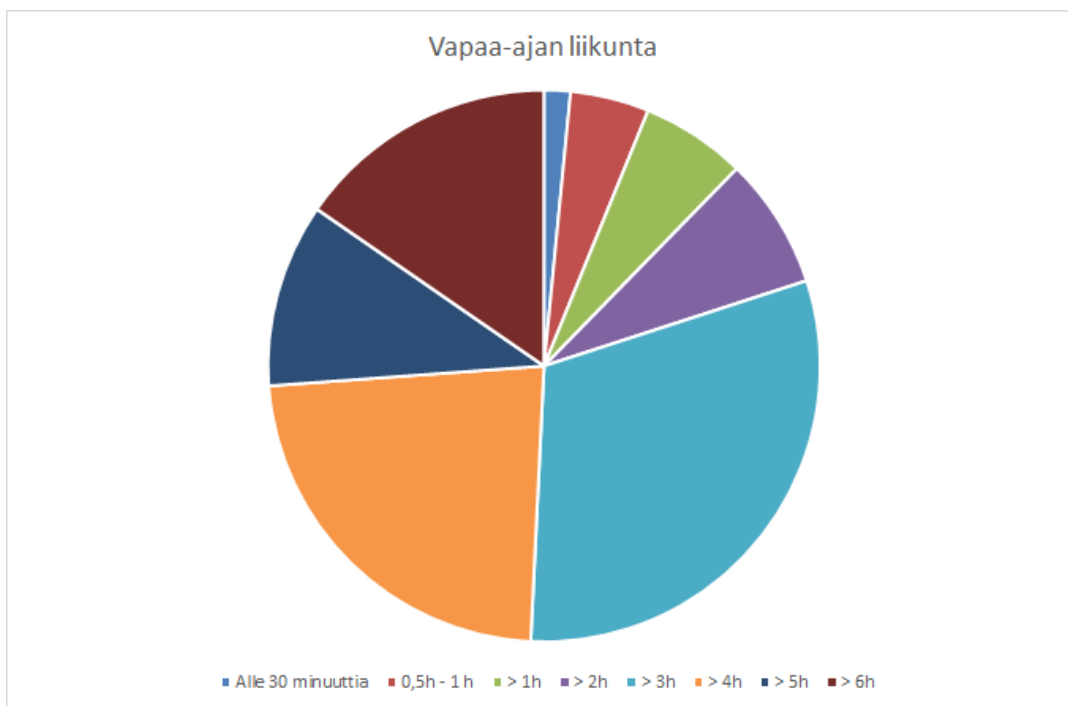
Kuvio 4. Työmatkojen kulutus talvella.

Työmatkoihin käytettiin aikaa ennen koronapandemian alkua keskimäärin 25-50 minuuttia (53,5% vastaajista, n 35). Yli 60 minuuttia matkoihin kului 21,5%:lla (n 14) vastaajista ja alle 25 minuuttia 24,6%:lla (n 16) vastaajista.

Koronapandemian vaikutus työmatkoihin käytettyyn aikaan näkyy luonnollisesti etätöiden lisääntyneenä ja 60% vastaajista (n 39) kertoo tekevänsä vain etätöitä. Vastaajista 6,2% (n 4) kertoi, ettei koronapandemia ole vaikuttanut heidän työmatkoihinsa ajallisesti ja 32,2% (n 21) kertoi tekevänsä sekä etä- että lähityötä.

6.7 Vapaa-ajan liikunta

Vapaa-ajan liikuntaa (Kuvio 5) halusimme selvittää viikkotasolla ajallisesti. Kysymys rajattiin niin, että vapaa-ajan liikunnaksi luokitellaan kaikki liikunta, mitä tulee työmatkojen ja -ajan ulkopuolella. Mukaan sai laskea myös hyötyliikunnan. Liikuntaa alle 30 min ja 30min-1h vastasi tulevan 6,2% (n 4) vastaajista. Enemmän kuin 1h viikossa vapaa-ajan liikuntaa kertyi 6,2%:lle (n 4). Yli kaksi tuntia liikuntaa vastaajista kertoi harrastavansa 7,7% (n 5). Suurin osa vastaajista (30,8%, n 20) kertoi liikkuvansa yli kolme tuntia viikossa. Yli neljä tuntia viikossa puolestaan 23,1% (n 15) ja yli viisi tuntia 10,8% (n 7). Yli kuuden tunnin vapaa-ajan liikkujia vastaajista oli 15,4% (n 10).

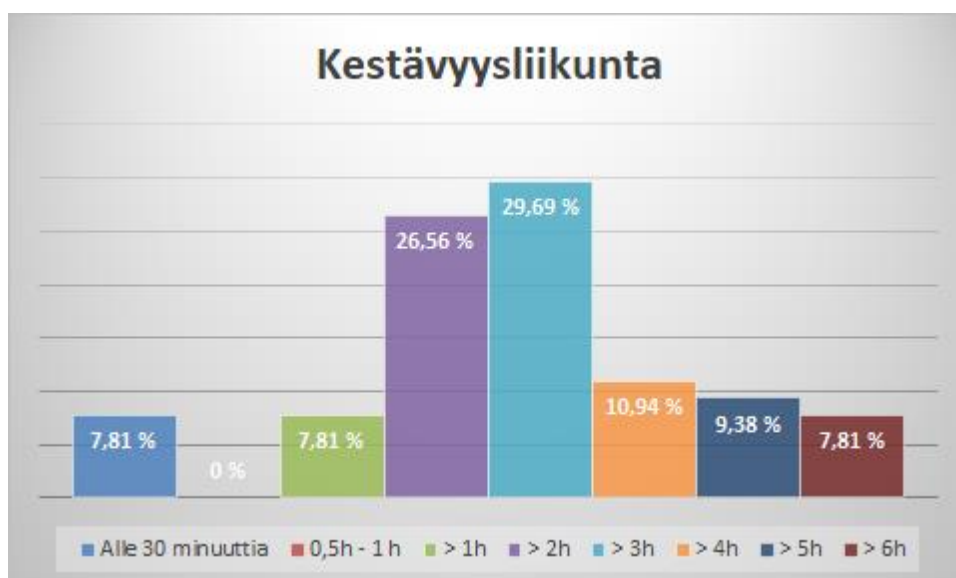


Kuvio 5. Vapaa-ajan liikunnan määrä tunteina viikossa.

6.8 Terveysliikuntasuosituksen täytyminen viikotasolla

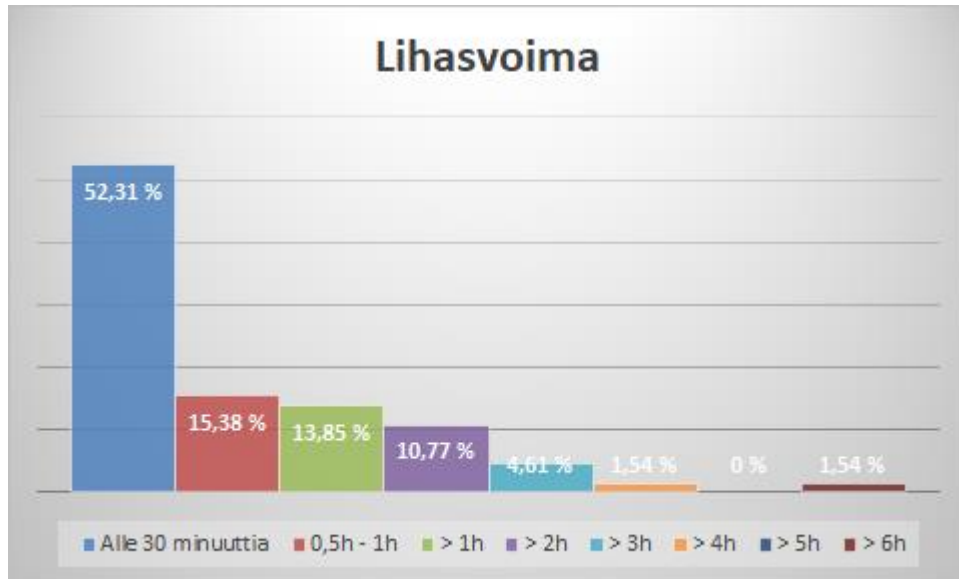
Seuraavilla kysymyksillä kartoitimme terveysterveysliikuntasuosituksen osa-alueiden täyttymistä viikotasolla.

Kestävyysliikuntaa kuten kävelyä, juoksua, tanssia, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa (Kuvio 6) kertyi 7,8%:lle (n 5) vastaajista alle 30 minuuttia viikossa. Kukaan ei vastannut liikkuvansa 30-60 minuuttia ja yli tunnin liikkui 7,8% (n 5) vastaajista. Yli kaksi tuntia kestävyysliikuntaa viikossa kertyi 26,6%:lle (n 17) ja yli kolme tuntia hieman suuremmalle osalle vastaajista (29,7%, n 19). Kestävyysliikuntaa kertyi 10,9%:lle (n 7) vastaajista yli neljä tuntia ja viiden tunnin yli meni 9,4%:lla (n 6) vastaajista. Yli kuusi tuntia kestävyysliikuntaa harrastavia vastaajista löytyi 7,8% (n 5).



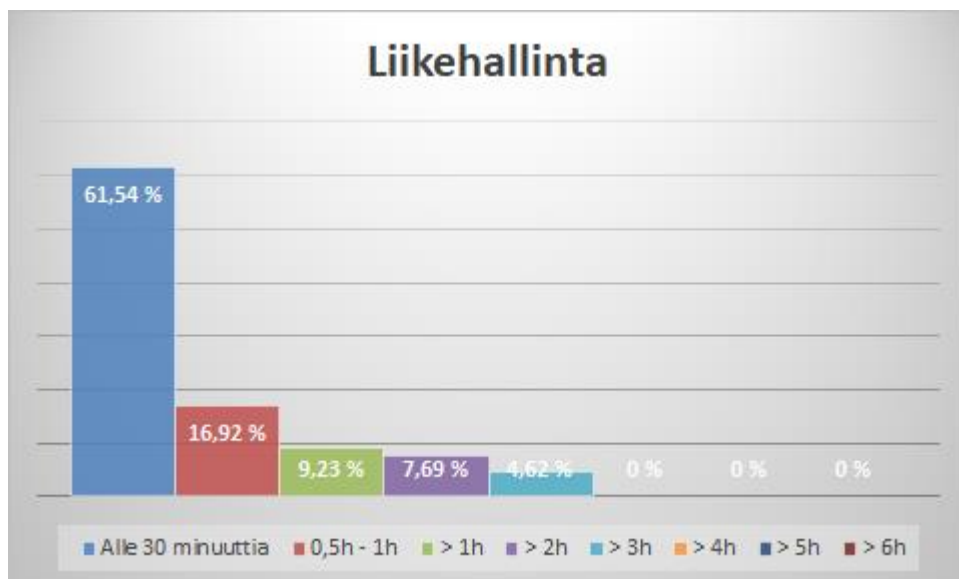
Kuvio 6. Kestävyysliikunnan määrä viikossa.

Lihisvoimaharjoittelua kuten kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa tai kehonpainoharjoittelua (Kuvio 7) kertyi valtaosalle vastaajista (52,3%, n 34) alle 30 minuuttia viikossa. Vastaajista 15,4% (n 10) kertoi harjoittelevansa 30-60 minuuttia viikossa ja 13,9% (n 9) enemmän kuin tunnin ajan viikossa. Yli kaksi tuntia lihasvoimaharjoittelua tuli 10,8%:lle (n 7) vastaajista ja kolmen tunnin harjoitteluajan ylitti 4,6% (n 3) vastaajista. Yli kuuden tunnin viikkomäärän saavutti yksi vastaaja (1,5%).



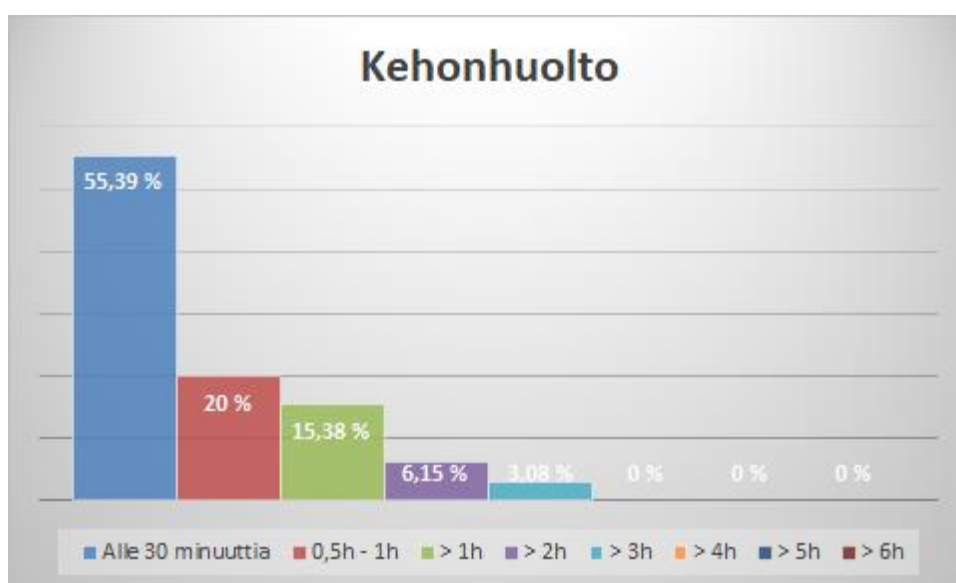
Kuvio 7. Lihasvoimaharjoittelun määrä viikossa.

Liikehallintaa kuten tasapaino-, koordinaatio- ja ketteryysharjoittelua, tanssia, joogaa, mailapelejä tai luistelua (Kuvio 8) harjoitti reilusti yli puolet vastaajista (61,5%, n 40) alle 30 minuuttia viikossa. Puolesta tunnista tuntiin liikehallinnan harjoittelua kertyi 16,9% (n 11) vastaajista ja yli tunnin sitä kertyi 9,2% (n 6) kyselyyn vastaajista. Yli kaksi tuntia viikossa harjoitteli 7,7% (n 5) ja yli kolme tuntia 4,6% (n 3) vastaajista. Yli neljän tunnin tai sitä enemmän -vastauksia ei tullut ollenkaan.



Kuvio 8. Liikehallinnan ylläpitämiseen käytettävän harjoittelun aika viikossa.

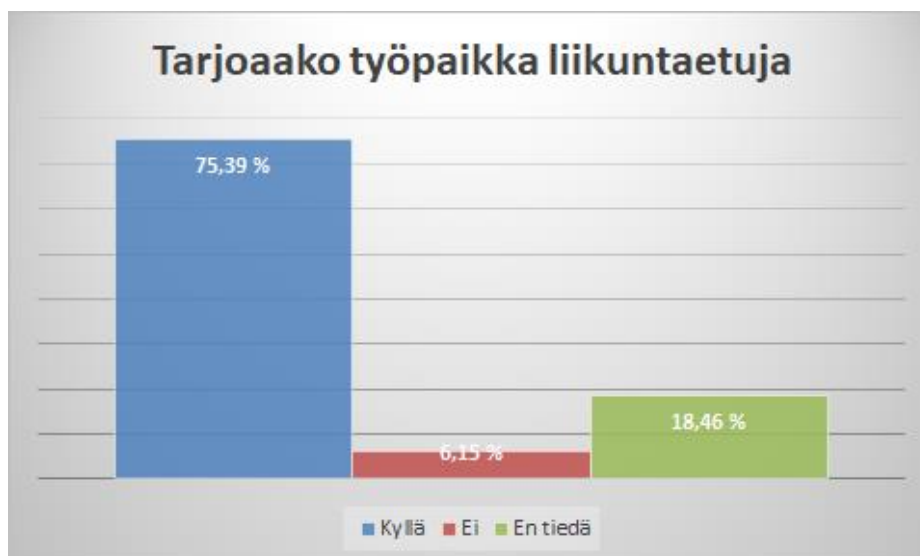
Kehonhuoltoa ei ole suoraan lisätty UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksiin, mutta tahdoimme silti selvittää, kuinka vastaajat huolehtivat kehostaan. Kehonhuollosi kysymykseen määrittelimme esimerkeiksi venyttelyn ja lihahuollon (Kuvio 9). Reilusti yli puolet (55,4%, n 36) vastaajista kertoi käyttävänsä viikossa alle 30 minuuttia kehonhuoltoon. Puolesta tunnista tuntiin aikaa siihen varasi 20% (n 13) vastaajista. Tunnin tai enemmän aikaa käytti 15,4% (n 10) vastaajista ja yli kaksi tuntia 6,2% (n 4). Yli kolme tuntia kehonhuoltoa suoritti 3,1% (n 2) vastaajista. Neljää tuntia enemmän kehonhuoltoa ei tullut kenellekään vastaajista.



Kuvio 9. Kehonhuoltoon käytetty aika viikossa.

6.9 Työntekijöiden kokemukset liikuntaetujen tarjonnasta

Seuraavilla kysymyksillä kartoitimme sitä, tukeeko vastaajan työnantaja vapaa-ajan liikuntaa, ja jos tukee niin miten. Halusimme myös tietää pystyykö työntekijä täyttämään terveysliikuntasuosituksia näiden etujen avulla. Vastaajista huomattava osa (75,4%, n 49) vastasi, että työnantaja tarjoaa liikuntaetuja. 18,5% (n 12) vastaajista ei tiennyt, onko heidän työpaikallaan etuja tarjolla ja 6,2% (n 4) vastasi, ettei työnantaja tue liikunnan harrastamista (Kuvio 10).



Kuvio 10. Työntekijöiden tietämys siitä, tarjoaako työpaikka liikuntaetuja työntekijöille.

Liikuntaetuja, joita työnantajat tarjoavat olivat ePassi, jota käyttää (83%, n 44). Lisäksi neljä vastaajaa (3,8%) kertoi, että heille tarjotaan Smartum-liikuntaseteleitä. Tämän kysymyksen kohdalla meillä oli vastausvaihtoehtona myös ”jokin muu” ja sen alle kerrottiin työnantajien kannustavan liikuntaan mm. tsemppaamalla taukoliikuntaan, antamalla tyky-rannekkeen, kuntosalin käyttöoikeudella sekä Cuckoo Workout- taukojumppasovelluksella. Osa vastaajista kertoi myös, ettei ole aivan varma yrityksensä liikunnan tukimuodoista.

Seuraavaksi kysyimme, hyödyntääkö vastaaja yrityksensä liikuntaetuja, mikäli yritys niitä tarjoaa. Hieman suurempi osuus vastaajista (51,6%, n 33) kertoi etuja hyödyntävänsä, kun taas 48,4% (n 31) ei niitä käyttänyt (Kuvio 11).



Kuvio 11. Kuinka paljon työntekijät hyödyntävät työpaikkojen tarjoamia liikuntaetuja.

Suurin osa vastaajista koki (Kuvio 12), ettei pysty täyttämään viikoittaisia terveysliikuntasuosituksia liikuntaetujen avulla (90,9%, n 40). Pieni osa vastaajista (9,1%, n 4) kuitenkin totesi, että terveysliikuntasuositukset täyttyvät etujen avulla.



Kuvio 12. Pystyykö työntekijä täyttämään viikoittaiset terveysliikuntasuositukset liikuntaetuja hyödyntämällä.

Kysyimme myös erikseen vielä terveystieteen osa-alueiden täyttymisestä liikuntaetujen avulla. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttymiseen 17,8% (n 8) vastasi saavuttavansa

viikoittaiset suositukset, kun taas 82,2% (n 37) vastaajista kertoi, ettei pysty liikkumaan riittävästi tällä tasolla suositusten saavuttamiseksi.

Lihaskvoima- ja liikehallintasuositusten täyttymiseen vastasi 91,1% (n 41) ettei pysty saavuttamaan suosituksia ja pieni osa vastaajista kertoi ne saavuttavansa (8,9%, n 4).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka työnantajat tukevat työntekijöidensä liikuntaa, millaisin liikuntaeduin ja onko näitä etuja kohdennettu juuri +55-vuotiaille, eläkeikää lähestyville työntekijöille. Lisäksi haluttiin selvittää, kuinka työntekijät hyödyntävät työnantajiansa tarjoamia liikuntaetuja saavuttaakseen terveysliikuntasuosituksia ja kuinka tietoisia työntekijät ovat näistä eduista. Hypoteesimme oli, että työnantajat todennäköisesti tarjoavat liikuntaetuja, muttei erikseen tietylle ikäryhmälle. Hypoteesimme osoittautui todeksi jo työnantajille suunnatussa kyselylomakkeessa, jossa asiaa erillisellä kysymyksellä kartoitimme.

Jokaisella tutkimukseen osallistuneella yrityksellä on käytössään ePassi-sovellus, jonka avulla työntekijät pystyvät itse valitsemaan, mihin saadun summan käyttävät. Työnantajat tarjoavat vuosittain siis etukäteen ilmoitetun rahamäärän, joka ladataan sovellukseen ja on sieltä käytettävissä virkistys-/liikuntatoimintaan. Lisäksi yhden yrityksen puhelimitse toteutetussa aineistonkeruussa selvisi, että heidän työntekijöillään on mahdollisuus käyttää työpaikan kuntosalia edulliseen vuosihintaan. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että työn tauotusta erilaisin taukojumpin tuettiin työnantajien toimesta. Työnantajista kaksi kolmesta koki, että heidän tarjoamansa liikuntaedut ovat työntekijää motivoivia ja että terveysliikuntasuositukset voisivat näiden avulla täyttyä.

Työntekijöiden kohdalla selvitimme tarjottujen etujen käytön lisäksi myös työmatkoihin käytettyä aikaa ja työmatkojen pituutta ja näihin yhdistimme myös opinnäytetyön toimeksiantajan toiveesta koronapandemian vaikutukset. Huomattavin ero oli työmatkojen pituuden ja työmatkoihin käytetyn ajan muutokset koronapandemian alettua. Tämä selittyy loogisesti sillä, että lähes puolet vastaajista olivat siirtynyt etätyöskentelyyn. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että vaikka etätyö on lisääntynyt huomattavasti, osa vastaajista (~12%) on aloittanut koronapandemian myötä hybridityöskentelyn, jossa osa työstä tehdään kotona ja osa työpaikalla.

Työmatkojen kulkutapaa selvitimme erikseen kesän ja talven osalta sääolosuhteiden muutoksen vuoksi ja niiden vaikutuksista työmatkaliikuntaan. Tässä saimme vastauksista selkeästi esille sen, kuinka kesäaikaan hyödynnetään enemmän polkupyöriä työmatkakulkemiseen ja talvella taas vastavuoroisesti kävellään hiukan enemmän kuin kesäaikaan. Kuitenkin molemmilla vuodenajoilla eniten työmatkoja kuljetaan henkilöautolla. Lisäksi vastauksista löytyi yhdistelmämalleja kulkea työmatkoja, joissa osa

matkasta kuljetaan kävellen esimerkiksi linja-auto- tai juna-asemalle taikka niiltä työpaikalle, tai että osa työmatkoista kuljetaan kävellen ja osa pyöräillen.

Vapaa-ajan liikuntaa vastaajille kertyi enimmäkseen kolme (31% vastaajista) tai neljä (23% vastaajista) tuntia viikossa. Osa liikkui hieman enemmän ja osa vähemmän. Tästä pystymme suoraan yhdistämään kysytyn kestävyysliikunnan määrän viikotasolla vapaa-ajan liikunnan määriin, sillä liki 30% vastaajista kertoi harrastavansa viikossa yli kolme tuntia kestävyysliikuntaa ja hieman alle 27% yli kaksi tuntia viikossa. Voimme siis päätellä, että ainakin noin 50% vastaajista saavuttaa suositellut terveystieteelliset reippaan liikkumisen (1h 15min) tai kevyen liikkumisen (2h 30min) osalta.

Lihassoima- ja liikehallintaharjoittelua kertyi huomattavasti vähemmän viikotasolla verrattuna toteutuneeseen kestävyysliikunnan harjoitteluun. Jälkeenpäin ajateltuna kysymyksen työntekijöille olisi voinut muotoilla niin, että kuinka monta kertaa viikossa työntekijät harjoittavat lihasvoimaa ja liikehallintaa. Nyt saimme tietoa aikamääristä, mutta emme voi tietää tulosten perusteella harjoituskertojen määrää viikossa. Hieman yli puolet vastaajista (52%) kertoi, että lihasvoimaharjoittelua tulee alle 30 minuuttia viikossa. Vastaajista ~15% kertoi lihasvoimaharjoittelua tulevan 30-60 minuuttia viikossa ja ~13% yksi-kaksi tuntia viikossa. Liikehallinnan harjoittelua 61,5% vastaajista kertoi tulevan alle 30 minuuttia viikossa. Noin 17% vastasi harjoittelua tulevan 30-60 minuuttia ja ~13% yksi-kaksi tuntia viikossa.

Kehonhuoltoon käytetty aika linjautuu melko pitkälti lihasvoiman ja liikehallinnan kanssa samaan. Yli puolet vastaajista kertoi, että kehonhuoltoa tulee alle 30 minuuttia viikossa. Noin 20% vastaajista käyttää kehonhuoltoon viikoittain aikaa 30-60 minuuttia, joka on hieman enemmän kuin liikehallintaan käytetty aika.

Seuraavaksi kartoitimme työnantajien tarjoamia liikuntaetuja ja hieman yllättäen lähes 18,5% vastaajista ei tiennyt, että työnantaja tarjoaa liikuntaetuja. Hieman yli 6% vastaajista kertoi, ettei niitä ole lainkaan. Kaikissa selvitykseen osallistuneissa yrityksissä kuitenkin kerrottiin, että liikuntaetuja tarjotaan. Tässä olisi ainakin yksi kehitysehdotus työnantajille markkinoida liikuntaetuja enemmän, jotta ne saavuttaisivat kaikki työntekijät. Toisaalta työntekijöistä vain 51% kertoi hyödyntävänsä tarjottuja liikuntaetuja, joten tässäkin olisi parannusvaraa prosentuaalisesti.

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli, miten työnantajat tukevat +55-vuotiaiden työntekijöidensä liikuntaa ja tähän saimme vastauksia yllättävän yksipuolisesti. Yritykset tukevat ePassin käyttöä vuosittaisella summalla sekä erilaisilla taukoliikuntaan

kannustavilla keinoilla. Toinen tutkimuskysymyksemme oli, pystyvätkö työntekijät täyttämään viikoittaiset terveystuokuntasuositukset työnantajien liikuntaetujen avulla. Lähes 91% vastaajista kertoi, etteivät suositukset näillä eduilla täyty. Loput vastaajista kokivat pystyvänsä täyttämään terveystuokuntasuositukset tarjottujen liikuntaetujen avulla. Kolmanteen tutkimuskysymykseemme siitä miten terveystuokuntasuositusten noudattaminen edistää toiminta- ja työkyvyn ylläpitämistä saimme vastauksen opinnäytetyömme teorian tiedon kautta.

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Yhteiskunnan talouden kannalta olisi erittäin tärkeää, että yksilöiden työkyky säilyisi mahdollisimman hyvänä ennen eläkkeelle siirtymistä. Elinajanodote on koko ajan nousut, minkä vuoksi yleisen toimintakyvyn tulisi säilyä mahdollisimman hyvänä, jotta elämänlaatu ei heikentyisi työelämästä poistumisen jälkeen. Toisaalta myös yhteiskunnallisesti säästetään paljon hoitokustannuksissa, mikäli iäkkäät pystyvät asumaan kodeissaan mahdollisimman pitkään toimintakykyisinä.

Yritysten ja työnantajien intressien mukaista on, että työntekijöiden työkyky pysyy hyvänä ja sairauspoissaolojen määrä vähäisenä. On siis tärkeää, että työnantajat tukevat työntekijöidensä liikuntamahdollisuuksia mahdollisimman monipuolisesti, vaikka viime kädessä vastuu omasta terveydestä onkin yksilöllä. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että työnantajan rooli kannustaa työntekijöitään liikuntaan voisi olla nykyistä merkittävämpi. Samoin työnantajien tulisi tiedottaa avoimemmin tarjoamistaan liikuntaeduista ja markkinoida niitä rohkeasti. Huolestuttavana tuloksena tutkimuksessamme kävi ilmi, että hie-man alle puolet tutkimukseemme osallistuneista työntekijöistä ei käyttänyt millään tavalla hyödykseen työnantajan tarjoamia liikuntaetuja ja pieni osa ei edes tiennyt niiden olemassaolosta. Syitä voi vain arvailla. Olisiko sittenkin syytä kohdentaa motivointia ja tiettyjä liikuntamuotoja juuri +55-vuotiaille, sillä juuri tässä iässä lihasvoima heikkenee noin prosentin vuosivauhtia 65 ikävuoteen asti (Fogelholm ym. 2017).

On vaikea ajatella yrityksiltä sellaista panosta, että terveystieteiden suositukset täyttyisivät pelkästään heidän tarjoamien liikuntaetujen avulla. Liikuntaetujen kannattaisi olla riittävän kattavat, jotta ne muodostaisivat hyvän lisän vapaa-ajan liikunnan tueksi. Työpaikan liikuntaetujen avulla voi myös motivoitua liikkumaan lisää vapaa-ajallaankin. Tutkimuksemme mukaan +55-vuotiaat harrastavat kestävyysliikuntaa vapaa-ajallaan aktiivisesti. Muilla osa-alueilla yli 50 % vastaajista harrastaa liikuntaa alle 30 minuuttia viikossa, mikä on selvästi terveystieteiden suositusten alle. Tämäkin tukisi mielestämme hyvin sitä käsitystä, että työnantajat voisivat suunnata liikuntamahdollisuuksia ja ohjausta nimenomaan lihaskuntoa ja liikehallintaa edistäviin liikuntamuotoihin.

Koronapandemian vaikutukset ovat olleet erittäin merkittävät sekä työmatkaliikunnan että liikuntaetujen käytön kannalta. Tutkimuksemme mukaan 60 prosenttia jäi koko-aikaisesti etätöihin koronapandemian ajaksi, jolloin työmatkoihin käytetty aika ja liikunta jäivät kokonaan pois. Lisäksi kaikki aikuisten ryhmäliikuntamahdollisuudet sekä muut kohteet,

joihin liikuntaetuja olisi voinut hyödyntää, ei koronapandemian aikana ole ollut mahdollista käyttää. Kaikki taukoliikuntakin on etätyöntekijälle jäänyt lähinnä omalle vastuulle.

Kyselyssä olisi voinut asettaa jatkokysymyksen työnantajalle, kuinka isolla summalla yksittäistä työntekijää vuosittain tuetaan. Pohdimme myös, että oliko työntekijöille tehty kysely liian pitkä vai olisiko sitä voinut tiivistää. Mielestämme siinä ei kuitenkaan ollut yhtään turhaa kysymystä. Kaikki saamamme tieto oli olennaista tutkimusongelmiemme kannalta. Olisimme toivoneet useampia yrityksiä mukaan tutkimukseemme, mutta olikin oletettavissa jo etukäteen, että varsinkin nyt korona-aikaan siinä voi olla vaikeuksia, koska kaikki jouduttiin hoitamaan etäyhteyksin.

Saimme tutkimuksen tuloksista vastauksia tutkimusongelmiimme sekä paljon tärkeää informaatiota siitä, kuinka aktiivisesti liikuntaetuja käytetään ja kuinka hyvin niitä tarjotaan. Tulokset työnantajapuolelta olivat pitkälti odotustemme mukaisia. Työntekijäpuolen vastauksien osalta meillä ei ollut minkäänlaisia ennako-odotuksia. Kysymykset työntekijöille olivat mielestämme onnistuneita, sillä saimme niistä hyvin laajasti tietoa. Mielestämme onnistuimme tulosten analysoinnissa hyvin.

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan mielenkiintoista ja opettavaista. Se vaati tarkkuutta ja pitkäjänteisyyttä. Yhteistyömme sujui mutkattomasti ja tehtävät jakautuivat tasapuolisesti. Suurimmaksi osaksi työskentelimme etänä, mutta tarvittaessa pystyimme sopimaan lähitapaamisista helposti. Tämä tutkimus oli ensimmäinen laaja tieteellinen opinnäytetyö meille kummallekin. Työskentely vaati pitkäjänteisyyttä ja prosessi oli työläs ja raskas. Olemme kuitenkin molemmat erittäin tyytyväisiä omiin suorituksiimme ja yhteistyöhömmme.

LÄHTEET

- Eläketurvakeskus. 2021. Suomen työeläkkeen saajat. Viitattu 28.5.2021. <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/>.
- Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2019. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Verkkomateriaali. Viitattu 1.4.2021. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 26.4.2021. http://www.mit.jyu.fi/ope/kursit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf.
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>.
- Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Viitattu 23.4.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>.
- Kutinlahti, E. 2018. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01038>.
- Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 3.5.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 14.4.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Peltonen, P. & Wallin, O. 2014. Ikääntyneiden työntekijöiden työurien jatkaminen. Viitattu 14.4.2021. <https://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/67-lkaantyneiden-tyontekijoiden-tyourien-jatkaminen.pdf>.
- Sundell, J. 2021. Lihavoimaharjoittelu, ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 5.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>.
- Taimela, S. 2017. Työikäisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 171–177.
- Tarnanen, K.; Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Käyvän hoidon potilasversiot. Viitattu 5.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00077/liikunta-on-laaketta-liikunta-suositus>.
- TELA. 2020. Työkyky. Viitattu 31.10.2020. <https://www.tela.fi/tyokyky>.
- Terveyskylä.fi. 2019. Väestön ikääntyminen suomessa. Viitattu 11.9.2020. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>.
- Terveysverkko. 2021. Terveyskunnan eri osa-alueet. Viitattu 26.4.2021. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>.
- Työterveyslaitos. 2021a. Työkykytalo. Viitattu 22.4.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>.
- Työterveyslaitos. 2021b. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. Viitattu 14.4.2021. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/>.

UKK-instituutti. 2020a. Kestävyyskunto. Viitattu 31.10.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>.

UKK-instituutti. 2020b. Lihasvoima ja lihaskestävyys. Viitattu 31.10.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>.

UKK-instituutti. 2020c. Kunnon osa-alueet. Liikkuvuus. Viitattu 31.10.2020. [Liikkuvuus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/liikkuvuus-ukk-instituutti).

UKK-instituutti. 2020d. Kehon koostumus. Viitattu 3.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kehon-koostumus/>.

UKK-instituutti. 2020e. Säännöllinen liikunta voi suojata työkyvyttömyydeltä. Viitattu 14.4.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-tyokyky/>.

UKK-instituutti. 2021. Aikuisen liikkumisen suositus. Viitattu 4.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisen-liikkumisen-suositus/>.

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 31.10.2020. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Vilka H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 28.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>.

Liikuntapalveluedut työntekijöille työnantajan näkökulmasta.

Arvoisa esimies/ työnantaja. Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä tutkimusta siitä, kuinka +55-vuotiaiden terveyslääkintäsuositukset täyttyvät työnantajien tarjoamien liikuntaetujen avulla.

UKK-instituutti määrittelee aikuisten viikottaiset terveyslääkintäsuositukset seuraavasti:

Reipasta kestävyysliikuntaa 2h 30min tai 1h 15min rasittavaa liikuntaa.

Kaksi kertaa viikossa lihasvoimaharjoittelua tai liikkuvuusharjoittelua sekä riittävästi palauttavaa unta.

Tällä kyselylomakkeella kartoitetaan työnantajien tarjoamia liikuntaetu-mahdollisuuksia työntekijöilleen.

1. Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

- Olen saanut riittävät tiedot tutkimukseen osallistumisesta ja tietojen luottamuksellista käsittelystä anonymiteettiä kunnioittaen. Suostun tutkimukseen.

2. Tukeeko yrityksenne työntekijöiden vapaa-ajan liikuntaa jottenkin?

- Kyllä
- Ei

Mikäli vastasitte ensimmäiseen kysymykseen kyllä, niin jatkakaa seuraavaan kysymykseen. Tulevilla kysymyksillä kartoitamme miten tuette työntekijöidenne liikuntaa.

3. Miten tuette työntekijöidenne vapaa-ajan liikuntaa?

- Smartum -seteli
- Virike-seteli
- ePassi
- Eazybreak-liikuntaetu

Jokin muu, mikä

4. Koetteko yrityksenne tarjoamat liikuntaedut työntekijöille motivoiviksi?

Kyllä

En

Jokin muu, mikä?

5. Koetteko, että työntekijänne hyötyvät tarjoamistanne liikuntaeduista terveystuotteiden täyttämiseksi?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Jokin muu, mikä?

6. Onko liikuntaetuja kohdennettu erityisesti +55-vuotiaille?

Kyllä

Ei

+55-vuotiaiden työssäkävien terveysliikuntasuos- tusten täyttyminen työnantajien tarjoaminen liikun- taetujen avulla.

Arvoisa vastaaja, olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Turun ammattikorkea-
koulusta ja tämä kysely on pohja opinnäytetyöllemme. Tällä kysymyslomakkeella
tarkoituksemme on selvittää kuinka +55-vuotiaiden työssäkävien terveysliikunta-
suositukset toteutuvat työnantajien tukemien liikuntapalveluiden avulla.

UKK-instituutin internet-sivuilta löytyy määritellyt aikuisten viikottaiset terveyslii-
kuntasuositukset: Reipasta kestävyysliikuntaa 2h 30min tai 1h 15min rasittavaa
liikuntaa, kaksi kertaa viikossa lihasvoimaharjoittelua tai liikkuvuusharjoittelua
sekä riittävästi palauttavaa unta.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Kaikki kysymykset ovat moniva-
lintakysymyksiä, valitse mahdollisimman todenmukaisesti, omaa tilannettasi lä-
hinnä oleva vastaus.

Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä tutkimuksen loppuraportista pysty
tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä. Valmis opinnäytetyöraportti tullaan julkaise-
maan Theseus-tietokannassa.

1. Suostumus tutkimukseen osallistumiseen.

- Olen saanut riittävät tiedot tutkimukseen osallistumisesta ja tietojen luotta-
muksellista käsittelystä anonyymiteettiä kunnioittaen. Suostun tutkimukseen.

2. Ikä

- Alle 50v
 50v-54v
 55v-59v
 60v-65v
 66v-70v

3. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

4. Työni on:

- Fyysisesti kevyttä, paljon istumista eikä työni sisällä kuormien nostelua/siirtelyä.
- Fyysisesti jonkin verran kuormittavaa, sekä istumista, että liikkeellä oloa ja satunnaisten kuormien nostelua/siirtelyä.
- Fyysisesti keskiraskasta , pääosin seisten tai liikkeellä alaraajojen päällä olemista ja kuormien nostelua/siirtelyä.
- Fyysisesti raskasta, paljon kuormien nostelua/siirtelyä ja alaraajojen päällä olemista sekä liikkeellä oloa.

5. Onko fyysinen kuntosi mielestäsi:

- Erinomainen
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Heikko

Seuraavilla kysymyksillä kartoitamme työmatkojesi liikkumistapaa ja matkoihin kuluvaa aikaa. Kysymyksissä kartoitamme sitä kuinka paljon saat hyötyliikuntaa työmatkojen kulkemisesta ja sitä kuinka mahdollinen etätö on hyötyliikunnan määrään vaikuttanut.

6. Työmatkasi pituus ennen koronapandemiaa?

- Alle 2 kilometriä
- 2-5 kilometriä
- 6-10 kilometriä
- yli 10 kilometriä
- yli 15 kilometriä

7. Työmatkasi pituus koronapandemian aikana?

- Koronapandemia ei ole vaikuttanut työmatkaani
- Teen etätyötä
- Jokin muu, mikä?

8. Millä kuljet työmatkat kesällä?

- Henkilöautolla
- Julkisilla kulkuvälineillä
- Polkupyörällä
- Kävelen
- Jokin muu

9. Millä kuljet työmatkat talvella?

- Henkilöautolla
- Julkisilla kulkuvälineillä
- Polkupyörällä
- Kävelen
- Jokin muu

10. Kuinka paljon työmatkoihin kuluu aikaa päivittäin (ajalla ennen koronapandemiaa)?

- > 5 minuuttia
- > 10 minuuttia
- >15 minuuttia
- > 20 minuuttia
- > 25 minuuttia
- Yli 30 minuuttia
- Yli 40 minuuttia
- Yli 50 minuuttia
- Yli 60 minuuttia
- Yli 90 minuuttia

11. Kuinka paljon sinulla on kulunut päivittäin aikaa työmatkoihin koronapandemian alettua?

- Koronapandemia ei ole vaikuttanut työmatkoihin
- Jokin muu
- Teen etätyötä
- Teen sekä etä-, että lähityötä. Kerro tähän kuinka monta kertaa viikossa käyt työpaikallasi:

Seuraavissa kysymyksissä kartoitamme vapaa-ajan liikuntamääriäsi ja liikuntatapoja.

12. Kuinka paljon viikossa harrastat vapaa-ajan liikuntaa? Vapaa-ajan liikunnaksi katsotaan kaikki työmatkojen ja työajan ulkopuolella tapahtuva liikunta. Voit laskea mukaan myös hyötyliikunnan.

- Alle 30 minuuttia
- 0,5h - 1 h
- > 1h
- > 2h
- > 3h
- > 4h
- > 5h
- > 6h

13. Kuinka paljon harrastat viikossa kestävyysliikuntaa?(Kävely, juoksu, pyöräily, uinti, tanssi, hiihto yms.)



- Alle 30 minuuttia
- 0,5h - 1 h
- > 1h
- > 2h
- > 3h
- > 4h
- > 5h
- > 6h

14. Kuinka paljon harrastat viikossa lihasvoimaharjoittelua?(kuntosali, vesijumppa, kehonpainoharjoittelu jne.)

- Alle 30 minuuttia
- 0,5h - 1 h
- > 1h
- > 2h
- > 3h
- > 4h
- > 5h
- > 6h

15. Kuinka paljon käytät aikaa viikossa kehonhuoltoon?(venyttely, lihahuolto jne)

- Alle 30 minuuttia
- 0,5h - 1 h
- > 1h
- > 2h
- > 3h
- > 4h
- > 5h
- > 6h

16. Kuinka paljon käytät aikaa liikehallinnan ylläpitämiseen viikossa?
(Tasapaino-, koordinaatio- ja ketteryysharjoittelu. Esimerkiksi tanssi, jooga, mailapelit, luistelu)

- Alle 30 minuuttia
- 0,5h - 1 h
- > 1h
- > 2h
- > 3h
- > 4h
- > 5h
- > 6h

17. Tukeeko työpaikkasi vapaa-ajan liikuntaa jotenkin? (esim. erilaiset liikuntasetelit, työpaikan kuntosalit jne.)

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

18. Jos tukee niin miten?

- Smartum- liikuntasetelit
- Virike-setelit
- Epassi
- Eazybreak- liikuntaetu
- Jokin muu, mikä?

19. Hyödynnätkö työnantajasi tarjoamia liikuntaetuja vapaa-ajan liikuntaan?

- KylläKyllä
- En

Jos vastasit kohtaan 17 Ei, niin voit jättää vastaamatta kolmeen seuraavaan kysymykseen.

20. Pystytkö mielestäsi täyttämään viikottaiset terveyslääkintäsuositukset työnantajan tarjoaman liikuntaedun avulla?

- Kyllä
- Ei

21. Kestävyysliikuntasuosituksen täytyminen:

Pystytkö liikkumaan viikottain 2h 30 minuuttia reippaasti tai 1h 15min rasittavalla tasolla liikuntaedun avulla?

- Kyllä
- En

22. Lihasvoima- ja liikehallinnan harjoittelusuositusten täyttyminen:
Pystytkö harjoittelemaan kaksi kertaa viikossa lihaskunto-, sekä
liikehallintaharjoitteita liikuntaedun avulla?

Kyllä

Ei

Saatekirje työnantajalle

Hyvä x esimies.

Olemme Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä +55-vuotiaiden terveystieteiden tutkimusten täyttymisestä työnantajan tarjoamien liikuntaetujen avulla. Opinnäytetyönä tehtävä raportin tuloksia hyödynnetään osana hankehakemusta, joka kohdentuu terveyden edistämiseen. Tässä opinnäytetyössä selvitämme sitä, kuinka yrityksenne tukee työntekijöiden liikuntaa ja sitä, kuinka työntekijänne hyödyntävät tukemianne liikuntapalveluita terveystieteiden tutkimusten näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksissa on havaittu, että 50-ikävuoden jälkeen ihmisen lihasvoima alaa laskea noin prosentin vuosittain (Fogelholm 2017, 41). Terveystieteiden tutkimuksia (UKK 2020) noudattamalla voidaan kuitenkin vaikuttaa siihen, että esimerkiksi lihasvoiman väheneminen ei vaikuta suoraan toimintakykyyn vaan ihminen pysyy pidempään työkykyisenä. Tuki- ja liikuntaelämänsä sairaudet (selkä-, olkapää-, lonkka-, ja polvikivut) ovat yleisimpiä sairauspoissaolojen aiheuttajia työikäisillä ja kun kehon terveyteen kiinnitetään huomiota jo ennalta ehkäisevästi, voidaan myös mahdollisesti vaikuttaa sairauspoissaolojen määrään (Työterveyslaitos 2020).

Opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn vastataan sähköisesti Webropol- lomakkeella. Vastaus kestää noin 5 minuuttia. Kyselylomakkeita on yksi työntekijöille ja yksi työnantajalle/esimiehelle. Kaikki vastaukset käsitellään anonymisti, eikä tutkimuksen loppuraportista pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä. Valmis opinnäytetyöraportti tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa.

Jos yrityksenne osallistuu tutkimukseen, niin täyttäkää oheisessa linkissä oleva työnantajan Webropol-kyselylomake. Toivomme, että vastaatte tähän sähköpostiin 5.2.2021 mennessä jos olette mukana tutkimuksessa niin voimme lähettää teille sähköpostitse linkin työntekijöille tarkoitettuun Webropol-kyselyyn, jonka toivomme teidän välittävän eteenpäin työntekijöillenne. Liitteenä sähköpostissa tiedote opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta, joka tulee myös lähettää työntekijöille.

Ystävällisin terveisin

Fysioterapeuttiopiskelijat Aleks Myllynpää & Krista Taivassalo

aleksi.myllynpaa@edu.turkuamk.fi 0408206581, krista.taivassalo@edu.turkuamk.fi 0458057810

Ohjaava opettaja Niina Katajapuu niina.katajapuu@turkuamk.fi

Saatekirje työntekijälle

Hyvä x työntekijä.

Olemme Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä +55-vuotiaiden terveystieteiden suositusten täyttymisestä työnantajan tarjoamien liikuntaetujen avulla. Opinnäytetyönä tehtävä raportin tuloksia hyödynnetään osana hankehakemusta, joka kohdentuu terveyden edistämiseen. Tässä opinnäytetyössä selvitämme sitä, kuinka yrityksen tukee työntekijöiden liikuntaa ja sitä, kuinka työntekijänne hyödyntävät tukemianne liikuntapalveluita terveystieteiden suositusten näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksissa on havaittu, että 50-ikävuoden jälkeen ihmisen lihasvoima alaa laskea noin prosentin vuosittain (Fogelholm 2017, 41). Terveystieteiden suosituksia (UKK 2020) noudattamalla voidaan kuitenkin vaikuttaa siihen, että esimerkiksi lihasvoiman väheneminen ei vaikuta suoraan toimintakykyyn vaan ihminen pysyy pidempään työkykyisenä. Tuki- ja liikuntaelämänsä sairaudet (selkä-, olkapää-, lonkka-, ja polvikivut) ovat yleisimpiä sairauspoissaolojen aiheuttajia työikäisillä ja kun kehon terveyteen kiinnitetään huomiota jo ennalta ehkäisevästi, voidaan myös mahdollisesti vaikuttaa sairauspoissaolojen määrään (Työterveyslaitos 2020).

Opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn vastataan sähköisesti Webropol- lomakkeella. Vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Kyselylomakkeita on yksi työntekijöille ja yksi työnantajalle/esimiehelle. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä tutkimuksen loppuraportista pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä. Valmis opinnäytetyöraportti tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa.

Toivomme, että täytätte oheisessa linkissä olevan työntekijän kyselylomakkeen. Liitteenä sähköpostissa tiedote opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta. Vastausaika on 14.2.2021 asti. Ystävällisin terveisin

Fysioterapeuttiopiskelijat Aleks Myllynpää & Krista Taivassalo
aleksi.myllynpaa@edu.turkuamk.fi 0408206581, krista.taivassalo@edu.turkuamk.fi 0458057810
Ohjaava opettaja Niina Katajapuu niina.katajapuu@turkuamk.fi

[LINKKI KYSELYYN :](#)