

Viikkoliikunnan merkitys työhyvinvointiin Vaasan poliisiasemalla

Antti Ketola

11/2021

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Antti Ketola

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen, Laadullinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Ossi Kaario ja Joni Tonteri

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tässä opinnäytetyössä tutkin viikkoliikunnan merkitystä työhyvinvointiin Vaasan poliisiasemalla. Opinnäytetyö koostuu valvonta- ja hälytystoiminnan sektorin sekä rikostorjunnan sektorin vertailusta poliisin viikkoliikuntakäytännön käyttömäärien, tapojen ja vaikutusten suhteen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Haastateltavana toimi neljä virkamiestä Vaasan poliisiasemalta, joista kaksi oli rikostorjunnan sektorilta ja kaksi valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilta.

Opinnäytetyöni tutkimuksen perusteella viikkoliikunnan käytön eroavaisuudet eivät perustu Vaasan poliisiasemalla sektoreiden välisiin eroihin. Eroavaisuudet tulevat enemmän ryhmien ja yksilöiden välisistä omista tottumuksista ja eroavaisuuksista.

Sivumäärä: 26+1

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 12/2021

Avainsanat: Poliisi, Liikunta, Työhyvinvointi

SISÄLLYS

1	Johdanto.....	2
2	Tutkimusongelma ja Hypoteesi	3
3	Liikunta	4
3.1	Terveysliikunta.....	4
3.2	Kuntoliikunta	5
3.3	Kehonhuolto	6
3.4	Liikuntasuositukset	8
4	Työhyvinvointi.....	11
5	Viikkoliikuntakäytäntö poliisissa	13
6	Tutkimuksen toteutus.....	14
6.1	Tutkimuskysymykset.....	14
6.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen	15
7	Tutkimuksen tulokset	16
7.1	Kysymys 1: Miten usein työssäsi keskimäärin pystyt pitämään viikkoliikuntaa?	16
7.2	Onko esimiehesi suhtautuminen viikkoliikuntaan mielestäsi kannustava vai rajoittava? ...	16
7.3	Jos viikkoliikunta tapahtuu vain harvakseltaan, miksi se ei ole viikottaista?	17
7.4	Koetko töiden kasaantuvan enemmän, mikäli käytät viikkoliikunnan (2h) viikossa?	17
7.5	Miten yleensä käytät viikkoliikunnan?	18
7.6	Käytätkö viikkoliikunnan yleensä työvuoron alussa, lopussa vai kesken päivän?	18
7.7	Miten koet viikkoliikunnan hyödyttävän itseäsi?	19
7.8	Koetko viikkoliikunnan vaikutusten olevan enemmän fyysisiä vai psyykkisiä?.....	19
7.9	Onko viikkoliikunnalla mielestäsi jotain haittaa poliisiorganisaatiolle?	20
7.10	Muuttaisitko jotain nykyisessä viikkoliikuntakäytännössä?	20
8	JOhtopäätökset.....	21
9	Pohdinta	23
	LÄHTEET	25
	LIITE 1: Haastattelukysymykset.....	27

1 JOHDANTO

Poliisina työskennellessä on jatkuvasti pidettävä huolta työkunnosta niin fyysisessä, kuin psyykkisessä mielessä. Säännöllinen liikunta auttaa tietenkin ylläpitämään näitä tärkeitä ominaisuuksia. Poliisin työkunnan ylläpidosta on säädetty lakiin: ”Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa.” (Laki poliisiin hallinnosta 15 h §).

Suomessa poliisi saa käyttää työajastaan kaksi tuntia viikossa liikunnan ja työkunnan ylläpitoon poliisihallituksen ohjeen mukaisesti. Tätä liikuntaa kutsuttiin Vaasan poliisiasemalla termillä viikkoliikunta tai liikuntavapaa. Viikkoliikunta on työnantajan antama mahdollisuus harrastaa viikottaista liikuntaa työajalla, jolloin vapaa-ajan kiireet eivät voi toimia esteenä työkyvyn ylläpitoon. Poliisin työ on vaihtelevasti hyvinkin rankkaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Fyysisellä liikunnalla on kiistaton yhteys myös psyykkiseen hyvinvointiin. Näinollen poliisin on sekä käytännön elämän kannalta tarpeellista, kuten myös lain puitteissa huolehdittava hyvästä kunnosta.

Tämä opinnäytetyö koskee viikkoliikuntaa ja sen merkitystä työhyvinvointiin Vaasan poliisiasemalla. Valitsin työn aiheen ollessani työharjoittelussa Vaasan poliisiasemalla ja huomasin erilaisia käytännön eroavaisuuksia viikkoliikunnan käyttöön eri sektoreilla. Kiinnostuin näistä eroavaisuuksista omien huomioideni perusteella ja halusin tutkia aihetta tarkemmin, joten valitsin tämän opinnäytetyöni aiheeksi. Olen itse ollut koko elämäni liikunnallinen harrastaa monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja lajeja, joten liikunnallinen aihe opinnäytetyössä on omaan mieleeni mielenkiintoinen tutkittava.

Vastaavasta aiheesta on tehty aikaisemminkin opinnäytetyö (Hietala, Poliisi-ammattikorkeakoulu 2020: Viikkoliikunnan vaikutus työhyvinvointiin Hämeenlinnan poliisiasemalla) Itseäni kiinnosti myös eroavaisuus laitosten välillä, eikä Vaasan poliisiasemalta tällaista tutkimusta ole koskaan tehnyt. Omani eroaa Hietalan omasta paljon jo siinä vaiheessa, että keskityn enemmän vertaamaan eroavaisuuksia valvonta- ja hälytysvoiminnan sektorin, sekä rikostorjunnan sektorin välillä, kun Hietala keskittyy enemmän viikkoliikuntakäyttöön yleisesti.

2 TUTKIMUSONGELMA JA HYPOTEESI

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen ja tutkimus on tehty kvalitatiivisella menetelmällä haastatellen virassa olevia poliiseja valmiiksi suunniteltujen kysymysten pohjalta. Haastatteluissa halusin selvittää, miten paljon haastateltavat käyttävät viikkoliikuntaa keskimäärin, miten he sen käyttävät, miten he kokevat sen vaikutukset ja olisiko viikkoliikuntakäytännössä jotain muutettavaa heidän mielestään.

Toisena päätavoitteena halusin selvittää, onko käytännössä eroavaisuuksia tutkinnan sektorin ja valvonta- ja hälytystoiminnan sektorin välillä. Tarkoitus on selvittää, kummassa haastateltavat kokevat helpommaksi käyttää liikuntaa ja minkälaisilla ajankohdilla ja liikuntatavoilla he liikuntaa työajalla harrastavat. Tärkeä selvitettävä seikka on myös se, kokevatko haastateltavat toisella sektorilla viikkoliikunnasta olevan haittaa esimerkiksi siten, että työt kasaantuisivat enemmän, mikäli viikkoliikunnan käyttää.

Tutkimus on rajattu koskemaan vain Vaasan poliisiasemaa ja pelkästään valvonta- ja hälytystoiminnan sekä rikostorjunnan sektoreita. Tutkimus koskee myös pelkästään liikuntaan ja viikkoliikuntakäytäntöihin ja niiden hyötyihin ja haittoihin, eikä liity muihin terveellisiin elämäntapoihin, kuten terveelliseen ruokavalioon.

Odotan itse tutkimuksen hypoteesina johtopäätösten olevan sellaiset, että viikkoliikuntaa käytetään tunnollisemmin rikostorjunnan sektorilla, kuin valvonta- ja hälytystoiminnasta. Syyksi tähän oletan sen, että valvonta- ja hälytystoiminnassa päivän aikataulutus on vaikeampaa ja resursseista johtuen se ei aina ole mahdollista. Rikostorjunnan sektorilla oletan viikkoliikunnan käytön olevan kaikilla haastateltavilla lähes viikottaista, johtuen omasta helpomasta päivän aikataulutuksesta itsenäisemmästä työtehtävästä johtuen. Arvioisin valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla viikkoliikunnan käytön olevan vain noin kolmanneksen verrattuna rikostorjunnan sektoriin.

3 LIIKUNTA

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat ja ne vaikuttavat usealla eri tavall. Liikunta vaikuttaa myönteisesti ihmiseen fyysisesti psyykkisesti ja sosiaalisesti. Liikunta auttaa merkittävästi ennaltaehkäisemään useita sairauksia, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyöpää. Säännöllinen liikunta ehkäisee lihomista ja auttaa painon hallinnassa. Ylipainoisuus taas aiheuttaa useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja kakkostyyppin diabetestä. Liikunta myös alentaa kohonnutta verenpainetta, nostaa hyvää hdl-kolesterolipitoisuutta ja laskee huonoja ldl-kolesterolipitoisuuksia. Myös masennukseen sairastuminen ja masennusten oireiden saannin todennäköisyys vähenee säännöllisellä liikunnalla. Etenkin ikääntyessä liikunta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyä, joka auttaa jokapäiväisissä toiminnoissa ja arjessa yleisesti. (www.THL.fi/liikunnan terveyshyödyt)

Erilaisia liikuntatapoja on useita ja käsittelem niitä seuraavissa kappaleissa. Erilaiset liikuntatavat mahdollistavat erilaisen lopputuloksen liikunnasta hankittavan tavoitteen mukaan.

3.1 Terveysliikunta

Terveysliikunta tarkoittaa käsitteenä liikuntaa, jonka tarkoitus ei ole kehittää fyysistä kuntoa tai kestävyyttä, vaan se keskittyy liikunnan terveyttä korostaviin vaikutuksiin. Terveysliikunnasta puhuttaessa keskitytään liikuntamuotoihin, joissa on pieni riski vammautumiseen, eikä liikunnasta johtuva kuormitus ole liiallinen. Kuormituksen täytyy terveysterveysliikunnassakin olla kuitenkin kohtalainen, eikä rauhallinen kävely välttämättä riitä terveysterveysliikunnan kriteerien täyttymiseen. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>)

Terveysterveysliikunnan määräksi suositellaan energiankulutusta, jonka määrä on noin 1000 kilokaloria viikossa. Erilaisia vaihtoehtoja tämän saavuttamiseen on esimerkiksi reipasta kävelyä puolentunnin ajan 5-7 päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti voi myös esimerkiksi hölkkätä 20-60 minuuttia kolmesti viikossa

tai tehdä tarpeeksi kuormittavia pihatöitä, jotta viikottainen terveystavoite täytyisi. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>)

Mikäli henkilö ei ole peruskunniltaan hyvässä kunnossa, terveystavoite on oiva tapa aloittaa terveelliset elämäntavat ja liikkuminen. On kuitenkin tärkeää huomioida, ettei aloita treenaamista liian kovalla intensiteetillä, eli kuormittavuudella. Mikäli aloittaa urheilun liian raskailla treeneillä, voi kehoon syntyä ylikuormitustila. Ylikuormitustilaa pystyy torjumaan lisäämällä intensiteettiä asteittain. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>)

Terveystavoitteiden myönteiset vaikutukset ovat yleensä lyhytaikaisia, kuten liikunnan vaikutukset yleisestikin ovat. Siksi liikunnasta ei ole suuria hyötyjä yksittäisinä kuureina, vaan terveyden ylläpitoa ajatellen säännöllisesti toistuva liikunnan elämäntapa on kaikkein paras.

(<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>)

3.2 Kuntoliikunta

Kuntoliikunta keskittyy tavoittelemaan parempaa suorituskykyä eli kuntoa tai vaihtoehtoisesti ylläpitämään vanhaa, aikaisemmin hankintaa kuntoa. Tavoitteet voivat olla hapenkuljetuselimistön kunnan eli kestävyuden, lihaskunnan tai liikkuvuuden parantaminen tai kaikkien edellä mainittujen kunto-ominaisuuksien kehittäminen. Suorituskykyyn kuuluu myös tasapaino ja koordinaatio. (<https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>)

Kuntoliikunta edistää yhtäläisellä tavoin terveyttä ja hyvinvointia, mutta suurena erona terveystavoitteiden ja kuntoliikunnan välillä on liikunnan teho ja turvallisuus. Kuntoliikunnan on oltava huomattavasti tehokkaampaa tavoitellun vaikutuksen saavuttamiseksi, jolloin lisääntyy myös liikunnasta aiheutuvien vammojen tai tapaturmien riskit.

(<https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>)

Mikäli tavoitteena on suorituskyvyn kehittyminen, tulee kuntoliikuntaa harrastaa säännöllisesti 3-4 kertaa viikossa 30-60 minuutin ajan. Noin kaksi kertaa viikossa treenaaminen ei yleensä riitä kehittämään, mutta se ylläpitää kuntoa.

Harjoittelun on ylikuormitettava kehoa, jolloin keho hikoilee, hengästyy ja lihaskuntoharjoitteissa väsy. (<https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>)

Kuntosaliharjoittelussa on hyvä kehittää lihaskuntoa. Tällöin on keskityttävä riittävään vastukseen, jolloin toistot aiheuttavat selkeää väsymystä. On myös keskityttävä liikkeiden puhtauteen, jolloin liikeradat ovat laajat ja liike tuntuu siihen tarkoitettuun lihasryhmässä. Lihaskestävyttä hankittaessa toistomäärät liikkuvat noin 12-20 toistossa sarjaan. Sarjoja on hyvä tehdä vähintään kolme lihasryhmää kohti ja sarjojen välissä palautua 0-30 sekuntia. Voimaa hankittaessa toistomäärät ovat 6-12 toistoa ja palautukset noin 1-3 minuuttia. Voimaa harjoitellessa on hyvä vaihdella toistomääriä ja käydä säännöllisin väliajoin myös pienemmissä 1-3 toiston sarjoissa suuremmilla painoilla lihasten hermotuksen parantamiseksi ja maksimivoiman lisäämiseksi.

(<https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>)

Kestävyttä harjoitellessa on hyvä saada viikottain 1h 15 min – 2h 30 min tehoalueita vaihtelevaa liikuntaa. Kuntopohja vahvistuu hyvin peruskestävyysjärjoittelulla, jolloin sykealue on 60-70% maksimisykkeestä. Peruskestävyysjärjoittelussa aktivoituu myös rasva-aineenvaihdunta. Hapenottokykyä parantaa vauhtikestävyysjärjoitteet, joissa sykalue on 70-85% maksimisykkeestä. Erilaisia kestävyysjärjoitteita on hyvä harjoitella eri tempoisella juoksulla sykemittaria apuvälineenä käyttäen.

(<https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>)

3.3 Kehonhuolto

Kehonhuolto on tärkeä osa hyvinvointia ja se on tärkeää yhdistää etenkin kuntoliikunnan kanssa. Treenatessa lihakset supistuvat ja supistuneet lihakset keräävät itseensä nestettä ja kuona-aineita. Kireät lihakset saattavat altistaa rasitusvammoille, venähdyksille ja loukkaantumisille. Kehonhuollon tavoitteena on ehkäistä näitä vammoja ja nopeuttaa treenistä palautumista.

(<http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>)

Kehonhuollolla on monia erityisiä muotoja, joista tunnetuin on varmasti venyttely. Erilaisia venyttelytekniikoita ja taktiikoita on monenlaisia, mutta yleensä venyttely on dynaamista tai staattista. Dynaaminen venyttely tarkoittaa aktiivista venyttelyä, jolloin lihas venytetään ääriasentoon ja palautetaan joko heti tai muutaman sekunnin viiveellä alkuasentoon. Staattisessa venytyksessä lihasta venytetään asteittain liikkuvuuden rajoille ja venytystä pidetään 15-30 sekuntia. (<http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>)

Jooga ja pilates ovat myös liikuntamuotoja, joilla on paljon kehonhuoltoa ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Joogalajeja on useita erilaisia, joista osa sisältää dynaamisia ja osa staattisia venyttäviä liikkeitä. Pilates on liikuntamuoto, joka kehittää parhaiten keskivartalon syviä lihaksia hengitykseen keskittyen. Pilates vaikuttaa positiivisesti ryhtiin, kehonhallintaan ja lihassaspainoon vahvistamalla heikkoja lihaksia. (<http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>)

Nykyään suosittu kehonhuoltotapa on putkirullaus. Putkirulla on tyypillisesti vaahtomuovilla päällystetty muovirulla, jonka päällä kehonpainoa hyväksikäyttäen rullataan lihaksia. Putkirullan toiminta perustuu sidekudoksen käsittelyyn, mikä auttaa avaamaan kireitä lihaksia, pehmittämään pehmytkudosta ja parantamaan verenkiertoa. Rullailulla voi parantaa tällä tavoin liikkuvuutta. (<http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>)

Hieronta on myös suosittu kehonhuoltokeino, joka on yleensä parhaimmillaan ammattilaisen suorittamana. Hieronta rentouttaa, venyttää ja lämmittää lihaksia, sekä parantaa verenkiertoa ja tällöin auttaa palautumisessa. (<http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>)

Nykyisin suosiossa on myös lihashuoltovasara, joka antaa niinkutsuttua tärinä hierontaa, joka pehmentää kipeytyneitä ja jäykkiä lihaksia. Lihashuoltovasara on hyvä lisä hierojalle, mutta se ei kuitenkaan korvaa sitä. Osa ammattilaihierojista käyttää lihashuoltovasaraa myös hyvänä apuvälineenä hieronnassa. Lihashuoltovasaraita on myös nykyisin myynnissä kuluttajalle ystävälliseen hintaan noin 50 eurosta alkaen. (<https://www.hyvankunnonpalvelut.com/l/hypervolt-lihashuoltovasara/>)

3.4 Liikuntasuosituks

Suomalaisen liikkumisen suositus perustuu Yhdysvaltalaiseen suositukseen, joka on päivitetty vuonna 2018. Yhdysvaltojen terveystieteiden viraston laatima liikkumisen suositus pohjautuu kattavaan, kansainväliseen tieteelliseen näyttöön. Viikottainen liikkumisen suositus 18-64 vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikottaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikunnan lisäämiseen arjessa. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Yllä oleva kuva on UKK-instituutin laatima ”liikuntapiirakka” viikottaisista liikuntasuosituksista 18-64 vuotiaille.

Liikkumisen suosituksen ydin on UKK-instituutin laatiman ”liikuntapiirakan huippu. Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Liikuntasuositusten mukaan samat terveyshyödyt saa lisäämällä liikunnan tehoa rasittavaksi, jolloin liikunnan määrä on 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi tuntia viikossa. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)

UKK-instituutti kertoo lihaskuntoa ja liikehallintaa olevan hyvä kehittää kuormittamalla suuria lihasryhmiä ja haastamalla tasapainoa tavallista enemmän. Tapoja tähän voi olla esimerkiksi porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali tai pallopelit. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)

Reipasta liikuntaa on kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikunta, joka voisi olla esimerkiksi uintia, sauvakävelyä, jumppaa tanssia ja retkeilyä. Vaihtoehtoisesti liikunnan hyötyjä voi tuottaa lyhemässä ajassa nostamalla intensiteettiä esimerkiksi juoksemalla, pyöräilemällä, hiihtämällä tai pallopeleillä. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)

Liikkuminen on reipasta, mikäli pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Liikkuminen muuttuu rasittavaksi, mikäli puhuminen muuttuu hankalaksi hengästymisestä johtuen. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)

Uudistunut liikuntasuositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Tutkimusnäyttö on osoittanut myös kevyellä liikuskelulla olevan terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuville. Uutta liikuntasuosituksessa on myös unen ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. (<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>)

Kevyttä liikuskelua on kaikki mahdollinen pieni liikunta mahdollisimman usein. Tällaista voi olla hyvin pienet asiat, kuten esimerkiksi kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut. Kevyt liikuskelu koostuu helposti pienistä valinnoista, joita voi olla vaikka portaiden käyttö hissien sijaan.

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

Unen määrä on jokaisella ihmisellä hieman yksilöllistä. Mikäli nukkumisen jälkeen herää virkeänä on nukkunut tarpeeksi. Suositellut unenkestot ovat 18-64 vuotiailla 7-9 tuntia vuorokaudessa.

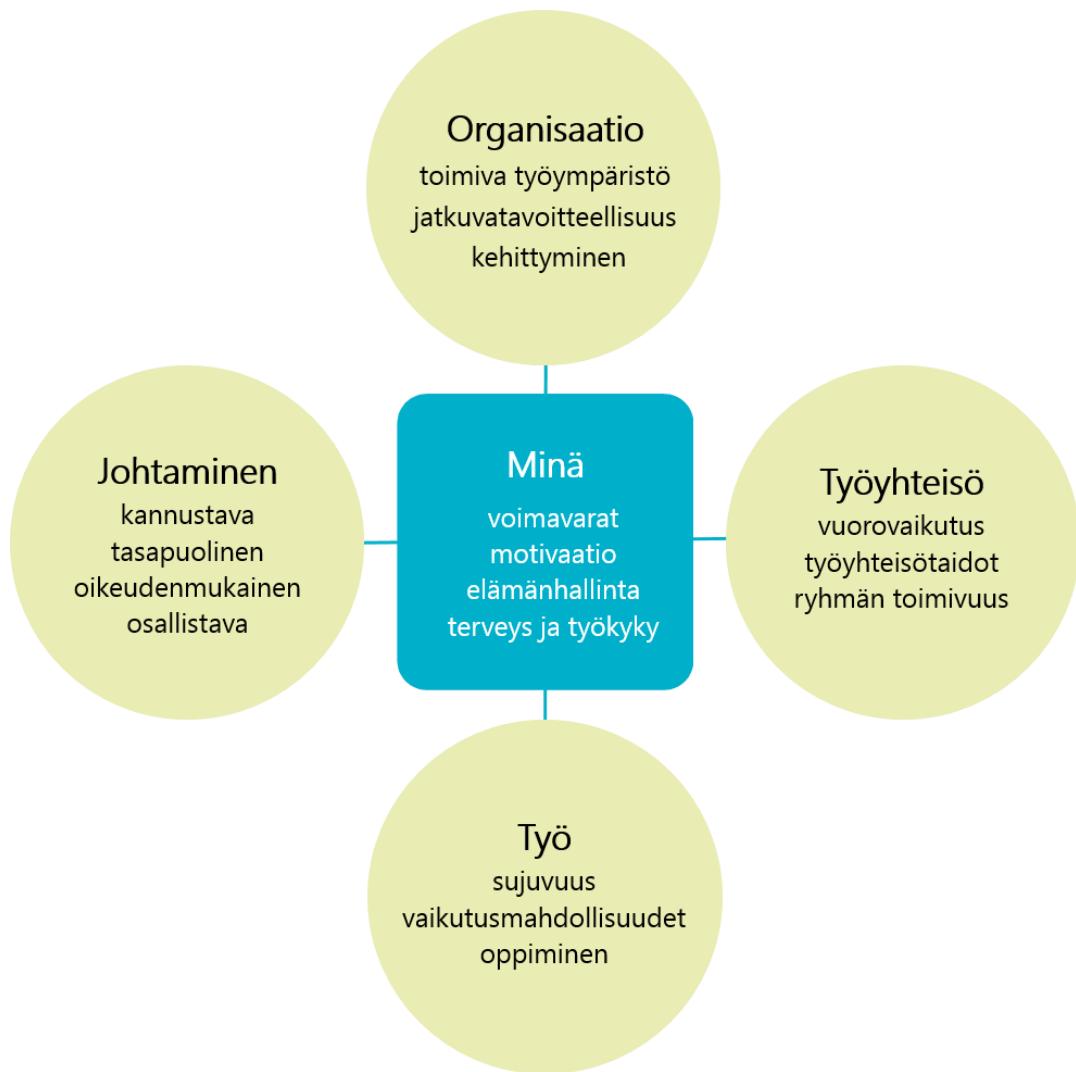
Ikä	Uniaika/vrk(tuntia)	Syvä perusuni(N3)	Vilkeuni(REM)	Valve(min)
0-3 kk	14-17 tuntia		> 40 %	
4-11 kk	12-15 tuntia			
1-2 v	11-14 tuntia			
3-5 v	10-13 tuntia			0-20
6-13 v	9-11 tuntia	20-25 %		0-20
14-17 v	8-10 tuntia	20-25 %		0-20
18-25 v	7-9 tuntia			0-20
26-64 v	7-9 tuntia	16-20 %	21-30 %	0-20
Yli 65 v	7-8 tuntia			0-20

Yllä oleva kuva on Duodecimin laatima taulukko iänmukaisesta suositellusta yöunen kestosta ja sen sisältämästä eri univaiheiden osuuksista.

(<https://www.kaypahoito.fi/nix02713>)

4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi on monen eri tekijän summa. Se syntyy pääasiassa työn arjessa. Työhyvinvointia ei saavuteta työstä irrallisilla terveystempauksilla. Hyvinvointia edistävä toiminta on läpileikkaavaa ja pitkäjänteistä. Se kohdistuu esimerkiksi henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin tai johtamiseen. (<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>) Työhyvinvointi vaikuttaa organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen ja maineeseen. Hyvin suunnitellut investoinnit työhyvinvointiin voivat maksaa itsensä moninkertaisina takaisin. Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä myönteinen yhteys yritysten tulostuloksiin kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastytytyväisyyteen, työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. (<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>) Työterveyslaitos kertoo elintavat ja työnhyvinvointi- osiossaan liikunnalla olevan keskeinen rooli työhyvinvoinnissa. Työterveyslaitoksen mukaan liikunta auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan, vähentää unettomuutta, parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä vaikuttaa positiivisesti työhyvinvointiin ja työkykyyn. (<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>)



Yllä on työterveyslaitoksen kuva työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.
(<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/07/tyohyvinvointi-vaikuttavat-tekijat.png>)

5 VIIKKOLIIKUNTAKÄYTÄNTÖ POLIISISSA

Poliisihallituksen antaman ohjeen mukaan poliisimiehet voivat käyttää työaikaa kaksi tuntia viikossa esimiehen hyväksymään liikuntaharjoitteluun työtehtävien niin salliessa. Esimiehen tulee huolehtia poliisien osallistumisen liikuntatapahtumiin mahdollisimman yhdenvertaisesti.

Työajaksi luettaviin liikuntatilaisuuksiin liittyvä liikuntaharjoittelu toteutetaan ensisijaisesti poliisiyksikön omissa tiloissa tai poliisiyksikön liikuntaharjoitteluun osoittamassa tilassa. Mikäli liikuntasuoritusta ei voida toteuttaa edellämainitulla tavalla, tulee liikunta alkaa poliisiyksikön tiloista ja päättyä poliisiyksikön tiloihin. Työksi luettavalla liikunnalla olevan henkilön tulee pystyä mahdollisimman nopeasti palaamaan työhön esimiehen käskystä työtilanteiden niin edellyttäessä.

Työajaksi luettavaa liikuntaa ei voi käyttää takautuvasti eikä etukäteen. Liikuntatapahtuma tulee toteuttaa säännöllisen työajan puitteissa eikä se saa kerryttää ylimääräistä työaikasaldoa. (POL-2017-21571)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Viikkoliikunnan käyttömäärät kummallakin sektorilla.
2. Mikä on syy, jos viikkoliikunta ei tapahdu viikottain?
3. Millaisella liikuntamuodolla viikkoliikunta käytetään?
4. Ajankohta päivästä, jolloin viikkoliikunta käytetään.
5. Millaiset vaikutukset tulee viikkoliikunnasta?
6. Mahdolliset haitat viikkoliikuntakäytännöstä poliisiorganisaatiolle?

Opinnäytetyöni pohjimmainen tarkoitus on selvittää eroavaisuuksia viikkoliikunnan käytössä valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla sekä rikostorjunnan sektorilla. Ensisijainen tutkimuskysymys koskee viikkoliikunnan käyttömääriä molemmilla sektoreilla. Käytetäänkö toisella sektorilla viikkoliikuntaa useammin ja miksi? Vai onko sektoreilla eri työnkuvasta johtuvaa syytä viikkoliikunnan käyttömääriin lainkaan. Opinnäytetyön liitteenä (Liite 1) on luettavissa kaikki haastateltaville esitetyt kysymykset.

Opinnäytetyössä tutkitaan myös erilaisia liikuntamuotoja ja ajankohtia, joita Vaasan poliisiaseman poliisit viikkoliikuntakäytännössään soveltavat. Myöskin viikkoliikunnasta johtuvia erilaisia vaikutuksia, hyötyjä ja haittoja tutkitaan molemmilla sektoreilla.

Tutkimus on rajattu koskemaan vain Vaasan poliisiasemaa ja pelkästään valvonta- ja hälytystoiminnan sektoria ja rikostorjunnan sektoria. Tutkimuksen on tarkoitus selvittää, onko viikkoliikuntakäytäntö tasapuolinen poliisilaitoksen työntekijöille virkatehtävästä riippumatta näiden sektoreiden välillä.

6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Tämä tutkimus on suoritettu laadullisella tutkimusmenetelmällä. Laadullinen tutkimus on mielestäni tähän tutkimukseen soveltuvin tutkimusmenetelmä, sillä tutkimuksessa halutaan selvittää syitä ja eroavaisuuksia, joita esimerkiksi määrällisen tutkimuksen ”kyllä ja ei” vastaukset eivät voisi minulle antaa.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jolla pyritään selvittämään kokonaisvaltaisesti ymmärtämään tutkittavan kohteen laatua, ominaisuuksia sekä merkityksiä. Laadullisen tutkimuksen eri menetelmissä korostuvat yhteisenä piirteenä esim. kohteen esiintymisympäristön, merkityksen sekä ilmaisun näkökulmat. Kvalitatiivinen tutkimusote pitää sisällään lukuisia aineistonkeruumenetelmiä sekä analyysimenetelmiä. Ei siis ole olemassa yhtä ainoa oikeaa tapaa tehdä laadullista tutkimusta, vaan tutkimuksessa etenemiseen on runsaasti eri tapoja. Laadullisten menetelmien käyttäminen vaatii todellista kiinnostusta tutkimukseen. Laadullinen tutkimus luo laajaa ja yksityiskohtaista tutkimustietoa, jonka lähdetiedot ovat luotettavia sekä tuottavat tietoa kokemuksellisesti. Laadullinen tutkimus antaa myös realistista tutkimustietoa, jota ei välttämättä saada selville statistisesti tai numeraalisesti. (Auvinen ja Tarkiainen, 2018)

Tämän opinnäytetyön tutkimus on suoritettu haastattelututkimuksella. Tutkimukseen pyysin haastateltavaksi kaksi konstaapelia valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilta sekä kaksi konstaapelia rikostorjunnan sektorilta. Molemmilta sektoreilta toinen haastateltava on kokeneempi konstaapeli vähintään viiden vuoden kokemuksella ja toinen haastateltava vastavalmistunut, jolla kokemusta on alle vuosi.

Ennen haastatteluja lähetin kysymykset ennakoon haastateltaville, jotta he voisivat valmistautua kysymyksiin paremmin. Haastattelut äänitettiin ja litteroin äänitteet myöhemmin kirjalliseen muotoon.

Tutkimuksessa otanta on vain neljä henkilöä, joten tutkimustulosten yleistettävyys ei ole hyvä. Tutkimuksen tarkoitus ei kuitenkaan ole hyvää yleistettävyyttä hakea, vaan tarkoitus on pohtia syvällisemmin syitä, jotka mahdollisiin eriarvoisuuksiin sektoreiden välisiin liikuntakäytäntöihin vaatii. Neljän hengen

otanta pitää tutkimuksen selkeänä ja antaa tarvittavat tiedot raportin tekemiseen.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastateltavat ovat nimetty valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilta nimillä VHS1 ja VHS2. Rikostorjunnan sektorilta haastateltavat on nimetty vastavalla tavalla RTS1 ja RTS2. Haastatteluissa esitetyt kysymykset käydään seuraavasti yksilöllisesti läpi seuraten haastateltujen erilaisia vastauksia.

7.1 Kysymys 1: Miten usein työssäsi keskimäärin pystyt pitämään viikkoliikuntaa?

Haastateltavista VHS1 kertoi pitävänsä viikkoliikunnan keskiarvollisesti noin 1-2 kertaa kuukauteen. VHS2 kertoi pitävänsä viikkoliikunnan lähes poikkeuksetta viikottain.

RTS1 kertoi pitävänsä viikkoliikunnan lähes viikottain ja RTS2 keskiarvollisesti kerran kolmessa viikossa.

7.2 Onko esimiehesi suhtautuminen viikkoliikuntaan mielestäsi kannustava vai rajoittava?

Haastateltavista VHS1, VHS2 ja RTS1 pitivät esimiehen suhtautumista viikkoliikuntaan positiivisena. RTS2 ei kokenut esimiehensä suhtautumisen olevan kumpaakaan, vaan hän kuvaili esimiehen suhtautumista seuraavanlaisesti:

”Ei oikeastaan kumpaakaan. Esimies ei yhtään mainosta tätä eikä kannusta liikaa pitämään viikkoliikuntaa, mutta ei myöskään rajoita tätä. Jos sanoo että nyt haluaa pitää liikuntaa niin ei ole ikinä tullut mitään vastaväitteitä.”

7.3 Jos viikkoliikunta tapahtuu vain harvakseltaan, miksi se ei ole viikottaista?

VHS1 ja VHS2 kertoivat viikkoliikunnan jäävän väliin silloin, jos ei ole tarpeeksi partioita kentällä tai resursseja.

Rikostorjunnan sektorin haastateltavista molemmat kertoivat syyksi kiireen ja tutkinnan vastuuvuoron. RTS1 kuvaili syytä seuraavanlaisesti:

”Kyllä se on se juttuvuoro ja kiire. Jos on akuutteja juttuja, joissa on paljon hommaa, mitä pitää tehdä, eli jos on esim pakkokeinoja, kuten kiinniottoja tai vangitsemisjuttuja tai muita aikamääreitä, minkä takia pitää tehdä hommia ettei silloin ehdi liikuntaa pitää. Suhteellisen harvinaisia juttuja kuitenkin.”

RTS2 kertoi seuraavaa:

”Varmaan siksi, ettei vastuuvuoroina pysty pitämään ja tutkintapäivinä voi olla sellaisia asioita, ettei vain pysty ottaa liikuntaa työajasta. Vastuupäivät ja tutkintapäivät jakautuu noin puoliksi, joten siinä ei hirveästi ole näitä mahdollisia päiviä.”

7.4 Koetko töiden kasaantuvan enemmän, mikäli käytät viikkoliikunnan (2h) viikossa?

Haastateltavista VHS1 ja VHS2 ei kokenut viikkoliikunnan kasaavan työmäärää mitenkään. VHS1 kuvaili asian olevan päinvastoin:

”En koe, että se kasaa töitä millään lailla. Päinvastoin koen, että se aika mikä siihen menee kääntyy positiiviseksi siten, että saa enemmän virtaa jatkaa työntekoa sitten ja sanoisin sillä olevan vain positiivista puolta.”

Rikostorjunnan sektorin haastateltavista RTS1 ei kokenut viikkoliikunnan kasaavan töitä enempää:

”Ei, kyllä koen että on hyvä pyrkiä pitämään se kaksi tuntia, se ei kuitenkaan loppupeleissä paljoa ole. Se pitää kuitenkin miehen fyysisesti ja henkisesti vireessä vähän paremmin kun saa liikuntaa ja virkistystoimintaa harrastaa.”

RTS2 oli haastateltavista ainut, joka koki viikkoliikunnan kasaavan työmäärää:

”Kyllä koen, se on kuitenkin kaksi tuntia tehokasta työaikaa, joten koen että ne kasaantuu siinä vähän.”

7.5 Miten yleensä käytät viikkoliikunnan?

Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä viikkoliikuntaan työpaikan kuntosalia. Vhs1 kertoi talvisin käyvänsä jääturheilussa poliisilaitoksen vuorolla pelastuslaitosta vastaan.

7.6 Käytätkö viikkoliikunnan yleensä työvuoron alussa, lopussa vai kesken päivän?

Rikostorjunnan sektorin haastateltavat kertoivat molemmat käyttävänsä viikkoliikunnan aina työvuoron lopussa. RTS1 kertoi seuraavaa:

”Itse käytän aina yleensä työvuoron lopussa, sillä siihen on yleensä hyvä lopettaa päivä ja koen sen itselleni parhaaksi kun se ei tavallaan keskeytä päivää. En ole ehkä ihan niin aamuihminen, että kuitenkaan ihan aamusta lähtisin liikkumaan vielä.”

Valvonta- ja hälytystoiminnan sektorin haastateltavista VHS1 kertoi pitävänsä viikkoliikunnan lähtökohtaisesti aina kesken päivän. VHS2 kertoi pitävänsä viikkoliikunnan päivävuorossa ollessaan aamuisin ja yövuorossa ollessaan työvuoron alussa.

7.7 Miten koet viikkoliikunnan hyödyttävän itseäsi?

Haastateltavista VHS1 koki viikkoliikunnan parantavan vireystilaa työtehtävien hoitamiseen. VHS2 koki viikkoliikunnan virkistävän ja antavan muuta ajateltavaa. VHS2 toi esiin myös kehonhuollolliset vaikutukset kertoen viikkoliikunnan mahdollistavan paikkojen ehjänä pysymisen.

Rikostorjunnan sektorin haastateltavat RTS1 ja RTS2:

”Kyllä se ylläpitää fyysistä kuntoa ja samalla myös henkistä kuntoa. Molemmat sitten ruokkii toisiaan. Hyvä kun on tällainen mahdollisuus ja toivottavasti siitä pidetään kiinni, että jatkossakin saadaan käyttää tätä.”

”Kyllä se hyödyttää, kun liikkuminen tapahtuu työajalla niin vapaa-ajalla jää aikaa muuhun ja se on sellainen hyvä porkkana, että tulee lähdettyä liikkumaan työvuoron lopussa, jolloin se on hoidettu sitten siltä päivältä.”

7.8 Koetko viikkoliikunnan vaikutusten olevan enemmän fyysisiä vai psyykkisiä?

VHS1 ja VHS2 kokivat viikkoliikunnan vaikutusten olevan enemmän psyykkisiä. RTS1 ja RTS2 kokivat molemmat vaikutusten olevan molempia. RTS2 toi vastauksessaan esiin psyykkisen huomion mahdollisista positiivisista ja negatiivisista puolista:

”Kyllä ne on molempia. Voi olla hyvä viikon lopetus, että käyttää vaikka sen kaksi tuntia kuntosalille ja unohtaa työt sinä aikana ja saa vähän liikuntaa. Toisaalta sitten jos työt jäävät kesken siksi, että lähtee liikkumaan niin sitten voi jäädä mietityttämään, että olisiko sittenkin pitänyt jäädä töihin vielä siksi aikaa.”

7.9 Onko viikkoliikunnalla mielestäsi jotain haittaa poliisiorganisaatiolle?

Haastateltavista kaikki olivat yhtä mieltä, ettei viikkoliikuntakäytännöstä ole haittaa poliisiorganisaatiolle. VHS1 toi esiin hyvän huomion, että viikkoliikunta on kuitenkin käytettävä oikein:

”Ei omasta mielestäni. Päinvastoin se pitää henkistä kuntoa työntekijöillä parempana. Tietenkin jos sen ymmärtää pitää oikein, eikä se ole vain sellaista, että työvuoron päätteeksi lähdetään vähän aikaisemmin kotiin.”

RTS1 toi esiin näkökulmaa fyysisessä kunnossa pysymisestä ja kunnan tärkeydestä:

”Ei missään nimessä. Tässä työssä on tärkeää, että tässä työssä saadaan käydä liikkumassa ja saadaan vahvistettua itseä. Kuitenkin fyysinen työ. Tällä hetkellä olen tosiaan rikostorjunnassa ja täällä ei ole niin raskasta työtä, mitä se kentällä varmasti on, mutta kuitenkin pitää olla kunnossa jatkuvasti.”

7.10 Muuttaisitko jotain nykyisessä viikkoliikuntakäytännössä?

Kukaan haastateltavista ei keksinyt nykyiseen viikkoliikuntakäytäntöön mitään muutettavaa. Kaikki haastateltavat kehuivat nykykäytännön olevan hyvän sen oma-aloitteisuuden vuoksi.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäiseksi asiaksi toteaisin tutkimuksen jälkeen viikkoliikunnan olevan hyvä ja pidetty käytäntö poliisissa sektorista riippumatta, ainakin valvonta- ja hälytystoiminnan sekä rikostorjunnan sektoreilla. Kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että käytäntö toimii hyvin eivätkä he keksineet siihen muutettavaa. Vastaaajat pitivät nykyisessä viikkoliikuntakäytännössä hyvänä sen käytön vapautta, sillä sen voi aikatauluttaa itse suhteellisen hyvin.

Haastatellut olivat aktiivisia liikkujia, jotka käyttivät viikkoliikuntaa mahdollisimman aktiivisesti. Tutkimuksen perusteella sektorilla ei ollut merkitystä viikkoliikunnan käyttömääriin. Haastattelujen perusteella on todettavissa, että viikkoliikunnan käyttöön vaikuttaa enemmän henkilöiden oma aktiivisuus ja aika, jota he ovat työn keskeltä valmiita käyttämään viikkoliikuntaan.

Molemmilla sektoreilla oli yhteistä syy, miksi viikkoliikuntaa ei käytetä aina, joka oli resurssit. Valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla syy oli vähäiset partiot, jolloin yhtään partiota ei ole mahdollista irrottaa viikkoliikunnalle. Rikostorjunnan sektorilla syynä oli kiire, joka osittain on myös johtuvaa resurssipulasta. Rikostorjunnassa oli syynä myös lisäksi tutkinnan vastuuvuoro, jota ei voi verrata resurssipulaan.

Tutkimuksen tuloksien mukaan viikkoliikunta koettiin positiivisena etenkin psyykkiseen työhyvinvointiin. Ainoastaan yksi haastateltavista koki viikkoliikunnan vaikutusten olevan fyysisten vaikutusten ja psyykkisten vaikutusten olevan yhtäläisiä, muut kokivat sen vaikuttavan etenkin psyykkisesti. Tutkimuksen mukaan haastateltaville oli myös yhteistä se, että kukaan ei kokenut kahden tunnin viikottaisen liikunnan riittävän hyvän fyysisen kunnon kehittämiseen, mutta he kokivat sen hyvänä osana liikunnallisten elämäntapojen ylläpitoon.

Kukaan haastateltavista ei kokenut esimiehen suhtautumisen olevan rajoittavaa viikkoliikunnan käyttöön. Etenkin valvonta- ja hälytystoiminnassa esimiehen suhtautumisen koitettiin olevan erittäin hyvällä tasolla. Rikostorjunnan sektorillakin suhtautuminen koettiin hyväksi, muttei kuitenkaan yhtä kannustavaksi.

Valvonta- ja hälytystoiminnan poliisimiehet eivät kokeneet viikkoliikunnan kasaavan työmäärää millään tavalla. Tämä on selitettävissä sillä, että esimiehet antavat käyttää viikkoliikuntaa vain silloin, kun resurssit antavat myöden eikä ole varsinaista kiirettä tai partiolla ei ole keskeneräisiä töitä sillä hetkellä. Rikostorjunnassa kysymys jakoi vastaajien mielipiteet, sillä toinen vastaajista koki töiden kasaantuvan vedoten siihen, että viikkoliikunnann käyttö on tehokasta työaika kaksi tuntia viikossa. Toinen haastatelluista puolestaan koki kahden tunnin olevan viikottain pieni aika kokonaiskuvassa siitä, että pysyy fyysisesti ja henkisesti paremmassa vireessä työpäivien aikana.

Rikostorjunnan sektorilla vastaajat käyttivät viikkoliikunnan yleensä työpäivän lopussa, sillä he kokivat sen olevan hyvä päivän päätös, jolloin pääsee irti työstä ja sen jälkeen pystyy keskittymään vapaaseen. Toinen rikostorjunnan poliisimies toi esiin myös hyvän pohdinnan siitä, että joskus voi käydä niinkin, että työt ottaa niin sanotusti kotiin, jos jää vaivaamaan jokin keskeneräinen asia, jota ei ehtinyt töissä tekemään viikkoliikunnan takia. Rikostorjunnan haastateltavat kokivat viikkoliikunnan käytön myös keskeyttävän päivän työt, jonka vuoksi he eivät halunneet sitä kesken päivän käyttää. Valvonta- ja hälytystoiminnassa toinen haastateltava kertoi käyttävänsä viikkoliikunnan aina kesken päivän ja toinen päivävuorossa aamuisin ja yövuorossa alkuillasta.

9 POHDINTA

Itse huomasin oman työharjoitteluni aikana Vaasan poliisiasemalla käyttäväni viikkoliikunnan säännöllisemmin rikostorjunnan sektorilla. Rikostorjunnassa koin aikataulujen järjestämisen olevan paljon helpompaa kuin valvonta- ja hälytystoiminnassa, sillä rikostorjunnassa työ oli huomattavasti itsenäisempää ja sai huolehtia omista töistään paljon enemmän. Valvonta- ja hälytystoiminnassa on kuitenkin aina partiokaveri, jonka kanssa liikunnasta pitäisi sopia mahdollisesti jopa ennakoon siksi, että molemmat esimerkiksi ottaisivat liikuntavarusteet mukaan töihin lähdettäessä.

Pohdin myös ryhmän sisäistä vaikutusta viikkoliikuntakäytäntöön. Itse en kokenut yhdeltäkään esimieheltä kummallakaan sektorilla huonoa suhtautumista viikkoliikuntaan silloin, mikäli siihen oli resursseja. Huomasin kuitenkin joissain valvonta- ja hälytystoiminnan ryhmissä itse ryhmällä olevan merkitystä viikkoliikunnan käyttöön. Osa poliisimiehistä oli valvonta- ja hälytystoiminnassa aktiivisempia liikkujia kuin toiset. Tällainen yksittäinen aktiivinen viikkoliikunnan käyttäjä saa helpommin otettua muuta ryhmää mukaan viikkoliikuntaan, kun hän aina ”vetää” siihen myös partiokaverinsa. Tällöin muutkin helposti rohkaistuvat viikkoliikunnan käyttöön.

Hypoteesini siitä, että rikostorjunnassa viikkoliikuntaa käytettäisiin enemmän ei tutkimuksen mukaan selkeästi toteutunut. Tutkimuksen jälkeen itsekkin koen viikkoliikunnan käytön olevan enemmän yksilöstä kiinni kuin siitä, millä sektorilla on tai missä ryhmässä. Huomioin tähän myös mahdollisen virka-iän merkityksen. Mielestäni on hyvin mahdollista, että uusi poliisimies on hieman aktiivempi työtehtävien hoitoon, jolloin hän ei halua käyttää työaikaan viikkoliikuntaan. Jälkeenpäin ajatellen haastateltaviksi olisi voinut ottaa pelkästään kokeneempia poliisimiehiä, sillä uudet poliisit voisivat tällä ajatuksella hieman vääristää tutkimusta, sillä he eivät itsekään ole välttämättä ihan vakiinnuttaneet viikkoliikuntakäytäntöään.

Itse en koe tutkimuksen perusteella viikkoliikuntakäytännön eriarvoistavan poliiseja Vaasan poliisilaitoksella. Koen kuitenkin, että rikostorjunnassa viikkoliikunnan käyttäminen on helpompaa. Valvonta- ja hälytystoiminnassa on

kuitenkin yleensä myös aikaa, mikäli viikkoliikunnan haluaa käyttää, joka voisi olla esimerkiksi hiljainen arkiyö. Ymmärrän toki myös, että yöisin vireystila ei ole niin hyvä, että liikunnan harrastaminen olisi tällöin paras mahdollinen ajatus, mutta mahdollisuudet tähän kuitenkin on. Viikkoliikunnan ei myöskään ole pakko olla aina aktiivista kuntoliikuntaa, vaan se voi myös olla rauhallista terveysliikuntaa tai kehonhuoltoa, jolla myös on kiistaton vaikutus kehon hyvinvointiin. Rauhalliset liikuntamuodot taas mielestäni ei välttämättä tarvitse kovinkaan korkeaa vireystilaa, mutta päinvastoin ne nostaisivat sitä virkistäen mieltä yövuorossa.

Tutkimuksessa yksi haastateltavista kertoi käyttävänsä viikkoliikuntaa talvisin poliisiaseman hankkimalla jäävuorolla. Tämä mielestäni todistaa Vaasan poliisiaseman huolehtineen hyvin liikuntamahdollisuuksista poliisimiehille. Myöskin kuntosalitilat ovat Vaasan poliisiasemalla mielestäni riittävät, jotta siellä saa monipuolisesti harjoitettua liikuntaa monipuolisesti. Käytössä on myös ollut viikottasia ryhmäliikuntoja, kuten ”hikijumppa”, joka on ollut kuntopiirimäinen monipuolinen treeni, jonka ohjelma vaihtuu viikottain. Tämän lisäksi asemalla on myös ollut viikottainen jooga. Toki tällä hetkellä oleva korona-virus pandemia on haitannut etenkin jäävuoroa, mutta se taas ei ole poliisiaseman syy.

Tutkimukseni oli rajattu koskemaan pelkästään Vaasan poliisiasemaa ja vain valvonta- ja hälytystoiminnan ja rikostorjunnan sektoreita. Opinnäytetyöstä olisi mielenkiintoista saada jatkotutkimus, joka laajentaisi tutkimuksen koskemaan esimerkiksi koko Pohjanmaan aluetta, jolloin tutkimukseen tulisi lisätä ainakin Seinäjoen ja Kokkolan poliisiasemat. Tällaisen laajemman tutkimuksen tutkimusmenetelmän olisi myös mielestäni hyvä olla määrällinen tutkimus, jolloin tutkimukseen saisi hyvän yleistettävyyden. Uudessa tutkimuksessa olisi myös mielenkiintoista huomioida muutkin mahdolliset poliisin sektorit. Myös täysin uusi tutkimus poliisimiesten terveellisistä elämäntavoista olisi mielenkiintoinen tutkittava asia, keskittyen erityisesti ruokailutapoihin ja unen määrään.

LÄHTEET

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Liikunnan terveyshyödyt.

Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Duodecim Terveyskirjasto: Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua.

Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>

Ryhmäliikunta.fi, Liikunta ja lajit: Kehonhuolto.

Luettavissa: <http://ryhmaliikunta.fi/liikunta-ja-lajit/kehonhuolto/>

Hyvän kunnan palvelut: Hypervolt – lihashuoltovasara.

Luettavissa: <https://www.hyvankunnanpalvelut.com//hypervolt-lihashuoltovasara/>

Työterveyslaitos: Elintavat ja työhyvinvointi.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopakalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos: Työhyvinvointi.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Poliisihallituksen Määräys POL-2017-21571

Proakatemia: Kvalitatiivinen tutkimus.

Luettavissa: <https://esseepankki.proakatemia.fi/soluessee-kvalitatiivinen-tutkimus-2/>

Duodecim, Käypä hoito: Riittävä uni.

Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

UKK-instituutti, aikuisten liikkumisen suositus.

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

Työterveyslaitos: Työhyvinvointi on yhteinen asia.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/07/tyohyvinvointi-vai-kuttavat-tekijat.png>

Terve.fi: Kuntoliikunta.

Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/kuntoliikunta>

LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET

- Miten usein työssäsi keskimäärin pystyt pitämään viikkoliikuntaa?**
- Onko esimiehesi suhtautuminen viikkoliikuntaan mielestäsi kannustava vai rajoittava?**
- Jos viikkoliikuntaa tapahtuu vain harvakseltaan, miksi se ei ole viikottaista?**
- Koetko töiden kasaantuvan enemmän, mikäli käytät viikkoliikunnan (2h) viikossa?**
- Miten yleensä käytät viikkoliikunnan?**
- Käytätkö viikkoliikunnan yleensä työvuoron alussa, lopussa vai kesken päivän?**
- Miten koet viikkoliikunnan hyödyttävän itseäsi?**
- Koetko viikkoliikunnan vaikutusten olevan enemmän fyysisiä vai psyykkisiä?**
- Onko viikkoliikunnalla mielestäsi jotain haittaa poliisiorganisaatiolle?**
- Muuttaisitko jotain nykyisessä viikkoliikuntakäytännössä?**