



Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttäminen Biotus Oy:ssa

Johanna Hulshof

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä Johanna Hulshof
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttäminen Biotus Oy:ssa
Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 4
<p>Nykyajan elämäntyylille on tyypillistä, että suuri osa hereillä oloajasta vietetään pääosin istuen. Passiivinen elämäntyyli ja liiallinen istuminen altistavat monille sairauksille. Edes liikuntasuosistusten mukaan liikkumisella ei voida korjata passiivisen ajan negatiivisia terveysvaikutuksia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöaktiivisuutta sekä kokemuksia taukoliikuntasovelluksesta Biotus Oy:ssa. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä tekijät johtavat siihen, että vastaajat eivät käytä taukoliikuntasovellusta. Työn tavoitteena oli tuottaa kehitysehdotuksia yrityksen taukoliikuntaan liittyen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi liikkumisen suosituksia, istumisen, paikallaanolon ja fyysisesti kuormittavan työn terveysvaikutuksia, työhyvinvointia sekä työn tauottamisen tärkeyttä.</p> <p>Tapaustutkimuksellinen työ toteutettiin sähköisenä kyselynä 10.-23.7.2023. Kysely lähetettiin sähköpostilinkkinä yrityksen viidelletoista työntekijälle. Vastauksia kertyi 13 kappaletta ja vastausprosentiksi muodostui 87 %. Vastauksia analysoitiin sekä määrällisin että laadullisin menetelmin.</p> <p>Break Pro -taukoliikuntasovellus oli käytössä hieman alle puolella vastaajista, jotka kokivat sovelluksen käytön hyödyllisenä. Käyttämättömyyteen johtavia tekijöitä olivat muun muassa kiire, epäsopiva työnkuva sekä epätietoisuus sovelluksen olemassaolosta. Kehittämisehdotuksiksi nousivat esimerkiksi yhteiset taukoliikuntahetket, sopivammat tilat sekä kuukausittainen tai vuosittainen tavoite ja sen saavuttamisesta palkitseminen.</p> <p>Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että Break Pro -taukoliikuntasovellus oli melko tunnettu yrityksessä, mutta sen käyttäminen oli epäsäännöllistä. Kyselyssä esiin nousseita kehitysideoita on helppo viedä käytäntöön, jotta taukoliikunta sekä muu työn tauottaminen saataisiin säännöllisemmäksi osaksi työntekoa.</p>
Asiasanat taukoliikunta, Break Pro, työn tauottaminen

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikkuminen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia	2
2.1	Liikkumisen suositukset.....	3
2.2	MET-arvo	4
2.3	Istumisen ja paikallaanolon terveystvaikutukset	5
2.4	Fyysisesti kuormittava työ	6
3	Työhyvinvointi	7
3.1	Taukoliikunnan vaikutus työntekoon.....	7
3.2	Taukoliikunnan merkitys työkyvyn ylläpitämisessä	8
3.2.1	Break Pro -taukoliikuntasovellus	8
3.2.2	Työn toimeksiantaja.....	10
4	Työn tavoitteet.....	12
5	Tutkimusmenetelmät	13
5.1	Tapaustutkimus.....	13
5.2	Kyselytutkimus	14
5.3	Tutkimuksen toteutus	15
5.4	Aineiston analysointimenetelmät	15
6	Tulokset.....	16
6.1	Break Pro -sovelluksen käyttöaste	16
6.2	Kokemukset Break Pron käytöstä.....	19
6.3	Mikrotaukojen lisääminen erilaisiin työkuviin.....	20
7	Pohdinta.....	21
7.1	Tulosten yhteenveto	21
7.2	Kehittämissuhteet toimeksiantajalle	22
7.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	23
7.4	Tutkimuksen hyödyntäminen	24
7.5	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi	25
	Lähteet.....	26
	Liitteet	29
	Liite 1. Kyselyn saatekirje	29
	Liite 2 Kyselyn kysymykset.....	30

1 Johdanto

Viime vuosikymmeninä teknologian kehittyminen on vaikuttanut ihmisten työhön ja vapaa-ajan viettoon. Suomalaiset viettävät noin $\frac{3}{4}$ hereillä oloajastaan liikkumatta, suurimman osan tästä ajasta istuen. Esimerkiksi KunnonKartta -tutkimukseen osallistuneille henkilöille paikallaanoloa kertyi keskimäärin yhdeksän tuntia päivässä. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015; Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 33.)

Runsaalla istumisella on osoitettu olevan paljon negatiivisia terveysvaikutuksia, kuten riski ylipainoon, ennenaikaisen kuolemaan, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä metaboliseen oireyhtymään. Istumisesta haitallisimpana voidaan pitää yhtäjaksoista ja pitkäkestoista paikallaanoloa. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.)

Työssä istumista ja paikallaanoloa voi tauottaa esimerkiksi taukoliikunnan tai seisomatyöskentelyn avulla. Kevyttä liikuskelua voi kerryttää esimerkiksi valitsemalla portaat hissien sijaan tai pitämällä kävelykalaveriteita. Myös taukoliikunta on oiva väline niin istumisen kuin työn tauottamiseen. Taukoliikuntaa voi tehdä esimerkiksi opinnäytetyön toimeksiantajallakin käytössä olevan Break Pro -taukoliikuntasovelluksen avulla. Break pro on suomalainen taukoliikuntasovellus, jonka taukoliikuntavideot auttavat työntekijöitä pitämään aktiivisia taukoja sekä ehkäisemään istumisen ja päätetyön haittavaikutuksia. (Break Pro s.a.a.; UKK-instituutti 2022a.)

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöä Biotus Oy:ssä. Biotus Oy on 11–15 henkilön yritys, joka toimii puutarha-alalla ja on keskittynyt biologiseen kasvinsuojeluun. Yrityksen toimenkuva on vahvasti kausiluonteista, minkä vuoksi kesätyöntekijät tuovat vaihtelua työntekijämäärään. (Koskula 21.7.2023.) Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kyselytutkimuksen avulla Break Pro -sovelluksen nykyistä käyttäjäaktiivisuutta sekä sovelluksen käyttökokeimuksia sekä keinoja, joilla taukoliikuntaa voitaisiin lisätä erilaisiin työkuviin.

2 Liikkuminen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kulmakivet ovat uni, ravinto sekä liikunta. Unella on useita keskeisiä tehtäviä, kuten oppimisen, lihasväsymyksen sekä aivojen energiatasapainon säätely. Unen puutteella on useita negatiivisia vaikutuksia, kuten tuki- ja liikuntaelimestön kivut ja sairaudet sekä suurentunut riski sairastua sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin tai tyyppin 2 diabetekseen. Lisäksi liian vähäinen uni altistaa ylipainolle. (UKK-instituutti 2021.)

Terveellisen ruokavalion kulmakiviä ovat säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolisuus. Säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolinen ravitsemus auttaa mm. painonhallinnassa sekä vatsan toiminnassa. Liian pienet ateriakoot sekä pitkiksi venyvät ateriavälit altistavat liialliselle syömiselle seuraavalla aterialla sekä aterioiden väliselle napostelulle. (Terveyskirjasto 2023.)

Ruokakolmio (kuva 1) on oiva väline kuvaamaan monipuolista ruokavaliota sekä ruoka-aineryhmien suhteita toisiinsa. Kolmiossa ruoka-aineet on jaoteltu suositeltavan käyttömäärän ja -tiheyden sekä ravintosisällön mukaan. Ruokakolmion huipulla olevia tuotteita olisi hyvä syödä vain harvoin, yläosan ruoka-aineita kohtuullisesti sekä ala- ja keskiosan tuotteita päivittäin. (Terveyskirjasto 2023.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Syö hyvää s.a.)

Toinen väline terveellisten pääaterioiden laatimiseen on lautasmalli (kuva 2). Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, reilu neljännes perunalla, pastalla tai riisillä sekä vajaa neljännes lihalla, kanalla tai kasviproteiiniinlähteellä. Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi aterialla voidaan nauttia leipäviipale. (Terveyskirjasto 2023.)



Kuva 2. Lautasmalli (Ruokavirasto 2022.)

Tutkimusten mukaan liikkumisella ja liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen. Liikkumisen vaikutukset ilmenevät eri tahtiin, toiset vaikutukset alkavat heti liikunnan alettua ja toiset vaikutukset näkyvät vasta useamman kuukauden säännöllisen liikunnan jälkeen. Heti ilmeneviä liikunnan vaikutuksia ovat esimerkiksi stressin lievittyminen, unen laadun parantuminen, ajatusten terävöityminen sekä mielialan kohentuminen. Pidemmän aikavälin vaikutuksia ovat esimerkiksi veren rasva-arvojen, sokeriaineenvaihdunnan ja vastustuskyvyn parantuminen sekä verenpaineen laskeminen. Lisäksi liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, joitain syöpäsairauksia, useita sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetesta. (Helajärvi ym. 2015; UKK-instituutti 2022b.) Tässä opin- näytetyössä keskitytään liikunnan osa-alueeseen.

2.1 Liikkumisen suositukset

Kansalliset 18–64-vuotiaille suunnatut liikkumisen suositukset kertovat kuinka paljon yksilön tulisi terveytensä kannalta liikkua viikossa. Aikuisten liikuntasuosituksen mukaan paikallaanoloa tulisi tauottaa aina kun mahdollista sekä kevyttä liikuskelua tulisi kertyä päivän aikana mahdollisimman usein. Intensiteetiltään rasittavaa liikuntaa tulisi kertyä 75 minuuttia viikossa tai reipasta liikkumista 150 minuuttia viikossa. Rasittavaa liikuntaa voi olla esimerkiksi pyöräily, hiihto tai pallopelit. Reipas liikunta voi puolestaan olla esimerkiksi sauvakävelyä, uintia tai jumppaa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa voi harjoittaa esimerkiksi käymällä kuntosalilla tai tekemällä raskaita pihatöitä. (UKK-instituutti 2022a.) Tässä opin- näytetyössä keskitytään paikallaanolon tauottamiseen, kevyeen liikuskeluun työpäivän aikana sekä yksi- puoleisten työnkuvien työn tietoiseen tauottamiseen.

Liikuntaraportin mukaan vuosina 2021–2022 liikkumisen suositukset täyttyivät kokonaan 26 prosentilla kyselyyn vastanneista 18–64 vuotiaista henkilöistä. Naisilla liikuntasuositus täyttyi hieman useammin (27 %) kuin miehillä (24 %). Suositusten täyttyminen oli yleisempää nuoremmissa kuin vanhemmissa ikäryhmissä. 20–29-vuotiaista liikuntasuosituksia täyttyivät 33 prosentilla ja 60–69-vuotiailla vastaavat luku oli 21 %. 41 prosenttia kyselyyn vastanneista täytti suositusten kestävyys-, lihaskunto- tai liikehallintaosuuden. Liikemittareiden avulla tehdyt mittausten mukaan liikkumisen suositukset täyttyivät useammin kuin kyselystä saatujen tulosten perusteella. Mittareiden avulla tehtyjen mittausten perusteella liikkumisen suositukset täyttyivät naisista 61 prosentilla ja miehistä 55 prosentilla eli keskimäärin 58 prosentilla. (Husu ym. 2022, 29,33.)

Liikuntaraportin tutkimuksen mukaan osallistujille kertyi päivässä keskimäärin yhdeksän tuntia paikallaanoloa istuen tai maaten. Sukupuolten välillä oli hieman eroa, sillä naisilla paikallaanoloa kertyi keskimäärin 8 tuntia ja 44 minuuttia, kun vastaava osuus miehillä oli keskimäärin 9 tuntia ja 17 minuuttia. Reipasta tai rasittavaa liikuntaa kertyi eniten 20–29-vuotiaille ja kevyttä liikuskelua kertyi eniten 30–39-vuotiaille. (Husu ym. 2022, 29,33.)

2.2 MET-arvo

Liikunnan sekä arkiaskareiden rasittavuutta voidaan kuvata MET-arvon (Metabolic Equivalent) avulla. MET-arvo kuvaa kuinka paljon elimistö kuluttaa energiaa verrattuna lepotilaan. Lepotason eli tuolilla rauhallisesti istuen MET-arvo on yksi ja sen hapenkulutus vastaa keskimäärin 3,5 millilitraa painokiloa kohden minuutissa. MET-arvo on kaikilla yhtä suuri, riippumatta henkilön kehonkoostumuksesta, iästä tai kehon koosta. Fyysisen aktiivisuuden rasittavuutta verrataan istumisen MET-arvoon, joka on yksi. Taulukossa 1 on esimerkkejä eri MET-arvoista. (Kutinlahti 2018.) Tässä opinnäytetyössä MET-arvoja tarkastellaan työn rasittavuuden näkökulmasta, esimerkiksi istuminen sekä kevyt fyysinen työ.

Taulukko 1. Esimerkkejä MET-arvoista (mukailen Kutinlahti 2018.)

istuminen	1 MET
kevyt istuen tai seisten tehty työ, päätetyö	1,3–2 MET
kevyt fyysinen aktiivisuus	2,5–3 MET
kävely 6 km/h	4–5 MET
rakennus, nostotyö	5–7 MET
raskaat vaiheet rakennus- ja varastotyössä	7–9 MET
juoksu 10 km/h	10 MET

2.3 Istumisen ja paikallaanolon terveysvaikutukset

Moderni elämäntapa kannustaa entistä passiivisempaan elämäntyyliin. Arjen fyysistä aktiivisuutta vähentävät mm. yleinen vaurastuminen, kaupungistuminen sekä teknologian kehittyminen. Nykyään ihmiset viettävätkin suuren osan hereillä oloajastaan paikoillaan. Paikallaanololla tarkoitetaan istuma- tai makuuasennossa olemista. Tutkimuksen mukaan paikallaanoloa kertyy päivän aikana hereillä oloajasta yhdeksästä yhteentoista tuntia, joka vastaa noin kolmea neljäsosaa valveillaoloajasta. Aktiivista aikaa kertyy vain noin 10 prosenttia valveillaoloajasta. (Aalto 2021, 8–9; Helajärvi ym. 2015; Husu ym. 2022, 33.)

Runsas istuminen altistaa monille haittavaikutuksille, kuten jalkojen ja alaselän kuormittuminen, aineenvaihdunnan ja verenkierron heikentyminen, luuston haurastuminen, lihasten heikentyminen, nivelten jäykistyminen sekä kipujen lisääntyminen. Runsaalla istumisella on todettu olevan yhteys suureen vyötärön ympärykseen ja ylipainoon sekä glukoosiaineenvaihdunnan häiriöihin. Lisäksi liika istuminen lisää riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tiettyihin syöpätauteihin, metaboliseen oireyhtymään sekä tyyppin kaksi diabetekseen. (Boijer-Spoof Heikinheimo & Ilmivalta 2022, 82; Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelin, Viikari & Heinonen 2013; Helajärvi ym. 2015; Huotilainen 2021; UKK-instituutti 2022c.)

Myös istumisen tavalla on väliä, ei ainoastaan sen määrällä. Tutkimusten mukaan haitallisinta on pitkäkestoinen sekä yhtäjaksoinen paikallaanolo, kuten television katselu. Television katselu on usein pitkäkestoista sekä passiivista ja siihen saattaa liittyä myös muunlaisia epäterveellisiä käyttäytymistapoja, kuten napostelua. (Helajärvi ym. 2015.)

Yli seitsemän tuntia päivässä istuvilla jokaisen ylimääräisen päivässä istutun tunnin on arvioitu kasvattavan ennenaikaisen kuoleman riskiä viidellä prosentilla. Kuitenkin niillä, jotka istuvat yli kymmenen tuntia päivässä, ennenaikaisen kuoleman riskin on arvioitu olevan 34 prosentti suurempi.

WHO:n mukaan liikkumattomuus on neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä. Liian vähäinen liikunta aiheuttaa maailmanlaajuisesti noin viisi miljoonaa ennenaikaista kuolemaa vuosittain, mikä on verrattavissa tupakoinnin aiheuttamiin ennenaikaisiin kuolemiin. Suomessa liikkumattomuuden on arvioitu kustantavan vuosittain 3,2 miljardia euroa. Liikkumattomuuden kustannuksiin vaikuttavat mm. terveyspalveluiden käyttökustannukset, ennenaikaiset kuolemat, tuloverojen menetys sekä työkyvyttömyyseläkkeet. (Helajärvi ym. 2015; UKK-instituutti 2023.)

2.4 Fyysisesti kuormittava työ

Passiivisen, paljon istumista sisältävän, työn vastakohtana voidaan pitää fyysisesti kuormittavaa työtä. Fyysisessä työssä työn rasitustasoa, työnkuvaa, aikataulua, kestoa sekä palautumista ei aina pysty säätelemään. Työpäiviin saattaa sisältyä muuttumattomissa ja pitkäkestoisissa työasennoissa työskentelyä sekä paljon siirto- ja nostoliikkeitä. Staattiset työasennot sekä nosto- ja siirto-liikkeet voivat pahimmillaan nostaa työntekijän verenpainetta. (Liikkuva työelämä s.a.)

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, kevyen istuen tai seisten tehdyn tai päätetyöskentelyn työn MET-arvo on alhainen, 1,3–2 MET. Mitä aktiivisempaa työtä tekee, sitä korkeampi MET-arvo on. Kevyen fyysisen työn MET-arvo on 2,5–3 MET ja esimerkiksi rakentamisen tai nostotyön MET-arvo on 5–7. (Kutinlahti 2018.)

3 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijällä on myönteinen kokemus siitä, että hänen työhön liittyvät psyykkiset sekä fyysiset voimavarat ovat riittävät työn asettamiin vaatimuksiin nähden. Toisen määritelmän mukaan: ”Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä.”

Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat mm. organisaatio, henkilöstökäytännöt, yksilön huolehtiminen omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, työyhteisön toimivuus sekä johtamisen tapa. Työhyvinvointi ei ole pysyvä tila, vaan siihen vaikuttaa muuttuvat työn kuormitus- ja voimavaratekijät. (Puttonen, Hasu & Pahkin 2016, 6; Työhyvinvointi.fi s.a.)

Työhyvinvointi ilmenee hyvin- sekä pahoinvoinnin kokemuksina. Hyvinvoinnin ilmentymiä ovat mm. virtauksen kokemus eli flow-tila, tyytyväisyys työhön sekä työn imu. Työssä pahoinvointia ilmentäviä tekijöitä ovat stressi, leipääntyminen sekä uupumus. Yritykseen vallitseva työhyvinvointi vaikuttaa niin yksilö- kuin organisaatiotasolla. Yksilötason vaikutuksia ovat mm. työmotivaatio, -moraali, ja -kyky, tyytyväisyys työhön, tuloksellisuuden kasvu sekä terveys. Organisaatiotasolla työhyvinvointi vaikuttaa sairauspoissaoloihin, asiakasystävällisyyteen sekä tuottavuuteen ja tuloksellisuuteen. (Työhyvinvointi.fi s.a.)

3.1 Taukoliikunnan vaikutus työntekoon

Taukoliikunta tuo positiivisia vaikutuksia niin yksilölle kuin yrityksellekin. Yksilön näkökulmasta taukoliikunta parantaa työ- ja aivoergonomiaa, palautumista, ryhtiä, nivelten liikeratoja sekä työhyvinvointia. Lisäksi taukoliikunnalla pyritään ehkäisemään tuki- ja liikuntaelinten, verenkierron sekä aineenvaihdunnan sairauksia. Yrityksen näkökulmasta taukoliikunta parantaa henkilöstön työssä viihtymistä ja työhyvinvointia, vähentää sairauspoissaoloja sekä luo tuottavampaa, virkeämpää ja terveempää henkilökuntaa. (Break Pro s.a.a.)

Fyysinen työ on usein yksipuoleisesti kuormittavaa, minkä vuoksi myös sen tauottaminen on tärkeää. Fyysisen työn taukojen olisi hyvä sisältää kehon huoltamista, liikettä sekä venytyksiä. Taukoliikunnan avulla voi herätellä käyttämättä olevia lihaksia tai venytellä työssä kuormittuvia lihaksia. (Huotilainen 2021, 106; Liikkuva työelämä s.a.; Työkykypassi s.a.)

3.2 Taukoliikunnan merkitys työkyvyn ylläpitämisessä

Työpäivän aikaiset tauot tulisi ottaa vakavasti. Taukojen avulla pystytään ehkäisemään työuupumusta, edistämään luovuuden parantumista, parantamaan yhdessä tekemistä sekä rakentamaan kestäviä työuria. Ilman taukoja tehty työ laskee vireystilaa etenkin luovuutta vaativissa tehtävissä. Lisäksi työn suorittaminen heikkenee ilman taukoja nopeasti, mikäli työ vaatii tarkkaavaisuutta. (Huotilainen 2021, 14–15, 42, 46.)

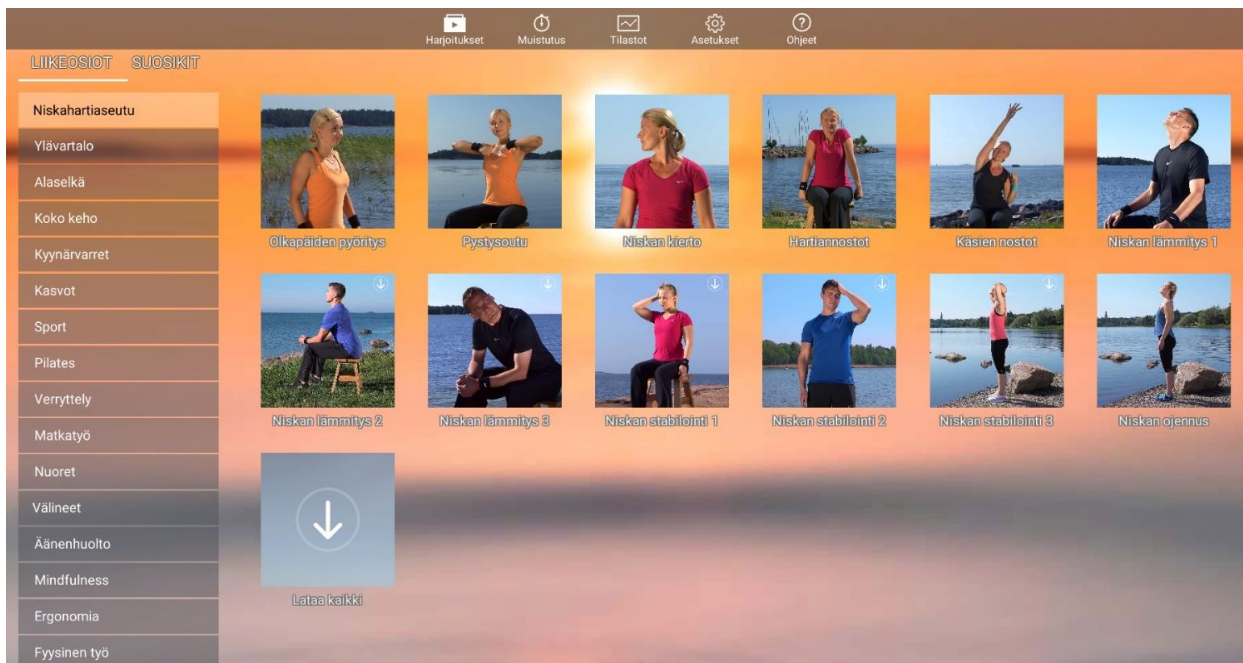
Runsaan sekä pitkäkestoisen istumisen aiheuttamia terveyshaittoja voi vähentää tauottamalla istumista taukoliikunnan avulla. Istumatyötä tai muuten passiivista työtä tekeville pienikin liike on täsmäisku liikkumattomuuden haittoja vastaan. Taukojen aikana keho kaipaa toimintaa tasapainottamaan fyysistä passiivisuutta. Istumisen terveyshaittoja voi ehkäistä jo puolen tunnin välein seisomaan nousemisella tai muutaman minuutin mikrotauolla. Myös fyysisen työn tauottaminen on tärkeää. Fyysisessä työssä taukojen olisi hyvä sisältää aktiivisia kehoa huoltavia liikkeitä, kuten venytyksiä. (Aalto 2021, 22; Huotilainen 2021, 106.)

Mikrotauolla tarkoitetaan työn tauottamista lyhyillä yhdestä kolmeen minuutin mittaisilla tauoilla. Mikrotaukojen tavoitteena on irrottautua työstä itselle toimivalla tavalla ja se voi esimerkiksi olla ikkunasta ulos katsomista, eväiden nauttimista muualla kuin omalla työpisteellä tai aktiivinen tauko, kuten venyttely tai muutaman liikkeen mikrotreeni. Nykyään mikrotreenejä voi tehdä erilaisten sovellusten avulla. Esimerkkejä taukoliikuntasovelluksista ovat Cuckoo sekä Break Pro. Tässä opinäytetyössä käsitellään Break Pro -taukoliikuntasovellusta. (Aalto 2021, 55, 58; Break Pro s.a.a; Cuckoo.fi s.a.; Selkäliitto s.a.)

3.2.1 Break Pro -taukoliikuntasovellus

Ergo Pro Oy on vuonna 1998 perustettu suomalainen perheyritys, joka tarjoaa työhyvinvointialan palveluita. Ergo Pro Oy tunnetaan parhaiten aputoiminimellä Break Pro Finland. Yrityksen tavoitteena on mm. aktivoida liikkumaan sekä toimia ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa ennaltaehkäisemällä päätetyöstä ja istumisesta aiheutuvia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Break Pro -taukoliikuntasovelluksen tavoitteena on aktivoida työntekijöitä pitämään aktiivisia taukoja työssään sekä lisätä kehon ja mielen hyvinvointia. Taukoliikuntasovellus on Suomessa käytössä sadoissa eri kohteissa yrityksissä. (Break Pro s.a.a; Break Pro s.a.b.)

Sovellus on saatavilla kaikille Androidin ja Applen laitteille. Sen liikepankki (kuva 3) sisältää yli 300 eri liikettä kehon eri osille. Sovelluksessa olevat liikkeet ovat monipuolisia, turvallisia, tasoltaan helppoja, ja ne pystyy tekemään pienessäkin tilassa ilman välineitä. Käyttäjä pystyy määrittelemään itse, kuinka usein sovellus muistuttaa taukoliikunnan tekemisestä. Muistutuksen pystyy asettamaan halutuun väliajoin tai tietyiksi kellonajoiksi. Sovellus voi arpoa suoritettavan liikkeen tai käyttäjä voi vaihtoehtoisesti itse valita, minkä liikkeen hän haluaa tehdä. Lisäksi sovelluksesta on mahdollista seurata toteutuneiden taukoliikuntojen määrää kohdasta ”tilastot” (kuva 4). (Break Pro s.a.a.; Break Pro s.a.b.)



Kuva 3. Kuvakaappaus Break Pro -taukoliikuntasovelluksen liikepankista



Kuva 4. Kuvakaappaus Break Pro -taukoliikuntasovelluksen tilastonäkymästä

3.2.2 Työn toimeksiantaja

Työn toimeksiantaja, Biotus Oy, on puutarha-alan yritys, jonka päätoimenkuva on biologinen kasvinsuojelu. Yritys tuottaa ja maahantuo kasvinsuojelussa käytettäviä eliöitä. Biologista torjuntaa käytetään esimerkiksi kasvihuoneissa, tunneliviljelmillä sekä avomaamansikalla. Biologinen torjunta on käytössä laajasti puutarha-alalla ja sen avulla voidaan mm. vähentää kemiallisten torjunta-aineiden käyttöä. (Koskula 21.7.2023.)

Yrityksessä työskentelee 11–15 henkilöä. Vuonna 2023 vakituisia työntekijöitä on 11 ja kausityöntekijöitä 4. Kesätyöntekijät ovat töissä 3–4 kuukautta. Kesätyöjakson pituuden vuoksi kesätyöntekijöiden toivotaan tulevan osaksi työyhteisöä, minkä vuoksi kysely lähetettiin myös heille. (Koskula 21.7.2023.)

Yrityksessä on monentyyppisiä työnkuvia, kuten toimistotyöntekijät, pakkaajat sekä tuotantotyöntekijät. Työntekijöiden työn fyysisyys vaihtelee työnkuvan mukaan. Toimistotyöntekijöiden työnkuva on melko passiivista istumatyötä, kun taas pakkaajien ja tuotantotyöntekijöiden työ on fyysisempää. Osa työntekijöistä tekee useampaa työnkuvaa, kuten toimistotyötä sekä pakkausta, mikä tuo vaihtelua työn fyysisyyteen. Opinnäytetyön tavoitteena on saada työn tauottaminen osaksi työntekijöiden päivää työnkuvasta riippumatta. (Biotus Oy s.a.; Koskula 21.7.2023.)

Biotus Oy:ssa ollaan kiinnostuneita työntekijöiden hyvinvoinnista sekä pitkäaikaisista työurista. Yrityksessä halutaan tukea työpäivien aikaista liikuntaa taukoliikuntasovelluksen avulla. Break Pro -taukoliikuntasovellus otettiin yrityksessä käyttöön vuonna 2022. Kyseinen sovellus valikoitui käyttöön monipuolisen liiketarjonnan sekä edullisen hinnan vuoksi. Lisäksi työntekijöiden vapaa-ajan liikuntaa tuetaan Smartum-liikuntaseteleiden avulla. (Koskula 21.7.2023.)

4 Työn tavoitteet

Opinnäytetyö on tapaustutkimuksellinen työ. Työssä selvitetään Webropol-kyselyalustan avulla Break Pro -taukoliikuntasovelluksen vaikutusta työntekijöiden työn tauottamiseen. Työn tavoitteena on selvittää mm. Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöaktiivisuutta sekä keinoja lisätä sitä. Lisäksi työssä pyritään selvittämään sovelluksen käyttöön tai käyttämättömyyteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusongelmana on yksipuoleisten työnkuvien aktiivinen tauottaminen. Työn tarkoituksena on tuottaa kehitysehdotuksia työn tauottamiseen liittyen toimeksiantajalle.

Tutkimuskysymykset on laadittu työn tavoitteiden pohjalta. Tutkimuskysymykset ovat:

- Kuinka paljon sovellusta käytetään?
- Miten sovelluksen käyttö koetaan?
- Kuinka mikrotaukoja saisi lisättyä erilaista työtä tekevien (toimistotyö, pakkaaminen, tuotanto) työnkuviin?

5 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin määrällistä menetelmää (kyselyä) laadullisella otteella. Määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta voidaan hyödyntää tilanteissa, joissa halutaan ymmärtää ja selittää, millaisia käsityksiä tai kokemuksia vastaajilla on aiheeseen liittyen ja miten nämä käsitykset ja kokemukset jakautuvat ihmisten kesken. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita kokemusten ja käsitysten välisistä syy-seuraussuhteista. Määrällisessä tutkimuksessa halutaan vastaus kysymykseen ”Kuinka paljon tai miten usein jokin asia ilmenee?”. (Vilka 2021, alaluku Määrällinen tutkimus.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote sopii tilanteisiin, joissa ollaan kiinnostuneita henkilöiden tai yhteisöjen kokemuksista tai käsityksistä ilmiöön liittyen, eikä tutkittava ilmiö ole tuttu. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan selvittää: ”Mistä ilmiössä on kyse?”. Kvalitatiivisille tutkimuksille yhteistä on se, että ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksista ja näkemyksistä liittyen tutkittavaan ilmiöön. (Kananen 2017 32–33; Vilka 2021, alaluku Laadullinen tutkimus.)

5.1 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus sopii tilanteisiin, joissa on tavoitteena ymmärtää syvällisesti kehittämisen kohdetta ja sen myötä tuottaa uusia kehittämisehdotuksia. Tapaustutkimuksessa ei niinkään pyritä selvittämään tutkittavan kohteen yleisyyttä, vaan sitä, miten jokin on mahdollista. Tutkimus vastaa usein kysymyksiin ”miksi?” ja ”miten?”. Tutkimuksen kohteena on yleensä vain yksi yksilö/ilmiö organisaatio tai prosessi. Tapaustutkimus on mahdollista toteuttaa määrällisin tai laadullisin menetelmien avulla. (Ojasalo ym. 2015, 37, 53–55.)

Tyypillinen tapaustutkimus etenee alustavan kehittämistehtävän saamisesta, ilmiöön perehtymiseen teoriassa ja käytännössä kautta kehittämistehtävän täsmennykseen. Näiden vaiheiden jälkeen kerätään sekä analysoidaan empiirinen aineisto. Saadun analyysin perusteella luodaan aiheeseen liittyvä kehittämisehdotus tai -malli. Tutkimuksen lopputuloksena ei siis ole tarkoitus tuottaa konkreettista tuotosta, vaan kehittämisehdotuksia tai ratkaisuidea liittyen tutkittavaan ilmiöön. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 37.) Opinnäytetyön tutkimusstrategiaksi valikoitui tapaustutkimus, sillä opinnäytetyössä haluttiin ymmärtää työntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia Break Pro-taukoliikuntasovelluksesta. Työn tavoitteena ei ollut konkreettisen lopputuloksen luominen, vaan kehitysideoiden laatiminen.

5.2 Kyselytutkimus

Kysely on yleensä määrälliselle tutkimukselle tyypillinen menetelmä ja se sopii tilanteisiin, joissa halutaan tutkia esimerkiksi suuren ihmisjoukon asenteita, ominaisuuksia, käyttäytymistä tai mielipiteitä liittyen tutkittavaan ilmiöön. (Vilka 2021, alaluku Kysely ja mittaaminen.) Tässä opinnäytetyössä kyselyä hyödynnetään määrällisenä sekä laadullisena aineiston kokoamismenetelmänä.

Kysely voidaan teettää esimerkiksi sähköisenä kyselynä tai paperikyselynä. Kyselyrunkoa laatiessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että kysymyksiin on helppo vastata ja ne ovat täysin yksiselitteisiä. Verrattuna muihin menetelmiin, esimerkiksi haastatteluun, kysely on nopea ja tehokas tapa kerätä tietoa. Kyselyn avulla laajalta joukolta voidaan kerätä suuri määrä vastauksia. Lopputuloksena on usein suuri määrä tilastollisesti käsiteltävää dataa. Menetelmän heikkoutena voidaan pitää saadun tiedon pinnallisuutta. Tulosten tarkastelussa on vaikea arvioida, kuinka tosissaan osallistujat ovat vastanneet kyselyyn tai kuinka paljon heillä on tietoa ja/tai kokemusta tutkittavasta asiasta. Lisäksi heikkoutena voidaan pitää annettujen vastausvaihtoehtojen sopivuutta. (Ojasalo ym. 2015, 40–41, 121.)

Kyselylomakkeen suunnittelemisessa tärkeintä on pitää mielessä tutkimuksen tavoite eli mihin kysymyksiin pyritään löytämään vastauksia. Kysymysten sisältö on siis mietittävä huolellisesti, eikä tutkimuksessa tule esittää kysymyksiä, joita ”olisi kiva tietää tai kysyä”. Jokaisen kysymyksen kohdalla tulee pohtia, mitä sillä haetaan ja onko se olennainen tutkimusongelman ratkaisemisessa. Lisäksi kysymysten järjestyksen pohtiminen sekä kohderyhmän tunteminen on tärkeää kyselyn onnistumisen kannalta. Kohderyhmän tunteminen on tärkeää, jotta vastaajat ymmärtävät kysymykset vastaajalle tutulla tavalla sekä yksiselitteisesti. (Vilka 2015, 101, 107.)

Kyselyssä voidaan käyttää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, minkä vuoksi saatujen vastausten vertaileminen on helppoa. Avointen kysymysten avulla vastauksia pyritään rajoittamaan mahdollisimman vähän, jolloin saadut vastauksiksi saadaan vapaasti muotoiltuja mielipiteitä. Sekamuotoisissa kysymyksissä valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi on annettu avoin vastausvaihtoehto. Sekamuotoinen kysymys sopii tilanteisiin, joissa on syytä epäillä, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja varmuudella ole pystytty luettelemaan. (Vilka 2015, 105–106.)

5.3 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö alkoi aineistoon ja yritykseen perehtymisellä sekä kirjallisuuskatsauksen tekemisellä. Aineiston tutustumisen jälkeen laadittiin kysely Webropol-alustalla. Kyselyn kysymykset sekä vastauspolut testattiin kahdella testivastaajalla. Lopulliseen kyselyyn valikoitui yhteensä 15 kysymystä, joista vastaaja vastasi kymmeneen tai seitsemään riippuen vastauspolusta. Kyselyn kysymykset on esitetty liitteessä kaksi ja vastauspolut on merkitty lihavoidulla tekstillä.

Kysely lähetettiin viidelletoista Biotus Oy:n työntekijälle sähköpostitse ja vastausaika oli 10.-23.7.2023. Kyselyyn lähetettiin vastauslinkki saatekirjeineen (liite 1) 10.7.2023 sekä muistutusviesti 19.7.2023. Vastausajan päättymisen jälkeen kyselyn nettilinkki suljettiin ja saatua aineistoa alettiin käymään läpi sekä analysoimaan.

5.4 Aineiston analysointimenetelmät

Kysely sisälsi sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä, minkä vuoksi vastauksien analysoinnissa hyödynnettiin molempien tutkimusmenetelmien analysointimenetelmiä. Kysely toteutettiin Webropol-alustan avulla ja määrällisten vastausten analysoinnissa hyödynnettiin alustan avulla luotuja palkki- sekä piirakkakuvaajia.

Laadullisten vastausten analysointi eteni seuraavien vaiheiden kautta. 1. Tutkijan tulee päättää vahvasti, mikä aineistossa kiinnostaa. 2. Aineiston läpikäynti ja siitä esiin nousseiden kiinnostavien asioiden ylös kirjaaminen. 3. Ylös kirjattujen asioiden yhteen kokoaminen. 4. Aineiston teemoittelu. 5. Yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.1. Yleinen kuvaus analyysin toteuttamisesta.)

Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmä, jonka tavoitteena on pilkkoa laadullinen aineisto ja ryhmitellä se erilaisten teemojen eli tutkimuksen kannalta keskeisten aiheiden mukaan. Teemoittelu alkaa alustavalla ryhmittelyllä, jonka jälkeen aletaan etsiä varsinaisia aiheita eli teemoja. Teemoittelun ideana on siis etsiä aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyä teemaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.1. Yleinen kuvaus analyysin toteuttamisesta.)

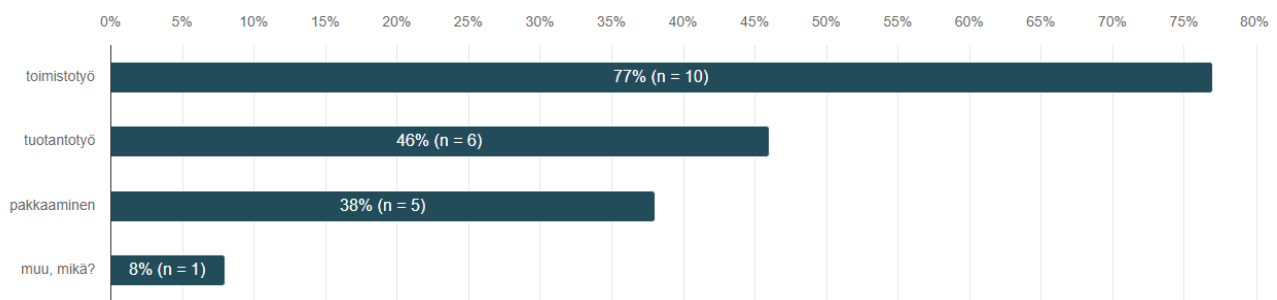
6 Tulokset

Kysely lähetettiin viidelletoista työntekijälle, joista 11 on vakituisia työntekijää ja 4 kesätyöntekijää. Vastauksia saatiin 13 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui 87 %. Kysely teetettiin anonymina, eikä sen vastauksista voida nähdä onko vastaaja vakituisessa työsuhteessa vai kesätyöntekijä.

Ensimmäinen kysymys koski vastaajien työnkuva (kuva 5). Kysymys oli monivalintakysymys, jossa oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Toimistotyötä teki 77 % (n=10), tuotantotyötä 46 % (n=6), pakkaamotyötä 38 % (n=5) sekä varaston järjestely 8 % (n=1). Vastausprosentiksi muodostui yli 100 %, sillä pienelle yritykselle tyypilliseen tapaan sama työntekijä voi tehdä useita eri työnkuvia.

Millainen on työnkuvasi?
(Voit valita useamman vaihtoehdon.)

Vastaajien määrä: 13, valittujen vastausten lukumäärä: 22



Kuva 5. Työntekijöiden työnkuva

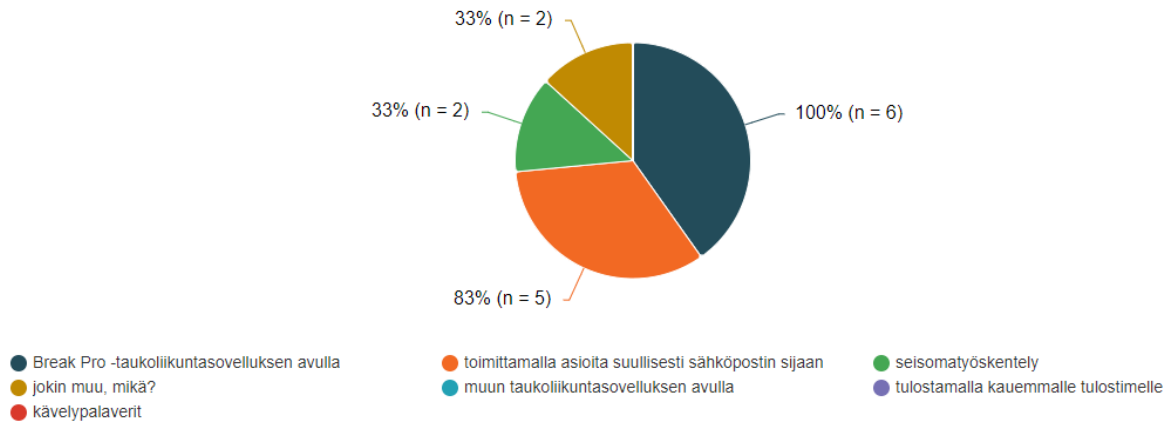
6.1 Break Pro -sovelluksen käyttöaste

Break Pro taukoliikuntasovellusta työn tauottamiseen käytti 46 % vastaajista (n=6). 54 % vastaajista (n=7) ei käyttänyt Break Prota työn tauottamiseen. Kuvassa 6 on esitetty kysymyksen ”Millä keinoilla tauotat työntekoasi tai liikut kevyesti työpäivän aikana? (monivalintakysymys)” Vastausprosentiksi muodostui yli 100 %, sillä kysymys oli monivalintakysymys sekä osa ensimmäistä vastauspolkua, jossa vastaajat olivat vastanneet käyttävänsä Break Prota työn tauottamiseen.

Työn tauottamisessa sekä kevyessä liikeyksessä korostuivat Break Pron käytön lisäksi asioiden toimittaminen suullisesti sähköpostin sijaan (n=5), seisomatyöskentely (n=2) sekä vastausvaihtoehto ”muu, mikä?”. Avoimen vastausruudun vastaukset olivat: ”yleinen paikasta toiseen ravaaminen” sekä ”kevyet, pienet kotityöt, pyykkien laitto, tiskikoneen tyhjennys yms.” Kotitöitä koskeva vastaus liittyy työn tauottamiseen etätöissä. Kukaan vastaajista ei vastannut vaihtoehtoja muu taukoliikuntasovellus, kauemmalle tulostimelle tulostus tai kävelypalaverit.

**Millä keinoilla tauotat työntekoasi tai liikut kevyesti päivän aikana?
(Voit valita useamman vaihtoehdon.)**

Vastaajien määrä: 6, valittujen vastausten lukumäärä: 15

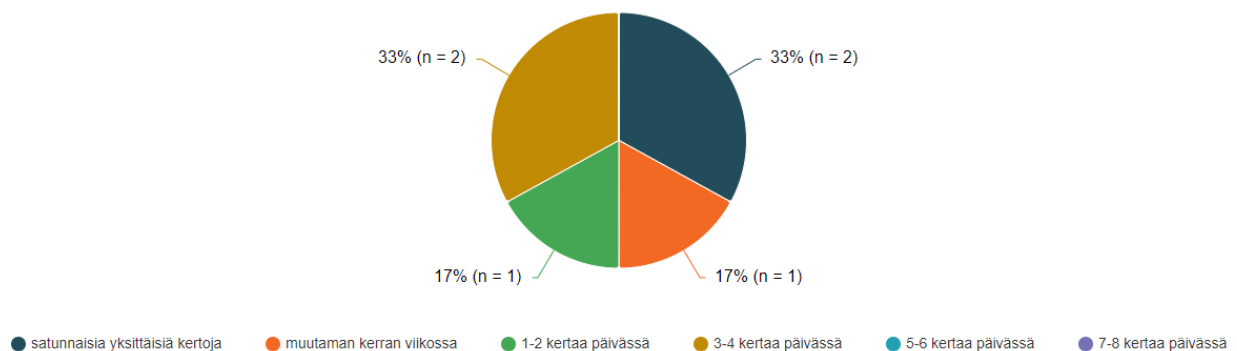


Kuva 6. Työnteon tauottaminen sekä kevyt liikuskelu työpäivän aikana

Break Pron käyttöaktiivisuutta haluttiin selvittää kysymyksen ”Kuinka usein olet käyttänyt Break Pro -taukoliikuntasovellusta viimeisin kahden viikon aikana?” (kuva 7) Viimeisen kahden viikon aikana vastaajat olivat käyttäneet Break Prota seuraavasti: satunnaisia yksittäisiä kertoja (n=2), muutama kerran viikossa (n=1), 1-2 kertaa päivässä (n=1) sekä 3-4 kertaa päivässä (n=2). Kukaan vastaajista ei käyttänyt Break Prota 5–6 tai 7–8 kertaa päivässä.

Kuinka usein olet käyttänyt Break Pro -taukoliikuntasovellusta viimeisen kahden viikon aikana?

Vastaajien määrä: 6



Kuva 7. Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöaste

Etätöissä Break Pro oli käytössä ”saman verran kuin toimistolla” (n=2, 33 %), ”vähemmän kuin toimistolla” (n=1, 17 %) sekä ei lainkaan (n=2, 33 %). Lisäksi yksi vastaaja (17 %) ei tee lainkaan etätöitä. Kukaan vastaajista ei vastannut käyttävänsä Break Prota enemmän etätöissä kuin toimistolla.

Kyselyyn vastanneista Break Prota ei käyttänyt 7 vastaajaa (54 %). Kyseiset vastaajat tauottivat työntekoa tai liikkuvat kevyesti työpäivän aikana toimittamalla asioita suullisesti sähköpostin sijaan (n=5, 71 %), seisomatyöskentelyn avulla (n=4, 57 %), muun taukoliikuntasovelluksen avulla (n=1, 14 %) sekä tulostamalla kauemmalle tulostimelle (n=1, 14 %). Lisäksi yksi vastaaja (14 %) vastasi kohtaan ”jokin muu, mikä?” seuraavasti: ”Olen lähes koko päivän työnkuvani vuoksi jaloillani, oikeastaan istun ainoastaan taukojen aikana ruokaillessani.”

Break Pron käyttämättömyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat ”kiire” (n=2, 29 %), ”en ole ladannut sovellusta” (n=2, 29 %), ”epäsopiva työnkuva, esim. pakkaaminen” (n=2, 29 %) sekä ”en tiennyt koko sovelluksesta” (n=2, 29 %). Yksi vastaus (14 %) koski ”kiinnostuksen puutetta”. Lisäksi kohtaan ”muu syy, mikä?” tuli kolme vastausta:

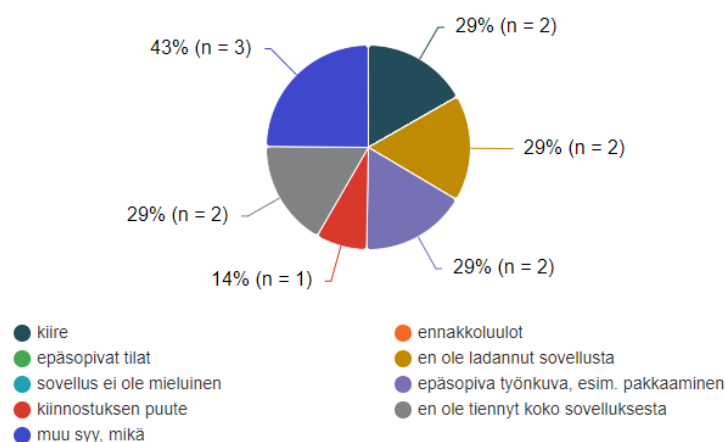
- ”vajaa perehdytys ohjelmaan”
- ”levoton luonne, ei pysty keskittymään rauhoittumiseen”
- ”toimistotyössä voisin käyttää, mutta ohjelma lakkasi toimimasta, enkä ole viitsinyt ladata sitä uudestaan”

Ennakkoluulot, epäsopivat tila sekä sovelluksen mieluisuus eivät olleet syitä sovelluksen käyttämättömyyteen. Sovelluksen käyttämättömyyteen liittyviä tekijöitä on esitetty kuvassa 8.

Miksi et käytä Break pro -taukoliikuntasovellusta?

(Voit valita useamman vaihtoehdon.)

Vastaajien määrä: 7, valittujen vastausten lukumäärä: 12

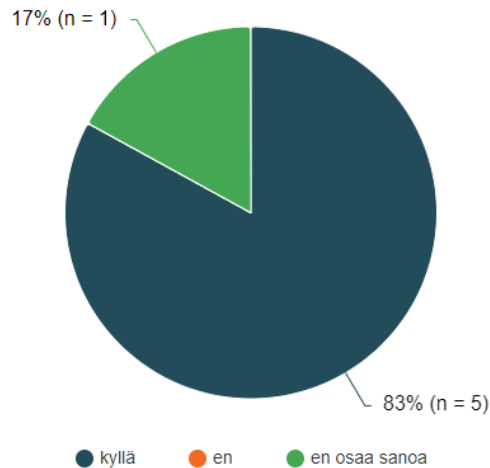


Kuva 8. Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttämättömyyteen johtavia tekijöitä

6.2 Kokemukset Break Pron käytöstä

Break Pron käyttäjät vastasivat kysymykseen ”Koetko taukoliikunnan tai muun tauottamisen parantavan työssä jaksamista?” (kuva 9) vaihtoehdon ”kyllä” (83 %, n=5) sekä ”en osaa sanoa” (17 %, n=1). Vastausvaihtoehto ”en” ei saanut yhtään vastausta.

Koetko taukoliikunnan tai muun tauottamisen parantavan työssä jaksamista?
Vastaajien määrä: 6



Kuva 9. Break Pron ja muun tauottamisen hyödyllisyys työssä jaksamiseen

Kohtaan ”kommentit ja vapaa sana taukoliikunnasta tai Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käytöstä” tuli kaksi vastausta liittyen Break Pron käyttöön:

- ”Taukoliikunta on tärkeä osa työpäivissä jaksamista. Se virkistää ja parantaa aivotyöskentelyä sekä keskittymistä. Uskon sen auttavan myös stressinsiedossa.”
- ”Sovellus auttaa tunnistamaan, että on oikeasti tullut staattisesti istuttua tunti, jos toinenkin. Ajantajun katoaminen toimistotyössä on arkipäivää ja liian pitkään tulee helposti istuttua ruudun vieressä.”

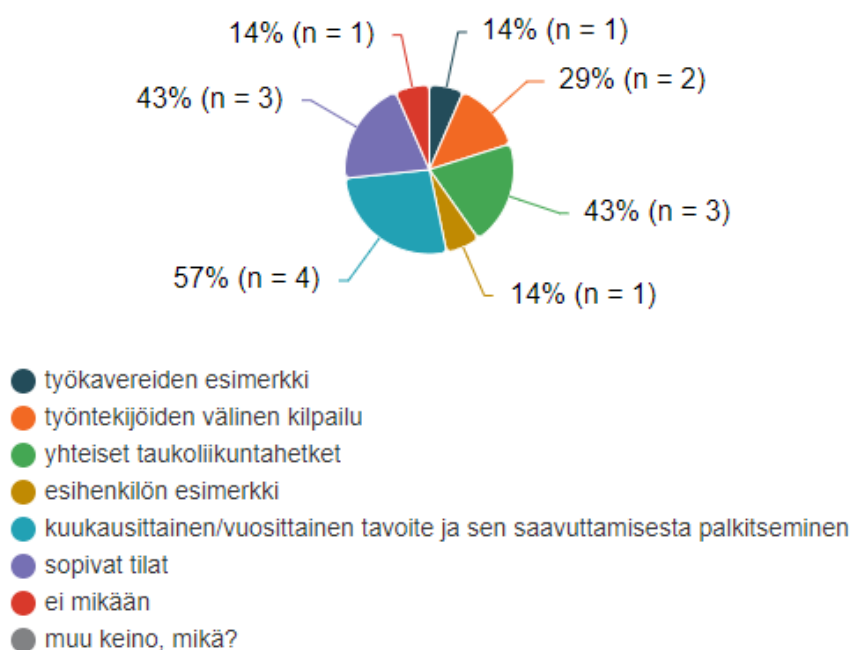
Kysymyksen ”Kuinka olet kokenut Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käytön hyödylliseksi työn tauottamisessa?” vastaukset olivat ”erittäin hyödylliseksi” n=1 (17 %) sekä ”jonkin verran hyödylliseksi” n=5 (83 %). Kukaan vastaajista ei vastannut vaihtoehtoja ”en lainkaan hyödylliseksi” sekä ”en osaa sanoa”. Käyttäjät olivat valmiita suosittelemaan Break Prota asteikolla 1-10 seuraavasti: ”arvosanalla 7” (n=1, 17 %), ”arvosanalla 8” (n=3, 50 %) sekä ”arvosanalla” 10 (n=2, 33 %). Muut arvosanat eivät saaneet lainkaan vastauksia.

6.3 Mikrotaukojen lisääminen erilaisiin työnkuviin

”Mitkä tekijät saivat sinut käyttämään Break Prota?” -kysymys (kuva 10) oli monivalintakysymys, jossa pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon. Vastauksissa korostui vaihtoehto ”kuukausittainen/vuosittainen tavoite ja sen saavuttamisesta palkitseminen” $n=4$ (57 %). Myös ”yhteiset taukoliikuntahetket” sekä ”sopivat tilat” saivat useamman äänen ($n=3$, 43 %). ”Työntekijöiden välinen kilpailu” sai kaksi vastausta (29 %). Yhden äänen (14 %) saivat ”työkavereiden esimerkki”, ”esihenkilön esimerkki” sekä ”ei mikään”.

Mitkä tekijät saivat sinut käyttämään Break Prota? (Voit valita useamman vaihtoehdon.)

Vastaajien määrä: 7, valittujen vastausten lukumäärä: 15



Kuva 10. Tekijöitä, jotka saivat ei sovellusta käyttävät käyttämään sovellusta

Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus jättää kyselyyn vapaita kommentteja taukoliikunnasta tai Break Prosta ja sen käytöstä. ”Kommentit ja vapaa sana” -kenttään tuli seuraavat vastaukset:

- ”Työkaverit ovat kehuneet, että kyllä se ilmeisesti joitakuuta auttaa tauottaa töitään.”
- ”Tuotantotyössä ja pakkaamisessa tulee liikuttua muutenkin, joten niissä tehtävissä ei taukoliikuntaa kaipaa. Yleensä kyllä useammin pitäisi piipahtaa ulkona, vaikka vain kävelemässä talon ympäri. Sovellus voi toimia mielestäni toimistotyössä, ja silloin on hyväkin saada välillä muistutus taukoliikunnasta.”

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöaktiivisuutta, keinoja lisätä käyttöaktiivisuutta, sovelluksen käyttöön tai käyttämättömyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä sovelluksen tuomia hyötyjä ja haittoja.

Vaikka vastausten määrä oli vähäinen (n=13), työssä saatiin tietoa sovelluksen käyttöaktiivisuudesta, sen käyttöön ja käyttämättömyyteen vaikuttavista tekijöistä sekä sovelluksen tuomista vaikutuksista. Erityisen mielenkiintoiset olivat vastaukset, miksi Break Prota ei käytetä. Niistä vastauksista sai suoraan vedettyä yhteen päätelmät aktiivisuuden lisäämiseksi: informatiiviset, tekniset sekä motivoivat tekijät.

7.1 Tulosten yhteenveto

Taukoliikunnan tai muun tauottamisen koettiin yleisesti auttavan työssä jaksamista, mutta silti vain 46 % (n=6) käytti Break Prota työn tauottamiseen ja hekin käyttivät sovellusta melko vaihdellen. Sovelluksen käyttäjien keskuudessa sovellus on käytössä viikoittaisista satunnaisista yksittäisistä kerroista useampiin kertoihin päivässä. Toteutunut taukoliikunta suoritetaan seisten, istuen tai seisten sekä istuen. Sovelluksen käyttäjien keskuudessa yksi koki haasteelliseksi sen, ettei tiennyt tekeekö liikkeet oikein. Toisen vastaajan mielestä positiivista sovelluksen käytössä on pitkän ja yhtäjaksoisen istumisen tauottaminen.

Taukoliikuntaa kertyi myös muun muassa asioiden toimittamisesta suullisesti sähköpostin sijaan sekä seisomatyöskentelystä. Sovelluksen käyttäjien keskuudessa sovellusta suositellaan arvostamalla 8,5 (asteikolla 1–10). Etätöissä taukoliikuntaa tehtiin keskimäärin saman verran kuin toimistolla tai ei lainkaan. Lisäksi yksi vastaaja tauotti etätöitä kotitöiden avulla.

Kyselyyn vastanneista 54 % (n=7) ei käyttänyt Break Prota työn tauottamiseen. Ei-käyttäjien keskuudessa työn tauottamisessa korostuivat asioiden toimittaminen suullisesti sähköpostin sijaan sekä seisomatyöskentely. Sovelluksen käyttämättömyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa kiire, ”en ole ladannut sovellusta”, ”en ole tiennyt koko sovelluksesta”, ”epäsopiva työnkuva” sekä ”toimistotyössä voisin käyttää, mutta ohjelma lakkasi toimimasta, enkä ole viitsinyt asentaa sitä uudelleen”. Edellä mainitut tekijät on helposti korjattavissa, jolloin sovellus on yhä useamman työntekijän saavutettavissa. Sovelluksen käyttämiseen motivoivia tekijöitä olisivat muiden muassa yhteiset taukoliikuntahetket, sopivat tilat sekä kuukausittainen tai vuosittainen tavoite ja sen saavuttamisesta palkitseminen.

Vaikka vain alle puolet työntekijöistä käytti Break Prota taukoliikunnan apuna, vastasivat kaikki työntekijät tauottavansa työtä jollain keinolla. Kaikista vastaajista 62 % (n=8) koki taukoliikunnan tai muun tauottamisen auttavan työssä jaksamista. Työn tauottaminen koettiin siis yleisesti tärkeänä.

Break Pron (s.a.a.) mukaan työnteon tauottaminen tuo yksilölle positiivisia vaikutuksia, kuten virkeyden lisääntyminen, palautumisen ja ryhdin parantuminen sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ennaltaehkäiseminen. Yksi vastaus viittasi tauottamisen tuomiin positiivisiin vaikutuksiin seuraavasti: ”Taukoliikunta on tärkeä osa työpäivissä jaksamista. Se virkistää ja parantaa aivotyöskentelyä sekä keskittymistä. Uskon sen auttavan myös stressinsiedossa.”

7.2 Kehittämisehdotukset toimeksiantajalle

Kyselyn perusteella nousi esiin useita eri kehittämissuhteita koskien Break Pron käyttöä. Kehittämissuhteet olivat eri tyyliä, esimerkiksi parempi perehdytys ohjelman käyttöön, tiedon lisääminen taukoliikunnan tärkeydestä sekä kuukausittainen tai vuosittainen tavoite toteutuneiden taukoliikuntojen määrässä ja siitä palkitseminen.

Kehittämissuhteita tuottavat kysymykset olivat: ”Miksi et käytä Break Pro -taukoliikuntasovellusta?” (monivalintakysymys) sekä ”Mitkä tekijät saivat sinut käyttämään Break Prota?” (monivalintakysymys). Ehdotukset voidaan jaotella informatiivisiin, teknisiin sekä motivoiviin tekijöihin, jotka on esitetty alapuolella.

1) Informatiiviset tekijät:

- Kerrotaan sovelluksen olemassaolosta ja käytöstä uusille työntekijöille sekä kesätyöntekijöille.
- Perehdytetään uudet työntekijät sovelluksen käyttöön.
- Kerrotaan mikrotaukojen sekä työn tauottamisen tärkeydestä.

2) Tekniset tekijät:

- Vastuuhenkilö auttaa tarvittaessa sovelluksen päivittämisessä tai asetusten kanssa.
- Tarkastellaan työpistekohtaisia eroja ja taukoliikunnan toteuttamista eri työpisteillä. Taukoliikuntasovellus on mahdollista ladata myös älypuhelimelle tai tabletille.

3) Motivoivat tekijät:

- Esihenkilön sekä työkavereiden esimerkki.
- Järjestetään yhteisiä taukoliikuntahetkiä, esimerkiksi pakkaamon työntekijöille tai tuotantotyöntekijöille.
- Kuukausittainen tai vuosittainen tavoite ja sen saavuttamisesta palkitseminen.
- Työntekijöiden välinen haaste/kilpailu.

Opinnäytetyön pohjalta toimeksiantajan on hyvä jatkaa: osoittaa kiinnostusta työntekijöiden erilaisiin työnkuviin, niiden tauottamiseen ja sitä kautta aktiivisesti osoittaa välittämistä henkilöstön hyvinvoinnista. Kehitysehdotukset esitellään palaverissa toimeksiantajalle ja lisäksi kehitysehdotukset esitellään henkilöstölle tyky-päivänä. Työn perusteella nimetään Break Pro -vastaava, joka vie kehitysideoita käytäntöön, esimerkiksi auttamalla sovellukseen liittyvissä teknisissä haasteissa. Jotta tuloksia saataisiin vietyä pysyvästi käytäntöön, niin kokonaisuus pitää viedä myös esimerkiksi uusien työntekijöiden perehdytyskansioon.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu myös tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat mm. riittävän edustava ja tarpeeksi suuri otos, korkea vastausprosentti sekä haluttujen asioiden tekijöiden mittaaminen. Luotettavuuteen liittyviä käsitteitä ovat reliabiliteetti sekä validiteetti. (Heikkilä 2014, 178.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta sekä kykyä antaa tutkimuksesta ei-sattumanvaraisia tuloksia. Toistettavuus tarkoittaa sitä, että jos tutkimus toteutetaan samalla tavalla uudestaan, saadaan saman henkilön kohdalla täsmälleen samat vastaukset kuin ensimmäisellä tutkimuskerralla. Saatujen tulosten ei tule siis olla sidonnaisia tai riippuvaisia tutkimuksen tekijästä. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana aina tietyssä ajassa ja paikassa, eikä saatuja tuloksia ei pidä yleistää pätevyysalueen ulkopuolelle, kuten toiseen yhteiskuntaan tai aikaan. (Heikkilä 2014, 28; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231; Vilka 2015, 194.)

Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri haluttua asiaa. Validiutta on hankala tarkastella jälkikäteen, minkä vuoksi siihen tulee kiinnittää huomiota etukäteen huolellisella suunnittelulla sekä kattavalla tiedonkeruulla. Kyselytutkimuksen validiteettiin vaikuttaa erityisesti kysymysten laatimisen onnistuminen eli saadaanko laadittujen kysymysten avulla ratkaisu asetettuihin tutkimusongelmiin. (Heikkilä 2014, 27, 177; Hirsijärvi ym. 2009, 231.)

Monet asiat voivat heikentää tutkimuksen luotettavuutta, esimerkiksi satunnaisvirheet. Kyselytutkimuksessa satunnaisvirhe voi syntyä esimerkiksi tilanteessa, jossa vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin tutkijat ovat tarkoittaneet sen tai vastaaja muistaa jonkin asian väärin vastaustilanteessa. Satunnaisvirheitä voi syntyä myös tulosten valehtelusta, jos vastaaja haluaa kaunistella tai vähätellä omia vastauksiaan tai mielipiteitään. Satunnaisvirheiden syntymistä voidaan välttää käytetyn mittarin huolellisella suunnittelulla ja testauksella. (Heikkilä 2014, 177; Vilka 2015, 193–194.)

Kyselyyn vastasi 13/15 työntekijää ja vastausprosentiksi muodostui 87 %. Vaikka vastausprosentti oli korkea, eivät saadut vastaukset olleet kovin syvällisiä. Työn luonteeseen olisi periaatteessa sopinut myös haastattelu. Syvällisempiä haastatteluita ei ollut mahdollista toteuttaa, sillä Biotus Oy on kausiluontoinen (sesonkiaika helmi-elokuu) yritys. Kysely toteutettiin kiireisimpään sesonkiaikaan, jolloin haastattelut eivät olisi olleet ajallisesti mahdollisia. Sesonkiaikana teetetty tutkimus mahdollisti suuremman otoksen, sillä kesätyöntekijät olivat talossa. Lisäksi opintojen ja opinnäytetyön aikatauluista johtuen tuli tutkimus toteuttaa juuri sesonkiaikana.

Kysymyksiin ei tullut epäselviä vastauksia, joiden perusteella olisi voinut päätellä, että vastaaja ei ollut ymmärtänyt kysymystä samalla tavalla kuin kysymyksen laatija oli sen tarkoittanut. Satunnaisvirheitä saattoi esiintyä yksittäisissä vastauksissa koskien esimerkiksi kysymyksiin: ”Kuinka usein olet käyttänyt Break Pro -taukoliikuntasovellusta viimeisen kahden viikon aikana?” tai ”Miksi et käytä Break Pro -taukoliikuntasovellusta? (monivalintakysymys)”. Viimeisen kahden viikon aikaista käyttömäärää arvioitaessa vastaaja on saattanut kaunistella tulostaan ilmoittamalla todellisuutta suuremman käyttöasteen. Vastaajat ovat myös saattaneet kaunistella tai vähätellä sovelluksen käyttämättömyyteen vaikuttavia tekijöitä.

7.4 Tutkimuksen hyödyntäminen

Vaikka Break Pro -taukoliikuntasovellus ei ollutkaan kaikilla työntekijöillä käytössä, oli se melko hyvin tunnettu työntekijöiden keskuudessa. Yleisesti ottaen yrityksen työntekijät tauottivat työntekoa niin taukoliikuntasovelluksen kuin muidenkin tauotusmenetelmien avulla. Vaikuttaa siltä, että työntekijät ovat kiinnostuneita työn tauottamisesta. Pienellä kehittämisellä saadaan sovellus yhä useamman työntekijän käyttöön sekä työtä tauotettua enemmän. Osa kehityskohteista, esimerkiksi kesätyöntekijöiden informointi, on helposti toteutettavissa.

Menetelmänä kysely on nopea ja helppo toteuttaa ja halutessaan työpaikkahyvinvoinnista vastaava työntekijä voisi kartoittaa vuosittain sovelluksen käyttöastetta sekä kokemuksia taukoliikunnasta kuten opinnäytetyössä tehtiin. Kyselyn uudelleen toteuttamisella saataisiin tietoa esimerkiksi siitä, että onko opinnäytetyössä laadittuja kehitysehdotuksia viety käytäntöön. Toisena vaihtoehtona on kartoittaa taukoliikuntaa ja sen merkitystä esimerkiksi koko yrityksen viikkopalaverissa tai pienemmissä palavereissa haastatteluiden kaltaisissa tilanteissa.

7.5 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi opetti suuremman kokonaisuuden viemisestä yksin alusta loppuun suunnitellussa aikataulussa. Projektisuunnitelman laatiminen ja noudattaminen auttoivat prosessin läpi. Teoriataustan kirjoittaminen sujui melko sujuvasti ja aiheeseen liittyviä lähteitä löytyi hyvin. Kirjallisuuskatsauksen laatiminen syvensi ymmärrystäni mm. kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä tauottamisen vaikutuksista elimistöön ja työntekoon. Työn lopullisessa versiossa teoriataustaa olisi voinut olla vielä laajempi.

Yhteistyö työn toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa. Opinnäytetyöprosessin aikana sain palautetta sekä kehitysideoita koskien mm. työn sisältöä sekä kyselyä. Saadun palautteen avulla pystyin kehittämään niin teoriataustaa kuin kyselyn rakennettakin.

Laadullinen tutkimus osoittautui hyväksi tutkimusmenetelmäksi, mutta jälkeempäin mietittynä kyselyn lisäksi olisin voinut teettää muutaman haastattelun. Haastatteluiden avulla olisin voinut täsmentää kysymyksiä ja päästä pintaa syvemmälle vastauksissa. Kokonaisuudessaan koen saaneeni lisää teorian tietoa taukoliikunnasta ja sen vaikutuksista sekä kokonaisen tutkimusprosessin toteuttamisesta itsenäisesti.

Lähteet

Aalto, R. 2021. Mikrotreenit: liikunnan uusi aikakausi. Docendo Oy. Jyväskylä.

Biotus Oy. s.a. Luettavissa: <https://biotus.fi/>. Luettu: 24.7.2023.

Boijer-Spoof Heikinheimo, K. & Ilmivalta, R. 2022. Etätyön hyvinvointiopas. Bazar.

Break Pro s.a.a. Break Pro. Luettavissa: <https://breakpro.fi/>. Luettu: 16.6.2023.

Break Pro s.a.b. Meistä. Luettavissa: <https://breakpro.fi/meista/>. Luettu: 16.6.2023.

Cuckoo.fi. s.a. Luettavissa: <https://cuckoo.fi/>. Luettu: 2.11.2023.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J., Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10707>. Luettu: 5.12.2023.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Luettu: 15.6.2023.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon: taukokulttuurin elvytysopas. Tuuma. Jyväskylä.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Hyppä, H. & Vasankari, T. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: chrome-extension://efaidnbnmn-nibpcajpcglclefindmkaj/https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 14.6.2023.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Koskula, H. 21.7.2023. Neuvontavastaava. Biotus Oy. Haastattelu. Forssa.

Kutinlahti, E. 2018. MET – energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01039>. Luettu: 11.7.2023.

Liikkuva työelämä s.a. Raskas työ vaatii raskaat puntit. Luettavissa: <https://liikkuvatyoelama.fi/tyon-tekijalle/fyysisesti-kuormittava-tyo/>. Luettu: 24.7.2023.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. SanomaPro Oy. Helsinki.

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. 2016. Työhyvinvointi paremmaksi. Keinoja työhyvinvoinnin ja terveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. Luettavissa: chrome-extension://efaidnbmn-nibpcajpcglclefindmkaj/https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130787/Ty%C3%B6hyvinvointi%20paremmaksi.pdf?sequence. Luettu: 4.11.2023.

Ruokavirasto 2022. Lautasmallit. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>. Luettu: 7.12.2023.

Selkäliitto. s.a. Taukoliikunnalla virkeyttä työpäivään. Luettavissa: <https://selkakanava.fi/selanhoido/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/ergonomiavinkkeja-kotiin-ja-tyopaikalle/tauta-vaihtele-asentoja-ja-tyopisteen-saatoja/taukoliikunnalla-virkeytta-tyopaivaan>. Luettu: 21.6.2023.

Syö hyvää s.a. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Luettavissa: <https://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>. Luettu: 7.12.2023.

Terveyskirjasto 2023. Terveyttä edistävä ruokavalio. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>. Luettu: 2.11.2023.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi. E-kirja. Luettu: 7.12.2023.

Työhyvinvointi.fi s.a. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Luettavissa: <https://www.tyohyvinvointi.fi/>. Luettu: 4.11.2023.

Työkykypassi s.a. Taukoja työhön: työkykyä edistävä liikunta 4/6 Luettavissa: <https://www.tyokykypassi.fi/taukoja-tyohon/>. Luettu: 24.7.2023.

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>. Luettu: 29.11.2023.

UKK-instituutti 2022a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 31.5.2023.

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 15.6.2023.

UKK-instituutti 2022c. Paikallaanolon terveystvaikutukset. Luettavissa: [https://ukkinstituutti.fi/liikku-
minen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/](https://ukkinstituutti.fi/liikku-
minen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/). Luettu: 31.5.2023.

UKK-instituutti 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: [https://ukkinsti-
tuutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/](https://ukkinsti-
tuutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/).
Luettu: 1.12.2023.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. PS-Kustannus. Juva.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-Kustannus.
Keuruu. E-kirja. Luettu: 12.12.2023.

Liitteet

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Hei,

opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajan AMK-tutkintoa. Kirjoitan opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on selvittää käyttökokemuksia Break Pro -taukoliikuntasovelluksesta sekä tuottaa kehitysehdotuksia aktiivisempaan taukoliikuntaan Biotus Oy:ssä. Työn tavoitteena on selvittää taukoliikuntasovelluksen käyttöastetta sekä sen käyttöön motivoiva tekijöitä.

Kysely toteutetaan sähköisenä kyselynä Webropol-alustaa hyödyntäen ja vastausaikaa on 10.-23.7.2023. Kyselyyn vastaaminen vie noin viisi minuuttia. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan osoitteessa www.Theseus.fi, josta se on vapaasti luettavissa.

Pääset vastaamaan kyselyyn alla olevasta linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/9D8EF2E45516412B>

ystävällisin terveisin

Johanna Hulshof

johanna.hulshof@myy.haaga.helia.fi

Liite 2 Kyselyn kysymykset

Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (*).

1. Minkälainen on työnkuvasi? * (monivalintakysymys, vastaaja voi valita useamman vaihtoehdon)
 - toimistotyö
 - tuotantotyö
 - pakkaaminen
 - muu, mikä? _____
2. Käytätkö Break Pro -taukoliikuntasovellusta työn tauottamiseen? *
 - kyllä
 - en

vastaus kyllä → siirry kysymykseen numero kolme

vastaus en → siirry kysymykseen numero yksitoista

3. Millä keinoilla tauotat työntekoasi tai liikut kevyesti päivän aikana? * (monivalintakysymys, vastaaja voi valita useamman vaihtoehdon)
 - Break Pro -taukoliikuntasovelluksen avulla
 - muun taukoliikuntasovelluksen avulla
 - tulostamalla kauemmalle tulostimelle
 - toimittamalla asioita suullisesti sähköpostin sijaan
 - seisomatyöskentely
 - kävelypalaverit
 - jokin muu, mikä? _____
4. Koetko taukoliikunnan tai muun tauottamisen parantavan työssä jaksamista? *
 - kyllä
 - en
 - en osaa sanoa
5. Kuinka usein olet käyttänyt Break Pro -taukoliikuntasovellusta viimeisen kahden viikon aikana? *
 - satunnaisia yksittäisiä kertoja
 - muutaman kerran viikossa
 - 1–2 kertaa päivässä
 - 3–4 kertaa päivässä
 - 5–6 kertaa päivässä

- 7–8 kertaa päivässä
6. Kuinka olet kokenut Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käytön hyödylliseksi työn tauottamisessa? *
- erittäin hyödylliseksi
 - jonkin verran hyödylliseksi
 - en lainkaan hyödylliseksi
 - en osaa sanoa
7. Missä asennossa teet yleensä taukoliikuntaliikkeet? *
- pääosin seisten
 - pääosin istuen
 - sekä istuen että seisten
8. Mikäli teet etätöitä, kuinka usein käytät Break Pro -taukoliikuntasovellusta?
- enemmän kuin toimistolla
 - saman verran kuin toimistolla
 - vähemmän kuin toimistolla
 - en lainkaan
 - en tee etätöitä
9. Kuinka valmis olet suosittelemaan Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käyttöä asteikolla 1–10? (1=en lainkaan ja 10=suosittelen vahvasti) *
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
10. Kommentit & vapaa sana taukoliikunnasta tai Break Pro -taukoliikuntasovelluksen käytöstä. avoin vastauskenttä
11. Millä keinoilla tauotat työntekoasi tai liikut kevyesti päivän aikana? * (monivalintakysymys, vastaaja voi valita useamman vaihtoehdon)
- muun taukoliikuntasovelluksen avulla
 - tulostamalla kauemmalle tulostimelle
 - toimittamalla asioita suullisesti sähköpostin sijaan

- seisomatyöskentely
- kävelypalaverit
- jokin muu, mikä? _____

12. Koetko taukoliikunnan tai muun tauottamisen auttavan työssä jaksamista? *

- kyllä
- en
- en osaa sanoa

13. Miksi et käytä Break Pro -taukoliikuntasovellusta? * (monivalintakysymys, vastaaja voi valita useamman vaihtoehdon)

- kiire
- ennakoluulot
- epäsopivat tilat
- en ole ladannut sovellusta
- sovellus ei ole mieluinen
- epäsopiva työnkuva, esim. pakkaaminen
- kiinnostuksen puute
- en ole tiennyt koko sovelluksesta
- muu syy, mikä? _____

14. Mitkä tekijät saivat sinut käyttämään Break Pro -taukoliikuntasovellusta? * (monivalintakysymys, vastaaja voi valita useamman vaihtoehdon)

- työkavereiden esimerkki
- työntekijöiden välinen kilpailu
- yhteiset taukoliikuntahetket
- esihenkilön esimerkki
- kuukausittainen / vuosittainen tavoite ja sen saavuttamisesta palkitseminen
- sopivat tilat
- ei mikään
- muu keino, mikä? _____

15. Kommentit & vapaa sana taukoliikunnasta tai Break Pro taukoliikuntasovelluksen käytöstä. avoin vastauskenttä