

**"TYÖYHTEISÖJEN KÄVELYKAMPANJA" TYÖN-
TEKIJÖIDEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN
EDISTÄJÄNÄ**

Tuula Aira
Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2006

TIIVISTELMÄ

”Työyhteisöjen kävelykampanja” työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistäjänä
Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 2006

Tuula Aira

Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos
66 sivua, 3 liitettä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää maakunnalliseen työyhteisöjen kävelykampanjaan osallistumista ja kävelyn koettuja merkityksiä terveyteen. Tiedonantajina toimivat työyhteisönsä kampanjaan ilmoittaneet avainhenkilöt, joiden näkemykset kerättiin teemahaastatteluin (n=10). Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä sekä tyypittelemällä. Lisäksi osallistujaluettelon ja tulosten perusteella laskettiin prosenttiosuuksin millaisia olivat kaikki osallistuneet työyhteisöt.

Kävelykampanjaan osallistuneiden enemmistönä olivat pienet 1–20 hengen työyhteisöt sekä toimialakohtaisesti terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden työyhteisöt. Lähes kaikkien haastateltujen työyhteisöissä järjestettiin myös muuta fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa. Haastatellut jakautuivat aktiiviliikkujiin, liikunnan lisääjiin ja epäilijöihin. Aktiiviliikkujien fyysistä aktiivisuutta kampanja ei lisännyt, sillä he olivat entuudestaan aktiivisia liikunnan harrastajia. Aktiiviliikkujien mielestä osa työyhteisön muista työntekijöistä oli lisännyt fyysistä aktiivisuuttaan. Liikunnan lisääjät liikkuivat kampanjan aikana ja sen jälkeen aikaisempaa enemmän ja olivat sitä mieltä, että osa tai jopa moni työkavereista oli tehnyt terveyttä edistäviä muutoksia elämässään. Sen sijaan epäilijöiden fyysiseen aktiivisuuteen kampanja ei vaikuttanut. He arvioivat kampanjan tavoittavan ainoastaan työntekijät, jotka liikkuisivat joka tapauksessa

Kampanjaan osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät luokiteltiin altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Osallistumaan altistivat positiiviset uskomukset, asenteet tai tieto kampanjan / kävelyn vaikutuksista sekä aikaisempi osallistuminen. Kampanjan positiiviset ominaisuudet ja se, että liikunta oli tuttua, kuuluivat mahdollistaviin, sosiaalinen tuki esimieheltä vahvistaviin tekijöihin. Sen sijaan osallistumista rajoitti uskomus, ettei kävelyä aina mielletä liikunnaksi, motivaation puute, kampanjan negatiiviset ominaisuudet, erilaiset esteet sekä esimiehen sosiaalisen tuen puute. Kävelyn merkitykset terveyteen jakautuivat haastateltavien kertoman perusteella ympäristötekijöihin, fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin etuihin, kävelyn erityisominaisuuksiin, työssä jaksamiseen sekä kävelyn negatiivisiin puoliin. Epäilijät luettelivat merkityksiä niukemmin verrattuna aktiiviliikkujiin ja liikunnan lisääjiin.

Tutkimuksen perusteella työyhteisöjen kävelykampanja onnistuu lisäämään osin myös aikaisemmin fyysisesti passiivisten kävelemistä. Mukana on kuitenkin suhteellisen paljon työyhteisöjä, jotka ovat oletettavasti jo valmiiksi kiinnostuneita fyysisen aktiivisuuden edistämisestä. Saatujen tulosten pohjalta kampanjaa voidaan kehittää edelleen ja lisätä kampanjan houkuttelevuutta uusien työntekijöiden ja työyhteisöjen mukaan saamiseksi.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, kampanja, kävely, terveyden edistäminen, työntekijät, työyhteisöt

ABSTRACT

"Work communities' walking campaign" promoting employees' physical activity
Master's Thesis of Health Education Program

Tuula Aira

University of Jyväskylä, Department of Health Sciences, 2006

66 pages, 3 appendices

The aim of this study was to view perceptions of participation in regional work communities' walking campaign and health views of walking. Perceptions of representatives of participating worksites (key persons) were collected by theme interviews (n=10), which were analysed by qualitative content analysis and classified by type. Besides, it was counted percentage values to explain what kind of work communities are participating.

Majority of participants were small worksites of 1-20 employees. Among participating worksites the main line of business was health care and social services. In almost all worksites of interviewees was offered some exercise promotion actions besides walking campaign. The interviewees were divided into three groups: active exercisers, exercise increasers and doubters. Active exercisers were already so active that campaign didn't increase their physical activity. Instead part of active exercisers' workmates enhanced their physical activity during campaign and after it. Exercise increasers walked more than usual during campaign and some or even many of other employees of their worksites made health promoting changes in their lives. Doubters didn't exercise more than usually during campaign and they thought campaign reach only those employees who would be active in any case.

Supportive and restrictive factors of campaign participation were categorised into predisposing, enabling and reinforcing factors. Participation was predisposed by beliefs, attitudes and knowledge of campaign / walking effects, and former participation. Characteristics of campaign and familiarity of exercise were enabling factors. Employer's social support reinforced participation. Instead, participation was restricted by belief that walking isn't always perceived exercise, lack of motivation, negative aspects of campaign, barriers and lack of employer's social support. Interviewee's health views of walking were divided into environmental factors, physical, mental and social benefits, walking characteristics, coping at work and negative aspects of walking. Doubters listed their health views of walking scantily compared to active exercisers and exercise increasers.

According to this study work communities' walking campaign succeeds partly in increasing walking of also previously physically inactive employees. Still, there are participating many work communities that are presumably already interested in promoting physical activity. Due to the results of this study one can advance the campaign and enhance attractiveness of it in terms to encourage another work communities and employees to participate.

Keywords: campaign, employees, exercise, health promotion, walking, work community

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TYÖNTEKIJÖIDEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SUOMESSA 2000-LUVUN ENSIMMÄISELLÄ VUOSIKYMMENELLÄ	3
3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN TYÖYHTEISÖISSÄ.....	7
3.1 Työyhteisöt sekä niiden sosiaaliset verkostot fyysisen aktiivisuuden edistämässä.....	9
3.2 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen hyödyt työyhteisölle	10
3.3 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventiot työyhteisöissä	12
3.4 PRECEDE-PROCEED -malli fyysisen aktiivisuuden edistämässä	14
4 KÄVELY TERVEYSLIIKUNNAN MUOTONA	17
4.1 Yleisyys	17
4.2 Kävelyn terveysvaikutukset ja koettu merkitys terveydelle	20
4.3 Kävelyn mahdollisuudet ja esteet.....	22
4.4 Työmatkaliikunta	25
5 TUTKIMUSONGELMAT	27
6 TUTKIMUSAINESTO JA MENETELMÄT.....	28
7 TULOKSET	30
7.1 Kävelykampanjaan osallistuneet työyhteisöt	30
7.2 Kampanjan vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen	31
7.3 Osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät	33
7.3.1 Osallistumisen syyt.....	33
7.3.2 Esteet ja muut osallistumiseen vaikuttavat tekijät.....	35
7.3.3 Kampanjan hyvät ja huonot puolet sekä kehitysehdotukset	36
7.4 Näkemykset kävelyn merkityksestä terveyteen.....	40
8 POHDINTA.....	49
8.1 Yhteenveto tutkimustuloksista	49
8.2 Tämän tutkimuksen tulokset suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin	50
8.3 Yleisiä pohdintoja työyhteisöjen kävelykampanjasta	54
8.4 Johtopäätökset ja jatkotoimenpide-ehdotukset	55
8.5 Luotettavuuden arviointia.....	56
8.5 Jatkotutkimushaasteet.....	59
LÄHTEET	61
LIITTEET.....	67

1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunnan ihmisten elinympäristö sisältää yhä vähemmän fyysistä aktiivisuutta; enemmistölle työelämä ei tarjoa fyysistä kuormitusta ja välimatkat kuljetaan helposti ja nopeasti autolla. Suuri osa ihmisistä ei myöskään harrasta terveytensä kannalta riittävästi vapaa-ajan liikuntaa. (Helakorpi ym. 2004, 144.) Liikkumattomuus voi kuitenkin aiheuttaa monia terveysongelmia, ja liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, diabetekseen ja lihavuuteen (Kesäniemi 2003).

Terveyden edistäminen työpaikoilla saavuttaa suhteellisen suuren ja heterogeenisen joukon ihmisiä (Sorensen ym. 1990, 158). Työyhteisöissä voidaan tavoittaa yksilöt, joita ei helposti muuten tavoitettaisi, esimerkiksi fyysiseltä aktiivisuudeltaan passiiviset henkilöt. Nyky-yhteiskunnan työelämässä fyysisen aktiivisuuden edistäminen on myös perusteltua, nyt kun ihmisten odotetaan pysyvän työelämässä terveinä ja työkykyisinä entistä pidempään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001).

Työyhteisöjen fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioiden ongelmana on ollut, että tavallisesti tavoitetaan parhaiten kaikkein aktiivisimmat työntekijät (Blake ym. 1996, Marshall 2004) ja pääasiassa vain ne työyhteisöt osallistuvat, jotka tukevat terveyden edistämistä muutenkin (Blake ym. 1996). Tehokkaimmiksi ovat osoittautuneet interventiot, jotka eivät tarjoa organisoitua liikuntaa, vaan esimerkiksi pyrkivät lisäämään työmatkaliikuntaa, satunnaista fyysistä aktiivisuutta ja jotka yhdistävät sosiaalista tukea sekä liikuntaa (Marshall 2004). Myös yksilöllisten tarpeiden mukaan kohdennetuilla materiaaleilla on saatu hyviä tuloksia työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (Mutrie ym. 2002, Marshall 2004).

Tämän tutkimuksen kohteena on Pohjois-Karjalassa syksyllä 2004 järjestetty maakunnallinen työyhteisöjen kävelykampanja. Aikaisempien tutkimusten valossa kampanjassa voidaan huomata hyväksi havaittuja piirteitä, esimerkiksi ei-organisoidun liikunnan ja työmatkaliikunnan edistäminen. Kampanjan liikuntamuodolla, kävelyllä on todettu olevan myös edullisia terveysvaikutuksia (mm. Moreau ym. 2001, Asikainen ym. 2002a ja 2002b, Talbot ym. 2003), joten mahdollisuudet työntekijöiden terveyden edistämiseen ovat olemassa. Ei kuitenkaan

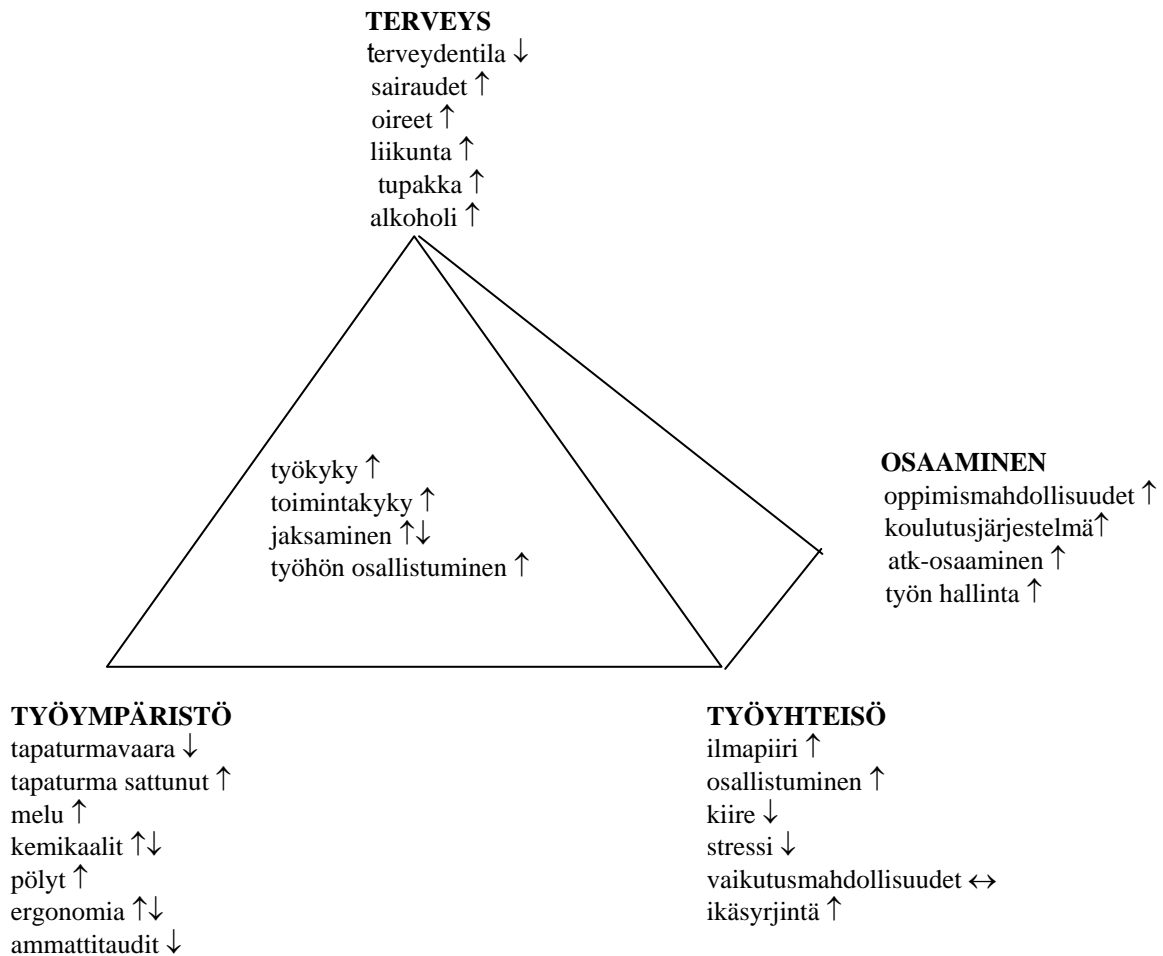
tiedetä, kuinka kampanja todellisuudessa on onnistunut edistämään maakunnan työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta. Työyhteisöjen kävelykampanjan voidaan nähdä osaltaan toteuttavan tuoreen Pohjois-Karjalan liikunnan ja urheilun strategiaa (Itkonen ym. 2005), jonka päätavoitteeksi on kirjattu ”maakunnan asukkaiden liikkumisen lisääminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen”.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on määrittää työyhteisöjen kävelykampanjan osallistujaluettelon ja kilpailun tulosten määrällisellä tarkastelulla, millaiset työyhteisöt osallistuvat kampanjaan. Laadullisella tutkimusmenetelmällä, työyhteisönsä kävelykampanjaan ilmoittaneiden työyhteisöjen edustajien (n=10) haastattelujen perusteella ja sisällönanalyysillä taas selvitetään syvemmin millaisia osallistuneet työyhteisöt ovat, onko fyysinen aktiivisuus lisääntynyt kampanjan aikana ja sen jälkeen sekä millaisia tukevia ja rajoittavia tekijöitä osallistumiselle on löydettävissä. Lisäksi ollaan kiinnostuneita millaisia näkemyksiä haastateltavilla on kävelystä terveyden kannalta.

2 TYÖNTEKIJÖIDEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SUOMESSA 2000-LUVUN ENSIMMÄISELLÄ VUOSIKYMMENELLÄ

Työyhteisöjen työntekijöiden terveyden edistäminen 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä pohjautuu *terveyden edistämisen* käsitteeseen, jonka määritelmä on muuttunut aikojen saatossa. Ihmisten valistamisesta ja sairauksien ehkäisyä painottavasta näkemyksestä on tultu kokonaisvaltaisempaan näkökulmaan, jolloin otetaan huomioon esimerkiksi yhteiskunnalliset, sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristön mahdollisuudet vaikuttaa terveyteen. Terveyden edistäminen yksilötasolla nähdään yhä enemmän toimina, joilla edistetään yksilöiden omaa kontrollia elämästään ja terveydestään. (Tones ja Tilford 2001, 18–29.) *Työyhteisöjen terveyden edistämistä* taas voidaan pitää laajana, monitieteellisenä ja monitahoisena alana, jonka tarkoituksena on edistää, parantaa ja optimoida työyhteisöjen työntekijöiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä (Cox 2003).

Työpaikkatasolla terveyden edistämällä tarkoitetaan *työkykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa*, eli *TYKY-toimintaa*. 1990-luvun alussa käyttöön tulleen termin taustalla on ihanne, että työnantaja, henkilöstö ja yhteistoimintaorganisaatiot yhdessä suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat työkyvyn edistämisen keinoja niin, että jokaisen työelämässä mukana olevan työ- ja toimintakyky säilyisi työuran kaikissa vaiheissa. TYKY-toiminta on vähitellen muotoutumassa terveystieteellisestä ja yksilölähtöisestä toiminnasta kohti laaja-alaisempaa työpaikkojen kokonaisvaltaista kehittämistä, jolloin huomioidaan työn ja ihmisen välinen vuorovaikutus. Kehittämistoimenpiteitä kohdistetaan esimerkiksi työhön ja työympäristöön (työergonomia, -hygieniat ja -turvallisuus), työyhteisöihin ja organisaatioihin (johtaminen, toimintatavat, työjärjestelyt ja vuorovaikutus), työntekijän terveyteen ja voimavaroihin sekä ammatilliseen osaamiseen (ks. kuvio 1). Hyvä työkyky muodostuu siis näiden osa-alueiden tasapainosta. TYKY-toiminnan tarjonta on viime aikoina painottunut liikuntaan ja virkistykseen. (Husman ja Husman 2004, 321.)



Merkit: ↑ lisääntyvä trendi, ↓ laskeva trendi, ↑↓ osittain lisääntyvä, osittain laskeva trendi, ↔ ei olennaista muutosta.

Kuvio 1 Työolojen ja työkyvyn muutokset 2000-luvun alkuvuosina TYKY-mallin mukaan tarkasteltuna (Piirainen ym. 2003, Rantanen 2004, 23.)

Suomalainen työelämä on 2000-luvun alussa jatkuvassa muutoksessa. Globalisoituminen on tuonut mukanaan muun muassa tavaroiden ja ihmisten vapaan liikkumisen yli maiden kansallisten rajojen sekä uuden tietotekniikan yleistymisen. Yhteiskunnallinen tilanne kiristää maidenvälistä kilpailua entisestään, ja työntekijöiden osaamisvaatimukset kasvavat. Epätyypillisten työsuhteiden, kuten pätkätöiden määrän lisääntyminen aiheuttaa epävarmuutta työsuhteen jatkumisesta. Työttömyysuhka on edelleen suurin matalan koulutustason työntekijöillä, mutta ongelmia on alkanut esiintyä myös korkeammin koulutetuilla työntekijöillä. Suomella on toisaalta lähivuosina edessään myös työvoiman riittävyysongelma, kun aikavälillä

2000–2015 työelämästä poistuu yli 40 % nykyisten työllisten määrästä ja samalla nuorten ikäkohorttien koko pienenee. (Rantanen 2004, 5-25.)

Työelämän muutokset yhteiskunnassa näkyvät myös työikäisten työkyvyn eri osatekijöissä, kuten kuviosta 1 on nähtävissä. Työterveyslaitoksen haastattelututkimuksen mukaan työympäristö on viime vuosina monin paikoin parantunut, mutta myös osin huonontunut, työyhteisö pääosin parantunut ja osaaminen yksiselitteisesti parantunut. Sitä vastoin terveys ja työkyky eivät ole kaikilta osin kehittyneet myönteiseen suuntaan. (Piirainen ym. 2003, Rantanen 2004, 23.) Terveystieteiden edistämiseksi on siis sijaa työpaikkatasolla, etenkin kun vielä ottaa huomioon, että työvoiman keski-ikä edelleen nousee.

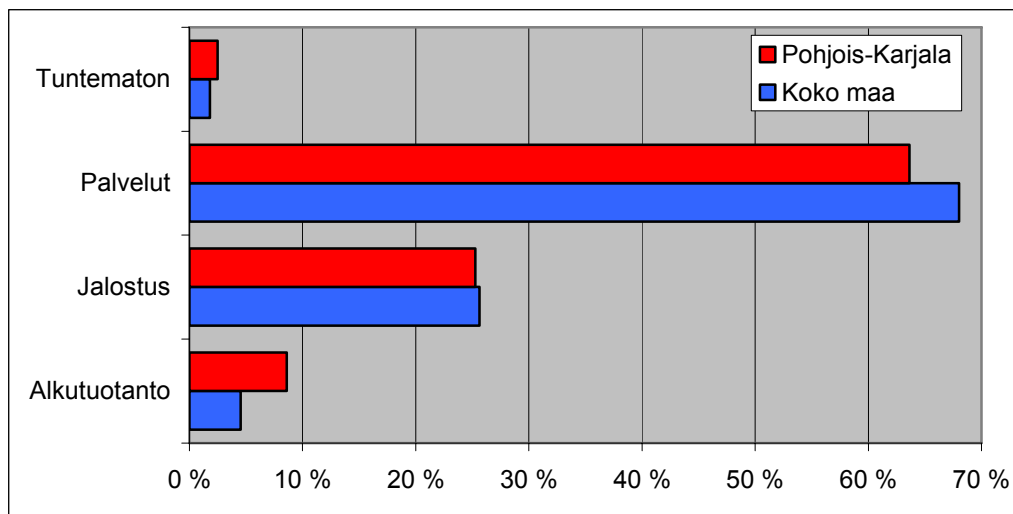
Vaikka esimerkiksi liikunta on lisääntynyt, on terveydentila heikentynyt. Terveys ja työkyky ovat kuitenkin hyvin laaja-alaisia, monisyisiä käsitteitä. Ei ole yksiselitteistä, että liikunnan lisääntyessä myös terveydentila paranee, kun terveydentilaan vaikuttaa samanaikaisesti useita muitakin tekijöitä. Pikemminkin voidaan pohtia olisiko terveydentila vielä heikompi, jos liikunnan määrä olisi säilynyt ennallaan.

Pohjois-Karjalan maakunta ja työntekijöiden terveyden edistäminen

Tässä tutkimuksessa keskitytään Pohjois-Karjalan maakunnassa toteutettuun työyhteisöjen kävelykampanjaan eräänä työntekijöiden terveyden edistämisen muotona. Maakunnan erityispiirteet – maantieteellinen sijainti, väestö- ja elinkeinorakenne sekä työllisyys / työttömyys – vaikuttavat omalta osaltaan maakunnan työelämään ja sitä kautta Pohjois-Karjalan työyhteisöjen terveyden edistämiseen.

Maantieteellisesti Pohjois-Karjala sijaitsee Suomen itäisellä laidalla ja kuuluu maamme harvaan asutuimpiin alueisiin. Maakunta on ollut jo pitkään nettohäviäjä asukasmäärissä mitattuna, esimerkiksi vuosina 2000–2004 asukasmäärä laski edelliseen vuoteen verrattuna. Väestö on Pohjois-Karjalassa myös muuta maata iäkkäämpää. Maakunnan väestön keski-ikä on 41,8, kun se on koko maassa 40,3 (Tilastokeskus 2005c.)

Elinkeinorakenteen tarkastelu osoittaa, että Pohjois-Karjalassa maa- ja metsätalouden osuus elinkeinorakenteesta on suhteellisesti suurempi kuin Suomessa yleisesti. Toisaalta alkutuotannon osuus (runsaat 5000 työntekijää) on Pohjois-Karjalassakin pieni verrattuna jalostukseen (16 000) ja palveluihin (yli 40 000 työntekijää). (ks. kuvio 2.)



Kuvio 2 Pohjois-Karjalan ja koko Suomen elinkeinorakenne (Itkonen ym. 2005 Tilastokeskuksen 2002 mukaan).

Työttömyys on maan keskiarvoa korkeampaa Pohjois-Karjalassa. Vuonna 2004 maakunnan työttömyysaste oli 14,5 %, kun koko maan keskiarvo oli 8,8 %. Työttömiä on Pohjois-Karjalassa suhteellisesti Kainuun jälkeen eniten Suomessa (Tilastokeskus 2005b).

3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN TYÖYHTEISÖISSÄ

Työyhteisöjen työntekijöiden fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen on ymmärrettävissä yleisen fyysisen aktiivisuuden määritelmän pohjalta. *Fyysistä aktiivisuutta* ovat kaikki ne liikkeet, joita vartalon lihakset tuottavat ja jotka oleellisesti lisäävät energiankulutusta lepotilan energian kulutukseen nähden (Bouchard ja Shephard 1994, 77). Fyysistä aktiivisuutta on siis kaikenlainen liikunta, kilpaurheilu, portaiden nouseminen, haravoiminen, käveleminen työpaikalle, pyöräily kauppaan ja niin edelleen. Termi ”liikunta” taas voitaisiin määritellä vapaa-ajan fyysiseksi aktiivisuudeksi, jota tavallisesti harrastetaan toistuvasti tietyn ajanjaksona tähdäten ulkoisiin tavoitteisiin, kuten kunnon paranemiseen, fyysiseen suorituskykyyn tai terveyteen (Bouchard ja Shephard 1994, 78). Liikunnalla voidaan tavoitella myös esimerkiksi mielihyvää, luontokokemuksia tai virkistystä.

Työpaikkaliikunta voidaan ymmärtää terveyttä edistäväksi ja työkykyä ylläpitäväksi työpaikkojen järjestämäksi liikunnaksi, johon kuuluu työpaikoilla koko henkilöstölle tarkoitettu harrastemuotoinen kuntoliikunta- ja urheilutoiminta sekä työkyvyn ylläpitoon tähtäävät, suunnatuille ryhmille tarkoitetut liikuntapainotteiset hankkeet (Järvinen 1998, 4). *Työntekijöiden fyysinen aktiivisuus ja liikunta* käsittävät tässä tutkimuksessa työpaikkaliikunnan sekä vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden.

Fyysisen aktiivisuuden on jo kauan nähty olevan osana terveellisiä elämäntapoja. Ihmisten elinympäristö on kuitenkin muuttunut niin, että päivittäinen elämä sisältää yhä vähemmän elimistön kuormitusta. Esimerkiksi vuonna 2005 suomalaisesta aikuisväestöstä yli puolet teki istumatyötä Kansanterveyslaitoksen kyselytutkimuksen perusteella (taulukko 1). Istumatyöntekijöille fyysisen aktiivisuuden edistäminen onkin luonnollisesti perusteltua. Toisaalta on huomioitava myös raskaan ruumiillisen työn tekijät, joille fyysinen toimintakyky on työväline.

Taulukko 1 Työn ruumiillinen rasittavuus sukupuolen mukaan vuonna 2005 (Helakorpi ym. 2005, 154)

TYÖN KUORMITTAVUUS	NAISET	MIEHET	KESKIJARVO
Työ on istumatyötä	54,6	47,1	51,2
Kävelee työssä paljon	22,0	18,6	20,4
Kävelee ja nostelee paljon	20,1	21,8	20,9
Raskasta ruumiillista työtä	3,2	12,6	7,5

Vaikka kuormitus on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille, myös liiallisena se saattaa aiheuttaa ihmiselle terveydellisiä haittoja. Esimerkiksi raskaan työn tekijöiden elimistö on työssä alttiina tuki- ja liikuntaelinvaivoille. Myös toistuvat yksipuoliset työasennot ja -liikkeet lisäävät työhön liittyvien liikuntaelinvaivojen vaaraa. (Rantanen 2004.)

Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on 20 vuoden aikana lisääntynyt 10–20 prosenttiyksikköä. Vuonna 2005 aikuisista miehistä 60 % ja naisista 68 % harrasti vähintään kahdesti viikossa, vähintään 30 minuuttia vapaa-ajan liikuntaa. (Helakorpi ym. 2005, 10–11.) Vapaa-ajan liikunnan lisääntyminen ei kuitenkaan ole kaikkien osalta, terveyden kannalta riittävää, kun vielä huomioidaan työn fyysisen kuormituksen väheneminen. Vuonna 2005 suomalaisista 29 % ilmoitti, ettei liiku vapaa-ajallaan paljon (Helakorpi ym. 2005, 155).

Työyhteisöissä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi on tapahtunut myös myönteistä kehitystä. Vuonna 2003 palkansaajista 72 % (v.1997 66 %) ilmoitti työnantajan tukevan fyysisen kunnon ylläpitämistä esimerkiksi tarjoamalla liikuntatiloja, kustantamalla liikuntalippuja tai osallistumalla työpaikalla liikunnan järjestämiseen (Piirainen ym. 2003, 34).

Terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta suositellaan, että kohtalaisen rasittavaa fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä vähintään 30 minuuttia päivässä useimpina päivinä viikossa. Vaadittavan 30 minuuttia liikuntaa voi koota myös useammista pienemmistä suorituksista päivän aikana. Terveysliikunnan suosituksessa mainitaan lisäksi lihasvoiman ja notkeuden merkitys terveydelle (Pate

ym. 1995), mutta tämä huomio usein kuitenkin unohdetaan (Fogelholm ym. 2004). Fogelholm ym. (2004) muistuttavat, että ihanne on liikkua enemmän: Terveysliikuntasuositus (30 min päivittäin kävelyä vastaavalla teholla) riittää kyllä ehkäisemään passiivisuuden aiheuttamat terveysriskit, mutta ihanteellista terveyden ja painonhallinnan kannalta olisi harrastaa perusliikuntaa (arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa) sekä tämän lisäksi kestävyysliikuntaa ja liikehallintaa sekä lihaskuntoa parantavia harjoitteita. Fyysisen aktiivisuuden esittäminen hyvän ruokavalion rinnalla osana terveyttä edistäviä elintapoja on otettu mukaan myös uuteen suomalaiseen ravitsemussuositukseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Liikuntasuosituksia on määritetty myös vuorokauden aikana kertyvien askelten perusteella askelmittareita hyödyntämällä. Terveille aikuisille noin 10 000 askelta vuorokaudessa on suositeltava määrä terveyshyötyjen kannalta. Toisaalta 10 000 askelta ei ole välttämättä iäkkäiden ja kroonisia sairauksia sairastavien saavutettavissa. (Tudor-Locke ja Bassett 2004.) Pelkän askelmäärän perusteella ei voida kuitenkaan tietää, mikä on ollut liikkumisen kuormittavuus; onko kävelty vai juostu, kuinka mäkinen on maasto ollut ja niin edelleen. Kaikki liikunta ei myöskään sisällä askeltamista, jolloin askelmittareita ei voida hyödyntää.

3.1 Työyhteisöt sekä niiden sosiaaliset verkostot fyysisen aktiivisuuden edistämisessä

Työyhteisöt tarjoavat terveyden edistäjille mahdollisuuden tavoittaa kohderyhmiä, jotka ovat usein aliedustettuina perinteisissä terveyden edistämisen interventioissa. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa pienituloiset, vähemmistöryhmät (Sorensen ym. 1990, 158) ja fyysiseltä aktiivisuudeltaan passiiviset henkilöt. Työpaikkojen sopivuudesta terveyden edistämisen tarkoituksiin kertoo myös se, että suurin osa ihmisistä työskentelee, valtaosa viettää suuren osan päivästä töissä, ja työyhteisöissä on jo valmiita viestinnän kanavia, joita voidaan hyödyntää terveyden edistämisen kampanjoissa (Kaplan ym. 1993, 451–452).

Työyhteisöt ovat Miilunpalon (1995) mukaan yleensä melko stabiileja, jolloin tarjoutuu mahdollisuus pitkäkestoiseen ja suunnitelmalliseen terveyden edistämiseen. Tosin

vaikka valtaosa työsuhteista on edelleen vakinaisia tai pysyviä, yhä enemmän solmitaan myös osa- ja määräaikaisia työsuhteita. Etenkin uudet työsuhteet ovat nykyään pääosin määräaikaisia. (Kandolin 2004, 40–45.) Toisin sanoen työpaikat eivät enää ole samalla tavoin muuttumattomia kuin ennen. Työtä tehdään myös niin, ettei varsinaista suurta työyhteisöä ole ympärillä. Pienet yhden, kahden hengen yritykset ovat tästä esimerkkinä.

Työyhteisöt tarjoavat periaatteellisen mahdollisuuden hyödyntää sosiaalista tukea fyysistä aktiivisuutta edistettäessä. *Sosiaalisella tuella* tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden hyvinvointia edistäviä tai stressiä ehkäiseviä tekijöitä (Kivimäki ym. 2002). Työntekijät yhdessä muodostavat sosiaalisen yhteisön työpaikalle, eli sosiaalista tukea työtovereilta voidaan ajatella olevan saatavilla liikunnan aloittamiseen tai ylläpitoon. Sosiaalinen ympäristö voi olla käyttäytymisen muutokselle positiivinen tai negatiivinen riippuen yhteisön asenteista.

Ihmiset, jotka saavat vähän sosiaalista tukea esimerkiksi työpaikalta, ovat todennäköisemmin fyysisesti passiivisia verrattuna paljon tukea saaviin kansainvälisessä kyselytutkimuksen perusteella (Ståhl ym. 2001). Työntekijöiden luonnollisten sosiaalisten verkostojen lisäksi on kokeiltu myös terveyden edistämisen kampanjan yhteydessä luotuja tukihenkilöverkostoja naisilla. Tukihenkilöt ovat olleet kohdetyöyhteisöistä kampanjaa varten koulutettuja tehtävään vapaaehtoisiksi ilmoittautuneita työntekijöitä (Tessaro ym. 2000). Parhaimmillaan työpaikan terveyden edistäminen voi levitä myös työntekijöiden perheisiin ja muuhun sosiaaliseen ympäristöön (Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä 2000, 257).

3.2 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen hyödyt työyhteisölle

Työyhteisöjen fyysisen aktiivisuuden edistäminen saattaa kiinnostaa työnantajaa useista syistä. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen odotetaan johtavan muun muassa henkilöstön parempaan tyytyväisyyteen, työhalukkuuteen, työtehoon ja yhteisöön sitoutumiseen, pienempään henkilökunnan vaihtuvuuteen ja poissaolojen vähenemiseen. Toiminnan voidaan myös toivoa olevan eduksi yrityskuvalle ja helpottavan halutun työvoiman saamista. Kaikesta tästä voi koitua säästöjä ja

parhaimmillaan taloudelliset hyödyt voivat olla kustannuksia suuremmat. (Vuori 2003, 163–164.)

Tieteellistä näyttöä fyysisen aktiivisuuden edistämisen hyödyistä työpaikoilla on kuitenkin vähän. Properin ym. (2002) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella niukasti näyttöä löytyy vähentyneiden poissaolojen puolesta ja ristiriitaista näyttöä on liikunnan yhteyksistä työtyytyväisyyteen, työstressiin sekä työntekijöiden vaihtuvuuteen. Fyysistä aktiivisuutta edistävillä ohjelmilla ei katsauksen perusteella ollut yhteyttä tuottavuuteen. Suurin ongelma kuitenkin on, ettei korkealaatuisia, hyvin toteutettuja satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia ole tehty riittävästi, eikä luotettavia johtopäätöksiä voida sen vuoksi tehdä. Properin ym. (2002) katsauskin perustui pääasiassa heikkolaatuisiin tutkimuksiin. Myös Dishman ym. (1998) katsauksessaan toteavat työyhteisön liikuntainterventiosta tehtyjen tutkimusten olevan laadultaan huonoja, jolloin päätelmiä interventioiden vaikuttavuudesta ei periaatteessa voida tehdä. Toisaalta työyhteisöt ovat luonteeltaan sellaisia, ettei esimerkiksi satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten toteuttaminen ole aina mahdollista tai edes järkevää (Proper ym. 2002).

Työkyvyn kannalta liikunnan hyötyjen osoittaminen on hankalaa, koska nykyisen laaja-alaisen työkykykäsitteen mittaamiseksi ei ole päteviä menetelmiä (Louhevaara 2000). Liikunta on yksi osa työkykyä, jolloin liikunnan lisäarvo syntyy erilaisten toimenpiteiden yhdistämisestä. Liikunnalla ei siis voida korvata muita prosesseja, eivätkä muut kehittämiskohteet puolestaan tee liikuntaa tarpeettomaksi. (Heikkinen ja Ilmarinen 2001.) (vrt. kuvio 1.)

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen työyhteisöille, kuten muillekin kohderyhmille, on siinä mielessä perusteltua, että liikunnan terveyshyötyjä on laajasti osoitettu tutkimuksin (Kesäniemi 2003) ja uusia tutkimuksia tehdään edelleen. Fyysisen aktiivisuuden tuoma mahdollinen terveyshyöty ei ole vain osa työkykyä vaan osa terveyttä laajemmin.

3.3 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventiot työyhteisöissä

Tämän tutkimuksen kohteena on Pohjois-Karjalassa syys-lokakuussa 2004 järjestetty työyhteisöjen kävelykampanja. Kampanja oli osa Karjalan kävelyviikkoja, jonka tarkoituksena on pohjoiskarjalaisten ihmisten liikunnan ja hyvinvoinnin lisääminen. Kävelykampanjaa ja kävelyviikkoja kokonaisuudessaan on koordinoanut maakunnan liikuntajärjestö Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) useampana vuonna peräkkäin. (Pokali 2004.)

Työyhteisöjen kävelykampanjaan ovat voineet ilmoittautua kaikki halukkaat Pohjois-Karjalan maakunnan työyhteisöt. Kampanjasta tiedotettiin muun muassa tiedotusvälineiden avulla ja lähettämällä sähköpostia muutamiin satoihin työyhteisöihin (Laukkanen 2004a). Leikkimielisessä kilpailussa alle 20, 20–100 ja yli 100 työntekijän työyhteisöt kilpailivat omissa sarjoissaan niin, että kävelysuoritukset ja -kilometrit suhteutettiin työyhteisön työntekijöiden kokonaismäärään (Pokali 2004). Kampanjaan ilmoittautui 83 työyhteisöä, joista 74 palautti seurantalomakkeen. Osallistuneissa työyhteisöissä oli yhteensä lähes 3000 työntekijää, joista noin 1000 merkitsi kävelysuorituksensa ylös. Eniten kävelleet ja käytännössä eniten työntekijöitä aktivoineet työyhteisöt palkittiin urheiluliikkeen lahjakorteilla. Myös kaikkien kilpailijoiden kesken jaettiin arvontapalkintoja. (Laukkanen 2004b.)

Työyhteisöjen työntekijöihin kohdistettuja kampanjoita on järjestetty myös muualla maailmassa. Yhteenvedona voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioihin ovat osallistuneet ennen kaikkea työyhteisöt, jotka tarjoavat muutakin terveyden edistämistä (Blake ym. 1996). Osallistuneiden enemmistönä ovat olleet jo ennestään aktiiviset liikkujat (Blake ym. 1996, Marshall 2004). Sen sijaan koko henkilöstön, myös aikaisemmin liikkumattomien aktivoimiseksi, kaikkein tehokkaimpia ovat olleet ohjelmat, jotka sisälsivät vähemmän järjestettyä toimintaa. Esimerkiksi satunnaisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen (portaiden käyttäminen hissien sijaan), sosiaalisen tuen ja liikunnan yhdistäminen sekä työmatkaliikunnan edistäminen olivat kaikkein lupaavimpia strategioita. (Marshall 2004.) Myös työntekijöille kohdennetulla materiaalilla on saatu hyviä tuloksia työmatkaliikunnan edistämiseksi (Mutrie ym. 2002, Marshall 2004). Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanja vaikuttaa Marshallin (2004) katsauksen perusteella käyttökelpoise-

ta, sillä periaatteessa työmatkaliikunnan edistäminen ja työtovereiden sosiaalisen tuen hyödyntäminen voisivat toteutua kampanjan kautta.

Blaken ym. (1996) tutkimuksen kohteena oli Pohjois-Karjalan kävelykampanjan tyylinen liikuntakilpailu. Kilpailuun kutsutuista työyhteisöistä 33 % otti osaa kilpailuun, ja osallistuneet työyhteisöt tarjosivat todennäköisemmin myös muuta terveyttä edistävää toimintaa sekä kokivat liikuntakilpailun hyödyllisemmäksi verrattuna työyhteisöihin, jotka eivät osallistuneet. Tutkijat pitivät liikuntakilpailua kuitenkin kustannustehokkaana strategiana erityisesti pienissä työyhteisöissä, ja arvelivat, että suurten työyhteisöjen kannattaisi jakautua pienempiin yksiköihin. (Blake ym. 1996.)

Blaken ym. (1996) työyhteisöille suunnatun liikuntakilpailun ongelma tuntui olevan terveyden edistämisen kampanjoinnille yleinen: naiset sekä työyhteisöt, jotka jo ennestään tarjosivat terveyden edistämistoimintaa, olivat osanottajien enemmistönä. Toisin sanoen valtaosa, eli 67 % kutsutuista työyhteisöistä ei osallistunut kilpailuun. Blaken ym. (1996) tutkimustuloksien tulkintaa rajoittaa lisäksi se, ettei käytettävissä ollut kontrolliryhmää, johon tuloksia olisi voitu verrata. Liikuntakilpailun pitkäaikaisvaikutuksia ei myöskään selvitetty sisällyttämällä seuranta-aikaa tutkimukseen.

Skotlannissa järjestetyn ”Kävele kuntoon” -ohjelman (Mutrie ym. 2002) ja Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanjan yhteisenä piirteenä on ollut työmatkaliikuntaan kannustaminen. Mutrie ym. (2002) testasivat työmatkaliikuntaan kannustavaa materiaalia kolmen työyhteisön vapaaehtoisilla työntekijöillä (n=295), jotka ilmaisivat kiinnostuksensa työmatkaliikunnan lisäämiseen. Materiaali koostui muun muassa käyttäytymisen muutosvaihemalleihin perustuvasta interaktiivisesta tekstistä, reittien valinnasta ja etäisyyksistä työpaikalle, turvallisuudesta, työpaikkojen suihkuista ja pyörien säilytystiloista. Kontrolliryhmä sai saman informaatiomateriaalin myöhemmin, kuuden kuukauden kuluttua. Koeryhmä käveli lähes kaksi kertaa (OD 1.93) todennäköisemmin työmatkansa kuuden kuukauden aikana verrattuna kontrolliryhmään. Interventio ei onnistunut lisäämään työmatkapyöräilyä. Tutkimuksen alussa materiaalin saaneesta interventioryhmästä 25 % oli myös työmatkan säännöllisiä aktiiviliikkuja 12 kuukauden seurannan aikana. ”Kävele kuntoon” -työmatkaliikuntaan kannustava materiaali onnistui lisäämään kävelyä; pyöräilyn lisäämiseksi ympäristöä tulisi parantaa kaupunkiolosuhteissa. Työmatkaliikunnan lisäämiseksi tutkimuksen

tuloksia voidaan soveltaa käytäntöön kohdentamalla työyhteisöjen omiin olosuhteisiin räätälöityjä (esim. kartat, etäisyydet) yksilötason edistämismateriaaleja. Tällaiset materiaalit voivat toimia organisaatio- ja ympäristölähtöisten toimenpiteiden täydentäjinä. (Mutrie ym. 2002.)

”Kävele kuntoon” -ohjelman erona Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanjaan nähden oli muun muassa ohjelman räätälöinti työyhteisöille sopivaksi. Mutrien ym. (2002) tutkimuksen perusteella työyhteisöille varta vasten kohdennettu materiaali oli tehokasta, mutta kustannuksia kertyi samalla suhteellisen paljon (painokustannuksia 10 000€ sekä materiaalin esitestauksesta 2 000€). Myös kirjallisuuskatsauksen perusteella työyhteisöjen fyysisen aktiivisuuden edistämässä kohdentamalla on saatu hyviä tuloksia (Marshall 2004).

3.4 PRECEDE-PROCEED -malli fyysisen aktiivisuuden edistämässä

Green ja Kreuter (1991) ovat kehittäneet PRECEDE-PROCEED -mallin (ks. kuvio 3), joka selittää terveyskäyttäytymistä sekä auttaa suunnittelemaan ja arvioimaan terveyden edistämisen interventioita (Green ja Kreuter 1991, 22–25). Mallin mukaan arviointi etenee ihmisten ja yhteisöjen tarpeista sekä kasvatuksellisesta ja hallinnollisesta arvioinnista vaiheittain kohti terveydenedistämisen toteutusta. Lopuksi arvioidaan prosessia, vaikutuksia ja tuloksia. Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti fyysistä aktiivisuutta ja kävelykampanjaan osallistumista (käyttäytyminen ja elintapa) selittäviin altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin, jotka voivat olla negatiivisia tai positiivisia sen mukaan, tukevatko vai rajoittavatko käyttäytymistä.

PRECEDE

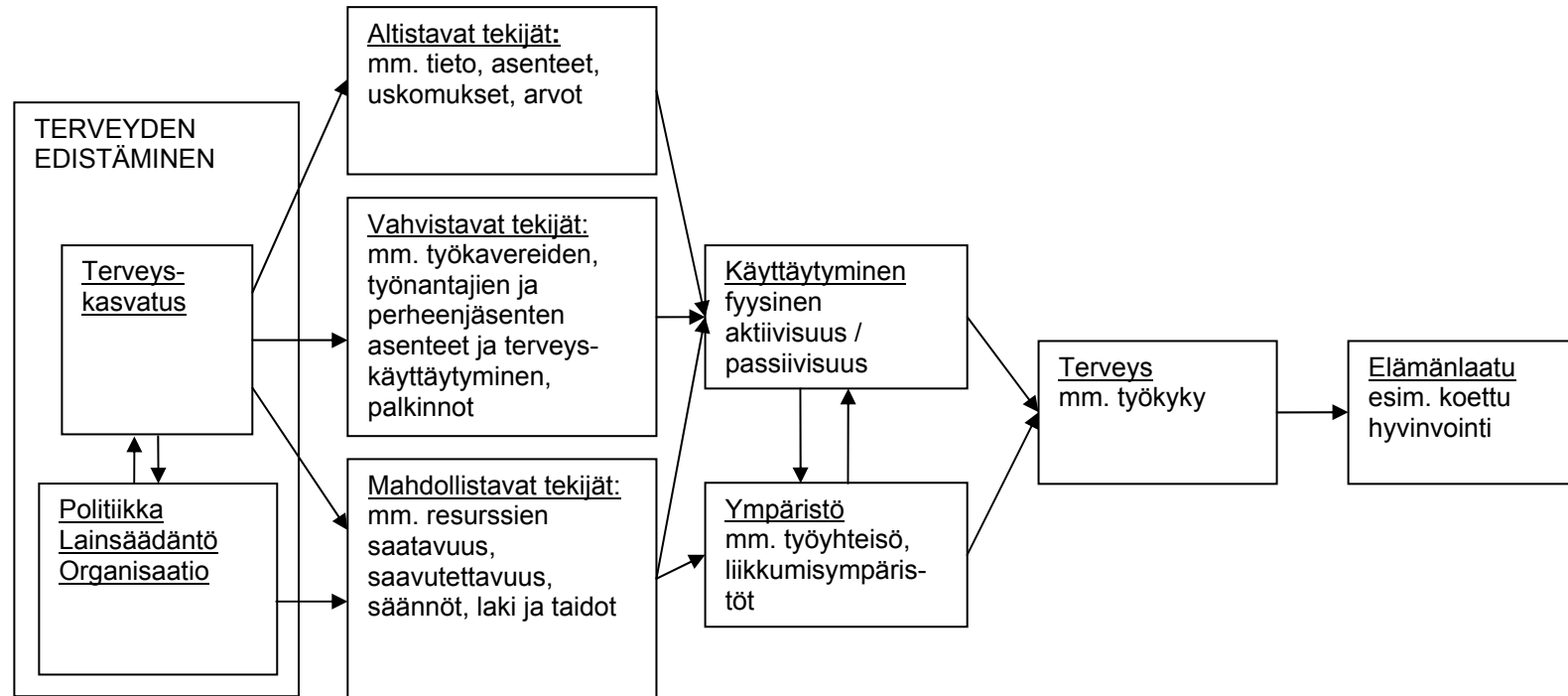
Vaihe 5
Hallinnollinen ja
poliittinen arviointi

Vaihe 4
Kasvatuksellinen ja
organisatorinen arviointi

Vaihe 3
Käyttäytymisen ja
ympäristön arviointi

Vaihe 2
Epidemiologinen
arviointi

Vaihe 1
Sosiaalinen
arviointi



Vaihe 6
Toteutus

Vaihe 7
Prosessin arviointi

Vaihe 8
Vaikutusten arviointi

Vaihe 9
Tulosten arviointi

PROCEED

Kuvio 3 PRECEDE-PROCEED -malli sovellettuna työyhteisöjen kävelykampanjaan (Greeniä ja Kreuteria 1991 mukailleen)

Käyttäytymistä altistavat tekijät antavat motivaation liikkumiselle ja ovat yksilön tai yhteisön ominaisuuksia (Green ja Kreuter 1991, 154). Esimerkiksi tieto liikunnan terveyshyödyistä voi olla liikuntaan altistava tekijä, kun taas uskomus tietyn liikuntalajin taitovaatimuksista voi altistaa liikunnalliseen passiivisuuteen. Miilunpalo (2001) on koonnut Dishmanin ja Sallis (1994) tutkimuksissa todetut fyysiseen aktiivisuuteen altistavat tekijät. Luettelo sisälsi odotetun (terveys)hyödyn, aikomuksen liikkua, motivaation, itseluottamuksen, aikaisemman osallistumisen, sydänsairauden korkean riskin ja koetun pystyvyyden.

Vahvistavat tekijät ovat puolestaan käyttäytymisen/toiminnan myönteistä tai kielteistä palautetta, joka määrittää sen, kuinka käytäydymme, esimerkiksi olemmeko fyysisesti aktiivisia. Muun muassa sosiaalinen tuki, läheisten toiminta ja oletetut asenteet terveyskäyttäytymistä kohtaan vaikuttavat käyttäytymistä vahvistavasti. Myös erilainen palkitseminen, kuten taloudellinen tai sosiaalinen hyöty voivat vahvistaa käyttäytymistä. (Green ja Kreuter 1991, 165.) Miilunpalon (2001) koonnissa fyysistä aktiivisuutta vahvistaviin tekijöihin kuuluu sosiaalinen eristäytyminen, ryhmäpaine sekä sosiaalinen tuki perheeltä, työkavereilta tai johtajalta.

Mahdollistavat tekijät ovat ympäristön ominaisuuksia, jotka auttavat yksilöiden tai organisaatioiden käyttäytymisen muutoksessa (Green ja Kreuter 161). Esimerkiksi liikkumiseen tarvittavien välineiden saatavuus, liikuntapaikkojen saavutettavuus ja erilaiset resurssit, kuten aika ja raha voivat mahdollistaa liikunnan harrastamisen. Terveyskäyttäytyminen vaatii usein myös erilaisia taitoja, jotka kuuluvat mahdollistaviin tekijöihin (Green ja Kreuter 165–165). Miilunpalon (2001) luettelossa fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia tekijöitä olivat sosio-ekonominen tai taloudellinen asema, liikunnan esteet, ajan puute, mieliala, koettu terveys tai kunto, pystyvyys sekä koettu palveluiden saavutettavuus.

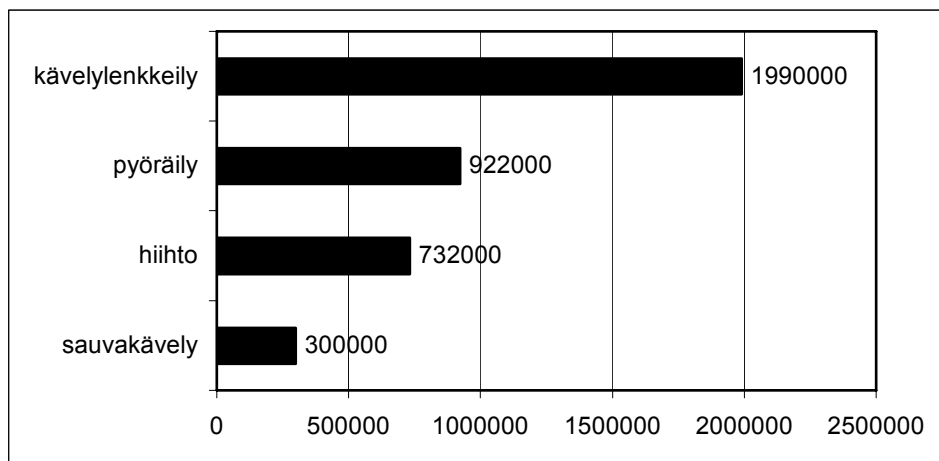
4 KÄVELY TERVEYSLIIKUNNAN MUOTONA

Kävely on luonnollista, rytmistä, dynaamista ja aerobista suurten lihasryhmien aktiivisuutta, eikä se vaadi erityislahjakkuuksia tai -välineitä (Morris ja Hardman 1997). Kävellessä voidaan liikkua kuntoilu- tai urheilumielessä, kävely voi olla matkanteon muoto, oleskelua tai viipymistä, osa leikkiä, peliä tai muuta toimintaa (Liikenne- ja viestintäministeriö 2001). Kävelyvauhtia (intensiteetti), kestoa ja useutta (frekvenssi) on helppo itse säädellä. Käveleminen on myös turvallista, ja se sopii hyvin aloittelijoille, fyysisesti inaktiivisille henkilöille. (Morris ja Hardman 1997.)

Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen kannalta suositellaan reipasta kävelyvauhtia (5,1–6,8 km/h), kestoltaan vähintään 30 minuuttia päivässä ja useimpina päivinä viikossa. (Pate ym. 1995). Raffertyn ym. (2002) tutkimuksen mukaan Yhdysvalloissa alle 40 % kävelijöistä ei kuitenkaan kävele riittävästi Paten ym. (1995) suositukseen nähden, vaan kävelyä pitäisi harrastaa useammin ja/tai osallistua lisäksi muuhun fyysiseen aktiivisuuteen.

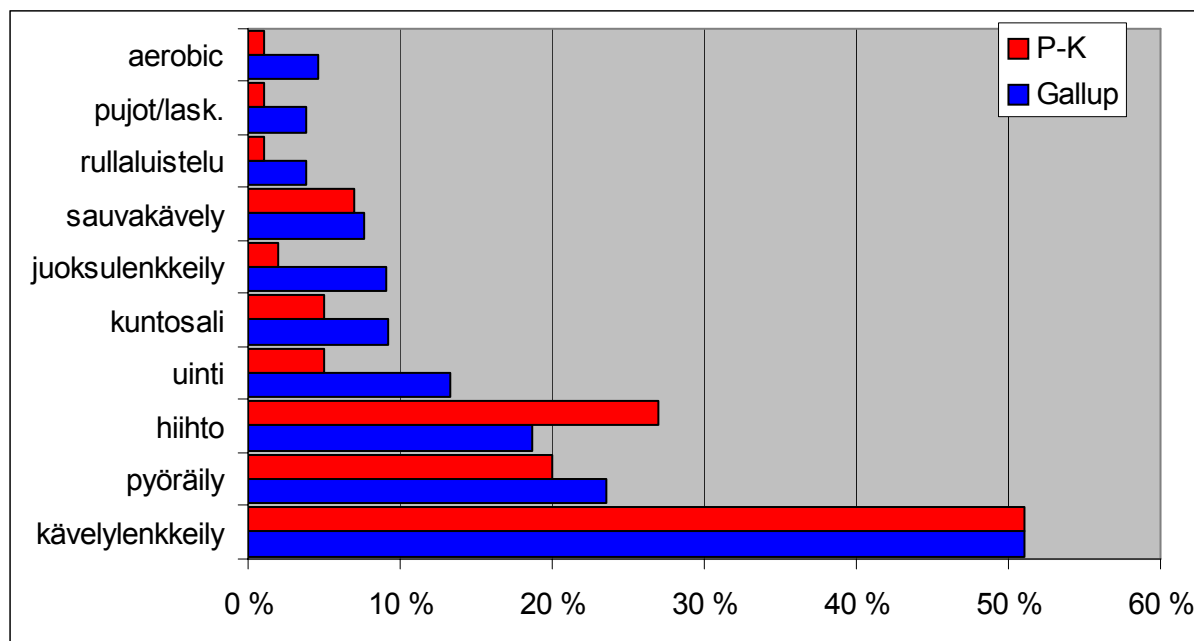
4.1 Yleisyys

Kävely on suosittu laji niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Kävelylenkkeilyä harrasti lähes kaksi miljoonaa ja sauvakävelyä 300 000 suomalaista aikuista vuosina 2001–2002 (kuviokuva 4). Seuraavaksi suosituimpia olivat pyöräily ja hiihto, joiden harrastajamäärät jäivät puoleen kävelylenkkeilyn harrastajamäärästä. Myös niin sanottuja potentiaalisia kävelyn harrastajia, eli ihmisiä, jotka haluaisivat harrastaa kävelylenkkeilyä / sauvakävelyä, mutta jotka syystä tai toisesta eivät sitä harrastaneet, oli kävelylenkkeilylle 44 000 ja sauvakävelyllä 51 000. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2002.) Kävelyn suuret harrastajamäärät osoittavat, että kävelyä kannattaa edistää rohkaisten kävelemään pidempiä matkoja useammin ja kovemmallalla vauhdilla.



Kuvio 4 Lajien harrastajamääriä 19–65 -vuotiaiden keskuudessa 2001–2002 (lkm)
(Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2002)

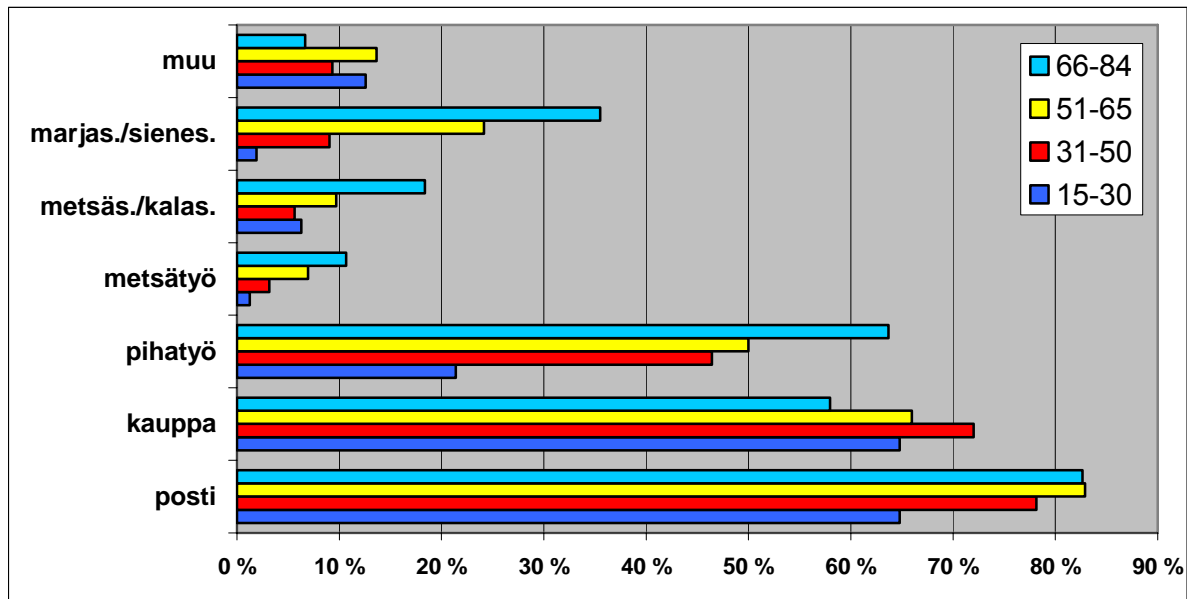
Kuten koko maassa myös Pohjois-Karjalan maakunnassa kävelylenkkeily oli ylivoimaisesti suosituin liikuntalaji (kuvio 5). Vuonna 2004 tehdyn kyselytutkimuksen (otos 1500, vastausprosentti 60) perusteella kävelylenkkeilyä harrasti hieman runsaat puolet vastanneista. Pyöräilyn suosio oli vähäisempää kuin muualla Suomessa, kun tuloksia verrattiin Suureen kansalliseen liikuntatutkimukseen (2002). Sitä vastoin hiihtoa harrastettiin Pohjois-Karjalassa muuta maata keskiarvallisesti enemmän. Tuloksia saattaa selittää maakunnan ilmasto, joka on ainakin hiihdon harrastamiselle suotuisa. (Itkonen ym. 2005.)



Kuvio 5 Eniten harrastetut liikuntamuodot Pohjois-Karjalassa ja koko maassa (Itkonen ym. 2005)

Eylerin ym. (2003) kyselytutkimuksen perusteella kävely on melko suosittua myös Yhdysvalloissa: 34 % kävelee säännöllisesti, eli terveystieteiden suositusten (Pate ym. 1995) mukaisesti, 46 % silloin tällöin, mutta 21 % ei kävele koskaan. (Eyler ym. 2003.) Yhdysvalloissa yhteiskunta on erilainen, eikä esimerkiksi ympäristörakenne ole kävelylle yhtä suotuisa kuin Suomessa. Vaikka kävely on Eylerin ym. (2003) mukaan Yhdysvalloissa melko suosittua, harrastetaan sitä vähemmän verrattuna Suomeen (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2002).

Käveleminen voi olla myös osa muuta toimintaa, esimerkiksi erilaista arkiliikuntaa. Kuviosta 6 ilmenee, että vuonna 2004 Pohjois-Karjalassa arkiliikuntaan kuului yleisimmin postin hakemista ja kaupassa käyntiä. Pihatyöt, marjastus, sienestys, metsästys ja kalastus olivat eläkeiän saavuttaneilla yleisempiä kuin muilla ikäryhmillä. Tosin pihatöitä teki yli 20 % nuorimpaan ikäryhmään, 15–30-vuotiaisiin kuuluvista. (Itkonen ym. 2005.)



Kuvio 6 Päivittäin tai useita kertoja viikossa harrastettu arkiliikunta Pohjois-Karjalassa ikäryhmittäin (Itkonen ym. 2005)

4.2 Kävelyn terveysvaikutukset ja koettu merkitys terveydelle

Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, diabetekseen ja lihavuuteen (Kesäniemi 2003). Näiden terveyshyötyjen voidaan ajatella olevan myös kävelijöiden ulottuvilla. Myös erityisesti kävelyn terveysvaikutuksia on tutkittu. Seuraavat tutkimukset on tehty satunnaistetun, kontrolloidun asetelman muodossa aiemmin fyysisesti passiivisille koehenkilöille.

Kävelyharjoittelulla on todettu olevan vaikutusta fyysisesti passiivisten maksimaaliseen hapenottokykyyn, fyysisen kunnon merkittävään osatekijään, jopa matalalla intensiteetillä (45–55 % maksimaalisesta hapenottokyvystä), kuitenkin niin, että suuremmalla intensiteetillä saadaan suurempi hyöty (Duncan ym. 1991, Asikainen ym. 2002a). Useampina pienempinä jaksoina päivässä toteutettu kävely on ollut yhtä tehokasta kuin yhtäjaksoinen kävely (Murphy ja Hardman 1998, Asikainen ym. 2002b, Osei-Tutu ja Campagna 2005).

Kävely on laskenut naisten lievästi kohonnutta lepoverenpainetta (Moreau ym. 2001), mutta normaalitasoiseen verenpaineeseen ei kävelyharjoittelulla ole saatu aikaan merkitseviä muutoksia (Santiago ym. 1987, Duncan ym. 1991, Ready ym. 1996,

Murphy ja Hardman 1998). Kehon painoon kävelyharjoittelun ei ole todettu vaikuttavan juurikaan, lukuun ottamatta 0,6–1,7 kg painon laskua, ja rasvaprosentti tai ihopoimujen summa ovat kävelyn vaikutuksesta laskeneet hieman (Aldred ym. 1995, Ready ym. 1996, Kukkonen-Harjula ym. 1998, Murphy ja Hardman 1998, Asikainen ym. 2002a, 2002b). Painonhallintaan kävely on siten suositeltava laji, mutta laihtumisen kannalta kävelyharjoittelu yhdistettynä ruokavaliomuutoksiin on tehokkainta (Jakicic ym. 1995). Toisaalta kävelyharjoittelun vaikutuksista kehon koostumukseen on vaikeaa tehdä johtopäätöksiä, sillä tutkimuksissa ei ollut riittävän luotettavasti selvitetty energian saantia ennen kävelyharjoittelua tai sen aikana.

Kävelyn vaikutuksia terveyden psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin on tutkittu satunnaistetulla kontrolloidulla menetelmällä vähän. Kävelyharjoittelun on todettu vaikuttavan myönteisesti mielialaan. Yhtäjaksoinen 30 minuuttia kerrallaan kestävä kävelyharjoittelu viidesti viikossa 8 viikon ajan paransi tarmokkuutta ja vähensi jännitystä sekä ahdistusta. Yhtä hyviä vaikutuksia mielialaan ei kuitenkaan saatu aikaan 3 x 10 minuutin jaksoissa kävelleiden ryhmässä. (Osei-Tutu ja Campagna 2005.)

Kävelyä suositellaan liikuntamuodoksi useimpien sairauksien kohdalla, ainakin ensimmäisen puolen vuoden aikana (Franklin ym. 2000). Esimerkiksi nivelrikkopotilailla kävelyharjoittelu on saanut aikaan positiivisia muutoksia, kun muun muassa kipu lievittyi, lihasvoima lisääntyi ja päivittäisistä toiminnoista selviytyttiin aiempaa paremmin (Kovar ym. 1992, Ettinger ym. 1997, Talbot ym. 2003).

Kävelyharjoittelulla näyttäisikin olevan myönteisiä vaikutuksia aikaisemmin liikkumattomien terveyteen. Siitä, millaiseksi ihmiset kokevat kävelyn merkityksen terveydelle ei ole juurikaan tietoa (O'Brien Cousins 2000). Telama (1986) on tutkinut 1980-luvulla suomalaisten aikuisten kävelemisen motiiveja kuntoon ja terveyteen liittyen. Yleisimmin mainittiin painon säätely, terveys ja kunto yleensä sekä unen saanti. Haastattelututkimus ei kuitenkaan suoranaisesti selvittänyt millaisia merkityksiä suomalaiset näkevät kävelyllä olevan terveydelle, vaan mikä ihmisiä liikunnassa kiinnostaa.

läkkäät kotona asuvat naiset ovat kokeneet reippaalla kävelemisellä olevan terveyshyötyjä, mutta kävelyllä on nähty olevan myös negatiivisia seurauksia terveydelle. Kävelemisen riskit koettiin jopa sensaatiomaisen voimakkaina, vaikka lääketieteellisesti mainitut riskit eivät olisi olleet kävelemisen este. (O'Brien Cousins 2000.) Siitä, millaiseksi työikäiset kokevat kävelyn merkityksen terveydelle ei ole saatavilla tutkimustietoa.

4.3 Kävelyn mahdollisuudet ja esteet

Kun erilaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioita on arvioitu, on kävely osoittautunut liikkumisen muodoksi, jolla todennäköisimmin saadaan lisättyä fyysisen aktiivisuuden määrää. Kävelyinterventioiden on todettu myös olevan todennäköisimmin ylläpidettyjä. (Hillsdon ja Thorogood 1996.) Liikuntakyselyn perusteella iäkkäät, naiset, tummaihoiset ja matalan tulotason ihmiset harrastivat vähemmän liikuntaa. Kävelyn kohdalla ei ole kuitenkaan todettu samanlaisia eroja ihmisryhmien välillä, joten kävely saattaakin olla maailmanlaajuisesti hyväksyttävämpää kuin monet muut liikuntalajit. (Siegel ym. 1995.)

Paikallismedioissa markkinoituun kävelykampanjaan osallistuneista kolmasosa ei ollut aikaisemmin harrastanut säännöllistä liikuntaa. Kävelyn näyttäisi siten olevan lajina liikunnallisesti passiivisiakin aktivoiva, vaikka ko. kampanjassa suurin osa osallistuneista oli naimisissa olevia, terveitä ja säännöllisesti liikuntaa harrastavia naisia. Kampanjassa rekrytoitiin kävelyryhmille vapaaehtoisia vetäjiä, joita oli tutkijoiden yllätykseksi helppo saada mukaan. (Bjärås ym. 2001.)

Kävelyn esteitä on tutkittu muun muassa Yhdysvalloissa. Eylerin ym. (2003) puhelinkyselyssä ihmiset jaettiin aktiivisuutensa perusteella ”ei koskaan käveleviin”, ”silloin tällöin käveleviin” ja ”säännöllisesti käveleviin”. Säännöllisesti käveleviin verrattuna kahdessa muussa aktiivisuuden tyypissä ajan puutteen ilmoitettiin olevan merkittävästi suurempi este liikkumiselle. Silloin tällöin kävelevät ilmoittivat myös energian puutteen ja työssä saadun liikunnan merkittäväksi esteeksi säännöllisiin liikkujiin nähden. Ne, jotka eivät kävelleet koskaan raportoivat lisäksi todennäköisemmin olevansa liian väsyneitä, tunsivat itsensä sairaiksi, pelkäsivät vammautumis-

ta, heiltä puuttui motivaatio, eivätkä he pitäneet fyysisestä aktiivisuudesta verrattuna säännöllisesti kävelevien ryhmään. Jalkakäytävien ja kävely-/juoksureittien puute, epämiellyttävä maisema ja se, ettei muiden ihmisten nähty harrastavan liikuntaa naapurustossa olivat myös noin 1,5 kertaa todennäköisemmin mainittuja esteitä ei koskaan kävelevillä säännöllisiin kävelijöihin nähden. Ei koskaan kävelevät ilmoittivat lisäksi saavansa vähemmän sosiaalista tukea liikunnan harrastamiseen ystäviltä ja/tai perheenjäseniltä verrattaessa säännöllisesti käveleviin. (Eyler ym. 2003.)

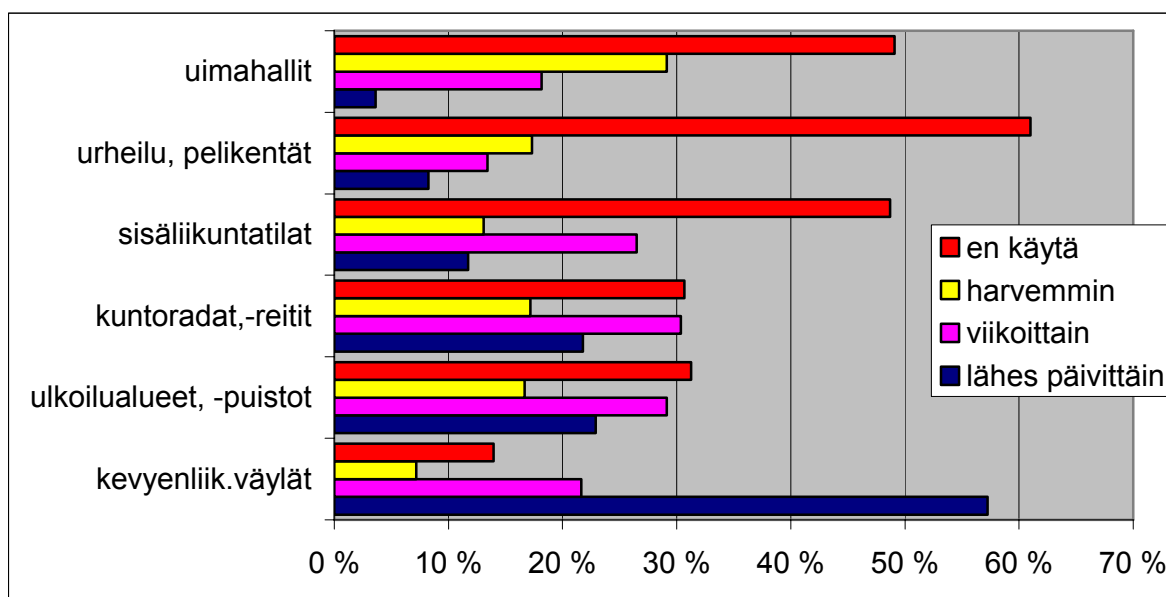
Kävelyn esteitä Suomessa on tutkittu vähän. Oululaiset yli 12-vuotiaat kyselyyn vastanneet ilmoittivat katutöiden, huonon sään ja kävelyn kuluvaan pidemmän ajan vähentävän eniten kävelyhalukkuutta. Sitä vastoin erillinen kevyenliikenteenväylä, hyvä sää / keli ja fyysisen kunnon ylläpito lisäsivät eniten kävelyhalukkuutta. Kyselyn vastausprosentti oli 19.5 %. (Liikenne- ja viestintäministeriö ja Oulun kaupunki 2002.) Vastausprosentin lisäksi tutkimuksen luotettavuudelle voidaan esittää kritiikkiä, sillä esimerkiksi kyselylomakkeen vastausvaihtoehtoja ei ollut raportissa saatavilla. Raportin perusteella ei voida sanoa, annettiinko mahdollisuus määrittää jokin muu este, kuin kyselylomakkeessa valmiiksi annettu. Jos mahdollisuutta ei annettu, todelliset esteet ovat saattaneet jäädä vastausten ulkopuolelle.

Mutrien ym. (2002) tutkimuksessa työpaikkaliikunnan muutosvaiheissaan edenneet ja taantuneet ilmoittivat samanlaisia esteitä työmatkaliikunnalle. Varsinainen ero oli, että ne, jotka jatkoivat kävelemistä intervention jälkeen, olivat kehittäneet strategioita esteiden voittamiseksi. Esimerkkeinä mainittiin vedenpitävien asusteiden ja reppujen hankkiminen ja käveleminen mieluummin töistä kotiin kuin kotoa töihin, kun aikaa oli vähän. (Mutrie ym. 2002.)

Ympäristön ominaisuudet ovat omalta osaltaan kävelyn vaikuttavia ja kävelyn mahdollistavia tekijöitä. Ympäristön esteettisten ominaisuuksien, kävelypaikkojen, kuten polkujen ja jalkakäytävien läheisyyden, määränpään sijainnin (kaupat, puistot) ja käsitysten liikenneväylien ominaisuuksista on todettu olevan yhteydessä kävelyn. Ympäristö vaikuttaa kuitenkin hieman eri tavoin riippuen siitä, kävelläänkö esimerkiksi liikunnan ja harrastamisen vai paikasta toiseen siirtymisen vuoksi. Esteettisten tekijöiden on todettu olevan yhteydessä kävelyn liikunta- ja

harrastusmielessä, muttei kävelyyn paikasta toiseen liikkumisena. Määränpään sijainti taas selittää paremmin paikasta toiseen kävelyä. (Owen ym. 2004.)

Pohjoiskarjalaisten käytetyimpiä liikkumisympäristöjä vuonna 2004 ovat kevyenliikenteenväylät (kuvio 7). Niillä liikkui yli puolet maakunnan yli 15-vuotiaasta väestöstä päivittäin tai useita kertoja viikossa. Seuraavaksi eniten liikuttiin ulkoilualueilla ja puistoissa, kuntoradoilla sekä vaellusreiteillä. Kyselyyn vastanneet haluaisivat myös tulevaisuudessa käyttää liikuntaan liittyvän aikansa kuntoiluun, ulkoiluun ja harrastaa arjen hyötyliikuntaa. (Itkonen ym. 2005.) Kävelyn mahdollistava ja sitä edistävä ympäristö tulisikin ottaa huomioon esimerkiksi kuntien ympäristösuunnittelussa. Myös Itkonen ym. (2005) suosittavat Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategiassaan alue- ja muun suunnittelun yhdeksi peruspilariksi laadukkaan liikkumisympäristön säilyttämistä ja luomista. Erityisesti maakunnan ainutlaatuinen luonto tulee huomioida suunnittelussa. Pohjoiskarjalaisten mielestä kevyenliikenteenväylät ovatkin tärkein kehittämisen kohde (94 %) ennen urheilu- ja pelikenttiä (92 %), ulkoilu / vaellusreittejä (92 %) sekä uimarantoja, ulkoilualueita / puistoja ja sisäliikuntatiloja (91 %). (Itkonen ym. 2005.)



Kuvio 7 Liikuntapalveluiden käyttö omassa asuinkunnassa, Pohjois-Karjalassa (Itkonen ym. 2005)

4.4 Työmatkaliikunta

Liikunta työmatkoilla voi tarjota suurille väestöryhmille mahdollisuuden usein toistuvaan, säännölliseen liikuntaan (Vuori ym. 1993). Työmatkaliikunnan erityisenä etuna on se, että esimerkiksi työmatkojen kulkeminen kävellen voidaan lopulta omaksua osaksi päivittäisiä rutiineja (Oja ym. 1998). Kun toiminnasta on muotoutunut automaattinen rutiini, ei enää tarvita voimakasta motivaatiota toiminnan toteuttamiseen (Marttila ym. 1998).

Suomalaisista työssäkäyvistä naisista lähes puolet ja miehistä kolmannes käveli tai pyöräili töihin vähintään 15 minuuttia päivässä vuonna 2005 (Helakorpi ym. 2005, 20–21). Tampereella toteutetun aikuisväestölle suunnatun työmatkaliikuntakyselyn mukaan työmatkaliikunnan harrastaminen oli tutkimusjoukossa Helakorven ym. (2005) tuloksia vähäisempää vaihdellen vuodenaikojen mukaan siten, että syksyisin käveli 18 %, talvisin 21 % ja kesäisin 14 % kyselyyn vastanneista (vastaavat luvut pyöräilystä 6 %, 2 % ja 18 %). Naiset liikkuvat töihin todennäköisemmin kävellen tai pyörällä verrattuna miehiin, ja kävelijöiden osuus lisääntyi iän myötä. Suurin osa työmatkan aktiiviliikkujista kulki kesäisin keskimäärin 1 km ja talvisin 2 km kävellen käyttäen aikaa kerrallaan 12–18 minuuttia. (Oja ym. 1998.)

Ojan ym. (1998) työmatkaliikuntakyselyssä selvitettiin myös, miksi työmatka kuljettiin jalan tai pyörällä. Yleisimmin mainittiin raikas ilma, liikunta ja kunto (36–44 % aktiiviliikkujista eri vuodenaikoina), lyhyet välimatkat kodin ja työpaikan välillä (20–27 %), edullinen ja miellyttävä liikkumisen muoto (10–27 %), julkisen liikenteen huonot yhteydet (10–25 %) ja kävely tai pyöräily linja-autopysäkille (10–23 %). Ne kyselyyn vastanneista, jotka eivät kävelleet tai pyöräilleet töihin, ilmoittivat sitä vastoin työmatkaliikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi huonon sään (61 %), kiinnostuksen puutteen (54 %) ja ajan puutteen (50 %). Kaikista vastaajista noin 40 % ilmoitti kävely- ja pyöräiteiden puuttumisen tai huonon kunnon rajoittavan työmatkaliikuntaa ja 30 % piti työmatkaliikuntaa turvattomana liikkumisen muotona. Merkittävänä tuloksena kyselyssä saatiin lisäksi, että reilu kolmannes vastaajista oli motivoituneita ja heillä oli mahdollisuuksia aloittaa tai lisätä työmatkaliikunnan määrää, ja 23 prosentilla oli realistisia mahdollisuuksia, mutta ei motivaatiota työmatkaliikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen. (Oja ym. 1998.)

Työmatkaliikunnan harrastaminen ei ole kuitenkaan mahdollista kaikille työikäisille. Aikuisista 22 % ei ollut työssä tai työ oli kotona vuonna 2005. Työmatkan kulki kokonaan moottoriajoneuvolla 38 % (Helakorpi ym. 2005, 160). Tilastot eivät kerro kuinka monella ylipäätään olisi mahdollisuus kulkea matka pyörällä tai jalan, toisin sanoen onko työmatka kohtuullinen työmatkaliikuntaa ajatellen. Haja-asutusalueella asuvien on yhä useammin kuljettava pitkiäkin työmatkoja moottoriajoneuvolla.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työyhteisönsä kävelykampanjaan ilmoittaneiden työntekijöiden haastattelujen sekä osallistujaluettelon ja kilpailutulosten määrällisen tarkastelun perusteella:

1. Millaiset työyhteisöt osallistuivat kampanjaan?
2. Lisääntykö työntekijöiden fyysinen aktiivisuus kampanjan aikana ja/tai sen jälkeen?
3. Mitkä tekijät tukivat ja rajoittivat kävelykampanjaan osallistumista?
4. Millaiset olivat työyhteisönsä kampanjaan ilmoittaneiden yhteys henkilöiden näkemykset kävelyn merkityksestä terveyteen?

6 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksessa haastateltiin vuoden 2005 keväällä kymmentä (3 miestä, 7 naista) työkäistä kävelykampanjaan osallistunutta työyhteisön edustajaa, jotka toimivat työyhteisönsä yhteyshenkilöinä. Haastateltavat olivat ilmoittaneet työyhteisönsä mukaan kampanjaan, vastanneet tiedotuksesta ja työntekijöiden yhteistulosten raportoinnista. Siten heillä ajateltiin olevan tietoa henkilökohtaisten kokemusten lisäksi myös muista työyhteisönsä työntekijöistä. Tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöt toimivatkin eräänlaisina avainhenkilöinä. Haastateltavien omaan osallistumiseen liittyviä näkemyksiä voidaan pitää ensisijaisena tietona, kun taas käsitykset, jotka koskivat muita työyhteisön työntekijöitä, näyttäytyvät toissijaisena tiedon lähteenä.

Haastateltavat valittiin sekä maakunnan kaupunkien että kuntien työyhteisöistä, joiden koot vaihtelivat kymmenestä useampaan sataan työntekijään ja joiden toimialat olivat erityyppisiä. Tarkempaa selvitystä työyhteisöjen työntekijämääristä, toimialoista tai paikkakunnista ei tässä mainita, ettei haastateltavien henkilöllisyys paljastuisi. Lisäksi pyrittiin saamaan näkemyksiä sekä kampanjassa hyvin menestyneiltä että vähemmän kävelykilometrejä keränneiltä.

Haastattelut toteutettiin noin puolen vuoden kuluttua siitä, kun työyhteisöjen kävelykampanja oli ollut käynnissä. Ajankohdan valinnan perusteluna oli pyrkimys saada selville kampanjan mahdolliset pidemmän aikavälin vaikutukset. Haastattelut tehtiin haastateltavien työpaikoilla tai kotona teemahaastatteluina nauhoittamalla tutkijan ja haastateltavien väliset keskustelut (liite 1). Haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun. Lisäksi heille annettiin kirjallisesti yleistietoa tutkimuksen tarkoituksesta sekä tutkijan yhteystiedot (liite 2). Yksi haastateltavista otti jälkikäteen sähköpostitse yhteyttä tutkijaan ja kertoi mielipiteitään, joita haastattelun aikana ei ollut muistanut mainita. Myös nämä sähköpostissa ilmoitetut mielipiteet ovat mukana aineiston analyysissä. Tutkija purki haastattelut tekstiksi itse. Yhdessä haastattelussa oli hieman ongelmia kuuluvuuden kanssa, mutta koska tutkija purki nauhat välittömästi, olivat puuttuvat kohdat täydennettävissä muistinvaraisesti.

Teemahaastattelulla saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Kokonaiskuvan muodostamiseksi haastattelut luettiin läpi useampaan kertaan. Analyysiyksikkönä käytettiin ajatuskokonaisuutta. Haastateltujen ajatuskokonaisuudet, alkuperäisilmaukset kirjattiin ylös pelkistetyiksi ilmauksiksi, jotka samankaltaisuuksien pohjalta yhdistettiin alakategorioiksi ja edelleen yläkategorioiksi (liite 3). (vrt. Tuomi ja Sarajärvi 2004, 110–115.) Kunkin haastateltavan pelkistetyt ilmaukset merkittiin omalla numerolla, jolloin oli mahdollista seurata haastateltavien vastauksia läpi aineiston. Analyysi eteni haastateltavien ajatuskokonaisuuksista löydettävien yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien perusteella tyypittelyyn (esimerkiksi taulukko 2) (vrt. Eskola ja Suoranta 1998, 182–186).

Tutkimuksessa hyödynnettiin vähäisessä määrin myös kävelykampanjan osallistujaluetteloita vuosilta 2003 ja 2004 sekä vuoden 2004 kilpailutuloksia määrällisessä tarkastelussa. Määrällinen tarkastelu tässä tutkimuksessa tarkoitti osallistujaluettelon ja tulosten perusteella laskettavia prosenttiosuuksia. Prosenttiosuuksin kuvattiin minkä kokoiset, mihin toimialaluokkaan kuuluvat työyhteisöt osallistuvat, ja ovatko vuonna 2004 osallistuneet työyhteisöt ottaneet osaa kampanjaan myös edellisenä vuonna. Osallistujaluettelon ja kilpailutulosten perusteella oli siis tarkoituksena saada vastaus tutkimuskysymykseen: ”Millaiset työyhteisöt osallistuivat kampanjaan?”. Edellä mainitulla laadullisella menetelmällä kyseiseen tutkimuskysymykseen haettiin vielä lisäinformaatiota.

7 TULOKSET

7.1 Kävelykampanjaan osallistuneet työyhteisöt

Kävelykampanjaan osallistuneista työyhteisöistä suurin osa (63 %) oli kooltaan 1–20 työntekijän työyhteisöjä, reilu kolmannes 21–100 hengen työyhteisöjä ja 4 % yli sata henkeä työllistäviä yhteisöjä. Kun kampanjaan osallistuneet työyhteisöt luokiteltiin Tilastokeskuksen (2005a) toimialaluokituksen mukaan, havaittiin, että osallistujien enemmistönä olivat terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden työyhteisöt (27 %). Myös rahoitus- ja vakuutusalan (17 %) sekä koulutuksen toimialaluokkaan (13 %) kuuluvia työyhteisöjä osallistui suhteellisesti eniten. Loput osallistuneet työyhteisöt jakautuivat moneen eri toimialaluokkaan, kuten teollisuuteen, majoitukseen ja ravitsemukseen sekä tukku- ja vähittäiskauppaan. Kalatalouden, kaivostoiminnan ja louhinnan sekä rakentamisen toimialaluokkiin kuuluvia työyhteisöjä ei ollut kampanjaan osallistuneiden joukossa.

Kaikista kävelykampanjan osanottajista 35 % oli osallistunut kampanjaan myös edellisenä vuotena. Toisin sanoen vuoden 2004 kävelykampanjaan osallistuneista työyhteisöistä 65 % oli mukana ensimmäistä kertaa. Haastatelluista kahdeksan oli osallistunut kampanjaan aikaisemmin, ja seitsemän oli mukana saman järjestäjän talviliikuntakampanjassa, joka oli käynnissä haastattelujen ajankohtana.

Yhtä työyhteisöä lukuun ottamatta liikuntaa tuettiin kaikissa haastateltujen yhteyshenkilöiden työyhteisöissä. Yhdeksän haastatellun työyhteisöissä suhtauduttiin liikuntaan myönteisesti, ja järjestettiin erilaisia fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimia kävelykampanjaan osallistumisen lisäksi, kuten haastateltavien 8* ja 5 lausumista ilmenee.

”Meil on esimerkiks omia kaukalopallo, jääkiekko, kuntosali, uinti, erilaisia retkiä, kävely- tai no metsäretkiä, patikointiretkiä ja hiihtoa, hyvin monenlaista.” (8)*

”Varmaan joka paikassa on kuntosalivuorot ja tämmöset, että se maksaa puolet niistä” (5)

* numerot viittaavat haastateltaviin satunnaisessa järjestyksessä

Yksi haastateltavista kertoi, että esimiehen merkitys kampanjassa on suuri. Hänen mukaansa esimiehen kiinnostus liikuntaan vaikuttaa myös työyhteisössä työntekijöiden osallistumiseen.

”Kyllä se on niin paljon esimiehestä kiinni ja tämän hetkinen esimies ei harrasta liikuntaa. Edellinen oli taas tämmönen toisenlainen... siellä jäi periaatteesta pois sen takia, että ei niin kun esimies millään tavalla sitä kannustanu...” (2)

Kampanjan aikana ei juuri harrastettu säännöllistä yhteiskävelyä työntekijöiden kesken. Ainoastaan kolmessa työyhteisössä oli kävelty joukolla; kaksi työyhteisöä osallistui kerran liikuntailtapäivään, joka oli työyhteisössä järjestetty tai muuhun kampanjaan liittyvä tapahtuma ja yhden työyhteisön naiset osallistuivat Liikunnaiseen, naisten kävelytapahtumaan. Eräässä työyhteisössä oli mahdollisuus liikkua viikoittain yhdessä muiden työntekijöiden kanssa; sovittuna ajankohtana harrastettiin yhteislenkkeilyä muulloinkin kuin kävelykampanjan aikana.

7.2 Kampanjan vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen

Kävelykampanjan vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden määrään tiedusteltiin sekä haastateltavan omalta kohdalta (taulukko 2) että pyydettiin arvioimaan muiden työntekijöiden osalta (taulukko 3). Haastateltavien henkilökohtainen fyysinen aktiivisuus lisääntyi joidenkin kohdalla tavaksi asti, toiset harrastivat kävelemistä kampanjan aikana normaalia enemmän ja/tai muiden liikuntaharrastusten lisäksi. Moni oli kuitenkin jo ennestään niin aktiivinen, ettei kävelykampanja lisännyt enää liikkumista. Yksi haastateltavista ei lisännyt fyysistä aktiivisuuttaan kampanjan aikana, vaikka entisiin aktiiviliikkujan vuosiin nähden liikkuminen oli jäänyt vähäisemmäksi. Haastattelun perusteella kyseinen haastateltava ei ollut kuitenkaan liikunnallisesti täysin passiivinen.

Taulukko 2 Kävelykampanjan vaikutus haastateltavien fyysiseen aktiivisuuteen

<u>Aktiivisuus lisääntyi</u>	Käveleminen/liikunta lisääntyi tavaksi asti (2,3,6) Pieni lisäys kävelyssä kampanjan aikana (8) Käveleminen lisääntyi kampanjan aikana, muu liikunta pysyi ennallaan (10)
<u>Ei vaikutusta</u>	Ei vaikutusta, on jo aktiivinen (1,4,5,7) Ei vaikutusta, vaikka liikunnan harrastaminen on ollut viime vuosina vähäistä (9)

Taulukko 3 Kävelykampanjan vaikutus muiden työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen (haastateltavan arvio)

<u>Aktiivisuus lisääntyi</u>	Osa on lisännyt liikuntaansa (1,2,4,6,10) Moni on tehnyt jonkun muutoksen elämäntavoissa (3) Ehkä jonkun kohdalla (7)
<u>Ei vaikutusta</u>	Ei vaikutusta, kaikki ovat aktiivisia jo ennestään (5) Ei vaikutusta, ne osallistuvat ja liikkuvat, jotka liikkuisivat joka tapauksessa (8,9)

Kampanja vaikutti muiden työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen monien haastateltavien mielestä siten, että osa on lisännyt aktiivisuuttaan.

”Just nimenomaan semmoset, se on varmaan tarkoituski, että tässä kampanjassa ideana se, että ne jotka liikkuu vähiten, ni sitte innostus liikkumaan, ni kyllä näin on meilläki tapahtunu ihan selkeesti” (4)

Eräs haastateltavista taas arvioi kampanjan lisänneen korkeintaan yksittäisten työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta, suurta ”kävelyherätystä” ei ollut nähtävissä työyhteisössä. Osa oli sitä mieltä, ettei kampanjalla ole ollut vaikutusta työntekijöiden liikkumiseen, sillä vain liikunnallisesti aktiiviset osallistuvat, ja tämä joukko harrastaisi liikuntaa joka tapauksessa (8).

”No sanotaan, että ei ehkä... näihin liikuntatarjontaan ja sitten osallistumiseen, nin on tietty aktiivinen joukko, joka liikkuu, joka todennäköisesti liikkuis siitä huolimatta, vaikkei järjestettä tällästä” (8)

Toisaalta yhdessä työyhteisössä kampanja innosti useita työntekijöitä myös muihin muutoksiin elämäntavoissa, kuten painonhallintaan ja muutoksiin ruokailutottumuksissa (haastateltava 3).

”No, kyllä miun mielestä niinkun, sanotaan, välttämättä ehkä liikunta, mut sit siihen tuli muitakin näitä lieveilmiöitä, elikkä tämmönen painon pudotus ja ehkä sit siihen niinku ruokailuunki kiinnitetään enemmän huomioo, et moni sanotaan, et meijän.. taitaa olla kaks vaan, varmaan kaheksan työntekijää niin kun nyt tekkee jotakin, on tehny niinku jonkun muutoksen, et niinku elämäntavoissa. Joko se on liikkumista tai muuten ruokailutottumuksissa, että sais niinku semmosen hyvän olon...” (3)

Haastateltavista kuusi harrasti työmatkaliikuntaa enemmän tai vähemmän, kun taas neljälle se ei ollut mahdollista. Rajoituksia asetti joko siisti pukeutuminen työhön, pitkä työmatka, auton käyttö työssä tai pienen lapsen kuljettaminen päivähoitoon (taulukko 4). Työmatkaliikuntaa siis harrastettiin, jos se vain oli mahdollista.

Taulukko 4 Haastateltavien työmatkaliikunnan harrastaminen

<u>Kyllä</u>	Kävellen tai pyörällä (2,7,8,10)
<u>Joskus</u>	Harvoin, koska työmatka pitkäkö ja työhön täytyy pukeutua siististi (1) Työmatka on lyhyt, mutta lasta täytyy kuljettaa hoitoon (4)
<u>Ei</u>	Tarvitsee työssä autoa (3) Pitkä työmatka (5,6,9)

7.3 Osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät

7.3.1 Osallistumisen syyt

Haastateltavat kertoivat ilmoittaneensa työyhteisönsä mukaan kävelykampanjaan kampanjan ominaisuuksien, kampanjasta mahdollisesti koituvien hyötyjen sekä oman liikunnallisuuden vuoksi. Myös menestyminen edellisessä kampanjassa sekä

painonhallintaan ja liikuntaan liittyvät syyt olivat osallistumisen taustalla. (taulukko 5.) Kaikkien haastateltujen voidaan sanoa suhtautuvan liikuntaan myönteisesti, koska he olivat ilmoittaneet työyhteisönsä mukaan kampanjaa. Myös osallistumisen syyt kuvastavat positiivista suhtautumista kävelyä ja kyseistä kampanjaa kohtaan.

Lähes kaikkien haastateltavien kohdalla osallistumisen syyksi mainittiin ainakin työyhteisön etu, joko terveyden ja työkyvyn tukeminen tai yhteishengen lujittaminen. Useat mainitsivat myös puhtaasti kampanjan ominaisuuksien, kuten tiedotteiden tai haasteellisuuden, saaneen osallistumaan. Yksi haastateltavista koki kampanjaan osallistumisen tarpeelliseksi oman ja muiden työntekijöiden liikunnan vähäisyyden ja painon nousun vuoksi. Erään työyhteisön menestyminen edellisessä kampanjassa taas vaikutti osallistumiseen. Monen haastateltavan kampanjaan osallistumisen taustalla oli myös liikunnallisuus; joko oma henkilökohtainen kuntoliikunnan harrastaminen, liikuntavastaavan toimi tai työnantajan/työntekijöiden liikunnallisuus.

Taulukko 5 Syyt kampanjaan osallistumiseen

<u>Kampanjan ominaisuudet</u>	Yleinen mielenkiinto kampanjaa kohtaan (4) Kampanjatiedotteet (4,5,10) Haasteellisuus (7) Valmiiksi suunniteltu kampanja (9)
<u>Hyödyt työyhteisölle</u>	Halu tukea liikuntaa työyhteisössä (terveys ja työkyky) (1,2,7,8,9) Yhteishengen lujittaminen (5,6,7)
<u>Menestyminen edellisessä kampanjassa</u>	Hyvä menestys edellisessä kampanjassa (7)
<u>Painonhallinta ja liikunta</u>	Painon nousu ja liikunnan vähäisyys työntekijöillä (3)
<u>Liikunnallisuus</u>	Harrastaa itse kuntoliikuntaa (1,2,5) Liikuntavastaavan toimi työyhteisössä (10) Työnantaja itse urheilee ja kannustaa työntekijöiden liikkumista (6) Työntekijät liikkuvat aktiivisesti (6)

7.3.2 Esteet ja muut osallistumiseen vaikuttavat tekijät

Mahdollisiksi esteiksi kävelemiselle ja osallistumiselle haastateltavat nimesivät olosuhteisiin ja ympäristötekijöihin, muuhun liikkumiseen sekä asenne- ja motivaatio-ongelmiin liittyviä asioita (taulukko 6). Esteitä pyydettiin nimeämään sekä henkilökohtaisia että arvioimaan muiden työyhteisön työntekijöiden puolesta. Osa oli kuitenkin sitä mieltä, ettei itsellä henkilökohtaisesti ollut lainkaan esteitä kävelemiselle ja he myös ilmoittivat liikkuvansa.

”No ei, ei, minä ajattelin kokeilla jo viime talvena et tuota onko se niinku laiskuutta, jos ei lähe liikkumaan, ja sillon, sillon jo päätin, että kun oli kaks kuukautta, että käyn joka päivä. Ja hyvin onnistu, vaikka oli sillon vuoden kiireisintä aikaa tämä ja syksyllä tein saman, että, että päätin että joka päivä käyn, ja onneks en ollu sairaana, että kävin joka päivä, että kyllä, kyllä se siitä on kiinni, että ei vaan saa, ei vaan saa aikaseks lähettyy, että päätettävä että liikun.” (2)

Taulukko 6 Kävelemisen esteet yleisesti kaikilla työntekijöillä (sisältää haastateltavien henkilökohtaiset esteet sekä arvion muiden työntekijöiden esteistä)

<u>Olosuhteet ja ympäristötekijät</u>	Remonttikiireet kotona (6) Pienet lapset (2,4) Opiskelu (2) Sairastuminen (4,6) Väsymys työpäivän jälkeen (2) Ei mahdollisuutta työmatkaliikuntaan (6) Uusi esimies ei tue osallistumista (2)
<u>Muu liikkuminen</u>	Muut liikuntaharrastukset (1,4,6,8,10) Liikuntaa saa työssä (10)
<u>Asenne ja motivaatio-ongelmat</u>	Viitseliäisyys, laiskuus (2,9,10) Ei motivaatiota liikkua (3,9,10)

Haastateltavien henkilökohtaisina esteinä osallistumiselle mainittiin muut liikuntaharrastukset sekä viitseliäisyys, koska epäiltiin, ettei suorituksia tulisi kuitenkaan paljon. Etenkin muun liikkumisen koettiin olevan myös monien muiden työyhteisön työntekijöiden esteenä; liikuntaharrastusten lisäksi fyysistä aktiivisuutta saattoi sisältyä myös työhön. Samoin olosuhteiden ja ympäristötekijöiden muun

muassa erilaisista kiireistä väsymykseen ja esimiehen tuen puutteeseen nähtiin rajoittavan työkavereiden osallistumista. Viitseliäisyyden ja motivaation puutteen arvioitiin olevan esteenä joidenkin työntekijöiden keskuudessa.

Useimmat haastateltavat eivät maininneet kävelykampanjan aikana olleen muita tapahtumia, jotka olisivat voineet vaikuttaa osallistumiseen. Yksi vastaajista muisti Karjalan kävelyviikot ja yhdessä työyhteisössä oli ollut valtakunnallinen kuntoliikunta-tapahtuma samaan aikaan kävelykampanjan kanssa. Eräässä haastattelussa myöhemmin ilmeni, että työyhteisön naiset olivat ottaneet osaa Karjalan kävelyviikkojen Liikunnaiseen, naisten kävelytapahtumaan, joka oli myös Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n organisoima. Yksi vastaajista arveli, että työyhteisössä järjestetyt pelivuorot ovat saattaneet vaikuttaa kävelykampanjaan osallistumiseen.

7.3.3 Kampanjan hyvät ja huonot puolet sekä kehitysehdotukset

Kävelykampanjaan suhtauduttiin kokonaisuudessaan myönteisesti, kun haastattelija tiedusteli haastateltavien mielipidettä kampanjan hyvistä puolista ja järjestäjän panoksesta. Yleisesti kampanjan kuvattiin motivoivan liikkumaan, kuten haastateltavan 6 lausumasta ilmenee.

”No, se on kyllä sullei ihan hyvä, että niinku mie aattelen ihteeni, että sitä kun mennee töistä kottiin, ni sitä kun syöp, ni sitä väsähtää, että se vähän niinku motivoipi sulleen...” (6)

Tarkemmin määriteltynä kampanjan hyvät puolet tiivistyivät taulukon 7 osoittamalla tavalla järjestävän organisaation toimintaan, kävelyn lajina sekä kampanjan yhteisöllisiin elementteihin.

Taulukko 7 Kampanjan hyvät puolet

<u>Järjestävän organisaation toiminta</u>	Kampanjan kesto mahdollistaa tavan muodostumisen (1) Koulutus (3) Tiedotus (2,4,6,9,10) Uusi kirjausmenetelmä (km) toimivampi kuin edellinen (6)
<u>Kävely lajina</u>	Työmatkat voi kävellä (2) Teoriassa kävelystä voi tulla tapa (4) Kävely kaikille sopiva laji, erityisesti aloittelijoille (4,9)
<u>Yhteisölliset elementit</u>	Myönteinen vaikutus työyhteisöön (7,8) Yhdessä osallistuminen (6)

Erytistä huomiota oli kiinnitetty kampanjan keston, jota pidettiin riittävän pitkänä aikana ajatellen tavan muodostumista kävelyn harrastamiseen.

”Miun mielestä se positiivinen puoli oli se kesto. Jotkut väittää, et ei kukkaan muista kahta kuukautta, et se on liian pitkä, mut miun mielestä sillon taas semmonen merkitys, että kahessa kuukaudessa voi jo muodostua postiviinen riippuvuus siihen kävelyyn” (1)

Kävely kampanjan lajina taas sai kannatusta, koska sen nähtiin olevan erityisesti aloittelijoille hyvä liikkumisen muoto. Toisaalta kävelyä myös kritisoitiin, kuten myöhemmin esimerkiksi taulukosta 8 ilmenee.

”Se, se on ihan kannatettava idea siinä mielessä, että kun kävely on kuitenkin semmosille työntekijöille, jotka ei muuten paljon liiku, ni tosi hyvä tapa alottaa se liikuntaharrastus ja sit sitä ainakin teoriassa kyllä ihan helposti tulee sitte semmonen tapa jatkossaki.” (4)

Kampanjaan oltiin myös tyytyväisiä, koska siihen voi osallistua yhdessä muiden työntekijöiden kanssa, kuten haastateltavan 6 ilmauksesta voi päätellä.

”...me niinku ootetaan just tätä tämmöstä, että me tykätään niinku tehä kimpassa...” (6)

Kävelykampanjan huonot puolet ja kehitysehdotukset painottuivat tiedotukseen ja näkyvyyteen sekä kävelyyn lajina. Myös kampanjan kilpailullinen elementti,

kyllästyminen samanlaisena toistuvaan kampanjaan sekä työnantajan rooliin liittyvät tekijät saivat osakseen kritiikkiä ja kehitysehdotuksia. (taulukko 8.) Yleisvaikutelma kampanjasta oli kuitenkin myönteinen; moni halusi kysyttäessä mainita melko paljonkin kehitysehdotuksia mielenkiinnosta kampanjaa kohtaan, ei sen vuoksi, että olisi täysin pettynyt kampanjaan.

Taulukko 8 Kampanjan huonot puolet ja kehitysehdotukset

<u>Tiedotus ja näkyvyys</u>	Toivottiin materiaalia kävelyn terveysvaikutuksista (1)* Enemmän näkyvyyttä mediassa (1)* Kampanjatiedotteet vaikeita tulostaa (1) Toivottiin kampanjaan liittyvää yhteistä tapahtumaa (2,9)* Sama informaatio tulee kahteen kertaan (posti ja sähköposti) (5) Tulokset ilmestyvät hieman hitaasti (6) Visuaalista näkyvyyttä lisää esim. julistein (9)*
<u>Kävely lajina</u>	Monipuolisuutta liikuntalajeihin (1,4,6,10)* Kävelyä ei aina mielletä liikunnaksi (9) Askelmittaritesti työpäivän ajaksi (9)*
<u>Kampanjan kilpailullinen elementti</u>	Enemmän kilpailuhenkisyyttä (1,9)* Aktiivisten motivointia lisäpisteillä (6)* Ison työyhteisön vaikea pärjätä (8,9) Kirjaaminen (km ja suoritukset) hankalaa (7,8)
<u>Työnantaja kampanjassa</u>	Työnantajien motivointia tukemaan liikuntaa työyhteisössä (2)* Vinkkejä työntekijöiden motivointiin kampanjan aikana (9)*
<u>Kyllästyminen</u>	Väsyminen samanlaisena toistuvaan kampanjaan (9)

*kehitysehdotus

Kävelykampanjan tiedotuksen ja näkyvyyden osalta mainittiin useita parannusehdotuksia. Oma-aloitteisesti toivottiin muun muassa materiaalia kävelyn terveysvaikutuksista, näkyvyyttä mediassa sekä kävelyyn liittyvän tapahtuman järjestämistä (haastateltavat 1 ja 9). Haastateltavan 9 työyhteisössä ei kuitenkaan ollut harrastettu yhteiskävelyä; ei oltu syystä tai toisesta osallistuttu esimerkiksi naisten kävelytapahtumaan, joka kävelykampanjan ajankohtana oli järjestetty.

"Musta siinä vois niin kun olla taustamateriaalia, jota vois jättää luettavaks niille, jotka siitä ois kiinnostunut tai mihin, mitä kaikkea positiivisia vaikutuksia kävelyllä on ihmisen tämmöseen elämänlaatuun ja ja terveyteen..." (1)

"Jollakin tavalla mie toivosin, että, ett sitä sais semmosta taustatukea, et se näkys lehdistössä tai kuuluis paikallisradiossa enemmän" (1)

"Voisko sitten kehitellä jotain, niinku semmosia tapahtumia, mihinkä nää mukana olevat yritykset vois ottaa sitten osaa, ja, ja tavallaan saada niitä suorituksia sitten sitäkin kautta" (9)

Moni toivoi monipuolisuutta kampanjaan siten, että muita liikuntalajeja kävelyn lisäksi hyväksyttäisiin suoritukseksi, kuten haastateltavat 10 ja 1.

"Varmasti se, ett kävelykampanjassa on vaan tää kävely, ett jos puhutaan pelkästään liikunnasta, niin se varmasti antas monelle erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa sitä omien mieltymystensä mukaan" (10)

"Kampanjasta pitäisi tehdä ulkoliikunta kampanja. Voisi merkitä pyöräilyn, sienestämisen, marjastamisen, lehtien haravoinnin ynnä muun sellaisen" (1)

Toisaalta jotkut kertoivat ymmärtävänsä, että kävelykampanjan tarkoitus on erityisesti fyysisesti passiivisten motivointi, jolloin kävely lajina on hyvä (ks. taulukko 7).

Myös kilpailuhenkisyttä toivottiin enemmän mukaan kampanjaan, kuten haastateltavan 1 lausumasta ilmenee. Kävelykampanjaan kenties suhtauduttiin toisinaan melko vakavasti.

"Mutta sitten joku tällänen, siihen tarvittas ehkä vielä sellanen kilpailullinen elementti jotenkin, ett siinä huomioitas ett kilpailtas keskenään, ett osa, osa ihmisistä on kauheen kilpailuhenkisiä." (1)

Kampanjan kilpailulliseen elementtiin liittyen toivottiin aktiivisten motivointia lisäpisteillä, sillä työyhteisön aktiiviliikkujien ajateltiin näyttävän esimerkkiä muille vähemmän liikkuville työntekijöille.

Osa isojen työyhteisöjen edustajista huomautti, että heidän kohdallaan kilpailussa menestyminen oli vaikeaa. Kampanjassa menestyminen perustuu koko työyhteisön työntekijöiden suhteelliseen osallistumiseen, eli käytännössä ne työyhteisöt, joissa

saadaan mahdollisimman suuri osa työntekijöistä kävelemään, menestyvät. Viimeisimmässä kävelykampanjassa, jota haastattelut koskivat, oli kuitenkin jo ratkaisuksi kyseiseen ongelmaan jaettu osallistujat kolmeen sarjaan.

”Me ku ollaan iso työpaikka, niin tuota siinä niin helposti pärjää, pärjää, kun joku pienempi, koska suhteellisesta osallistumisesta on kyse...” (8)

Yksi vastaajista ehdotti, että kampanjan järjestäjä antaisi neuvoja, kuinka työyhteisö voisi motivoida työntekijöitä osallistumaan. Muutamissa työyhteisöissä oli motivointikeinona käytetty parhaiten menestyneiden palkitsemista tai arvontapalkintoja.

”Hyviä vinkkejähän tuolta niinku sitten voi vaikka tulla Pokalinkin puolelta, että mitä niitä vinkkejä voi olla, mut että tietysti voidaanhan me vaikka palkita omistamme joku vaikka eniten, ett jos ei vaikka päästäkkään niin kun työyhteisönä johonkin palkinnoille, niin voidaanhan me sitten palkita vaikka meidän omistamme” (9)

Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että samanlaisena toistuvaan kampanjaan oli työyhteisössä kenties jo kyllästytty.

7.4 Näkemykset kävelyn merkityksestä terveyteen

Jokainen haastateltavista näki, että kävelyllä on merkitystä ihmisten terveyteen. Haastateltavien tarkemmat määritelmät kävelyn merkityksestä oli eriteltävissä ympäristötekijöihin, ihmisen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin etuihin, kävelyn erityisominaisuuksiin, työssä jaksamiseen sekä toisaalta kävelyn negatiivisiin puoliin taulukon 9 osoittamalla tavalla.

Taulukko 9 Näkemykset kävelyn merkityksestä terveyteen

<u>Ympäristötekijät</u>	Saasteiden ja ruuhkien väheneminen (1,4) Elinympäristön muutoksien vuoksi (työ, ruoka) erityisen tärkeä (1)
<u>Fyysiset edut</u>	Nivelten toiminta (1,2,6) Sydän ja verenkierto (1,5) Tasapaino ja koordinaatio (1,9) Kehon toiminta kokonaisuudessaan (6)
<u>Psyykkiset ja sosiaaliset edut</u>	Mieli (1) Psyykkinen ja sosiaalinen ilo (6)
<u>Kävelyn lajiominaisuudet</u>	Sopii lähes jokaiselle (2,3,4,9,10) Ei ole sidottu aikaan tai paikkaan (2,4,9) Ei tarvita suuria resursseja (2,7,9) Turvallisuus (2,4) Helppous (4,7,10) Ulkoilman hengittäminen (8) Edellytys elämiselle, näkemiselle (6) Ikääntyessä yhä tärkeämpi (9) Kunnon ja terveyden ylläpito (9)
<u>Työssä jaksaminen</u>	Terveysliikunta tärkeää työssä jaksamisen kannalta (2)
<u>Negatiiviset puolet</u>	Tarvitaan myös tehokkaampaa liikuntaa (3,9,10) Kävely koetaan eri tavoin, hyödyt riippuvat intensiteetistä (9) Hitaus (10)

Kävelyn lajiominaisuuksiin liittyviä merkityksiä terveyteen nimettiin paljon. Toisaalta osa mainitsi myös kävelyn negatiivisia puolia: kävely on hidasta ja tarvitaan lisäksi tehokkaampaa liikuntaa. Eräs haastateltavista oli huomannut, että ihmiset kokevat kävelyn eri tavoin, eikä kävelemistä aina mielletä liikunnaksi. Kävelyn hyödyt riippuvatkin hänen mielestään intensiteetistä; kaupungilla kuljeskelu ja reipasvauhtinen kävelylenkki ovat teholtaan ja hyödyiltään kaksi eri asiaa.

Moni nimesi kävelyn etuja terveyden fyysiseen osa-alueeseen ja muutama mainitsi psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Yksi mainitsi terveysliikunnan vaikutukset työssä jaksamiseen. Kävelyn merkityksen ympäristölle otti huomioon kaksi haastateltavaa.

7.6 Tyypittely sekä kävelykampanjaan osallistumista altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät

Kymmenen haastateltavan joukko tiivistyy kolmeen päätyyppiin: Ensimmäinen tyyppi on itse aktiivinen liikunnan harrastaja, jonka omaan aktiivisuuteen kampanja ei vaikuttanut tai vaikutti vain vähän. Kävelykampanja ja suoritusten merkitseminen ylös olivat vain mukana tavallisessa arkipäivän liikkumisessa (*aktiiviliikkujat*, 1,4,5,7,10). Toinen päätyyppi koostuu haastateltavista, joiden liikkumiseen kampanja vaikutti selkeästi niin, että aktiivisuus lisääntyi kampanjan aikana ja harrastusta jatkettiin kampanja-ajan jälkeen. Myös muiden työntekijöiden arvioitiin lisänneen fyysistä aktiivisuuttaan kampanjan ansiosta, joidenkin arvioiden mukaan moni oli tehnyt kampanjan aikana jonkin muutoksen elämäntavoissa (*liikunnan lisääjät*, 2,3,6). Kolmannen tyyppin muodostavat ne, joiden liikuntaan kampanja ei juuri vaikuttanut, ja jotka arvioivat kampanjan saavuttavan ainoastaan työntekijät, jotka harrastavat liikuntaa järjestettiin sitä työnantajan taholta tai ei (*epäilijät*, 8,9). (Taulukko 10.)

Taulukko 10 Kävelykampanjan vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen, yhdessä osallistuminen ja työmatkaliikunnan harrastaminen eri fyysisen aktiivisuuden tyypeillä

Fyys. akt. tyyppi	Haast. nro	Kampanjan vaikutukset haastateltavan fyysiseen aktiivisuuteen	Kampanjan vaikutukset muiden työntekijöiden fyys. aktiivisuuteen (haastateltavan arvio)	Kävelyn / liikunnan harrastaminen yhdessä muiden työntekijöiden kanssa	Työmatkaliikunnan harrastaminen
AKTIIVILIIKKUJAT	1	Ei vaikutusta, on jo aktiivinen	Osa on lisännyt liikuntaansa	Kyllä, viikoittain	Ei; työssä täytyy pukeutua asiallisesti
	4	Ei vaikutusta, on jo aktiivinen	Osa on lisännyt liikuntaansa	Ei	Joskus; lapsen kuljettaminen hoitoon rajoitteena
	5	Ei vaikutusta, on jo aktiivinen	Ei vaikutusta, kaikki ovat aktiivisia jo ennestään	Ei, vuorotyön vuoksi hankalaa	Ei, liian pitkä työmatka
	7	Ei vaikutusta, on jo aktiivinen	Ehkä jonkun kohdalla	Muutaman kerran työhön liittyen	Kyllä
	10	Käveleminen lisääntyi kampanjan aikana, muu liikunta pysyi ennallaan	Osa on lisännyt liikuntaansa	Mukana liikuntatapahtumassa kerran.	Kyllä
LIIKUNNAN LISÄÄJÄT	2	Käveleminen ja liikunta yleensä lisääntyivät tavaksi asti	Osa on lisännyt liikuntaansa	Ei, vaikea järjestää, koska kaikilla työntekijöillä on omat menonsa	Kyllä
	3	Käveleminen ja liikunta yleensä lisääntyivät tavaksi asti	Moni on tehnyt jonkun muutoksen elämäntavoissa	Ei, työntekijät asuvat eri puolilla kuntaa tai naapurikunnissa	Ei; tarvitsee työssä autoa
	6	Käveleminen ja liikunta yleensä lisääntyivät tavaksi asti	Osa on lisännyt liikuntaansa	Kyllä, kerran liikuntatapahtumaan	Ei, liian pitkä työmatka
EPÄILIJÄT	8	Pieni lisäys kävelyssä kampanjan aikana	Ei vaikutusta, ne osallistuvat ja liikkuvat, jotka liikkuisivat joka tapauksessa	Ei	Kyllä
	9	Ei vaikutusta, vaikka liikunnan harrastaminen on ollut viime vuosina vähäistä	Ei vaikutusta, ne osallistuvat ja liikkuvat, jotka liikkuisivat joka tapauksessa	Ei	Ei, liian pitkä työmatka

Yhteiskävely oli harvinaista, mutta sitä harrastettiin joidenkin aktiiviliikkujien ja liikunnan lisääjien keskuudessa.. Aktiiviliikkujien, liikunnan lisääjien ja epäilijöiden kesken ei ilmennyt eroa työmatkaliikunnan harrastamisessa. (Taulukko 10.)

Aktiiviliikkujat osallistuivat kampanjaan monista eri syistä; oman liikunnallisuuden, työyhteisölle mahdollisesti koituvien hyötyjen sekä kampanjan ominaisuuksien vuoksi. Aktiiviliikkujat mainitsivat osallistumiseensa vaikuttaneen myös hyvän menestyksen edellisessä kampanjassa, liikuntavastaavan toimen tai sen, että työntekijät työyhteisössä liikkuvat muutoinkin aktiivisesti. Liikunnan lisääjät taas osallistuivat kävelykampanjaan työyhteisön hyödyn, työnantajan liikuntaan

kannustamisen, oman liikunnallisuuden sekä painon nousun ja liikunnan vähäisyyden vuoksi. Epäilijät olivat ottaneet osaa kampanjaan työyhteisön hyödyn takia ja koska kampanja oli valmiiksi suunniteltu. (Taulukko 11.)

Taulukko 11 Kävelykampanjaan osallistuminen, liikunnan tukeminen työyhteisössä, kävelyn merkitys terveyteen ja mielipiteet kampanjasta eri fyysisen aktiivisuuden tyypeillä

Fyys. akt. tyyppi	Haastattel-tavan nro	Osallistumisen syyt	Esteet yleisesti työntekijöillä (haastateltavan arvio)	Liikunnan tuki työyhteisössä	Kampanjan hyvät puolet	Kampanjan huonot puolet ja kehitysehdotukset	Kävelyn merkitys terveyteen
AKTIIVILIIKKUJAT	1	*halu tukea liikuntaa työyhteisössä *kuntoliikkuja	*muut liikuntaharrastukset	+	*kampanjan kesto riittävän pitkä → mahd. muodostua tapa	*materiaalia kävelyn terveysvaikutuksista *enemmän näkyvyyttä mediassa *tiedotteet vaikeita tulostaa *monipuolisuutta liikuntalajeihin *enemmän kilpailuhenkisyttä	*ympäristötekijät *fyysiset edut *psykkiset ja sosiaaliset edut
	4	*yleinen mielenkiinto *tiedotteet	*pienet lapset *sairastuminen *muut liikuntaharrastukset	+	*tiedotus *kävelystä voi tulla tapa *kävely sopii kaikille, erit. aloittelijoille	*monipuolisuutta liikuntalajeihin	*ympäristötekijät *kävelyn lajiomin.
	5	*tiedotteet *yhteishengen lujittamien *kuntoliikkuja	-	+	-	*sama info tulee 2x (posti ja sähköposti)	*fyysiset edut
	7	*haasteellisuus *halu tukea liikuntaa työyhteisössä *hyvä menestys ed. kampanjassa	-	+	*myönteinen vaikutus työyhteisöön	*kirjaaminen hankalaa (km & suoritukset)	*kävelyn lajiomin.
	10	*kampanjatiedotteet *liikuntavastaavan toimi työyhteisössä	*muut liikuntaharrastukset *liikuntaa työssä *viitseliäisyys *ei motivaatiota	+	*tiedotus	*monipuolisuutta liikuntalajeihin	*kävelyn lajiomin. *negatiiviset puolet
LIIKUNNAN LISÄÄJÄT	2	*halu tukea liikuntaa työyhteisössä *kuntoliikkuja	*pienet lapset *opiskelu *väsymys *esimies ei tue osallistumista *viitseliäisyys	-	*tiedotus *työmatkat voi kävellä	*toivottiin kampanjaan liittyvää yhteistä tapahtumaa *työnantajien motivointia tukemaan liikuntaa	*fyysiset edut *kävelyn lajiomin. *työssä jaksaminen
	3	*painon nousu ja liikunnan vähäisyys työntekijöillä	*ei motivaatiota	+	*koulutus	-	*kävelyn lajiomin. *negatiiviset puolet
	6	*yhteishengen lujittaminen *työnantaja urheilee ja kannustaa työntekijöitä liikkumaan *työntekijät aktiivisia liikkuja	*remonttikiireet *sairastuminen *ei mahdollisuutta työmatkaliikuntaan *muut liikuntaharrastukset	+	*tiedotus *tulosten kirjaaminen toimii paremmin kuin ed. vuonna *yhdessä osallistuminen	*tulokset ilmestyvät hitaasti *monipuolisuutta liikuntalajeihin *aktiivisten motivointia lisäpisteillä	*fyysiset edut *psykkiset ja sosiaaliset edut *kävelyn lajiomin.
EPÄILIJÄT	8	*halu tukea liikuntaa työyhteisössä	*muut liikuntaharrastukset	+	*myönteinen vaikutus työyhteisöön	*ison työyhteisön vaikea menestyä *kirjaaminen hankalaa (km & suoritukset)	*kävelyn lajiomin.
	9	*valmiiksi suunniteltu kampanja *halu tukea liikuntaa työyhteisössä	*ei motivaatiota *viitseliäisyys	+	*tiedotus *kävely sopii kaikille, erit. aloittelijoille	*toivottiin kampanjaan liittyvää tapahtumaa *visuaalista näkyvyyttä esim. julistein *kävelyä ei aina mielletä liikunnaksi *askelmittariteisti työpäivän ajaksi *enemmän kilpailuhenkisyttä *ison työyhteisön vaikea menestyä *vinkejä työntekijöiden motivointiin *väsyminen kampanjaan	*fyysiset edut *kävelyn lajiomin. *negatiiviset puolet

Fyysisen aktiivisuuden tyyppien välillä ei ilmennyt eroa siinä, mitä esteitä arveltiin työntekijöillä yleisesti olevan (taulukko 11). Henkilökohtaisiksi esteiksi mainitut tekijät oli sen sijaan eroteltavissa niin, että aktiiviliikkujien henkilökohtaisena esteenä mainittiin muut liikuntaharrastukset, kun taas epäilijän esteenä oli viitseliäisyys. Liikunnan lisääjillä ei ollut henkilökohtaisia esteitä osallistumiselle lainkaan.

Kaikissa haastateltavien tyypeissä esimies suhtautui liikunnan harrastamiseen myönteisesti ja sitä tukien kävelykampanjaan osallistumisen lisäksi (yksi liikunnan lisääjien edustaja poikkeuksena). Sekä aktiiviliikkujat, liikunnan lisääjät että epäilijät nimesivät monia kampanjan hyviä puolia ja myös huonoja puolia sekä kehitysehdotuksia. Yleisvaikutelma kampanjasta oli kuitenkin myönteinen. Vaikka osa luetteli paljon kehitysehdotuksia, ne annettiin pikemminkin innostuneesti ja mielenkiinnosta kampanjaan, ei siksi, että kampanja olisi ollut pettymys. (Taulukko 11.)

Kävelyllä koettiin olevan merkitystä terveyteen kaikissa fyysisen aktiivisuuden tyypeissä. Suurimmat erot tyyppien välillä oli siinä, että epäilijät mainitsivat ainoastaan fyysisiä etuja, kävelyn lajiominaisuuksiin liittyviä tekijöitä ja kävelyn negatiivisiakin puolia. Sitä vastoin aktiiviliikkujat ja liikunnan lisääjät luettelivat merkityksiä monipuolisemmin. (Taulukko 11.)

Kävelykampanjaan osallistumista voidaan tarkastella myös Greenin ja Kreuterin (1991) PRECEDE-PROCEED -mallin altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien -tekijöiden pohjalta. Kuviossa 8 kaikkien haastateltavien mielipiteet kampanjasta (syyt osallistumiseen, esteet ja kampanjan hyvät sekä huonot puolet) on jaoteltu osallistumista selittäviksi altistaviksi, mahdollistaviksi ja vahvistaviksi tekijöiksi. Osa mainituista tekijöistä on kampanjaan osallistumista tukevia (+) ja osa rajoittavia (-) tai kehitysehdotuksia ((+)).

<p>* uskomus / asenne / tieto kampanjan tai kävelyn vaikutuksista</p>	<p><u>ALTISTAVAT TEKIJÄT</u> + halu tukea liikuntaa työyhteisössä / liikunnalla myönteinen vaikutus työyhteisöön + yhteishengen lujittaminen / yhdessä osallistuminen + kävelystä voi tulla tapa + kävely sopii kaikille, erityisesti aloittelijoille + painon nousu ja liikunnan vähäisyys työntekijöillä - kävelyä ei aina mielletä liikunnaksi - ei motivaatiota tai viitseliäisyyttä + menestyminen edellisessä kampanjassa</p>
<p>* motivaatio * aikaisempi osallistuminen</p>	<p><u>MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT</u> + valmiiksi suunniteltu kampanja + kampanjan kesto riittävän pitkä + mielenkiintoinen kampanja + haasteellisuus + koulutus +/- tiedotteet +/- mahdollisuus / ei mahdollisuutta työmatkaliikuntaan +/- tulosten kirjaaminen - väsyminen samanlaisena toistuvaan kampanjaan - ison työyhteisön vaikea menestyä - tulokset ilmestyvät hitaasti - sama informaatio tulee kaksi kertaa (+) vinkkejä työntekijöiden motivointiin? (+) enemmän kilpailuhenkisyttä? (+) enemmän näkyvyyttä? (+) yhteinen tapahtuma? (+) monipuolisuutta liikuntalajeihin? (+) materiaalia kävelyn terveysvaikutuksista? + kuntoliikkuja + liikuntavastaavan toimi - muut liikuntaharrastukset / liikuntaa työssä - kiireet (remontti, pienet lapset, opiskelu) - sairastuminen - väsymys</p>
<p>* liikkumisen taidot (liikunta tuttua)</p>	<p><u>VAHVISTAVAT TEKIJÄT</u> +/- työnantajan oma liikunnallisuus ja tuki / tuen puute (+) työnantajien motivointia liikunnan tukemiseen? (+) aktiivisten motivointia lisäpisteillä?</p>
<p>* este</p>	
<p>* sosiaalinen tuki esimieheltä</p>	
<p>* palkitseminen</p>	

+ tukevat tekijät
- rajoittavat tekijät
(+) kehitysehdotus

Kuvio 8 Kävelykampanjaan osallistumista selittävät altistavat, vahvistavat ja mahdollistavat tekijät (Greenin ja Kreuterin (1991) PRECEDE-PROCEED -mallia ja Miilunpaloa (2001) mukailten)

Kävelykampanjaan osallistumiseen altistavia tekijöitä olivat asenteet, uskomukset ja/tai tieto kampanjan tai kävelyn vaikutuksista, motivaatio sekä aikaisempi osallistuminen. Asenteet, uskomukset tai tieto liittyivät lähinnä liikuntaan tai sen vaikutuksiin (esimerkiksi ”+halu tukea liikuntaa työyhteisössä / liikunnalla myönteinen vaikutus työyhteisöön”) tai kävelyyn lajina (”+kävely sopii kaikille, erityisesti aloittelijoille”). Altistavat tekijät olivat pääosin tukevia, ainoastaan ”-ei motivaatiota tai viitseliäisyyttä” ja ”-kävelyä ei aina mielletä liikunnaksi” kuuluvat rajoittaviin tekijöihin.

Mahdollistavia tekijöitä voidaan luokitella kampanjan ominaisuuksiin, liikkumisen taitoihin ja esteisiin. Kampanjan ominaisuuksiin liittyviä mahdollistavia tekijöitä lueteltiin paljon, sekä tukevia (”+valmiiksi suunniteltu kampanja”) että rajoittavia (”-ison työyhteisön vaikea pärjätä”). Liikkumisen taidot ilmenivät siten, että liikunta oli tuttua joko oman kuntoliikunnan harrastamisen tai liikuntavastaavan toimen kautta. Esteisiin liittyvät tekijät olivat osallistumista rajoittavia, kuten ”kiireet”.

Kampanjaan osallistumista vahvasti sosiaalinen tuki työnantajalta, joka oli tukevaa, jos tukea saatiin tai rajoittavaa, jos tukea ei ollut saatavilla. Kehitysehdotuksena toivottiin aktiivisten motivointia lisäpisteillä, eli palkitsemista. Palkitsemista ei kuitenkaan kukaan maininnut kävelykampanjassa suoranaisesti tukevaksi tekijäksi, vaikkakin kampanjassa hyvää oli joidenkin mielestä sen haasteellisuus.

8 POHDINTA

8.1 Yhteenveto tutkimustuloksista

Tämän tutkimuksen perusteella työyhteisöjen kävelykampanjaan osallistuneiden enemmistönä olivat pienet 1–20 työntekijän työyhteisöt ja toimialakohtaisesti terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden työyhteisöt. Laadullisesta aineistosta voidaan päätellä, että lähes kaikkien haastateltujen työnantajat suhtautuivat liikuntaan myönteisesti ja järjestivät erilaisia fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimia työntekijöilleen kävelykampanjaan osallistumisen lisäksi.

Työyhteisönsä kävelykampanjaan ilmoittaneet, tässä tutkimuksessa haastatellut jakoutuivat *aktiiviliikkujiin, liikunnan lisääjiin ja epäilijöihin*. Tyyppien välisen erot ilmenivät erityisesti siinä, nähtiinkö kampanjan vaikuttaneen työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen. Puolet haastatelluista oli aktiiviliikkuja, jotka olivat itse jo entuudestaan aktiivisia, eikä kampanja tuonut muutosta fyysisen aktiivisuuden määrään. Sitä vastoin aktiiviliikkujien mielestä työyhteisöissä ainakin osa muista työntekijöistä oli lisännyt liikkumistaan. Liikunnan lisääjät olivat kävelleet tai muuten liikkuneet kampanjan aikana ja myös sen jälkeen selvästi enemmän kuin ennen kampanjaa. Osa tai jopa moni työkavereista oli lisännyt fyysistä aktiivisuuttaan tai muutoin muuttanut elintapojaan terveellisemmiksi. Epäilijöiden liikkumiseen kampanjalla ei ollut vaikutusta, ja he epäilivät kampanjan tavoittavan vain ennestään fyysisesti aktiiviset työntekijät.

Kampanjaan osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät ilmenevät taulukosta 12. Osallistumaan altistivat positiiviset uskomukset, asenteet tai tieto kampanjan / kävelyn vaikutuksista sekä aikaisempi osallistuminen. Kampanjan positiiviset ominaisuudet sekä se, että liikunta oli tuttua, mahdollistivat ja sosiaalinen tuki esimieheltä vahvisti osallistumista. Sen sijaan osallistumista rajoitti uskomus, ettei kävelyä aina mielletä liikunnaksi, motivaation puute, kampanjan negatiiviset ominaisuudet sekä muuhun liikkumiseen, kiireisiin, sairastumiseen ja väsymykseen liittyvät esteet. Myös esimiehen / työnantajan sosiaalisen tuen puute kuului osallistumista rajoittaviin tekijöihin.

Taulukko 12 Kävelykampanjaan osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät

	TUKEVAT TEKIJÄT	RAJOITTAVAT TEKIJÄT
ALTISTAVAT	Uskomukset, asenteet tai tiedot kampanjan / kävelyn vaikutuksista	Uskomus: kävelyä ei aina mielletä liikunnaksi
	Aikaisempi osallistuminen	Motivaation puute
MAHDOLLISTAVAT	Kampanjan ominaisuudet	Kampanjan ominaisuudet
	Liikunta tuttua	Esteet (muu liikkuminen, kiireet, sairastuminen, väsymys)
VAHVISTAVAT	sosiaalinen tuki esimieheltä	sosiaalisen tuen puute esimieheltä

Kävelyllä nähtiin olevan merkitystä terveyteen ympäristötekijöiden, ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten etujen, kävelyn erityisominaisuuksien, työssä jaksamisen sekä toisaalta kävelyn negatiivisten puolien kautta. Fyysisen aktiivisuuden tyypeistä epäilijät luettelivat merkityksiä niukemmin verrattuna aktiiviliikkujiin ja liikunnan lisääjiin.

8.2 Tämän tutkimuksen tulokset suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin

Tämän tutkimuksen tulokset saavat tukea aikaisemmasta tutkimuksesta, jonka mukaan työntekijöille järjestettyyn liikuntakilpailuun osallistuneet ovat olleet valtaosaltaan liikuntaan myönteisesti suhtautuvia, muutakin terveyden edistämistä tarjoavia työyhteisöjä (Blake ym. 1996). Aikaisemmin on myös todettu työntekijöille tarjottavien liikuntaohjelmien ongelmana olleen, että suurimmaksi osaksi vain ennestään aktiiviset ja liikuntaan motivoituneet ovat osallistujien enemmistönä (Blake ym. 1996, Marshall 2004). Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanjan osalta ei suoraan voida arvioida, kuinka hyvin mukaan on saatu liikunnallisesti passiiviset työntekijät. Haastattelujen perusteella kuitenkin näyttää, että myös aikaisemmin liikkumattomia on saatu kävelemään; ainakin osa työntekijöistä on lisännyt liikuntaansa ja jopa suurin osa yhden työyhteisön työntekijöistä motivoitui muuttamaan elämäntapojaan terveellisemmiksi kampanjan aikana. Toisaalta osa epäilee kampanjan saavuttavan työyhteisössään vain ne työntekijät, jotka liikkuisivat joka tapauksessa.

Toimialakohtainen tarkastelu kaikista kävelykampanjaan osallistuneista työyhteisöistä paljasti, että osallistujista suhteellisesti eniten kuului terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden toimialaluokkaan. Tämän perusteella näyttäisi siltä, että kävelykampanja tavoittaa erityisesti työyhteisöt, joissa luultavasti on muutoinkin kiinnostuttu liikunnan harrastamisesta. Voidaan olettaa, että terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden työyhteisöissä työntekijät ovat tietoisia liikunnan terveysvaikutuksista. Täytyy kuitenkin huomioida, ettei tiedetä mihin työyhteisöihin on sähköpostitse lähetetty ilmoitus kävelykampanjan alkamisesta. Toisaalta reilu kaksi kolmasosaa osallistuneista työyhteisöistä kuului johonkin muuhun toimialaluokkaan kuin terveydenhuoltoon ja sosiaalipalveluihin, kuten esimerkiksi rahoitus- ja vakuutusalan sekä koulutuksen toimialaluokkiin.

Kävelykampanjaan osallistujien joukossa ei ollut yhtään kaivostoiminnan ja louhinnan, kalatalouden tai rakentamisen toimialaan kuuluvaa työyhteisöä. Kahteen ensiin mainittuun toimialaluokkaan kuuluu suhteellisesti vähän työyhteisöjä, joten tulos oli odotettu. Rakentaminen on työnä fyysistä kuormitusta sisältävää, jolloin kävelykampanjaan ei kenties tämän vuoksi osallistuttu. Vaikka suurin osa työyhteisöistä kuului pieniin 1–20 hengen työyhteisöihin, voisi olettaa, että moni yhden, kahden hengen (perhe)yritys jää kampanjan ulkopuolelle. Tällaisissa pienissä yrityksissä ei varsinaisesti ole suurempaa yhteisöä, jonka kanssa voisi osallistua yhdessä.

Tässä tutkimuksessa haastatellut, työyhteisönsä kampanjaan ilmoittaneet yhteyshenkilöt olivat suurelta osin itse aktiivisia liikkujia. Työyhteisöjen aktiiviliikkujat ovat etu, vaikka eivät olisikaan varsinainen pääkohderyhmä liikunnan edistämisessä. Liikunnallisesti aktiivisten kiinnostuksen kautta kampanja pääsee ”sisälle” työyhteisöön, ja sen on mahdollista aktivoida myös työyhteisön passiivisia työntekijöitä. Työyhteisö kohderyhmänä on terveyden edistämisessä siinä mielessä ihanteellinen, että työntekijät ovat usein monilta ominaisuuksiltaan heterogeenisiä (Sorensen ym. 1990, 158), kuten fyysiseltä aktiivisuudeltaan. Aktiiviliikkujien lisäksi joukossa oli myös niitä, jotka epäilivät kampanjan saavuttavan vain työntekijät, jotka liikkuisivat joka tapauksessa. Nämä epäilijätkin halusivat tukea liikuntaa työpaikallaan ja näkivät liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia. Kaiken kaikkiaan kävelykampan-

jaan osallistuttiin kampanjan ominaisuuksien, työyhteisön hyödyn, aikaisemman menestymisen, painonhallinnan ja liikunnan sekä oman liikunnallisuuden vuoksi.

Tässä tutkimuksessa kävelykampanjaan osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta selittävät altistavat, vahvistavat ja mahdollistavat tekijät saavat tukea myös aikaisemmista tutkimuksista. Miilunpalon (2001) koonnin (joka perustuu Dishmanin ja Sallis 1994 tutkimukseen) kanssa yhteneviä olivat myös tässä tutkimuksessa saadut tulokset fyysistä aktiivisuutta altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden osalta lukuun ottamatta erityisesti kävelyyn tai kampanjaan liittyviä tekijöitä.

Kiireet (pienet lapset, remontti, opiskelu) oli eräs mainittu este, jonka haastateltavat arvioivat rajoittavan työyhteisönsä työntekijöiden liikkumista, mutta moni itse aktiivisesti liikkuva ei pitänyt kiireitä omakohtaisesti todellisena ongelmana. Tulos on samansuuntainen Eylerin ym. (2003) tutkimustulosten kanssa. Säännöllisesti käveleviin nähden ei koskaan ja silloin tällöin kävelevät nimittäin ilmoittivat ajan puutteen todennäköisemmin fyysisen aktiivisuuden esteeksi. Muita Eylerin ym. (2003) tutkimustulosten kanssa yhteneviä esteitä kävelemiselle olivat työssä saatu liikunta, väsymys, energian ja motivaation puute. Toisaalta amerikkalaisten liikkumisen esteenä oli monia ympäristötekijöitä, kuten jalkakäytävien ja kävely- / juoksureittien puute sekä epämiellyttävä maisema (Eyler ym. 2003), joita haastateltavat eivät tässä tutkimuksessa maininneet. Suomalainen ympäristörakenne on Yhdysvaltoihin verrattuna kävelyyn paremmin soveltuva, joten esteet ovat tältä osin erilaiset. Suomalaisia tutkimuksia nimenomaan kävelyn esteistä ei ole juuri tehty. Yleisesti suomalaisen työmatkaliikunnan, eli kävelyn ja pyöräilyn esteitä ovat olleet huono sää, kiinnostuksen puute ja ajan puute (Oja ym. 1998). Tässä tutkimuksessa yksikään haastateltavista ei maininnut huonon sään olevan kävelemisen este, sen sijaan kiinnostuksen ja ajan puutetta pidettiin esteenä.

Tässä tutkimuksessa yhdeksän kymmenestä haastatellusta kertoi, että omassa työyhteisössä liikuntaa edistettiin ja tuettiin muutoinkin, kuin osallistumalla kävelykampanjaan. Yhden haastatellun avainhenkilön esimies ei tukenut työyhteisössä liikkumista, ja haastateltava koki tuen puutteen rajoittavan selvästi työntekijöiden osallistumista. Työyhteisöissä järjestettyjen fyysistä aktiivisuutta edistävien interventioiden vertailussa sosiaalisen tuen ja liikunnan yhdistäminen

onkin nähty toimivaksi strategiaksi koko henkilöstön aktivoimiseen (Marshall 2004). On myös todettu, että ei koskaan kävelevät saavat vähemmän sosiaalista tukea perheeltä ja/tai ystävilä verrattuna säännöllisesti käveleviin (Eylar ym. 2003).

Tässä tutkimuksessa sosiaalista tukea ei työkavereiden taholta juuri saatu, ainakaan niin, että kävelemistä olisi harrastettu yhdessä. Työntekijöiden yhteiskävelyn motivoiminen voisi olla perusteltua. Kampanjan osaksi voitaisiin järjestää yleinen kävelytapahtuma naisille suunnatun Liikunnaisen lisäksi, etenkin kun yhteistä tapahtumaa toivoi myös yksi haastateltavista. Esimerkiksi ohjatut kävelyretket luonnossa olisivat myös Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategiassakin (Itkonen ym. 2005) mainitun luontoliikunnan hyödyntämistä. Ajatusta tukee myös Itkonen ym. (2005) kyselytutkimus, jonka mukaan pohjoiskarjalaisten toivotuin järjestetyn liikuntatoiminnan muoto, jota toivotaan nykyistä enemmän omalle asuinalueelle, on ohjattu kuntoilu. Lisäksi kävelyryhmien vapaaehtoisia vetäjiä on kampanjaa varten ollut yllättävän helppo rekrytoida paikallismedian välityksellä (Bjärås ym. 2001). Työntekijöiden yhteiskävelyn järjestäminen on toisaalta vuorotyötä tekevillä ongelmallista, sillä vapaa-aika jaksoituu eri vuoroissa työskentelevillä eri tavoin. Joissakin haastatteluissa myös ilmeni, ettei muiden kanssa kävelty, koska kaikilla on omat menonsa ja kiireensä tai koska työntekijät asuvat eri puolilla kuntaa tai naapurikunnissa.

Aikaisempaa tutkimusta siitä, millaisena ihmiset näkevät kävelyn merkityksen terveyteen, on saatavilla vähän (O'Brien Cousins 2000), työikäisten osalta ei lainkaan. Iäkkäät ihmiset ovat kokeneet kävelyllä olevan terveyshyötyjä, mutta myös negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Kävelyn koettujen riskien on nähty jopa voimakkaasti estävän kävelemisen, vaikka lääketieteellistä estettä kävelemiselle ei välttämättä olisikaan. (O'Brien Cousins 2000.) Tässä tutkimuksessa kävelyllä nähtiin olevan monien positiivisten merkitysten lisäksi myös negatiivisia puolia; kävelyn lisäksi koettiin tarvittavan myös tehokkaampaa liikuntaa ja arveltiin, ettei kävelyä aina mielletä liikunnaksi. Kävelyä pidettiin myös hitaana liikkumisen muotona.

8.3 Yleisiä pohdintoja työyhteisöjen kävelykampanjasta

Pohjois-Karjalan erityispiirteet työyhteisöjen kävelykampanjan kohdemaakuntana vaikuttavat osaltaan kampanjaan osallistumiseen ja onnistumiseen. Kampanja on kohdennettu työntekijöille, eli käytännössä täysi-ikäisille aikuisille työpaikoilla. Esimerkiksi työttömät, joita maakunnassa on suhteellisen paljon, rajautuvat kampanjan ulkopuolelle, vaikka periaatteessa annettiin myös mahdollisuus osallistua henkilökohtaiseen kävelykilpailuun. Työmatkaliikunnan hyödyntämiseen kampanjan osana asettaa rajoituksia myös se, että moni Pohjois-Karjalan harvaan asutummilta seuduilta kulkee työpaikalle moottoriajoneuvolla. Kävely lajina on kuitenkin siinä mielessä ihanteellinen, että se on käytännössä kaikille työntekijöille mahdollinen, jos ei työmatkalla, niin sitten vapaa-ajalla.

Kampanjan liikuntalajina kävely on hyvä aikaisemmin liikkumattomien motivoinnissa myös tutkimusten valossa (Siegel ym. 1995, Hillsdon ja Thorogood 1996). Toisaalta liikuntalajin yksipuolisuutta kritisoitiin joidenkin haastateltavien toimesta. Kampanjan yksi suurimmista eduista kuitenkin lienee, että se voi antaa fyysisesti passiivisille alkunostuksen liikuntaan. Liikunnan terveyshyötyihin pääsee osalliseksi ilman taitoa vaativia voimakkaasti rasittavia liikuntasuorituksia; kävelemälläkin voi saavuttaa terveydellisiä etuja. Kävelyliikunnan etuna moniin muihin liikuntamuotoihin nähden on myös se, että käveleminen voidaan liittää osaksi arki- ja hyötyliikuntaa, jolloin fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen on kenties helpompaa. Raffertyn ym. (2002) tutkimuksen mukaan kävelyn harrastajista suurin osa ei kävele riittävän usein, joten kävelyn ja muiden päivittäisiin toimintoihin helposti kytkettävien fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimintojen edistäminen on perusteltua.

Useat työnantajat ovat viime vuosina tukeneet työntekijöidensä fyysisen kunnon ylläpitämistä esimerkiksi tarjoamalla liikuntatiloja, kustantamalla liikuntalippuja tai osallistumalla työpaikalla liikunnan järjestämiseen (Piirainen ym. 2003, 34). Työyhteisöjen kävelykampanjan tyylisille terveyden edistämisen ohjelmille on silti edelleen sijaa työyhteisöissä siinä mielessä, että niiden mahdollisuudet ovat kenties vielä paremmat kaikkien työntekijöiden, myös passiivisten, aktivoimiseksi. Etenkin yhdessä fyysisen aktiivisuuden edistämisen kampanja ja työnantajan tuki liikuntaan saattaisi tuottaa hyviä tuloksia työntekijöiden liikunnan ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

Vuori (2005) kehottaa sosiaalisen markkinoinnin toimintatapoja soveltamalla lisäämään väestön ja yhteisön johtajien odotuksia liikunnasta. Tällöin liikunta esitellään kohderyhmän odotuksia ja tarpeita vastaavina tuotteina markkinoinnin keinoin, eli etenkin tiedotuksen kanavia ja keinoja käyttämällä. (Vuori 2005.) Työyhteisöjen kävelykampanjan houkuttelevuutta voitaisiinkin sosiaalisen markkinoinnin keinoin edistää. Myös kahdessa haastattelussa toivottiin kampanjalle lisää näkyvyyttä mediassa sekä visuaalista näkyvyyttä esimerkiksi julisteiden muodossa. Huomiota voisi kiinnittää erityisesti siihen, kuinka työnantajat saataisiin kiinnostumaan ja osallistumaan kampanjaan.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotoimenpide-ehdotukset

Tässä tutkimuksessa selvitettiin Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanjaan osallistumista ja kävelyn koettua merkitystä terveydelle työyhteisönsä mukaan ilmoittaneiden yhteyshenkilöiden näkökulmasta. Tutkimus palvelee suoraan kyseisen kampanjan kehittämistä edelleen, mutta saatu tieto on myös osittain sovellettavissa muihin vastaaviin terveyden ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioihin.

Työyhteisöjen kävelykampanja vaikuttaisi aktivoivan osin myös fyysisesti passiivisia työntekijöitä liikkumaan. Toisaalta joissakin työyhteisöissä vain ennestään aktiivisten liikkujien arvioitiin osallistuvan. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella on kuitenkin vaikea löytää ilmiölle syytä. Epäilijöiden työyhteisöt olivat suuria, mutta toisaalta passiivisiakin aktivoivien työyhteisöjen joukossa oli työntekijämäärältään suuria työyhteisöjä. Tältä pohjalta voitaisiin epäillä, että isojen työyhteisöjen yhteyshenkilöiden on vaikeampaa tietää, millaisia työntekijöitä osallistujien joukossa on, fyysisesti aktiivisia vai myös passiivisia.

Osallistumista tukevat ja rajoittavat tekijät tulisi ottaa huomioon kampanjan kehittämisessä, jolloin kenties saataisiin useampia liikunnallisesti passiivisia aktivoitua. Samalla kampanjan houkuttelevuus saattaisi lisääntyä uusien työyhteisöjen mukaan saamiseksi. Tutkimus antaa myös uutta tietoa siitä, millaisena kävelyn merkitys terveydelle nähtiin. Kävelyllä mielletään olevan positiivisten merkitysten lisäksi myös negatiivisia puolia.

Työyhteisöjen kävelykampanjaan osallistumista tukevat uskomukset, asenteet sekä tieto kampanjan ja kävelyn vaikutuksista. Enemmän tietoa kävelyn terveysvaikutuksista toivottiin kuitenkin erään haastateltavan puolesta. Mahdollista uskomusta, ettei kävelyä aina mielletä liikunnaksi, pidettiin myös osallistumista rajoittavana tekijänä. Tältä pohjalta olisi perusteltua laatia **yhteenveto kävelyn terveysvaikutuksista kampanjaan ilmoittautuneille työyhteisöille**.

Esimiehen sosiaalinen tuki ja etenkin tuen puute näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella vaikuttavan kävelykampanjaan osallistumiseen. Järjestäjän puolesta voitaisiinkin antaa **ehdotuksia, kuinka työnantajat voisivat motivoida työntekijöitä osallistumaan**. Tämä kehitysehdotus ilmeni suoraan myös yhdessä haastattelussa. Esimerkiksi palkitsemista oman työyhteisön sisällä oli käytetty joidenkin haastateltujen työpaikoilla. Yhteisten kävelyryhmien perustaminen työyhteisöihin saattaisi myös saada aikaan työntekijöiden välistä sosiaalista tukea liikunnan harrastamiselle.

Jatkotoimenpiteenä ehdottaisin **yleisen kävelytapahtuman järjestämistä** naisille suunnatun Liikunnaisen lisäksi, mitä toivoi myös yksi haastateltava. Esimerkiksi ohjatut kävelyretket luonnossa kampanjan aikana voisivat innostaa koko työyhteisöä osallistumaan yhdessä.

Kävelykampanjan tulisi herättää mielenkiintoa erityisesti työnantajien, esimiesten ja muiden mahdollisten yhteyshenkilöiden keskuudessa, jotta siihen osallistuttaisiin. **Työyhteisöjen kävelykampanjan houkuttelevuutta voitaisiinkin edistää sosiaalisen markkinoinnin keinoin**, eli esittämällä kampanja kohderyhmän tarpeita ja odotuksia vastaavana tuotteena etenkin tiedotuksen kanavia ja keinoja käyttämällä. Myös kahdessa haastattelussa toivottiin kampanjalle lisää näkyvyyttä mediassa sekä visuaalista näkyvyyttä esimerkiksi julisteiden muodossa.

8.5 Luotettavuuden arviointia

Tässä tutkimuksessa tiedonantajiksi, avainhenkilöiksi valittiin kävelykampanjaan osallistuneiden työyhteisöjen yhteyshenkilöitä, joilla ajateltiin olevan tietoa myös

muista työyhteisönsä työntekijöistä. Tutkimuksen tulosten tarkastelussa on huomioitava, että avainhenkilöiden mielipiteet ja arvioit muiden työntekijöiden puolesta, ovat toissijaisesta lähteestä. Ainoastaan haastateltujen henkilökohtaisia mielipiteitä voidaan pitää ensisijaisena tietona. Tämän vuoksi tutkimuksen luotettavuudelle voidaan esittää kritiikkiä. Toisaalta etenkin pienissä työyhteisöissä yhteyshenkilöt osasivat empimättä kertoa työkavereidensa osallistumisesta kampanjaan. Suurissa työyhteisöissä vain joidenkin työntekijöiden suhtautumisesta kampanjaan voitiin kertoa, mutta kaikkien työntekijöiden puolesta ei lähdetty arvailemaan vastauksia tutkijan esittämiin kysymyksiin.

Tutkimuksen tiedonantajiksi valittujen avainhenkilöiden voitiin olettaa olevan valtaosaltaan fyysisesti aktiivisia. Tutkimus suuntautui kampanjaan osallistuneiden työyhteisönsä edustajien haastatteluihin sen sijaan, että oltaisi haastateltu työntekijöitä, jotka eivät osallistuneet. Vaarana on, että fyysisesti aktiiviset toistavat vain liikkujien mielipiteitä. Jos tutkimus olisi suunnattu työntekijöihin, jotka eivät olleet osallistuneet kävelykampanjaan, olisi saatu paremmin tietoa esimerkiksi fyysisesti passiivisten liikkumiseen liittyvistä esteistä. Avainhenkilöitä haastatteleamalla saatiin kuitenkin vastaukset tälle tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja laaja-alaisia näkemyksiä haastateltujen työyhteisöjen osallistumisesta.

Haastattelutilanteissa tutkijan tulisi olla puolueeton (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 97). Tässä tutkimuksessa tutkija pyrki olemaan puolueeton, eikä esimerkiksi tuonut ilmi omia mielipiteitään haastattelun teemoista. Haastattelujen alussa tutkija myös ilmoitti olevansa ulkopuolinen kampanjan järjestäjäorganisaatioon nähden. Tutkija huomioi tutkittavien suojan kertomalla tutkimuksesta ja sen kulusta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta (liite 2). Samoin huolehdittiin, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. (vrt. Tuomi ja Sarajärvi 2002, 128–129.) Tutkija keräsi tutkimusaineiston, teemahaastattelut itse, mikä lisää aineiston luotettavuutta. Toisaalta tutkija oli kokematon haastattelija, eikä ensimmäisissä haastatteluissa osannut esittää riittävästi tarkentavia kysymyksiä (vrt. Hirsjärvi ja Hurme 2001, 36).

Haastatteluaineiston luotettavuus kärsii, jos tallenteiden kuuluvuus on huonoa (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 185). Tässä tutkimuksessa kuuluvuuden kanssa oli ongelmia yhdessä haastattelussa, mutta puuttuvat kohdat oli täydennettävissä, koska

tutkija sekä haastatteli että litteroi aineiston pian haastattelun jälkeen. Muutoin haastattelutilanteet olivat rauhallisia, eikä paikalla ollut ulkopuolisia henkilöitä lukuun ottamatta perheenjäsentä yhdessä haastattelussa. Tutkimusaiheen vuoksi perheenjäsenen osittainen läsnäolo on tuskin vaikuttanut haastattelun mielipiteisiin.

Aineiston, kymmenen haastattelun, voidaan sanoa olevan riittävä saturaation eli kylläntymisen perusteella. Aineiston viimeiset tapaukset eivät enää tuottaneet uutta tietoa tutkimusongelmiin. (vrt. Eskola ja Suoranta 1998, 62–64.) Toisaalta vielä muutama uusi haastattelu olisi varmentanut kylläntymisen. Useamman kuin yhden tutkijan käyttäminen tutkimuksessa olisi saattanut parantaa analyysiin luotettavuutta (vrt. Eskola ja Suoranta 1998, 214–215).

Tutkimusprosessi kokonaisuudessaan pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, jotta se olisi uskottava. Lukijaa varten tiedon alkuperän varmistamiseksi ja tulkintojen tueksi tulokset esitettiin siten, että myös alkuperäisiä ilmauksia otettiin mukaan tulosten esittämiseen (vrt. Aira 2005, Eskola Suoranta, 212). Alkuperäisiä ilmauksia kirjoitettiin näkyviin monipuolisesti kaikilta haastateltavilta, jolloin vältetään valioharhaa, ja aineisto todellakin koostuu kymmenen haastateltavan puheesta (vrt. Aira 2005). Lisäksi lukija pyrittiin huomioimaan esittämällä esimerkkikaavio (liite 3) analyysiprosessin etenemisestä.

Jos tutkimuksessa käytetään useampaa menetelmää, voidaan puhua menetelmätriangulaatiosta (Eskola ja Suoranta 1998, 70–71, Tuomi ja Sarajärvi 2002, 142). Tässä tutkimuksessa käytettiin pääosin laadullisia menetelmiä, mutta yhteen tutkimuskysymykseen haettiin vastausta myös määrällisellä menetelmällä. Tosin määrällinen osio oli vaatimaton sisältäen ainoastaan prosenttiosuuksien laskentaa kampanjaan osallistuneiden työyhteisöjen toimialoista, koosta ja mahdollisesta aikaisemmasta osallistumisesta. Pääosassa ollut laadullinen tutkimusmenetelmä sopii tutkimusaiheeseen, sillä tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset tuottivat työyhteisöjen kävelykampanjasta syvällistä tietoa, jota ei olisi saatu esimerkiksi määrällisellä kyselylomakkeella.

Koska kyseessä on pääosin laadullinen tutkimus (n=10), saatuja tuloksia ei ole tarkoitus yleistää suoraan määrällisen tutkimuksen tapaan. Yleistäminen on kuitenkin

jossain määrin mahdollista muodostamalla aineisto järkevästi ja vertailemalla tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin (Eskola ja Suoranta 1998, 66–67). Tämä tutkimus myös syventää tietoa fyysisen aktiivisuuden edistämisestä työyhteisöissä kampanjan avulla, jolloin joitakin tutkimuksen havaintoja voi olla mahdollisia siirtää toiseen vastaavaan tapaukseen (vrt. Eskola ja Suoranta 1998, 68) huomioiden kuitenkin tämän tutkimuksen ongelmat ja konteksti. Lisäksi tutkimus tuotti käytännöllistä tietoa muun muassa jatkotoimenpide-ehdotusten muodossa.

8.5 Jatkotutkimushaasteet

Tämän tutkimuksen pohjalta jatkotutkimushaasteeksi nousivat niiden työntekijöiden mielipiteet, jotka eivät osallistu työyhteisöjen fyysistä aktiivisuutta edistäviin kampanjoihin, kuten kävelykampanjaan. Tutkimusta kaivattaisiin selvittämään erityisesti syitä, miksi osa työntekijöistä ei ota osaa kampanjaan. Vielä ei myöskään tiedetä, millaisiin kampanjoihin tai muihin fyysistä aktiivisuutta edistäviin toimiin aikaisemmin fyysisesti passiiviset olisivat halukkaita osallistumaan.

Tutkimustietoa tarvittaisiin myös selvittämään, millaisia ovat ihmisten, erityisesti työikäisten näkemykset kävelyn merkityksestä terveyteen, sillä aikaisempaa tutkimustietoa ei aiheesta juuri löytynyt. Tämän tutkimuksen perusteella osa työyhteisönsä edustajista luetteli merkityksiä melko monipuolisesti, mutta osa vain muutamia. Oltiin myös sitä mieltä, ettei kävelyä aina mielletä liikunnaksi. Erityisesti liikunnallisesti passiivisten näkemykset kävelyn merkityksestä terveydelle olisi tarpeen selvittää. Suomalaisten kävelyn esteet kaipaisivat myös tutkimusta. Suomalainen yhteiskunta ympäristörakenteineen eroaa muun muassa Yhdysvalloista, jolloin amerikkalaisten kävelyn esteitä ei voida luotettavasti yleistää koskemaan suomalaisia.

Työikäisten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tutkimusalueena laaja, mutta tarpeellinen. Työyhteisöjen fyysistä aktiivisuutta edistävien ohjelmien lisäksi tulisi tutkia myös muita mahdollisuuksia aikuisten liikkumisen lisäämiseksi. Työyhteisöistä tavoitetaan kyllä suuri osa työikäisistä, muttei esimerkiksi työttömiä tai sairaseläkkeel-

le jääneitä. Terveyserojen kaventamisen kannalta myös työelämän ulkopuolella olevien aikuisten terveyden edistämiseen tulisi kohdistaa tutkimusta.

LÄHTEET

Aira M. Laadullisen tutkimuksen arviointi. *Duodecim* 2005;121:1073–1077.

Aldred H, Hardman A, Taylor S. Influence of 12 weeks of training by brisk walking on postprandial lipemia and insulinemia in sedentary middle-aged women. *Metabolism* 1995;44:390–397.

Asikainen T-M, Miilunpalo S, Oja P, Rinne M, Pasanen M, Uusi-Rasi K, Vuori I. Randomized, controlled walking trials in postmenopausal women: the minimum dose to improve aerobic fitness? *Br J Sports Med* 2002a;36:189–194.

Asikainen T-M, Miilunpalo S, Oja P, Rinne M, Pasanen M, Vuori I. Walking trials in postmenopausal women: effect of one vs. two daily bouts on aerobic fitness. *Scand J Med Sci Sports* 2002b;12:99–105.

Bjärås G, Härberg L, Sydhoff J, Östenson C-G. Walking campaign: a model for developing participation in physical activity? Experiences from three campaign periods of the Stockholm Diabetes Prevention Program (SDPP). *Patient Educ Couns* 2001;42:9–14.

Blake S, Caspersen C, Finnegan J, Crow R, Mittlemark M, Ringhofer K. The shape up challenge: A community-based worksite exercise competition. *Am J Health Promot* 1996;11:23–34.

Bouchard C, Shephard R. The model and key concepts. Teoksessa: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T (toim.) *Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement. Human Kinetics* 1994;77–88.

Cox C (toim.) *ACMS's worksite health promotion manual. A guide to building and sustaining healthy worksites. Human Kinetics, 2003.*

Dishman R, Oldenburg B, O'Neal H, Shephard R. Worksite physical activity interventions. *Am J Prev Med* 1998;15:344–361.

Dishman R, Sallis J. Determinants and interventions of physical activity and exercise. Teoksessa: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T (toim.) *Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement. Human Kinetics* 1994, 214–238.

Duncan J, Gordon N, Scott C. Women walking for health and fitness. *JAMA* 1991;266:3295–3299.

Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus, 1998.*

Ettinger W, Burns R, Messier S, Applegate W, Rejeski J, Morgan T, Shumaker S, Berry M, O'Toole M, Monu J, Craven T. A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with

knee osteoarthritis: The fitness arthritis and senior trial (FAST). JAMA 1997;277:25–31.

Eyler A, Brownson C, Bacak S, Houseman R. The epidemiology of walking for physical activity in the United states. Med Sci Sports Exerc 2003;35:1529–1536.

Fogelholm M, Oja P, Rinne M, Suni J, Vuori I. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen lääkärilehti 2004;19:2040–2042.

Franklin BA ym. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6. painos. United states of America: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

Green L, Kreuter M. Health promotion planning. An educational approach. 2. painos. Mountain View, CA: Mayfield publishing company, 1991.

Heikkinen E, Ilmarinen J. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. Duodecim 2001;117:653–60.

Helakorpi S, Patja K, Prättälä R, Aro AR, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, kevät 2004. [www-dokumentti] Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. [viitattu 24.9.2005] <http://www.ktl.fi/eteo/avtk>

Hillsdon M, Thorogood M. A systematic review of physical activity promotion strategies. Br J Sports Med 1996;30:84-89.

Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2001.

Husman P, Husman K. Työpaikkatasoinen työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta. Teoksessa: Lindström K (toim.) Terve työyhteisö. Helsinki: Työterveyslaitos 2004;316–335.

Itkonen H, Ilmanen K, Matilainen P. Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategia. Maakunta liikkuu. Luonnos syyskuu 2005. [www-dokumentti] [viitattu 28.9.2005] <http://www.pohjois-karjala.fi/dman/Document.phx?documentId=25205121445376>

Jakicic J, Wing R, Butler B, Robertson R. Prescribing exercise in multiple short bouts versus one continuous bout: effects on adherence, cardiorespiratory fitness, and weight loss in overweight women. Int J Obes 1995;19:893–901.

Järvinen E. Työpaikkaliikuntaa koskeva selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriö. Monisteita 1998:37.

Kandolin I. Työajat ja työsuhteet. Teoksessa: Kauppinen ym. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2003. Työterveyslaitos Helsinki. Vammalan kirjapaino, 2004:40–46

Kaplan R, Sallis J. F, Patterson T. Health and human behavior. McGraw-Hill Inc, 1993.

Kesäniemi A. Millainen liikunta edistää terveyttä? Konsensuspaneelin arvio liikunnan ja terveyden välisestä annos-vastesuhteesta. *Duodecim* 2003;199:1819–22.

Kivimäki M, Elovainio M, Vahtera J, Virtanen M. Johtaminen ja työpaikan sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Vahtera J, Kivimäki M, Virtanen P (toim.). Työntekijöiden hyvinvointi. Työterveyslaitos Helsinki. Vammalan kirjapaino Oy 2002, 44–52.

Kovar P, Allegrante J, MacKenzie R, Peterson M, Gutin B, Charlson M. Supervised fitness walking in patients with osteoarthritis of the knee. *Ann Int Med* 1992;116:529–534.

Kukkonen-Harjula K, Laukkanen R, Vuori I, Oja P, Pasanen M, Nenonen A, Uusi-Rasi K. Effects of walking training on health-related fitness in healthy middle-aged adults – randomized controlled study. *Scand J Med Sci Sports* 1998;8:236–242.

Laukkanen R. Keskustelupalaveri kävelykampanjasta syksyllä 2004a.

Laukkanen R. Työyhteisöjen kävelykampanjassa rikottiin 100 000 kilometrin raja! *Lehdistötiedote*, 18.11.2004b.

Liikenne- ja viestintäministeriö. Kävely osaksi liikennepolitiikkaa – ehdotus kävelypoliittiseksi ohjelmaksi. [www-dokumentti] Julkaisuja 6/2001. [viitattu 18.1.2006]

http://www.elsa.fi/tietopankki/tietopankki_pdf/kavelyosaksiliikennepolitiikkaa.pdf

Liikenne- ja viestintäministeriö ja Oulun kaupunki. Kävelyosuuden lisääminen lyhyillä matkoilla. [www-dokumentti] 2002. [viitattu 18.1.2006]

<http://www.tieliikelaitos.fi/jaloin/tiedostot/140103/loppuraportti.pdf>

Louhevaara V. Lisääkö liikunta työkykyä ja hyvinvointia? 2000 [verkkolehti] Päivitetty 26.5.2003 [viitattu 30.11.2004].

<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Työterveiset/2000-03/11.htm>

Louhevaara V, Perkiö-Mäkelä M. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa: Miettinen M. (toim.) Hasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy 2000:243–272.

Marshall AL. Challenges and opportunities for promoting physical activity in the workplace. *J Sci Med Sports* 2004;7 (Suppl.):60–66.

Marttila J, Laitakari J, Nupponen R, Miilunpalo S, Paronen O. The versatile nature of physical activity – on the psychological, behavioural and contextual characteristics of health-related physical activity. *Patient Educ Couns* 1998;33:29–39.

Miilunpalo S. Terveellisten elintapojen kehittäminen työyhteisössä. Teoksessa: Matikainen E ym. (toim.) Hyvä työkyky. Helsinki: Miktor 1995:221–231.

Miilunpalo S. Evidence and theory based promotion of health-enhancing physical activity. *Public Health Nutr* 2001;4:725–728.

Moreau K, Degarmo R, Langley J, McMahon C, Howley E, Bassett D, Thompson D. 2001. Increasing daily walking lowers blood pressure in postmenopausal women. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33:1825–1831.

Morris J, Hardman A. Walking to health. *Sports Med* 1997;23:306–332.

Murphy M, Hardman A. Training effects of short and long bouts of brisk walking in sedentary women. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:152–157.

Mutrie N, Carney C, Blamey A, Crawford F, Aitchison T, Whitelaw A. "Walk in to work out": a randomised controlled trial of a self help intervention to promote active commuting. *J Epidemiol Community Health* 2002;56:407–412.

O'Brien Cousins S. "My heart couldn't take it": older women's beliefs about exercise benefits and risks. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2000;20:283–294.

Oja P, Vuori I, Paronen O. Daily walking and cycling to work: their utility as health-enhancing physical activity. *Patient Educ Couns* 1998;33:87–94.

Osei-Tutu K, Campagna P. Effects of short- vs. long-bout exercise on mood, VO_{2max} , and percent body fat. *Prev Med* 2005;40:92–98.

Owen N, Humpel N, Leslie E, Bauman A, Sallis J. Understanding environmental influences on walking review and research agenda. *Am J Prev Med* 2004;27:67–76.

Pate R, Pratt M, Blair S, Haskell W, Macera C, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath G, King A, Kriska A, Leon A, Marcus B, Morris J, Paffenberger R, Patrick K, Pollock M, Rippe J, Sallis J, Wilmore J. Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *JAMA* 1995;273:402–407.

Piirainen H, Hirvonen M, Elo A-L, Huuhtanen P, Kandolin I, Kauppinen K, Ketola R, Lindström K, Salminen S, Reijula K, Riala R, Toivanen M, Viluksela M, Virtanen S. Työ ja terveys –haastattelututkimus 2003. Taulukkoraportti. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino Oy, 2003.

Pokali. Työyhteisöjen kävelykampanja. 2004 [www-dokumentti] [viitattu 20.10.2004] <http://www.pokali.fi>

Proper K, Staal B, Hildebrandt V, Van der Beek A, van Mechelen W. Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes. *Scand J Work Environ Health* 2002;28:75–84.

Rafferty A, Reeves M, McGee H, Pivarnik J. Physical activity patterns among walkers and compliance with public health recommendations. *Med Sci Sports Exerc* 2002;34:1255–1261.

Rantanen J. Työ ja työntekijät. Teoksessa: Kauppinen ym. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2003. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino: Helsinki 2004:5–27.

Ready E, Naimark B, Ducas J, Sawatzky J-A, Boreskie S, Drinkwater D, Oosterveen S. Influence of walking volume on health benefits in women post-menopause. *Med Sci Sports Exerc* 1996;28:1097–1105.

Santiago M, Alexander J, Stull A, Serfass R, Hayday M, Leon A. Physiological responses of sedentary women to a 20-week conditioning program of walking or jogging. *Scand J Sports Sci* 1987;9(2):33–39.

Siegel P, Brackbill R, Heath G. The epidemiology of walking for exercise: implications for promoting activity among sedentary groups. *Am J Public Health* 1995;58:706–710.

Sorensen G, Glasgow R. E, Corbett K. Involving work sites and other organizations. Teoksessa: Bracht N. (toim.) Health promotion and the community level. Sage publications 1990:158–184.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. Julkaisuja 2001:4. Helsinki: Edita Oy, 2001.

Ståhl T, Rütten A, Nutbeam D, Bauman L, Kannas L, Abel T, Lüschen G, Rodriguez D, Vinck J, van der Zee J. The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Soc Sci Med* 2001;52:1–10.

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 5/02.

Talbot L, Gaines J, Hyunh B, Metter J. A home-based pedometer-driven walking program to increase physical activity in older adults with osteoarthritis of the knee: a preliminary study. *J Am Geriatr Soc* 2003;51:387–392.

Telama R. Mikä liikunnassa kiinnostaa -liikuntamotivaatio. Teoksessa: Vuolle P, Telama R, Laakso L. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus 1986, 149-175.

Tessaro I, Taylor S, Belton L, Campbell M, Benedict S, Kelsey K, DeVellis B. Adapting a natural (lay) helpers model of change for worksite health promotion for women. *Health Educ Res* 2000;15:603–614.

Tilastokeskus. Luokittelutekijät ja niiden määritelmiä: toimialat. [www-dokumentti] Viranomaisyhteistyöryhmä. 2005a [viitattu 10.1.2006]. http://www.stat.fi/tup/virati/luok_2005.xls.

Tilastokeskus. Työvoimatilasto 2004. Vuosikatsaus. Työmarkkinat 2005:5. Suomen virallinen tilasto. Helsinki 8.4.2005, 2005b.

Tilastokeskus. Väestörakenne ja väestönmuutokset kunnittain 2004. Väestö 2005:5. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Yliopistopaino, 2005c.

Tones K, Tilford S. Health promotion. Effectiveness, efficiency and equity. 3. painos. UK: Nelson Thornes Ltd, 2001.

Tudor-Locke C, Bassett D. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Med 2004;34:1–8.

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus, 2002.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005 [www-dokumentti] Päivitetty 29.8.2005 [viitattu 1.11.2005]. http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm

Vuori I. Lisää liikuntaa! Edita: Helsinki, 2003.

Vuori I. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa: Fogelholm M ja Vuori I (toim.) Terveysliikunta. Gummerus: Jyväskylä 2005:229–237.

Vuori I, Oja P, Paronen O. Työmatkaliikunta – varteen otettava vaihtoehto perusliikunnaksi. Suomen Lääkärilehti 1993;48:2015–.

LIITTEET

Liite 1

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO:

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN TYÖYHTEISÖISSÄ -POHJOIS-KARJALAN TYÖYHTEISÖJEN KÄVELYKAMPANJA

1 Tieto kävelykampanjaan osallistumisesta?

Miksi ilmoitit työyhteisösi kävelykampanjaan?

Oletteko osallistuneet kampanjaan aikaisempina vuosina?

Oletteko mukana myös Pohjois-Karjalan liikunta Ry:n järjestämässä talviliikuntakampanjassa?

Oliko kävelemiselle, osallistumiselle esteitä (itsellä, entä työkavereilla)?

Oliko kävelykampanjan aikana muita tapahtumia, jotka vaikuttivat osallistumiseen?

2 Mielipiteet kävelykampanjasta

Mitä mieltä olet kävelykampanjasta?

Mitkä ovat kampanjan hyvät puolet?

Entä huonot puolet?

Mitä mieltä olet Pohjois-Karjalan liikunta Ry:n panoksesta kampanjassa?

3 Haastateltavan rooli työyhteisönsä vastuuhenkilönä

Kuinka työkaverit ottivat vastaan kampanjan?

Mikä oli työnantajasi rooli kampanjassa?

Onko työyhteisössänne ollut muuta kannustusta tai toimia liikunnan edistämiseksi?

Miten tiedotit kampanjasta työkavereille?

Kävelittekö koskaan yhdessä työkavereiden kanssa?

4 Haastateltavan fyysinen aktiivisuus

Kuinka aktiivinen kävelijä/liikkuja olit ennen kampanjaa?

Vaikuttiko kävelykampanja kävelyn ja liikunnan määrään yleensä?

Onko käveleminen ja liikunta tällä hetkellä osa arkeasi?

Kuljetko työmatkoja kävellen? Kuinka pitkä on työmatkasi?

Oletko huomannut, että kampanjalla olisi ollut vaikutusta työkavereidesi liikkumiseen?

5 Kävelyn merkitys terveyteen

Mikä on mielestäsi kävelyn merkitys hyvinvointiin ja terveyteen?

Liite 2

HYVÄ POHJOIS-KARJALAN TYÖYHTEISÖJEN KÄVELYKAMPANJAAN OSALLISTUJA

Teen Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselle Pro gradu -opinnäytetyötä Pohjois-Karjalan työyhteisöille suunnatusta kävelykampanjasta. Tarkoitukseni on arvioida kampanjan onnistumista selvittämällä mielipiteenne osallistujana ja työyhteisönne edustajana. Näkemystenne ja kokemustenne pohjalta työyhteisöjen kävelykampanjaa voidaan mahdollisesti kehittää tulevina vuosina. Mielipiteenne kerätään haastattelumenetelmällä, nauhoittaen teidän ja tutkijan väliset keskustelut. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista, eikä henkilöllisyyttenne paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimukseen osallistumisesta ei myöskään aiheudu teille kustannuksia.

Osallistuessani Pohjois-Karjalan työyhteisöjen kävelykampanjan arviointiin liittyvään tutkimukseen

minä _____

annan luvan nauhoittaa itseni ja tutkijan väliset haastattelut keväällä 2005.

Paikka _____

Aika _____

Allekirjoitus

Kunnioittaen

Tuula Aira
Kopparinkatu 5 A 2
40520 Jyväskylä
Puhelin: 050 516 1871
Sähköposti: tumaaira@cc.jyu.fi

Liite 3 Esimerkki analyysin etenemisestä

Yläkategoria	Alakategoria	Pelkistetty ilmaus	Alkuperäisilmaus
Kävelemisen esteet yleisesti työntekijöillä	Olosuhteet ja ympäristötekijät	Pienet lapset	"Pienten lasten äidit nyt ei ihan niin vaan pääse liikkumaan."
	Olosuhteet ja ympäristötekijät	Sairastuminen	"...Tietysti meillä oli sitten joitaki semmosia sairastapauksia..."
	Muu liikunta	Muut liikuntaharrastukset	"Minun mielestä semmoset aktiiviliikkujat, ni ne jää sitte sinne vähän siinä tilastossa heikoille, kun on niin paljon sitä muuta liikkumista, että ei todellakaan sitten viiti lähtee kävelemään"