

<http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/474/>

TYÖPAIKKALIIKUNTA VALMET RAUTPOHJAN TEHTAALLA

Jaakkola, Jussi
Riissanen, Mika

Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon /Jaakkola Jussi
Liikuntapedagogiikan /Riissanen Mika
pro gradu -tutkielma
Syksy 1997
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

SISÄLLYS

	sivu
1 JOHDANTO.....	6
2 TYÖKYKY JA TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA.....	7
2.1 Työkyvyn käsitteestä.....	7
2.2 Työkyvyn ylläpidon käsitteestä.....	8
2.3 Työkykyä ylläpitävän toiminnan tasot.....	9
2.4 Työkykyä ylläpitävän toiminnan järjestäminen yrityksessä.....	11
2.5 Päätökset työkykyä ylläpitävästä toiminnasta.....	11
3 TERVEYDEN EDISTÄMISOHJELMAT.....	13
3.1 Työpaikan terveyden edistämishjelmat.....	13
3.1.1 Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat.....	13
3.1.2 Testaus- ja arviointiohjelmat.....	14
3.1.3 Koulutus- ja elämäntyyliohjelmat.....	14
3.1.4 Käytöksen ja terveystapojen muutosta tukevat ohjelmat.....	15
4 TYÖPAIKKALIIKUNTA.....	16
4.1 Työpaikkaliikunnan käsitteestä.....	16
4.2 Työpaikkaliikunta terveyden edistämishjelmana.....	18
5 TYÖPAIKKALIIKUNNAN KEHITYS JA NYKYTILANNE SUOMESSA.....	19
5.1 Työpaikkaliikunnan historia Suomessa.....	19
5.2 Työpaikkaliikunnan nykytilanne.....	21
5.3 Työpaikkaliikunnan organisointi valtakunnallisella tasolla.....	22
5.4 Työpaikkaliikunnan organisointi yritystasolla.....	23
5.5 Työpaikkaliikuntaan osallistuminen.....	24
5.6 Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys.....	25
5.7 Työpaikkaliikunnasta tutkittua.....	26
5.8 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunta.....	27
5.8.1 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnan kehitys ja nykytila.....	28
5.8.2 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnasta tutkittua.....	29
6 TERVEYS.....	32
6.1 Terveyden käsitteestä.....	32
6.2 Työikäisten suomalaisten terveys.....	33

7	LIIKUNNAN HARRASTUNEISUUS JA TERVEYSLIIKUNTA.....	36
7.1	Suosituksia terveydelle edullisen liikunnan määrästä ja laadusta...	36
7.2	Suomalaisten terveydelle edullinen liikunta tutkimuksen valossa...	38
7.3	Havaintoja suomalaisten liikuntakäyttämisen kehittymisestä.....	44
8	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	46
9	TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA -ONGELMAT.....	48
10	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	50
10.1	Tutkimusprojektin taustaa ja kysymyslomakkeen valmistelu.....	50
10.2	Aineiston keruu.....	51
10.3	Tutkimusaineiston luotettavuus.....	53
10.4	Aineiston analysointi.....	56
11	TUTKIMUSTULOKSET.....	58
11.1	Itse koettu työkyky.....	58
11.1.1	Itse koetusta työkyvystä yleisesti.....	58
11.1.2	Taustamuuttajat ja itse koettu työkyky.....	59
11.2	Itse koettu terveys.....	60
11.2.1	Itse koetusta terveydestä yleisesti.....	60
11.2.2	Taustamuuttajat ja itse koettu terveys.....	61
11.3	Itse koetun terveyden ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys.....	61
11.4	Liikunnan harrastuneisuus.....	62
11.4.1	Kuntoliikunnan harrastuneisuudesta yleisesti.....	62
11.4.2	Taustamuuttajat ja kuntoliikunnan harrastuneisuus.....	63
11.4.3	Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välinen yhteys.....	63
11.4.4	Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys.....	65
11.5	Työpaikkaliikuntaan osallistuminen ja arvosana sekä suhtautuminen sen hyödyllisyyteen ja organisointiin.....	67
11.5.1	Työpaikkaliikuntaan osallistuminen.....	67
11.5.2	Työpaikkaliikunnan arvosana ja kiinnostavuus.....	68
11.5.3	Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys.....	70
11.5.4	Työpaikkaliikunnan organisointi.....	70

11.6	Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunta.....	71
11.6.1	Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen..	71
11.6.2	Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus.....	72
11.6.3	Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyys.....	73
11.6.4	Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan organisointi.....	74
11.7	Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunta.....	74
11.7.1	Itse koettu terveys ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen...	74
11.7.2	Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus.....	75
11.7.3	Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyys.....	76
11.7.4	Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan organisointi.....	76
11.8	Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikunta.....	77
11.8.1	Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen.....	77
11.8.2	Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus.....	78
12	POHDINTA.....	80
12.1	Tutkimuksen luotettavuudesta.....	80
12.2	Itse koettu työkyky.....	82
12.3	Itse koettu terveys.....	82
12.4	Liikunnan harrastuneisuus.....	83
12.5	Työpaikkaliikuntaan osallistuminen.....	85
12.6	Työpaikkaliikunnan arvosana ja kiinnostavuus.....	86
12.7	Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys.....	87
12.8	Työpaikkaliikunnan organisointi.....	88
12.9	Rautpohjan työpaikkaliikunnan työkykyvaikutus.....	89
12.10	Tutkimustulosten yleistettävyys, käyttöarvo sekä mahdolliset lisätutkimukset.....	90
	LÄHTEET.....	92
	LIITTEET.....	96

TIIVISTELMÄ

Jaakkola, Jussi
Riissanen, Mika
Työpaikkaliikunta Valmet Rautpohjan tehtaalla
Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon /Jaakkola Jussi
Liikuntapedagogiikan /Riissanen Mika
pro gradu -tutkielma
Syksy 1997
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tutkia työpaikkaliikuntaa Valmet Rautpohjan paperikonetehtaalla Jyväskylässä. Itse arvioidun työkyvyn, itse arvioidun terveydentilan ja kuntoliikunnan harrastuneisuuden perusteella pyrittiin kartoittamaan ketkä osallistuivat työpaikkaliikuntaan ja mitkä olivat osallistumattomuuden syyt. Kiinnostuksen kohteena oli myös selvittää mielipiteitä työpaikkaliikunnan hyödyllisyydestä ja sen organisoinnista.

Tietojen keruu suoritettiin strukturoidulla kysymyslomakkeelle, joka jaettiin 600 rautpohjalaiselle. Otos suunniteltiin siten, että se olisi edustava sekä sukupuolen että ammattiaseman suhteen. Palautusprosentti oli 69,5. Kuntoliikunnan harrastuksen määrällä ja työpaikkaliikuntaan osallistumisella oli varsin selvä yhteys; muutenkin liikunnallisesti aktiiviset osallistuivat muita aktiivisemmin työpaikkaliikuntaan. Suurin syy olla osallistumatta työpaikkaliikuntaan oli yleinen kiinnostuksen puute. Yleisesti ottaen työpaikkaliikunta nähtiin hyödylliseksi ja sen organisointiin oltiin tyytyväisiä. Liikuntaa enemmän harrastaneet arvioivat oman terveytensä keskimääräisesti selvästi paremmaksi kuin vähemmän liikuntaa harrastaneet. Samansuuntainen yhteys oli myös liikunnan harrastuksen ja subjektiivisesti arvioidun työkyvyn välillä, joskaan tämä yhteys ei ollut yhtä selkeää kuin liikunnan harrastuksen ja itse koetun terveydentilan välinen yhteys.

1 JOHDANTO

Tämän Pro Gradu -tutkielman aiheena on selvittää Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnan nykytilaa. Aihetta voidaan pitää erittäin ajankohtaisena, sillä viime aikoina on työkyvyn ylläpitämiseen ja työpaikkaliikuntaan liittyviä asioita näkynyt tavan takaa otsikoissa. Viimeksi Rautpohjan työpaikkaliikuntaa on tutkittu 1980 -luvun loppupuolella, joten tämä tutkimus antaa uutta tietoa tehtaan työpaikkaliikuntaan osallistumisesta, järjestelyistä sekä kehittämistarpeista.

Perusajatuksena tässä työssä on ollut tutkia sitä, kuka todella osallistuu työpaikkaliikuntaan. Ovatko työpaikkaliikunnan suurkuluttajat muutenkin aktiiviliikkuja, vai osallistuuko työpaikkaliikuntaan lähinnä sellaisia henkilöitä jotka eivät muuten ja muualla liikuntaa harrasta? Entäpä sama kysymys terveydentilan tai työkyvyn näkökulmasta?

Työpaikkaliikunta on yksi osa-alue työkykyä ylläpitävässä toiminnassa. Yrityksen näkökulmasta onkin mielenkiintoista tietää ovatko työpaikkaliikuntaan sijoitetut markat kasvamassa korkoa terveiden ja liikunnallisesti aktiivisten työntekijöiden parissa, jolloin työpaikkaliikunnan ns. työkykyvaikutus olisi lähinnä ennalta ehkäisevää ja terveyttä sekä työkykyä ylläpitävää. Vai pyritäänkö työpaikkaliikunnalla välttämään lisälaskuja, jolloin kohderyhmänä ovat ne työntekijät, joiden työkyky ja terveys on jo alentunut. Tällöin työkykyä ylläpitävän toiminnan rooli on korjata mahdollisuuksien mukaan jo huonontunut tilanne, jolloin puhutaan ns. korjaavasta toiminnasta. Mikä on Rautpohjan työpaikkaliikunnan työkykyvaikutus?

Rautpohjan tehtaan työpaikkaliikunnalla on pitkät perinteet, ja yleisesti ottaen työpaikkaliikunnan järjestelyjä pidetään tehtaalla mallikkaina. Onko tämä pelkkä myytti, vai itääkö tässä legendassa totuuden siemen? Toisin sanoen järjestetäänkö Rautpohjassa työpaikkaliikuntaa vain työpaikkaliikunnan järjestämisen takia, vai onko tehtaan työpaikkaliikunnasta pystytty luomaan ajan hermolla pysyvä ”tuote” jota halutaan käyttää? Tässä työssä on pyritty löytämään vastauksia edellämainittuihin kysymyksiin, ja samalla nostamaan uusia kysymyksiä esiin seuraavien tutkimusten siemeniksi.

2 TYÖKYKY JA TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA

Tämän tutkimuksen teoriaosassa edetään yläkäsitteistä alakäsitteisiin. Yläkäsitteiden kohdalla käsitellyt teoriat pätevät myös alakäsitteiden tasolla, jossa ne edelleen täsmentyvät ja tarkentuvat. Tässä luvussa perehdytään työkykyä ylläpitävään toimintaan, jonka voidaan katsoa olevan yläkäsite terveyden edistämishjelmille, joka taas puolestaan on työpaikkaliikunnan yläkäsite. Terveyden edistämishjelmia käsitellään lähemmin luvussa kolme ja työpaikkaliikuntaa luvuissa neljä ja viisi.

2.1 Työkyvyn käsitteestä

Kalimon mukaan työkyky määräytyy ihmisen ja työn välisen vuorovaikutussuhteen eli työntekijän yksilöllisten ominaisuuksien ja työn vaatimusten vastaavuuden perusteella. Olennaista on suhteen luonne ihmisen ja työn välillä. Työkyky on suhteellinen ja sopimuksenvarainen käsite, johon vaikuttaa myös yhteiskunnallinen käsitys työstä. (Kalimo 1985, 370-375.)

Työkyky voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen osa-alueeseen. Fyysinen työkyky muotoutuu työn fyysisten vaatimusten ja työntekijän fyysisten voimavarojen sekä terveydentilan perusteella. Psyykinen työkyky perustuu työn psyykkisiin vaatimuksiin, työntekijän psyykkisiin voimavaroihin ja persoonallisuuteen sekä terveyteen. Fyysinen ja psyykinen työkyky liittyvät kiinteästi toisiinsa. (Tuomi ym. 1985, 89.)

Työkyvyn määritelmää voidaan lähestyä myös työkyvyttömyyden kautta. Ilmarisen (1995) mukaan työkyvylle ei ole olemassa virallista määritelmää lainsäädännössä. Sen sijaan työkyvyttömyydestä on käytettävissä määritelmiä. Työkyvyn ylläpitämisen voidaan käsittää kapeasti tarkoittavan niiden sairauksien, vikojen ja vammojen ehkäisyä jotka aiheuttavat ammatillista työkyvyttömyyttä joka estää toimeentulon hankkimisen entisessä työssä. Jotta työkyvystä saataisiin riittävän selvä käsitys on sitä syytä tarkastella laajasta näkökulmasta, jolloin terveyden

lisäksi työ ja työympäristö sekä elintavat vaikuttavat ikääntymisen ohella työelämässä suoriutumiseen. (Ilmarinen 1995, 31-46.)

Kyky tehdä työtä eli suoriutua työn asettamista vaatimuksista onkin monen tekijän summa. Muun muassa perinnöllisten ominaisuuksien pohjalle hankitaan koulutuksella ja työkokemuksella sekä valmiuksia että edellytyksiä tiedolliseen ja taidolliseen suoriutumiseen työelämässä. Ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu, kehitys ja kouliintuminen muodostavat työkyvyn perustan. Vaikka nämä tekijät muodostavatkin lukuisine eri tasoineen työkyvyn perustan, se ei riitä vielä kuvaamaan kaikkia työkyvyn tarvittavia edellytyksiä. Motivaatio ja työhalukkuus ovat hyviä esimerkkejä muista työsuoritukseen ja tuloon vaikuttavista tekijöistä. (Ilmarinen 1995, 31-46.)

2.2 Työkyvyn ylläpidon käsitteestä

“ Työkyvyn ylläpitäminen on myös koettavissa prosessiksi: sen kohteena ovat kaikki, se on jatkuvaa keinojen etsimistä, kokeilua ja innovaatiota.”

Työkyvyn, terveyden ja ammattitaidon turvaaminen on mahdollista erilaisilla toimenpiteillä, joita yhteisesti kutsutaan työkykyä ylläpitäväksi toiminnaksi. Toiminnan kannalta on oleellista että kaikki henkilöstöryhmät työntekijöistä ylimpään johtoon osallistuvat toimintaan. Työkykyä ylläpitävä toiminta kattaa työn ergonomisen kehittämisen, työolojen ja työturvallisuuden korjaamisen, työyhteisön yhteistoiminnan ja johtamisen parantamisen sekä *henkilöstön liikunnan harrastamisen* ja kohtuullisten elintapojen vaalimisen. Toiminta on tehokkainta kun kehittäminen kohdistuu työhön, työyhteisöön ja työntekijään. (Louhevaara & Smolander 1995, 7-13.)

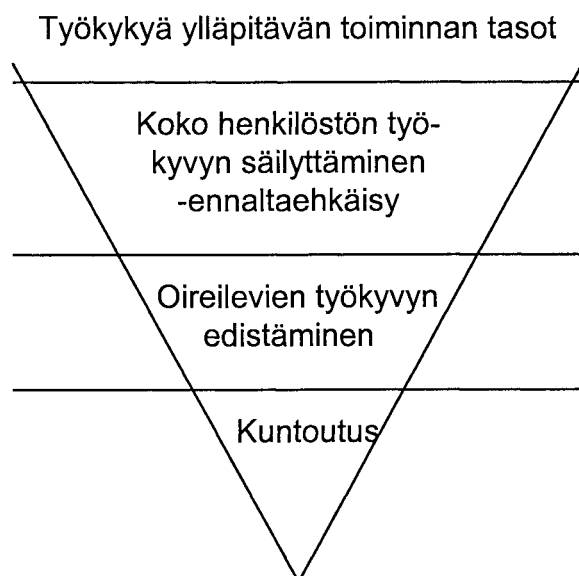
Työkykyä ylläpitävä toiminta on tärkeää, sillä suomalaisilla työkäisillä on runsaasti työkykyä uhkaavia riskitekijöitä ja sairauksia. Työkyky riippuu lääketieteellisten tekijöiden monista muista seikoista. Mm. viihtymättömyys työpaikalla voi ilmetä monella eri tavalla, kuten sosiaalisina vaikeuksina työssä. Psykkiset ja psykososiaaliset ongelmat vaativat niin työterveyshuollon kuin perhe- ja ystäväpiirin

luontevaa otetta. "Life satisfaction" eli elämään tyytyväisyyteen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota. (Kallio 1992, 44.)

Työkyvyn säilyttäminen on tavoite, johon johtaa monta tietä. Eräs tärkein on ihmisen oma aktiivinen toiminta. On löydettävä keinot joilla työkyky saadaan säilymään ja vielä lisäksi tavoittelemisen arvoiseksi. (Kallio 1992,44.)

2.3 Työkykyä ylläpitävän toiminnan tasot

Rissa (1996, 61) on erotellut työkykyä ylläpitävän toiminnan tasot seuraavasti (kuvio 1):



KUVIO 1. Työkykyä ylläpitävän toiminnan tasot (Rissa 1996, 61).

Ennalta ehkäisevässä toiminnassa toimenpiteet kohdistuvat koko henkilöstöön. Tavoitteena on turvata jokaisen työntekijän työ- ja toimintakyvyn säilyminen läpi koko työelämän. Ennalta ehkäisevän toiminnan työtapoja ovat muun muassa terveys- ja työsuojelukasvatus, toimintakyvyn ja kunnan parantaminen, työympäristön sekä työyhteisön kohentaminen, työsuunnittelu, töiden uudelleenjärjestelyt ja yhteissuunnittelu. (Rissa 1996, 64.)

Oireilevien työkyvyn edistäminen kohdistuu niihin työntekijöihin joiden työ- ja toimintakyky on uhattuna. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on pitää työn vaatimukset ja työntekijän työ- ja toimintakyky tasapainossa. Tärkeää on aloittaa työkykyä edistävät toimenpiteet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Työympäristön tai työyhteisön tila tulee tarvittaessa selvittää, jotta löydetään oikeat syyt ja vaikuttamiskeinot. (Rissa 1996, 64.)

Mahdollisuus **kuntoutukseen** tulisi järjestää mahdollisimman aikaisessa vaiheessa niille työntekijöille, joita uhkaa toiminta- ja työkyvyn aleneminen. Kuntoutus voi olla tyypiltään joko lääkinällistä tai ammatillista. Kuntoutuksen ehkä tärkeimpänä päämääränä on estää työntekijän toiminnallisten rajoitusten kehittyminen työkyvyttömyydeksi. Kuntoutuksesta vastaa yleensä työterveyshuolto yhteistyössä työpaikan ulkopuolisten asiantuntijoiden kuten kuntoutuslaitosten ja työvoimaviranomaisten kanssa. (Rissa 1996, 64.) Työkykyä ylläpitävän toiminnan eri tasot, vaiheet ja kohderyhmät on koottu yhteen taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Työkykyä ylläpitävän toiminnan tasot, vaiheet ja kohderyhmät.

	Työkyky hyvä "Terveet"	Työkyky keskitasoinen "Oireilevat"	Työkyky alentunut "Sairaat"
Kohde-ryhmä	koko henkilöstö	henkilöt, joita uhkaa työkyvyn aleneminen	henkilöt, joiden työkyky on alentunut
Tunnistus		oireilu, sairastelu, oma tai muu aloite, tth:n arvio	sairastaminen, työstä suoriutumisen heikkeneminen, tth:n seuranta
Toimenpiteet	ennaltaehkäisy, terveellisten elämäntapojen edistäminen, työn ja työympäristön kehittäminen, työyhteisön kehittäminen	tilanteen selvittäminen, työn mukauttaminen, uuteen tehtävään sijoittaminen, omakohtainen terveyden edistäminen, kuntoutus	sairauksien hoito, kuntoutus, koulutus, uudelleen-sijoittaminen
Strategia	ennaltaehkäisevä toiminta		korjaava toiminta

Työpaikalla toimitaan kaikilla kolmella tasolla yhtä aikaa. Yleensä suurimmalle osalle työntekijöistä riittää kaikille tarjottava ennakoiva työsuojelu ja perusterveydenhuolto toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Osa työntekijöistä kuitenkin oirehtii samanaikaisesti eri sairauksien ja vaivojen vuoksi, ja he tarvitsevatkin työkykyä edistäviä toimenpiteitä. Osalla työntekijöistä työkyky on ehtinyt jo alentua, ja sen palauttamiseksi korjaavia toimenpiteitä kuten kuntoutusta. (Rissa 1996, 63-64.)

2.4 Työkykyä ylläpitävän toiminnan järjestäminen yrityksessä

Työkyvyn ylläpitäminen tulisi nähdä osana yrityksen normaalia ja jatkuvaa toimintaa (Matikainen 1995, 53; Rissa 1996, 43). Se on sidoksissa yrityksen tuottavuuteen, laatuun ja yrityskuvaan. Työkykyä ylläpitävä toiminta on ensi kädessä johdon vastuulla, sillä juuri yritysjohto luo strategioillaan edellytykset henkilöstön turvallisuudelle, viihtyvyydelle ja hyvinvoinnille. Esimiesten sitoutuminen työkykyä ylläpitävään toimintaan edesauttaa sen onnistumista työyhteisössä. Kun esimiehet ymmärtävät työkykyä ylläpitävän toiminnan tärkeyden ja merkityksen, saavat erilaiset työkykyä ylläpitävät toiminnot riittävästi voimavaroja tehokkaan ja riittävän toiminnan järjestämiseksi. (Rissa 1996, 46.)

Työkykyä ylläpitävä toiminta toteutetaan työpaikalla yhteistoimintana, johon osallistuvat työterveyshuolto, työsuojelu, henkilöstöhallinta, johto ja työntekijät (Louhevaara 1995, 16). Yrityksessä on usein nimetty työkyvyn ylläpitoryhmä vastaamaan työkyvyn ylläpitotoiminnasta. Työkyvyn ylläpitoryhmässä yhdistyy yrityksessä oleva kaikkien tarvittavien alojen asiantuntemus. (Matikainen 1995, 55.)

2.5 Päätökset työkykyä ylläpitävästä toiminnasta

Valtioneuvosto, sosiaali - ja terveysministeriö sekä työmarkkinajärjestöt ovat omalta osaltaan olleet määrittelemässä ja kehittämässä työterveyshuoltoa ja työkykyä ylläpitävää toimintaa. Valtiovallan ja keskeisten työmarkkinajärjestöjen suhdettatyöterveyshuoltoon ja työkykyä ylläpitävään toimintaa selkeyttänevät seuraavat päätökset ja sopimukset.

Valtioneuvosto teki 27.10.1994 päätöksen (950/94) hyvästä työterveyshuoltokäytännöstä. Sen mukaan työterveyshuollon tavoitteena on terveellinen ja turvallinen työympäristö, hyvin toimiva työyhteisö, työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen.

Valtioneuvoston päätöksen 950/94 mukaan työterveyshuollon sisältöä harkittaessa tulee ottaa huomioon seuraavat tekijät:

- työn fyysiset, kemialliset ja biologiset altisteet
- työn fyysinen ja psyykinen kuormittavuus
- työympäristöstä ja työntekijän yksilöllisistä ominaisuuksista aiheutuva erityinen sairastumisen vaara
- työympäristöstä johtuva tapaturman vaara
- työntekijän terveydentila sekä työ- ja toimintakyky

Työstä ja työpaikan olosuhteista aiheutuvat vaarat, haitat ja työn asettamat erityisvaatimukset tulee selvittää. Samoin on selvitettävä työ- ja toimintakykyyn liittyvät tekijät.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on antanut 12.12.1994 ohjeet siitä, miten työnantajan on järjestettävä työpaikan terveyshuolto. STM:n päätöksen 1348/94 mukaan työterveyshuollon toteutusperiaatteet ja työterveyshuollon tehtävät ja toimenpiteet on esitettävä työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa, joka voi olla osa työpaikan työsuojelun toimintaohjelmaa.

Keskeiset työmarkkinajärjestöt solmivat työsuojelusopimuksen vuoden 1990 tulopoliittisten neuvottelujen yhteydessä ja antoivat suosituksen työkykyä ylläpitävästä toiminnasta työpaikoilla. Molemmissa korostetaan työolojen kehittämistä terveellisiksi ja turvallisiksi sekä ns. ammatillista ennalta ehkäisevää työpaikkakuntoutusta. Työkykyä ylläpitävän toiminnan tavoitteena on työntekijöiden pääseminen terveisiksi vanhuuseläkkeelle. (Mm. Rissa 1996).

3 TERVEYDEN EDISTÄMISOHJELMAT

Tämän luvun aiheena ovat työpaikan terveyden edistämishjelmat. Wolfe ja Parker (1994, 22) määrittelevät terveyden edistämishjelmat pitkän aikavälin suunnitelmiksi ja toiminnoiksi, joiden tavoitteena on auttaa yksilöä ylläpitämään tai parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Ohjelmat tähtäävät sekä yksilö- että yhteisötason käyttäytymisen muutoksiin.

3.1 Työpaikan terveyden edistämishjelmat

Työpaikan terveyden edistämishjelmat voidaan jakaa neljään eri tyyppiin: 1. Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat (communication and awareness), 2. Testaus- ja arviointiohjelmat (screening and assessment), 3. Koulutus- ja elämäntyyliohjelmat (education and lifestyle) ja 4. Käytöksen ja terveystapojen muutosta tukevat ohjelmat (behavior change support systems) (Baun, Horton & Storlie 1992, 24-25; O'Donnell 1994, xiii-xv; Storlie 1992, 196-201).

3.1.1 Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat

Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmien tarkoituksena on lisätä työntekijöiden tietoja terveydestä ja liikunnasta, sekä tiedottaa jo olemassa olevista ja tulevista terveyden edistämiseen tähtäävistä ohjelmista. Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat hyödyntävät joukkotiedotuksen ja sosiaalisen markkinoinnin välineitä, kuten uutislehtiset, julisteet, lentolehtiset, terveystapahtumat, sähköposti, oppitunnit, televisio, videot ja henkilökohtainen neuvonta. (O'Donnell 1994, xiii; Storlie 1992, 192-199.)

Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmien tulokset ovat hyvin harvoin nähtävissä suoranaistena muutoksina terveyskäyttäytymisessä tai muutoksina terveyden tilassa. Yhdistettynä muiden terveyden edistämishjelmien kanssa kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat voivat kuitenkin olla hyvinkin tehokkaita. Näiden ohjelmien näkyvyys ja julkisuus (mm. terveystapahtumat ja julkaisut) voivat olla korkeita

yrittäjien sidosryhmien keskuudessa, ja ne voivat näin ollen aiheuttaa monia positiivisia ilmiöitä kuten yrityksen julkisen kuvan ja työntekijöiden moraalien parantuminen. (O'Donnell 1994, xiii.)

3.1.2 Testaus- ja arviointiohjelmat

Testaus- ja arviointiohjelmien tarkoituksena on tunnistaa työntekijöiden entiset, nykyiset ja tulevat terveysongelmat. Kun kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmat lisäävät yleistä terveyteen ja liikuntaan liittyvää tietoutta, niin testaus- ja arviointiohjelmat henkilökohtaistavat tämän tiedon ja auttavat yksilöitä kohdistamaan huomionsa heidän henkilökohtaisiin tarpeisiinsa ja valmiksiinsa terveyskäyttäytymisen muutoksiin. Toisin sanoen kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmissa luodaan kuva hyvästä terveydestä, ja testaus- ja arviointiohjelmissä tätä optimaalista terveyden kuvaa verrataan omaan terveyteen. Veren kolesteroli- ja verenpainemittaukset sekä kuntotestit ovat hyviä esimerkkejä testaus- ja arviointiohjelmissä. (Baun ym. 1992, 26-27; Storlie 1992, 197-199.)

3.1.3 Koulutus- ja elämäntyyliohjelmat

Koulutus- ja elämäntyyliohjelmat antavat yksilöille työkaluja ratkaista testaus- ja arviointiohjelmissä tunnistetut terveysongelmat. Verrattaessa kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmien sekä testaus- ja arviointiohjelmien tuloksien kanssa koulutus- ja elämäntyyliohjelmien tulokset ovat konkreettisempia ja näkyvämpiä. Koulutus- ja elämäntyyliohjelmat antavat tietoa, opastusta ja mahdollisuuksia muuttaa terveyskäyttäytymistä. Näistä ohjelmista hyviä esimerkkejä ovat tupakoinnin lopettamis- ja laihdutusohjelmat. (Baun ym. 1992, 27; Storlie 1992, 197, 200.)

O'Donnellin (1994) mukaan koulutus- ja elämäntyyliohjelmilla voi olla neljänlaisia tuloksia. 1. Muutokset terveyskäyttäytymisessä voivat parantaa yksilön terveyttä. Tämä voidaan nähdä terveysongelmien vähenemisenä ja terveyskulujen pienenemisenä. 2. Yksilö kokee ja näkee omassa terveydentilassaan tapahtuneen konkreettisen parantumisen. 3. Nämä muutokset terveydentilassa (esim. laihtuminen ja parempi fyysinen kunto) voivat parantaa työntekijöiden moraalialia ja

motivaatiota sekä työsuoritusta. 4. Työpaikan ilmapiiri voi parantua, kun yhteiset tapahtumat opettavat työntekijät tuntemaan toisensa ja esimiehensä paremmin. Tämä näkyy parantuneena ryhmä- ja yhteistyönä. (O'Donnell 1994, xiii-xiv.)

3.1.4 Käytöksen ja terveystapojen muutosta tukevat ohjelmat

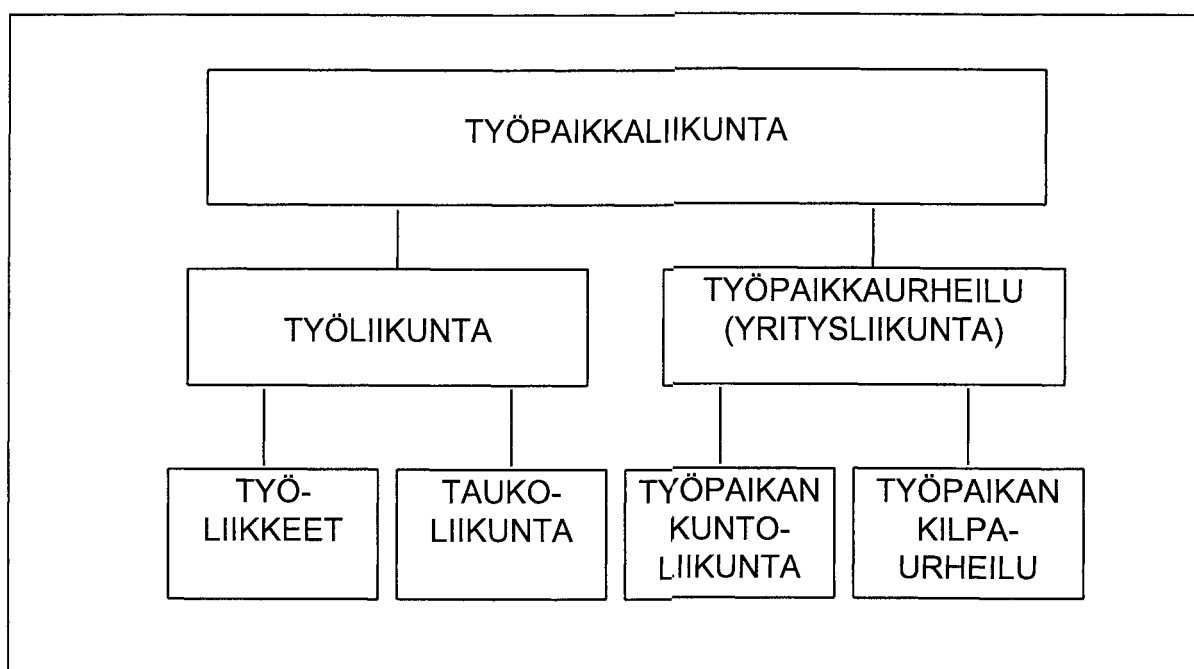
Tukevaan ja kannustavaan ympäristöön tähtäävät strategiat liittyvät läheisesti organisaatioon itseensä ja organisaatiokulttuuriin. Näiden strategioiden tarkoituksena on luoda tukeva ja kannustava ilmapiiri ja ympäristö auttamaan terveemmät elämäntavat omaksuneet työntekijät säilyttämään saavutettu terveyskäyttämisen taso. Muutos terveyskäyttämisen johtuu elämäntyylin muutokseen tähtäävistä ohjelmista. Muutokset fyysisessä ympäristössä, organisaatiokulttuurissa ja toimintatavoissa, terveyden edistämishelmien järjestäminen ja työntekijöiden motivoiminen osallistumaan niihin ovat joitakin keinoja luoda tukeva ja kannustava ympäristö. Työpaikalla tapahtuvat muutokset eivät kuitenkaan auta, jos samansuuntaisia muutoksia ei tapahdu myös kotona sekä ystävä- ja harrastuspiirissä. (O'Donnell 1994, xiv-xv; Baun ym. 1992, 27-28; Storlie 1992, 197, 200-201.)

4 TYÖPAIKKALIIKUNTA

Tässä luvussa perehdytään työpaikkaliikunnan käsitteistöön ja tarkastellaan työpaikkaliikuntaa terveyden edistämishjelmana. Kappaleen 4.2 ymmärtämiseksi lukijan edellytetään perehtyneen luvun kolme sisältämään luokitukseen eri tyyppisistä terveyden edistämishjelmissä.

4.1 Työpaikkaliikunnan käsitteestä

Telaman mukaan työpaikkaliikunta käsittää sekä työliikunnan että työpaikkaurheilun. Työliikunta taas puolestaan jakautuu edelleen työliikkeisiin ja taukoliikuntaan ja työpaikkaurheilu työpaikan kuntoliikuntaan ja työpaikan kilpaurheiluun. (Telama 1976, 38.) Telaman jaottelu työpaikkaliikunnasta on esitetty kuviossa 2, ja työpaikkaliikunnan terminologia määritellään myöhemmin tässä luvussa.



KUVIO 2. Työpaikkaliikunnan käsitteistö (Telama 1976, 38).

Liikuntalakikomitean määritelmän mukaan *työpaikkaliikunnalla* tarkoitetaan "työyhteisöön liittyvää kuntoliikunta- ja urheilutoimintaa, jota ohjataan ja järjestetään työntekijöille työaikana tai työajan jälkeen työpaikalla tai työpaikan ulkopuolella"

(Liikuntalakikomitean mietintö 1976:87, 7). Telaman mukaan työpaikkaliikunta tarkoittaa ”kaikkea työpaikalla tai työorganisaation toimesta organisoitua liikunta- tai urheilutoimintaa, jolla voi olla erilaisia funktioita kuten varsinainen tuotantotoiminta, yksilökohtainen työvoiman uusintaminen, integrointi työyhteisöön tai vain sosiaalisen edun tarjoaminen työntekijöille” (Telama 1976, 37-38). Vuorisen (1988 6) mukaan työpaikkaliikunta on yleisnimike, joka sisältää sekä työliikunnan että työpaikkaurheilun.

Työliikunnalla tarkoitetaan työliikkeiden sekä työn edellyttämän taukoliikunnan kokonaisuutta. Työliikunnan yhtenä tavoitteena on saada ihmiset tiedostamaan oikeiden työasentojen sekä terveellisen työympäristön merkitys. Työliikunnan keskeisiä päämääriä on myös aktivoida ja motivoida ihmisiä liikkumaan vapaa-ajana. (Savola 1976, 47). *Työliikkeet* ovat työtehtävien suorittamiseksi tarkoitettavien omalla lihastyöllä ylläpidettyjen liikkeiden ja asentojen kokonaisuus (Telama 1976, 38; Vuorinen 1988, 6). *Tauko- eli elpymisliikunta* tarkoittaa tavallisesti työajalla tapahtuvia elvyttäviä voimisteluliikkeitä, joiden tarkoituksena on aktivoida työsuorituksen kannalta passiivisia lihasryhmiä, ehkäistä työsuorituksen kannalta merkittävien lihasryhmien väsymistä sekä rentouttaa jo väsyneitä lihasryhmiä. Taukoliikunta ei ole sairauden hoitoa eikä fyysisen suorituskyvyn parantamiseen tähtäävää toimintaa. (Järvinen & Kukkonen 1976, 39-40; Telama 1976, 38; Vuorinen 1988, 6.)

Työpaikkaurheilu eli yritysliikunta tarkoittaa ”kaikkea muuta työpaikalla tai työorganisaation toimesta organisoitua liikunta- ja urheilutoimintaa kuin työliikunta. Se voi olla vapaamuotoista kuntoliikuntaa tai selvemmin kilpailullista urheilutoimintaa.” (Telama 1976, 38.) Työpaikkaurheilu on tutkimuksissa jaettu kahteen osa-alueeseen: työpaikkojen väliseen kilpailutoimintaan (ns. puulaakiurheiluun) ja työpaikan sisäiseen kilpaurheilu- ja vapaa-ajan liikuntatoimintaan. Työpaikkaurheilu on usein työnantajan osittain tai kokonaan rahoittamaa. (Vuorinen 1988, 6.)

Vaikka nykyisinkin käytössä oleva työpaikkaliikunnan käsitteistö pohjautuukin pitkälti 1970-luvulla vallinneen tieteelliseen ja yhteiskunnallisen keskusteluun, on se kuitenkin sellaisenaan edelleen täysin käyttökelpoinen. Keskustelua voitaisiin tosin

käydä esimerkiksi työliikkeiden asemasta työpaikkaliikunnan alakäsitteenä. Työpaikkaliikunnan (lähinnä taukoliikunta) yhtenä päämääränään on toimia vastavoimana muun muassa työliikkeiden aiheuttamalle spastisuudelle ja lihasväsymykselle, joten "taudin aiheuttajan" sisällyttäminen alakäsitteenä itse työpaikkaliikunnan määritelmään voitaisiin kyseenalaistaa. Työliikkeisiin läheisesti kuuluvat ergonomia ja oikeat työtavat ja -asennot taas kuulunevat sitten lähinnä ergonomiaan tai työsuunnitteluun.

4.2 Työpaikkaliikunta terveyden edistämishjelmana

Kommunikaatio- ja tietoisuusohjelmissa työpaikkaliikunta tulee esille esimerkiksi liikuntatapahtumina, uutislehtisinä, julisteina ja lentolehtisinä. Tavoitteena on tiedon levittäminen ja lisääminen sekä liikunnasta itsestään että yrityksen järjestämästä työpaikkaliikunnasta. (Baun ym. 1992, 25.)

Testaus- ja arviointiohjelmissa työpaikkaliikunta ilmenee lähinnä erilaisina testauksina ja mittauksina. Tavoitteena on selvittää terveydentila ja fyysinen kunto yksilötasolla. Kuntotestit, kehon rasvaprosentin mittaaminen ja verenpaineen mittaaminen ovat hyviä esimerkkejä näistä ohjelmista. (Baun ym. 1992, 25.)

Koulutus- ja elämäntyyliohjelmissa työpaikkaliikunta on jo varsin toiminnallisella tasolla. Seminaarit, yksilölliset harjoitusohjelmat, fyysinen harjoittelu, taukoliikunta, ryhmät useissa lajeissa ja aerobic -tunnit ovat esimerkkejä tämän tason ohjelmista. Käytöksen ja terveystapojen muutosta tukevien ohjelmien tasolla työpaikkaliikunta ilmenee esimerkiksi yhtiön puulaakijoukkueina ja sarjoina. Liikunnan harrastamista pyritään tukemaan madaltamalla työntekijöiden kynnystä liikkua. Oma kuntosali ja harjoitteluvälineet sekä työntäjän taloudellinen tuki liikunnan harrastajille kausikorttien ja pääsymaksujen maksamisen muodoissa ovat hyviä esimerkkejä näistä toiminnoista (Baun ym. 1992, 25.)

5 TYÖPAIKKALIIKUNNAN KEHITYS JA NYKYTILANNE SUOMESSA

Tässä luvussa tehdään poikkileikkaus suomalaiseseen työpaikkaliikuntaan ja sen kehitykseen. Käsiteltäviä asioita ovat myös työpaikkaliikuntaan liittyvä tutkimus sekä case-tapauksena Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunta.

5.1 Työpaikkaliikunnan historia Suomessa

Työyhteisöjen liikuntatoiminnan voidaan katsoa alkaneen 1800-luvun viimeisillä vuosikymmenillä. Jo silloin aktiivisimmat työntekijäpiirit oivalsivat liikunnan merkityksen terveydelle, ja esimerkiksi Helsingin Kirjatyöntekijät perustivat oman urheiluseuransa, Helsingin Kirjatyöntekijäin Urheiluklubin vuonna 1894. Myös muiden ammattiryhmien piirissä syntyi järjestöjä hoitamaan jäsenkuntansa liikuntatoimintaa. (Ahola & Siukonen 1977, 719.) Tästä työpaikkakohtaisesta voimistelu- ja urheiluseuratoiminnasta kehittyi puulaakiurheilu, joka oli paikkakuntakohtaista laitosten välistä kilpailutoimintaa (Wuolio 1982, 168).

Paalanen (1983) löytää puulaakiurheilun syntymiseen monia syitä. Ensinnäkin on syytä mainita vuosisadan vaihteen jälkeinen yhteiskunnallinen murros sekä kilpaurheilun yhä korostuneempi asema yhteiskunnassa. Lisäksi vuonna 1917 hyväksytty 8- tunnin työaikalaki antoi ihmisille yhä enemmän vapaa-aikaa. Myös muuttoliike väestökeskuksiin edesauttoi omalta osaltaan puulaakiurheilun syntymistä ja kehittymistä. (Paalanen 1983, 271). Etenkin puunjalostusteollisuus oli eräs puulaakiurheilun uranuurtaja Suomessa. Esimerkiksi valtionyhtiö Enso-Gutzeit palkkasi 1929 urheiluohjaajan ja loi urheiluyhdysmiesverkoston tehdaslaitoksilleen. Yhtyneet paperitehtaat puolestaan aloitti oman urheilupaikkarakentamisensa jo 1920 -luvulla. (Laine 1989, 136-37; Vasara 1992a, 346).

Puulaakikilpailut olivat aluksi paikkakuntakohtaisia, ja ne heijastivatkin usein paikkakunnan kilpaurheilua siten, että kilpaurheilun vahvat lajit kukoistivat myös puulaakiurheilussa. (Wuolio 1982, 168-170.) 1920-luvulla puulaakiurheilu järjestäytyi. 1925 Helsingissä perustettiin Urheilu-Propaganda-Idrott hoitamaan

teollisuus- ja liikelaitosten välisiä kilpailuja. Myös muilla teollisuuspaikkakunnilla perustettiin vastaavanlaisia puulaakiurheilutoimikuntia. 1940-luvun lopulla keskusteltiin valtakunnallisen työpaikkaurheiluliiton perustamisesta, mutta asia raukesi Turun ja Tampereen halutessa pitää omat, itsenäiset puulaakiurheilujärjestönsä. (Montonen 1975b, 363.)

Vastapainoksi työnantajien järjestämälle puulaaki- ja työpaikkaurheilulle myös ammattiosastot organisoivat urheilutoimintaa työväestön piirissä. Ay-urheilun katsottiin voivan jarruttaa työläisten osallistumista porvarillisen urheiluliikkeen järjestämiin puulaakikilpailuihin. TUL hyväksyi ay-urheilun, kunhan se ei vaikeuttaisi liiton omaa toimintaa. (Paalanen 1983, 273; Laine 1989, 139).

Työnantajien järjestämä työpaikkaurheilu ja puulaakitoiminta ei sopinut työväenliikkeen sen aikaiseen ideologiaan. Vuonna 1920 perustettiin Luzernissa sosiaalinen työläisurheiluinternationaali (SUI). Sen päätös "yhteistoiminta porvarillisten urheilujärjestöjen kanssa on lopetettava kaikissa maissa" antoi suuntaa myös TUL:n suhtautumiselle puulaakiurheiluun. (Montonen 1975a, 361; Paalanen 1983, 272-273.) TUL perusteli kielteistä kantaansa puulaaki- ja työpaikkaurheiluun mm. sillä, että "porvariston tarkoituksena on saattaa työpaikkaurheilun avulla työläiset yhä tiiviimmin kapitalistien vaikutusvallan alaiseksi, sekä irrottaa työväestö työväenliikkeestä ja ammatillisesta toiminnasta" (Laine 1989, 137; Paalanen 1983, 272-273; Montonen 1975a, 361). Oikeistoradikalismien aallon aikana 1920- ja 1930-lukujen taitteessa taistelu puulaakien puolesta ja sitä vastaan vaimeni (Paalanen 1983, 272-273).

Vasaran (1992a) mukaan toisen maailmansodan jälkeen puulaakiurheilu muodostui jälleen kiistakapulaksi Suomen urheiluelämässä. Joulukuussa 1944 työnantajajärjestö STK päätti Teollisuuden Urheilutoimikunnan perustamisesta. TUL ja SAK kuitenkin ilmoittivat kesällä 1945 vastustavansa työpaikkaurheilua, koska "sen piirissä toimii entisiä suojeluskuntamiehiä ja koska se estää ja rajoittaa vapaata demokraattista kansalaistoimintaa, ehkäisee työläisten oikeutta vapaa-ajan käyttöön ja lisäksi on tämä urheilutoiminta sekä vapaiden urheilujärjestöjen että valtiovallan kontrollin ulkopuolella". TUL ja SAK vaativat, että työpaikkaurheilu

tulisi rajoittaa yritysten sisäiseksi toiminnaksi, josta erityiset työpaikkaurheilutoimikunnat olisivat vastuussa. Alkusyöksystä 1945 TUL, SAK ja STK aloittivat neuvottelut työpaikkaurheilua koskevasta kokonaisratkaisusta, mutta neuvottelut katkesivat tuloksettomina joulukuussa 1946. Vuonna 1948 TUL ja SAK pyrkivät yhteistyöllä edistämään ammattiyhdistysurheilua. Tämä yhteistyö ei kuitenkaan ollut menestyksekkästä, ja ay-urheilu jäi työnantajien järjestämän työpaikkaurheilun ja puulaakitoiminnan varjoon. (Vasara 1992a, 340-344.)

Erillisen valtionavun myöntäminen kuntoliikuntajärjestöille vaikutti monien kuntoliikunnan kattojärjestöjen perustamiseen. Vuonna 1960 TUL ja SAK perustivat kuntoliikuntansa kattojärjestöksi Kansanurheilun Keskusliiton. SVUL:n puolella perustettiin vuonna 1961 Suomen Kuntourheiluliitto. Työväen Urheiluseurojen Keskusliitto ja Suomen Ammattijärjestö perustivat vuonna 1964 Kuntoliikunnan Keskusliiton. Ruotsinkielinen Konditionsfrämjandet perustettiin vuonna 1965. (Vasara 1992a, 340-344.) Vuonna 1973 työväenliikkeen piirissä toimineet kuntoliikuntajärjestöt, Kansanurheilun Keskusliitto ja Kuntoliikunnan Keskusliitto sulautuivat uudeksi Työväen Kuntoliitoksi (Vasara 1992b, 422).

Puulaakiurheilun valta-asema säilyi aina 1960-luvulle saakka. Työpaikoilla tapahtuvan varsinaisen kuntoliikuntatoiminnan aloittamiseen ja puulaakitoiminnan suhteellisen osuuden pienentymiseen vaikutti kuntoliikunnan merkityksen tiedostaminen. Kuntoliikunnan merkitys terveyden ylläpitäjänä ja viihtyvyyden lisääjänä korostui, eikä työpaikoillakaan liikuntaan osallistumiseen saaneet vaikuttaa työntekijöiden liikuntataidot. Liikunnan katsottiin olevan myös tärkeä osatekijä työsuojelun ja työterveyshuollon tavoitteiden toteuttajana. Työpaikkaliikunta alkoi monipuolistumaan ja tasa-arvoistumaan, eli kaikille työntekijäryhmille pyrittiin järjestämään liikuntamahdollisuuksia oman tason ja intressien mukaisesti. (Savola 1977, 707, 713.)

5.2 Työpaikkaliikunnan nykytilanne

1980-luvulla monet yritykset huomasivat jo liikunnan merkityksen työkykyyn, mutta lama ja suurtyöttömyys katkaisivat kehitykseltä terävimmän kärjen. Aivan viime vuosina on työpaikkaliikuntaan kuitenkin alettu taas suunnata lisää voimavaroja.

(Vasankari 1996, 41.) Monissa yrityksissä onkin huomattu, että työntekijöiden hyvinvointiin investointi on osa hyvää johtamiskulttuuria ja edesauttaa hyvien tulosten saavuttamista. (Krouvila 1996, 3.) Liikunnan rooli työpaikoilla onkin nykyisin puulaakiurheilun, taukoliikunnan ja liikunnallisen virkistystoiminnan ohella osa suunnitelmallista työkyvyn ja terveyden edistämistoimintaa. Työpaikan liikuntaohjelman tavoitteena on saada aikaan tiedostamis- ja ajatusprosessi, joka johtaa säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Toimintaa järjestetään monella eri tavalla ja tasolla, ja perusajatuksena on aktivoida ja motivoida liikunnallisesti passiivisia sekä satunnaisia liikkujia liikunnan pariin ja tukea liikunnan aktiiviharrastajia esimerkiksi tiloin ja välinein. (Louhevaara, Kukkonen & Smolander 1995, 240-241.)

5.3 Työpaikkaliikunnan organisointi valtakunnallisella tasolla

Valtakunnallisista kuntoliikuntajärjestöistä lähinnä Suomen Kuntourheiluliitto (SKUL) ja Työväen Urheiluliitto (TUL) pyrkivät organisoimaan työpaikkaliikuntaa (Viitanen, 1994, 36). SKUL markkinoi Tekijät Kunnossa yritysliikuntaohjelmaansa lähinnä suurille ja keskisuurille yrityksille. Monivuotisen, pitkäjänteisen, yrityksen tarpeiden mukaan kehittyvän sekä koko henkilöstön kattavan ohjelman tavoitteina ovat pysyvät muutokset liikunta- ja terveyskäyttäytymisessä. Tekijät Kunnossa on kokonaisvaltainen ratkaisumalli henkilöstön hyvinvoinnin kehittämiseksi. Ohjelman yhteistyötahoina yritystasolla ovat lakisääteinen työterveyshuolto ja työsuojelu, sekä useimmiten liikunta ja/tai henkilöstökerho. (Viitanen 1994, 36-37; Yritysliikunnan Vuosi 1995, 7.) SKUL on yhdessä lajiliittojen kanssa pyrkinyt kehittämään eri urheilulajeista työpaikkaliikuntaa soveltuvia muotoja. Lajiliittojen ja organisoidun urheilun tarjoamien työpaikkaliikuntamuotojen kysyntä onkin viime vuosina ollut kasvussa. (Yritysliikunnan Vuosi 1995, 6.)

Työväen Urheiluliitto tukee harraste- ja kuntoliikuntaa keskittyvien seurojen toimintaa, organisoii työpaikkaliikuntaa ja järjestää kuntokursseja yhteistyössä urheiluopistojen kanssa. Ammattiyhdistysliikunta, virkistyspäivät, kävelytestit ja luennot ovat joitakin esimerkkejä TUL:n työpaikkaliikuntaan liittyvistä toiminnoista. (Viitanen 1994, 37.)

5.4 Työpaikkaliikunnan organisointi yritystasolla

Liikunnan järjestäminen työpaikalla on johdon, työntekijöiden, työterveyshuollon, työsuojeluorganisaation ja henkilöstöhallinnon yhteistyötä. Työterveyshuolto on usein varsin luonteva liikuntaohjelmien toteuttaja, sillä sen tehtävänä on toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa. Työterveyshuolto takaa myös työntekijöistä kerättyjen tietojen luottamuksellisuuden. (Louhevaara, Kukkonen & Smolander 1995, 239; Smolander 1995b, 101.)

Suomen Kuntourheiluliiton Suomen Gallupilla vuonna 1991 teettämässä kyselyssä yritysten henkilöstöhuollosta vastaavat henkilöt vastasivat työpaikkaliikunnan organisointia koskevaan kysymykseen taulukon 2 mukaisesti.

TAULUKKO 2. Työpaikkaliikunnan organisointi henkilöstöhuollosta vastaavien mukaan (Suomen Gallup ym. 1991, 13).

	N=199
Oma liikuntakerho tai urheiluseura	31 %
Oma liikuntavastaava	10 %
Henkilöstöhallinto	26 %
Työterveyshuolto	5 %
Jokin ulkopuolinen taho	13 %

Yllä olevien tulosten perusteella voidaan sanoa, että työpaikkaliikunnan organisoinnista vastaavat ainakin Suomen Gallupin tekemän tutkimuksen mukaan enimmäkseen oma liikuntakerho tai urheiluseura sekä henkilöstöhallinto. (Suomen Gallup ym. 1991, 12-13.)

Saman tutkimuksen mukaan suunnilleen joka toisessa yrityksessä järjestetään liikuntapäiviä ja vastaavia tai annetaan mahdollisuus ulkopuolisten liikuntatilojen käyttöön. Omat tilat ja / tai välineet tarjoaa henkilöstölleen noin joka kolmas yritys. Taukoliikuntaa harrastetaan vain 7 %:ssa tutkituista toimipaikoista. (Suomen Gallup ym. 1991, 11.)

Omien tai itse hoidettujen liikuntapalvelujen tarjoaminen on tyypillisintä suurille yrityksille (noin 500 henkeä tai enemmän). Selvästi alle 500 hengen yrityksillä omien liikuntapalvelujen järjestäminen ei ilmeisesti ole taloudellisesti kannattavaa. Pienemmissä toimipaikoissa ulkopuolisten tilojen tarjoaminen henkilöstölle on yleisin liikuntapalvelujen muoto. (Suomen Gallup ym. 1991, 11.)

5.5 Työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Suomen Gallupin tutkimuksen mukaan (1991) työpaikan tarjoamia tai tukemia liikuntapalveluja käytetään taulukon 3 mukaisesti työssä käyvän väestön keskuudessa.

TAULUKKO 3. Työssäkäyvän väestön osallistuminen työnantajan tarjoamiin tai tukemiin liikuntapalveluihin (Suomen Gallup 1991, 14).

	N=1014
Vähintään viikoittain	23%
Kerran pari kuussa	15%
Harvemmin	30%
Ei lainkaan	32%

Joka viides vastaaja on mukana jossain työpaikan liikuntaporukassa, -kerhossa tai urheiluseurassa. Tästä ryhmästä suurin osa (87 %) osallistuu toimintaan omaa kuntoaan ylläpitääkseen. Kilpailutoimintaa harrastavien henkilöiden liikunta on pääosin (70 %) suuntautunut yritysten tai toimipaikkojen välisiin kilpailuihin. (Suomen Gallup ym. 1991, 14.)

Liikuntapalvelujen käytön aktiivisuus eri taustaryhmissä on esitetty taulukossa 4. Miehet näyttäisivät käyttävän työnantajan tarjoamia tai tukemia liikuntapalveluja hieman naisia enemmän. Huomattavaa tuloksissa on se, että alle 25-vuotiaista 55 prosenttia ei käytä lainkaan näitä liikuntapalveluita. Muuten liikuntapalvelujen käyttö näyttäisi laskevan iän kasvaessa. Alemmassa ammattiasemassa olevat käyttävät liikuntapalveluita aktiivisemmin kuin ylemmässä asemassa olevat henkilöt

TAULUKKO 4. Eri taustaryhmien käytön aktiivisuus työnantajan tarjoamissa tai tukemissa liikuntapalveluissa

	vähintään viikoittain %	kerran pari kuussa %	harvemmin %	ei lainkaan %
Naiset (N=530)	18	14	29	39
Miehet (N=484)	31	14	29	25
Alle 25-vuotiaat (N=226)	29	5	11	55
25-34 -vuotiaat (N=252)	31	17	17	15
35-49 -vuotiaat (N=314)	22	17	37	24
Yli 49-vuotiaat (N=222)	16	15	36	33
Joht. asemassa (N=93)	22	16	28	34
Ylemmät toim.henk. (N=134)	15	21	27	38
Alemmat toim.henk. (N=271)	31	15	30	24
Työntekijät (N=353)	24	13	37	25

5.6 Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys

Suomen Kuntourheiluliiton Suomen Gallupilla vuonna 1991 teettämän tutkimuksen mukaan arvioitaessa työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä (taulukko 5) nousevat työpaikkaliikunnan terveysvaikutukset esiin. Myös työtehoon ja työmotivaatioon sekä työpaikan ilmapiiriin ja henkeen kohdistuvat vaikutukset arvioidaan varsin hyödyllisiksi. Työpaikkaliikunnan merkitys työvoiman saannin kannalta ja työnantajaan sitoutumisen kannalta arvioitiin vähiten hyödyllisiksi. Henkilöstöhuollosta vastaavat näkevät työpaikkaliikunnan vaikutukset kautta linjan suurempina kuin henkilöstö, mutta vastaukset ovat kuitenkin saman suuntaisia.

TAULUKKO 5, Arviot liikuntapalvelujen hyödyllisyydestä (keskiarvoja asteikolla 4 - 10) henkilöstön ja henkilöstöhuollosta vastaavien mukaan (Suomen Gallup ym. 1991, 16).

LIIKUNTAPALVELUIDEN HYÖDYLLISYYS	Henkilöstö (N=1014)	Hlöstöhuollosta vastaavat (N=199)
Terveyden kannalta	8.6	8.7
Poissaolojen kannalta	7.5	7.9
Työtehon ja työmotivaation kannalta	8.1	8.3
Ilmapiirin ja hengen kannalta	8.1	8.3
Työnantajaan sitoutumisen kannalta	6.5	7.2
Työpaikkojen houkuttelevuuden kannalta	7.0	ei kysytty
Yrityskuvan kannalta	ei kysytty	7.9
Työvoiman saannin kannalta	ei kysytty	6.6

5.7 Työpaikkaliikunnasta tutkittua

Tässä luvussa halutaan ikään kuin yhteenvedon omaisesti luoda yleiskatsaus työpaikkaliikuntaan liittyviin tutkimuksiin. Joitakin tutkimuksia on jo otettu esille aikaisemmin tässä työssä, ja Valmet Rautpohjaa käsittelevät tutkimukset esitellään myöhemmin omana kokonaisuutenaan. Tässä luvussa esitettävälle tutkimukselle on yhteistä se, että niissä on koottu yhteen keskeistä tietoa muiden tekemistä tutkimuksista. Tämän menettelytavan voidaan katsoa antavan paremman yleiskuvan tietyn alan tutkimusmetodiikasta ja -perinteestä kuin tutustumalla yksittäisiin tutkimuksiin.

Työterveyslaitoksessa on tutkittu liikunnan vaikutuksia ja toteutettavuutta työyhteisöissä 1980-luvun alusta lähtien. Tutkimus- ja kehittämishankkeet ovat kohdistuneet mm. sairaanhoitajiin, palomiehiin, metallialan työntekijöihin, siivoojiin, kodinhoitajiin, poliiseihin ja toimistotyöntekijöihin. Työyhteisöliikunnalla on työterveyslaitoksen tutkimusten mukaan voitu eniten parantaa lihasten voimakestävyyttä (7-136 %) ja yleiskestävyyttä (4-10 %), ja myönteisiä vaikutuksia

on voitu todeta myös kehon painossa ja hallinnassa, sepelvaltimotaudin riskitekijöissä, työkykyindeksissä, vuorotyöhön sopeutumisessa, koetussa työkuormituksessa, liikuntaelinten vaivaoireissa ja verenkierolinten kuormittumisessa työssä. (Louhevaara, Kukkonen & Smolander 1995, 235.)

Vilhu (1988) on tehnyt yleiskatsauksen eräisiin kansainvälisiin työyhteisöjen liikuntaan liittyviin tutkimuksiin. Tutkimukset käsittelevät työpaikkaliikunnan vaikutuksia työntekijän terveyteen ja kuntoon, töistä poissaoloihin, terveydenhoitokuluihin, työtehoon, työpaikan vaihtoon, kustannus-hyöty -suhdetta sekä hyvän työpaikkaliikuntaohjelman ominaisuuksia. Vilhun katsaukseensa valitsemien tutkimusten tutkimusasetelma on lähes poikkeuksetta aikasarjan omainen, eli mittausten suorittaminen valituilla muuttujilla ennen liikuntaohjelmaa, ohjelman aikana sekä sen jälkeen. Mittausten välinen aika vaihtelee 2,5 kuukaudesta 5 vuoteen.

Shephard (1996) on tarkastellut työyhteisöjen liikuntaohjelmien metodologiaa, sekä näiden ohjelmien vaikutusta terveystuntoon, verenkierolimestön riskitekijöihin, elämänlaatuun ja hyvinvointiin sekä sairastavuuteen ja loukkaantumisiin. Analysoimalla 52 eri tutkimusta Shephard löysi samansuuntaisia vaikutuksia kuin Työterveyslaitoksen tutkimuksissa on löydetty. Työyhteisöjen liikuntaohjelmat voivat edistää terveystuntoa ja parantaa terveystyötytymistä. Alhaiset osanotto prosentit rajoittavat kuitenkin laajempia yhteisötason vaikutuksia.

5.8 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunta

Tässä luvussa luodaan kokonaiskuva Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnasta ja sen kehityksestä aina 1900-luvun puolivälistä nykypäivään asti. Tarkoituksena ei ole niinkään luetella yksityiskohtaisesti kulloinkin tarjolla olleita lajeja osanottajamäärineen yms. tietoa, vaan pikemminkin tarkoituksena on kuvailla kunkin aikakauden erityispiirteitä ja painopistealueita. Pääpaino on kuitenkin selkeästi nykypäivän työpaikkaliikunnassa. Tässä luvussa esitellään myös Rautpohjan työpaikkaliikuntaan liittyvää tutkimusta.

5.8.1 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnan kehitys ja nykytila

Tämän vuosisadan puolivälin tietämällä työpaikkaliikunnalle oli tyypillistä kilpailuvoittoisuus, joten ehkä tuon ajan työpaikkaliikunta oli pikemminkin työpaikkaurheilua. Työpaikkaurheilusta vastasi pitkälti erillinen urheilutoimikunta, jonka jäsenet valittiin. Valituiksi tulivat useimmiten kilpaurheilijat, jotka sitten järjestivät urheilukilpailuja. Marssi- ja hiihtokilpailut keräsivät satoja osallistujia, ja sotien jälkeinen talkoo- ja yhteishenki näkyi myös työpaikkaurheilussa.

1970-luvulle tultaessa massatapahtumat hiipuivat, ja lopulta vain parhaat kilpaurheilijat ottivat niissä mittaa toisistaan. Rautpohjan työpaikkaliikunnasta vastasi edelleen kilpaurheiluun suuntautunut urheilutoimikunta, jonka yhteydessä toimivat eri lajijaostot.

1980-luvulla työpaikkaliikunnan harrastajamäärät vähenivät entisestään, ja niinpä alettiinkin pohtia syitä epäsuotuisaan kehitykseen sekä suunnitella mahdollisia uusia toimintatapoja. Henkilöstön toiveiden ja mielipiteiden kartoittamiseksi tehdaslehdessä tehtiin sisäinen kysely ja edelleen tilattiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta laajempi tutkimus. Vanhat kaavat ja ennakkoluulot romutettiin, ja metallimiesten kansoittamassa yrityksessä alettiin toteuttaa monipuolista harrastustoimintaa. 1980-luvun lopulla urheilutoimikunta lakkautettiin ja tilalle perustettiin harrastustoimikunnat. Rautpohjan työpaikkaliikunta alkoi muuttua kilpaurheilua suosivasta suuntauksesta kunto- ja terveysliikunnan suuntaan. Fyysisen kunnan ja kilpaurheilun yli-ihannointi vaihtui mielekkääksi harrastustoiminnaksi, jossa jokaiselle halukkaalle pyrittiin löytämään oma laji, aika ja paikka harrastaa liikuntaa kohtuukustannuksin.

1990-luvulla Rautpohjan työpaikkaliikunta on yhä selkeämmin suuntautunut kunto- ja terveysliikuntaa kohti. Vuonna 1993 harrastustoimikunta lopetettiin, ja työpaikkaliikuntaan liittyvät toiminnot siirrettiin pitkälti työkyky-ryhmän vastuulle. Lisäksi monet harrastuskerhot (mm. Keilakerho, Rautpohjan Erä, Taidekerho, Tenniskerho ja Venekerho) toimivat edelleen enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Tarjolla olevat lajit on esitelty yksityiskohtaisemmin liitteessä 1.

Työpaikkaliikuntaa järjestettäessä on Valmet Rautpohjassa valittu toimintastrategiaksi ulkoistaminen, eli liikuntapalvelut ja liikuntatilat ostetaan erillisin sopimuksin kohtuuhinnoin muilta yrityksiltä, liikuntaseuroilta ja -järjestöiltä sekä muilta alihankkijoilta. Ehkä merkittävimpana syynä valittuun ulkoistamisstrategiaan on se, ettei Rautpohjassa ole katsottu tarpeelliseksi järjestää ohjausta, tiloja eikä välineitä. Vireänä liikuntakaupunkina Jyväskylä tarjoaa varsin kattavan liikuntapalvelujen ja -tilojen kirjon, ja Rautpohjan tehdas sijaitsee aivan Hippoksen liikuntapuiston vieressä. Näin ollen liikuntapalveluja ja -tiloja löytyy varsin hyvin myös yritysliikunnan tarpeisiin.

5.8.2 Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunnasta tutkittua

Alkuperäisenä tarkoituksena oli rakentaa jonkinlainen aikasarja Valmet Rautpohjan aikaisemmista työpaikkaliikuntatutkimuksista ja tästä tutkimuksesta. Tämä olisi ollut hedelmällistä etenkin pitkän aikavälin tulosten ja mahdollisten muutosten tarkastelussa. Aikaisemmat tutkimukset on kuitenkin tehty enemmän tai vähemmän irrallisesti ja eri lähtökohdista, joten johdonmukaisen aikasarjan rakentaminen ei onnistu. Aikaisemmat tutkimukset antavat kylläkin itsenäisinä kokonaisuuksina hyvää tutkimustietoa, johon tämän tutkimuksen antamaa informaatiota voidaan verrata ja suhteuttaa.

METELI -tutkimuksessa (1975) tarkoituksena oli kuvailla kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäytymistä määrällisesti ja laadullisesti, sekä analysoida liikuntakäyttäytymistä harrastustoiminnan ja muun sosiaalisen osallistumisen, ajankäytön, elinolojen ja terveyden kannalta. Tietojen keruu toteutettiin strukturoidulla lomakekyselyllä 1640 henkilölle, joista 82 prosenttia palautti lomakkeen.

Tämän tutkimuksen yhteydessä on varsin relevanttia nostaa esille seuraavia METELI -tutkimuksen tuloksia: Osallistuminen tehtaan sisäiseen liikuntatoimintaan on sidoksissa ammatti- ja koulutusasemaan sekä sukupuoleen. Ylemmässä ammatti- ja koulutusasemassa olevat henkilöt harrastavat muita enemmän

työpaikkaliikuntaa, samoin miehet osallistuvat työpaikkaliikuntaa huomattavasti naisia aktiivisemmin. Tehtaan sisäiseen urheilutoimintaan osallistuvat aktiivisesti pääosin samat henkilöt, jotka työpaikan ja -ajan ulkopuolellakin ovat aktiivisia liikkujia. Näin ollen työpaikkaliikunta ei muodosta merkittävää vaihtoehtoa urheilujärjestöjen toiminnalle. Kysyttäessä työpaikkaliikunnan järjestelyihin liittyviä kysymyksiä oli mielenkiintoista "en osaa sanoa" -vastausten suhteellisesti suuri osuus etenkin vähemmän ammattitaitoisten työntekijöiden kohdalla. Epätietoisuus vähenee ja tyytyväisyys kasvaa siirryttäessä ylempiin ammattiasemiin. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että enemmistö pitää työpaikkaliikuntaa tarpeellisena, mutta katsoo että se on epätyytyväisesti järjestetty. *METELI -tutkimuksen yleistä liikuntakäyttäytymistä koskevia tuloksia ei käydä läpi tässä yhteydessä, koska suomalaisten liikuntakäyttäytymisestä saadaan riittävän tarkka kokonaiskuva luvussa 7.*

Puronaho ja Vuolle (1987) pyrkivät tutkimuksessaan rakentamaan poikkileikkauskuvan Valmet Rautpohjan tehtaiden liikunta- ja vapaa-aikatoimintojen tilanteesta. Yleistavoitteena oli kartoittaa tehtaiden henkilökunnan vapaa-ajan käyttöä ja työpaikan vapaa-aikatoimintoihin osallistumista. Tutkimus toteutettiin lomaketutkimuksena ja palautusprosentti oli 70 (207 / 298). Fyysisen kuntansa tunsu hyväksi tai kohtalaiseksi 90 prosenttia vastanneista ja huonoksi 10 prosenttia. Työmatkansa kulki pyörällä tai jalan 46 prosenttia. 28 prosenttia ilmoitti osallistuvansa tavalla tai toisella työpaikan järjestämään vapaa-aikatoimintaan, ja suhtautuminen järjestettyyn toimintaan oli lähes yksinomaan myönteistä. Liikuntatoiminta oli suosituin yksittäinen toimintamuoto. Merkittävimmät syyt osallistumattomuuteen olivat ajan puute, perhe-elämä ja muut harrastukset. Uusien lajien alkeiskursseja haluttiin järjestettävän etenkin tenniksessä, laskettelussa ja golfissa.

Vuonna 1989 tehtiin Rautpohjan tehtailla sisäinen kysely, jossa kartoitettiin minkälaisesta harrastustoiminnasta rautpohjalaiset olivat kiinnostuneita. Vastauksia tuli yli 600 henkilöltä, jotka mainitsivat yhteensä 111 eri harrastusalaa. Kyselyssä tiedusteltiin sitäkin, oliko vastaajilla jo ennestään kokemusta ehdottamastaan lajista. Yleisesti ottaen kiinnostusta oli enemmän kuin kokemusta. Monet toivotuista

harrastusmuodoista olivat liikunnallisia, mutta joukossa oli myös sellaisiakin ehdotuksia, joilla ei ole mitään tekemistä liikunnan kanssa. Suosituimmat 10 kärjessä toivotumuslistalla olivat kuntokoulu (250 ehdottajaa), tennis (165), golf (138), laskettelu (133), keilailu (98), kankaankudonta (89), kaukalopallo (77), uinti (73), ammunta (65) ja sulkapallo (59). (Korhonen1990, 6-7.)

Aaltonen (1994) kartoitti Valmet Rautpohjan työntekijöiden (N = 72) kokemuksia päivittäisistä taukoliikuntatuokioista. Lähes 90 prosenttia vastanneista arvioi mielialansa kohonneen taukoliikunnan myötä. Huomattavan suurena vaikutusta piti 13 prosenttia vastaajista. Yli puolet vastaajista (59 %) oli huomannut, että taukoliikunnalla oli myös positiivisia fyysisiä vaikutuksia. Jumppatuokioiden ajankohtaan, keston ja ohjaukseen oltiin varsin tyytyväisiä, joskin sisältöön toivottiin jonkin verran lisää vaihtelua.

6 TERVEYS

Tässä luvussa edetään terveyden käsitteiden määrittelyn kautta terveyteen liittyviin tutkimustuloksiin. Tähän yhteyteen valitut tutkimukset keskittyvät erityisesti työikäisten suomalaisten terveyteen ja sen kehitykseen. Esiteltävät tutkimustulokset pohjautuvat vastaajien itse kokemaan subjektiiviseen terveyteen eikä esimerkiksi lääkärin objektiivisesti toteamaan terveydentilaan.

6.1 Terveyden käsitteestä

Terveyden käsitettä voidaan lähestyä ainakin kolmesta näkökulmasta: lääketieteellisestä (objektiivisesta), subjektiivisesta ja sosiaalisesta. Lääketieteellinen näkökulma lähestyy terveyttä sairauden kautta. Sairaus määritellään tilaksi, jossa yksilön hyvinvointi voidaan terveystilaksi osoittaa olevan sellaisessa tilassa joka vaatii muutosta ja on mahdollista parantaa. Terveyden subjektiivinen eli psykologinen ulottuvuus tarkoittaa yksilön kokemaa terveyden tunnetta. Sosiaalinen näkökulma määrittelee terveyden ja sairauden olevan suuresti riippuvaisia sosiaalisesta ympäristöstä. (Seitsamo & Klockars 1995, 58-76.)

Käytännön elämässä, arkisessa kanssakäymisessä ja tiedotusvälineissä terveyden käsite ymmärretään usein eräänlaisena itsestäänselvyytenä. Yleisellä tasolla terveys käsitetään useimmiten yksilön ominaisuudeksi, mutta yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa esiintyy yhteisön, yhteiskunnan ja ympäristön terveystilaa. Terveys näyttäytyy yksilöllisenä ja suorituskeskeisenä asiana, jonka ylläpidon kannalta ovat tärkeitä tekijöitä liikunta, oikea ravinto ja ilmeisen sairauden puuttuminen. Terveys voidaan ymmärtää myös iän myötä vähenevänä voimavarana. Terveys on eri asia kuin kunto. (Levänen-Krötzl 1987.)

Terveys voidaan ymmärtää myös elämänenergian ja elämisen, olemisen ja toimimisen potentiaalin jatkumona. Jatkumo yhtenä ääripäänä on WHO:n määritelmän mukainen täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin

tila, ja toisena ääripäänä vaikea fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten rajoitusten ja pahanolon tila. (Vuori 1995, 12.)

6.2 Työikäisten suomalaisten terveys

Tutkimusten mukaan suomalaisten yleinen terveydentila on parantunut viime vuosikymmeninä. Kansanterveyslaitos on tutkimuksillaan osoittanut, että vuonna 1978 huonoksi oman terveytensä kokeneita 55 - 65-vuotiaiden ryhmässä oli miehiä 27 prosenttia, kun vastaava luku oli vuonna 1993 17 prosenttia. Näin ainakin tässä tutkimuksessa voidaan havaita koetun terveydentilan selittyminen yleisellä terveydentilan muutoksella eikä ikääntymisellä. (Seitsamo ym. 1995, 58-76.)

Mini-Suomi -tutkimuksessa arvioitiin koettua terveydentilaa haastattelujen perusteella. Tutkimuksen perusteella fyysisen suorituskyvyn, terveydentilan ja työkyvyn heikkeneminen liittyvät selkeästi ikääntymiseen. Tämä antaa aiheen pohdiskella, miten etenkin ikääntyvien työntekijöiden terveydentilan, fyysisen kunnon ja työkyvyn paranemiseen voitaisiin vaikuttaa. 30 - 64-vuotiailla yleisin kliinisesti todettavissa oleva sairausryhmä on tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Selkäsairaus on yleisin sekä miehillä että naisilla. Työkyvyn säilyttämisen kannalta keskeisintä on selkäsairauksien sekä hartioiden, olkapäiden ja niskan kiputilojen ehkäisy. Toiseksi yleisin sairausryhmä on miehillä verenkiertoelinten sairaudet. Kolmantena tulevat mielenterveyden häiriöt. Nämä sairaudet ovat yleisiä etenkin työikäisillä, ja muodostavat näin ollen merkittävän työkyvyn alenemisen uhkan. (Kallio 1992, 40-41.) Heikkisen mukaan kansanterveyden ongelmia voidaan luonnehtia sivilisaatiosairauksiksi. Ne johtuvat ympäristön haitallisista muutoksista sekä virheellisten elintapojen aikaansaannoksista, kuten lihavuus. (Heikkinen 1980, 92-144.)

Lahelma ym. (1995) ovat analysoineet väestön terveydentilaa Tilastokeskuksen keräämien vuosien 1986 ja 1994 elinolutkimusten avulla. Terveydentilaa tarkastellaan tässä yhteydessä sosiologisen hyvinvointitutkimuksen tapaan itse ilmoitettujen sairauksien ja koetun terveyden perusteella eikä lääkärin toteamien

tautien perusteella. Vastaajien itsensä ilmoittama terveydentila ja pitkäaikaissairastavuus on esitetty ikävakioiduna prevalenssina taulukossa 6.

TAULUKKO 6, Ikävakioidu haittaava pitkäaikaissairastavuus ja keskinkertainen tai huonompi koettu terveys (%) sukupuolen mukaan 15-vuotiailla ja vanhemmilla. Vuosien 1986 ja 1994 elinoloitutkimukset.

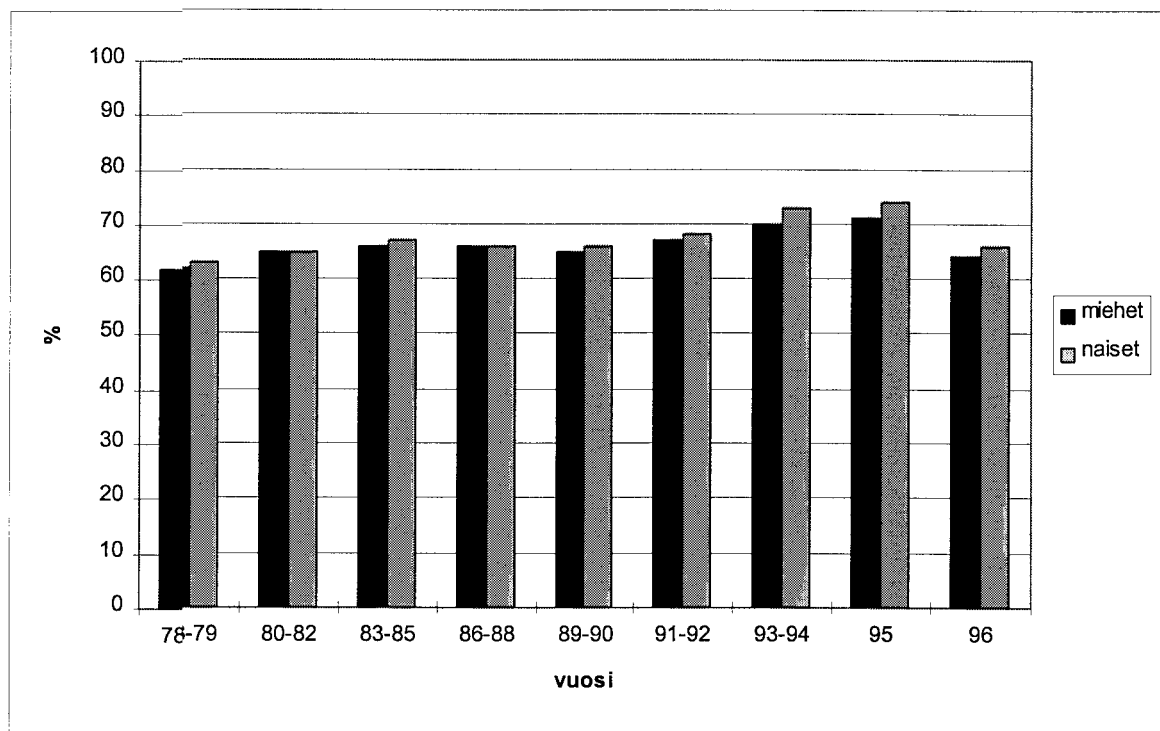
	miehet		naiset	
Pitkäaikaissairastavuus	%	N	%	N
Vuosi 1986	30	5584	33	6451
Vuosi 1994	29	4156	33	4488
Koettu terveys	%	N	%	N
Vuosi 1986	40	5577	40	6439
Vuosi 1994	37	4148	36	4480

Kansanterveyslaitoksen vuosittaisen seurantatutkimuksen mukaan vuonna 1996 reilut kaksi kolmasosaa vastanneista (N=3582) arvioi oman terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Huonoksi tai melko huonoksi arvioi oman terveydentilansa alle 10 prosenttia vastanneista. Sukupuolten välillä ei ollut huomattavia eroja, vaikkakin naiset kokivat terveydentilansa hieman paremmaksi kuin miehet. Tutkimustulokset on esitetty taulukossa 7.

TAULUKKO 7, Oman terveydentilan arvioiminen Kansanterveyslaitoksen vuosittaisessa seurantatutkimuksessa vuonna 1996 (Helakorpi ym. 1996).

	Miehet (N = 1663)	Naiset (N = 1919)	Yhteensä (N = 3582)
Hyvä	33.7 %	34.2 %	34.0 %
Melko hyvä	30.7 %	34.1 %	32.5 %
Keskitasoinen	26.8 %	24.4 %	25.5 %
Melko huono	7.2 %	6.4 %	6.8 %
Huono	1.7 %	0.8 %	1.2 %
Yhteensä (%)	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Kansanterveyslaitoksen tutkimusten perusteella (1978 -1996) voidaan todeta oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi arvioivien suomalaisten määrän kasvaneen tasaisesti vuosittain. Kuvio 3 voidaan kuitenkin nähdä, että tämä suotuista kehitys näyttäisi loppuneen vuonna 1996, jolloin oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokeneiden prosentuaalinen osuus tippui takaisin 1980 -luvun tasolle. Tämän perusteella ei ole kuitenkaan välttämättä tehdä liian äkkinäisiä johtopäätöksiä. Seuraavien vuosien tutkimukset osoittanevat, onko suomalaisten terveydentila todellakin huononemassa vai johtuu vuoden 1996 ”notkahdus” esimerkiksi otoksesta.



KUVIO 3. Miesten ja naisten itse kokema terveys vuosina 1978 - 1996 (Helakorpi ym. 1996).

7 LIKUNNAN HARRASTUNEISUUS JA TERVEYSLIIKUNTA

Liikunnan harrastuneisuus on yksi tämän tutkimuksen painopistealueista. Liikuntaa voidaan tutkia monella tasolla ja tavalla, mutta tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita lähinnä yleisestä liikunnan harrastuneisuudesta ja terveydelle edullisesta liikunnasta. Tässä luvussa käsitellään terveydelle edullisen liikunnan kriteerien muuttumista viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana, sekä tarkastellaan suomalaisten liikuntakäyttämisen muutoksia 1970-luvulta nykypäivään.

7.1 Suosituksia terveydelle edullisen liikunnan määrästä ja laadusta

Terveydelle eniten hyötyä ja samalla vähiten vaaraa ja haittaa aiheutuu liikunnasta, joka toistuu useita kertoja viikossa, kestää melko yhtäjaksoisesti useita kymmeniä minutteja ja kuormittaa vähintään runsaat puolet henkilön suorituskyvystä. Nämä vaatimukset täyttää hyvin perinteisiä liikkumisen ja kestävyysliikunnan muotoja sisältävä vapaa-ajan liikunta. Myös työmatkaliikunta tai riittävän kauan kestävä koti- tai ammattityössä saatava hyötyliikunta voi täyttää tehokkaan terveyttä edistävän liikunnan ehdot. (Oja & Vuori 1995, 403.)

American College of Sports Medicine (ACSM) julkaisi 1970-luvulla suosituksensa terveysliikunnan määrästä ja laadusta. Suositukset perustuvat noin 90 alkuperäiseen liikunnan kuntovaikutuksia koskevaan tutkimusraporttiin. ACSM:n suosituksia voidaan edelleen pitää käyttökelpoisina. Suositukset on koottu yhteen suomalaisiin oloihin sovellettuina ja arkikielen ilmaisuja käyttäen taulukkoon 8. (Miilupallo 1995, 426.)

ACSM:n suosituksen jälkeen ovat liikunnan ja terveyden yhteyksiä koskevat tutkimustulokset lisääntyneet. Myös käsitykset terveydelle edullisen liikunnan ominaisuuksista ovat tutkimusten myötä muuttuneet. Nykykäsityksen mukaan myös vähemmän rasittavalla mutta usein ja säännöllisesti toistuvalla liikunnalla voidaan saavuttaa merkittävää hyötyä kunnon ylläpitämisen, sairauksien ennaltaehkäisyn ja terveydenhoidon kannalta. Näistä lähtökohdista ACSM:n ja Center of Disease

Control and Preventionin ("Yhdysvaltain kansanterveyslaitos") asiantuntijat antoivat uuden suosituksen terveystoiminnasta (taulukko 9). Uusi suositus ei kumoa ACSM:n vanhempaa suositusta, mutta oleellinen ero on tavoitteiden vaihtuminen kuntoliikunnasta terveystoimintaan ja fyysisen kunnon parantamisesta terveyden ylläpitämisen minimiehtojen saavuttamiseen. (Miilunpalo 1995, 426-428.)

Taulukko 8. American College of Sports Medicinen (ACSM) suositus terveydelle edullisen liikunnan laadusta ja määrästä (Miilunpalo 1995, 426).

Kuinka usein?	<ul style="list-style-type: none"> • Vähintään 2, mieluiten 3-4 kertaa viikossa. • Liikunta kerran viikossa ei kehitä kuntoa, mutta tottumattomalle päivittäinen tehokas liikunta voi aiheuttaa ylirasitusta.
Kuinka kauan kerralla?	<ul style="list-style-type: none"> • 20-30 minuuttia taukoja pitämättä, lisäksi ennen ja jälkeen muutaman minuutin ajan kevyt lihasten verryttely ja venyttely. • Kovin lyhyt liikuntatuokio ei kehitä kestävyyttä, mutta voi jo elvyttää puutuneita lihaksia. Terveyden kannalta tunteja kestävästä rasittavasta liikuntasuorituksista ei ole erityistä hyötyä.
Kuinka tehokkaasti?	<ul style="list-style-type: none"> • Ripeästi ja reippaasti niin että hengitys kiihtyy ja hiki nousee iholle. • Keski-ikäisillä ja iäkkäillä ripeä kävely riittää jo peruskunnon ylläpitämiseen; nuorillakaan kunnon kehittämiseen ei vaadita maksimaalista ponnistelua.
Kuinka kauan?	<ul style="list-style-type: none"> • 3-6 kuukauden harjoittelu nostaa kunnon kohtuulliselle tasolle, minkä jälkeen sama liikunta ylläpitää saavutetun kunnon. • Harjoittelun loputtua kunto huononee nopeasti. Elinikäinen kunto vaatii elinikäistä liikuntaa.
Mitä liikuntaa?	<ul style="list-style-type: none"> • Terveyden ja kunnon hoitamisen kannalta monipuolinen, useita lihasryhmiä käyttävä liikunta on tärkeää ja tähän tarkoitukseen ovat monet liikuntalajit sopivia. Lajin valinnan ratkaisevat omat mieltymykset, taidot ja mahdollisuudet. Kestävyuden ohella on tärkeää kehittää myös notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä. Niitä voidaan harjoittaa vain näitä ominaisuuksia vaativilla liikuntatoiminnoilla.

TAULUKKO 9. ACSM:n ja Center of Disease Control and Preventionin suositus terveydelle edullisen liikunnan laadusta ja määrästä (Miilunpalo 1995, 428).

JOKAISEN AIKUISEN TULISI SISÄLLYTTÄÄ PÄIVITTÄISEEN AJANKÄYTTÖÖNSÄ YHTEENSÄ 30 MINUUTTIA KOHTUULLISESTI RASITAVAA FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA.

- Päivittäinen tai lähes päivittäinen liikunta on tehokas tapa pitää yllä ja hoitaa terveyttään.
- Yhteensä vähintään 30 minuutin aktiivisuus voi koostua useista erilaisista toiminnoista, kuten portaiden nousu (hissin sijasta), puutarhan hoito, haravointi tai lumenluonti, tanssi ja työmatkan tai sen osan kulkeminen jalan tai polkupyörällä.
- Suositellun 30 minuuttia liikuntaa voi toteuttaa myös kunto- tai virkistysliikuntana, esimerkkinä hölkkä, tennis, uinti tai pyöräily.
- Päivittäinen runsaan kolmen kilometrin ripeä kävelylenkki täyttää perusliikunnan tarpeen.

USEIMMAT AIKUISET LIIKKUVAT SUOSITUSTA VÄHEMMÄN, JA SIKSI LÄHES KAIKKIEN TULISI LISÄTÄ OSALLISTUMISTAAN KOHTUULLISESTI RASITAVAAN TAI RASITAVAAN LIIKUNTAAN.

- Niiden, jotka eivät nykyään harrasta säännöllistä liikuntaa, olisi hyvä aloittaa liikunnan harrastus lisäämällä päivittäin muutamalla minuutilla fyysiseen aktiivisuuteen käyttämäänsä aikaa.
 - Niiden, jotka nykyisin harrastavat epäsäännöllisesti liikuntaa, olisi hyvä omaksua liikunnasta päivittäinen tai lähes päivittäinen totumus.
 - Parhaimmillaan liikunta toteutetaan niin monipuolisesti, että se harjoittaa myös lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta.
-

U.S. CDC:n ja ACSM:n asiantuntijatyöryhmien lausunnoista (Summary statement 1993; Pate ym. 1995).

7.2 Suomalaisen terveydelle edullinen liikunta tutkimuksen valossa

Seuraavaksi tarkastellaan, mihin suuntaan suomalaisten terveyden kannalta edullinen liikuntaharrastus on kehittynyt viimeisten kahden vuosikymmenen aikana. Tiedot on kerätty useista tutkimuksista, jotka ovat tutkineet liikunnan harrastuneisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä varsin kokonaisvaltaisesti. Tämän tutkimuksen yhteydessä ollaan kuitenkin kiinnostuneita - kuten sanottu - lähinnä vain terveydelle edullisen liikunnan kehityksestä suomalaisten keskuudesta.

Laakso (1986) on tarkastellut suomalaisten yleistä liikuntaharrastuneisuutta, useutta ja intensiteettiä 1980-luvun taitteessa. Liikuntaharrastuksen muutosindeksin mukaan suomalaisnaisten liikuntaharrastus lisääntyi 77 prosenttia ja miesten 70 prosenttia vuosien 1971 ja 1983 välisenä aikana. Tulos merkitsee paitsi huomattavaa harrastajamäärän lisäystä myös naisten liikuntaharrastuksen voimakkaampaa lisäystä. Vuonna 1977 alkaneessa *Väestön liikuntakäyttämisen tutkimusohjelmassa (Väli)* suomalaisten liikuntaharrastusta mitattiin kyselylomakkeella. Naisten ja miesten liikuntaharrastuksen useudessa ei havaittu merkittäviä eroja, mutta liikuntaharrastuksen intensiteetissä ilmenee merkittäviä eroja (taulukko 10). Miesten liikunta on useammin "teholiikuntaa", kun taas naisten liikunta on enemmän rentoutumiseen ja esteettisiin tavoitteisiin tähtäävää. Tarkasteltaessa yhtä aikaa liikuntaharrastuksen useutta ja intensiteettiä voidaan havaita, etteivät säännöllisesti ja usein liikkuvat naiset näytä harrastavan sen raskaampaa liikuntaa kuin muutkaan naiset. Miesten ryhmässä usein liikuntaa harrastavat harjoittavat myös intensiteetiltään rasittavampaa liikuntaa. (Laakso 1986, 89-91.)

TAULUKKO 10, Liikuntaharrastuksen useuden ja intensiteetin välinen yhteys (Laakso 1986, 91).

INTENSITEETTI	harvemmin kuin 1 krt /kk (N=592)	1 krt/kk - 1 krt/vko (N=419)	vähintään 2 krt/vko (N=548)
NAISET	%	%	%
Ei hengästy eikä hikoile	22	14	14
Hengästy ja hikoilee jonkin verran	71	81	79
Hengästy ja hikoilee runsaasti	7	5	7
	100	100	100
MIEHET	%	%	%
Ei hengästy eikä hikoile	16	11	8
Hengästy ja hikoilee jonkin verran	73	73	65
Hengästy ja hikoilee runsaasti	11	16	27
	100	100	100

Mälkiä ym. (1988) tutkivat suomalaisten aikuisten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimus toteutettiin osana Kansaneläkelaitoksen Mini-Suomi -terveystutkimusta, jossa tutkittiin edustava otos 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista. Työssä, vapaa-aikana ja työmatkoilla tapahtuvan kuormittumisen perusteella arvioitiin että puolet miehistä ja kolme neljäsosaa kuormittui enintään kohtalaista kävelyä vastaavasti. 30 - 44-vuotiaista miehistä noin joka viides ja 55 - 64-vuotiaista miehistä joka viidestoista harrasti fyysiseen kuntoon huomattavasti vaikuttavaa liikuntaa. Naisista liikuntaa harrasti vastaavasti joka viides ja joka kahdeskymmenes. Yleisimpiä vapaa-ajan liikunnan muotoja olivat hiihto, kävely, puutarha ym. ulkotyöt ja kalastus. Suomalaisten vapaa-ajanviettoon liittyvän liikunnan jakautuminen harrastuksen säännöllisyyden mukaan on naisten osalta taulukossa 11 ja miesten osalta taulukossa 12. (Mälkiä ym. 1988.)

TAULUKKO 11, Suomalaisten naisten vapaa-ajanviettoon liittyvän liikunnan jakautuminen harrastuksen säännöllisyyden mukaan (Mälkiä ym. 1988).

Ikä	Vähän liikuntaa	Ajoittain liikuntaa	Säännöllistä liikuntaa
30-44 (N=1370)	28 %	53 %	19 %
45-54 (N=827)	39 %	49 %	12 %
55-64 (N=745)	43 %	46 %	11 %
65-74 (N=640)	49 %	43 %	8 %
75- (N=306)	70 %	28 %	2 %

TAULUKKO 12, Suomalaisten miesten vapaa-ajanviettoon liittyvän liikunnan jakautuminen harrastuksen säännöllisyyden mukaan (Mälkiä ym. 1988).

Ikä	Vähän liikuntaa	Ajoittain liikuntaa	Säännöllistä liikuntaa
30-44 (N=1342)	26 %	50 %	24 %
45-54 (N=781)	29 %	53 %	18 %
55-64 (N=603)	39 %	49 %	12 %
65-74 (N=432)	40 %	48 %	12 %
75- (N=159)	57 %	34 %	9 %

Vuori ja Jantunen (1989) selvittivät tutkimuksessaan haastattelumenetelmällä 20-64-vuotiaiden suomalaisten liikuntaharrastusta ja sitä koskevia mielipiteitä. Tutkimuksen harrastusaktiivisuutta koskevat tulokset on esitetty taulukossa 13 ja liikunnan kuormittavuutta koskevat tulokset taulukossa 14. Tämän tutkimuksen valossa näyttäisivät naiset harrastavan hieman miehiä useammin liikuntaa. Miesten liikunta on kuitenkin rasittavampaa, joten tältä osin tulokset ovat saman suuntaisia Väli-tutkimuksen kanssa. Väli-tutkimuksen kaltaista ristiintaulukointia liikuntaharrastuksen intensiteetin ja useuden välillä Vuori ja Jantunen eivät ole tehneet.

TAULUKKO 13, Liikunnan harrastusaktiivisuus (Vuori & Jantunen 1989).

N=1404

<i>Kuinka usein harrastatte liikuntaa?</i>	Kaikki	Nainen	Mies
Vähintään 3 kertaa viikossa	42 %	44 %	39 %
1 - 2 kertaa viikossa	35 %	35 %	35 %
Satunnaisesti	22 %	20 %	24 %
Ei osaa sanoa	1 %	1 %	2 %

TAULUKKO 14, Liikunnan kuormittavuus (Vuori & Jantunen 1989).

N=1404

<i>Kuinka kuormittavaa liikuntaa harrastatte?</i>	Kaikki	Nainen	Mies
Jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä aiheuttavaa, keskustelua ehkä vähän rajoittavaa liikuntaa, kuten ripeää kävelyä tai sen rasittavuutta vastaavaa liikuntaa	57 %	60 %	53 %
Runsaasti hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa, keskustelua voimakkaasti rajoittavaa liikuntaa, kuten juoksua, hölkkää tai rasittavuudeltaan niitä vastaavaa liikuntaa	22 %	15 %	29 %
Kevyttä liikuntaa, joka ei juuri aiheuta hikoilua eikä hengityksen kiihtymistä, esimerkiksi kävely ja rasittavuudeltaan vastaava liikunta	18 %	23 %	14 %
Ei osaa sanoa	3 %	2 %	4 %

Herva ja Vuolle (1991) tutkivat suomalaisten liikuntaharrastuneisuudessa 1980-luvulla tapahtuneita muutoksia sekä vapaa-ajan kokonaismäärissä tapahtuneiden muutosten että eri taustamuuttujien suhteen. Vertailu suoritettiin Tilastokeskuksen vuosien 1979 ja 1989 ajankäyttötutkimusten aineistoilla. Tulokset osoittavat vapaa-ajan määrän lisääntyneen 1980-luvulla 10 - 64-vuotiaan väestön osalta 9 minuutilla (2.6 %) vuorokaudta kohti. Liikuntaan käytetyn ajan osuus (10 %) kaikesta vapaaajasta on säilynyt ennallaan. Naisilla liikunnan harrastaminen on hieman lisääntynyt ja miehillä se on erityisesti viikonloppuisin vähentynyt. Iän mukaan tarkasteltuna naisten liikuntaharrastuneisuus on pysynyt lähes muuttumattomana. Ainoastaan 55 - 64-vuotiailla liikuntaan käytetty aika on lisääntynyt 7 minuutilla vuorokaudessa. Miehillä muutoksia on tapahtunut iän mukaan tarkasteltuna enemmän kuin naisilla. Liikuntaan käytetty aika on lisääntynyt 10 - 14- sekä 20 - 24-vuotiailla, ja vähentynyt runsaiten 15 - 19-vuotiailla (- 10 min./vrk) sekä 45 -54-vuotiailla (-9 min./vrk) miehillä. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta liikuntaharrastuneisuuden määrän säilyneen lähes muuttumattomana koko väestön tasolla huolimatta vapaa-ajan lisääntymisestä. Vapaa-ajan passivoituminen näyttää koskevan lähinnä miehiä, ja liikunnan harrastamisessa vallitseva sukupuolinen ero on hieman kaventunut 1980-luvulla. (Herva & Vuolle 1991.)

Suomen Liikunnan ja Urheilun ja Suomen Gallupin yhteistyönä vuonna 1994 toteuttama liikuntagallup antaa selkeän kuvan 19 - 65-vuotiaiden suomalaisten ja heidän alle 19-vuotiaiden lastensa liikunnasta. Gallup toteutettiin puhelinhaastatteluna, ja vastaajia oli lähes 11 000. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma selvitti gallupissa erikseen mm. sitä, kuinka moni liikkuu terveyden kannalta riittävästi eli ripeästi, jatkuvasti ja yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia vähintään kolmesti viikossa. Gallupin tulosten mukaan vain joka kolmas (33 %) vastanneista mahtuu tähän joukkoon. (Ruuskanen 1995, 7-8.)

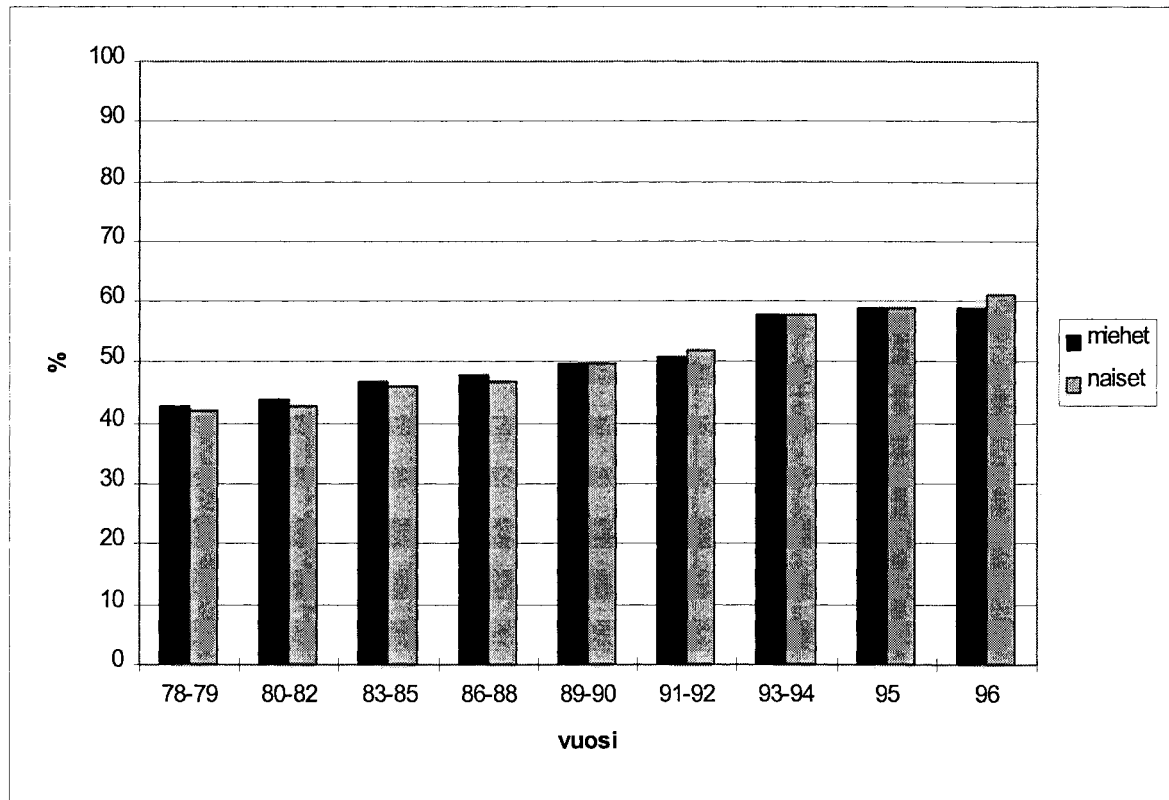
Kansanterveyslaitoksen vuosittaisessa suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisen seurantatutkimuksessa käsitellään myös väestön liikuntakäyttäytymistä. Toistaiseksi tuoreimmat tulokset ovat keväältä 1996 (Helakorpi, Uutela, Prättälä & Puska). Taulukon 15 tuloksista voidaan nähdä, ettei

miesten ja naisten liikuntaharrastuksissa ole juurikaan eroja. Huomattavaa on se, että tämän tutkimuksen mukaan miltei kaksi kolmesta (61,4) suomalaisesta aikuisesta harrastaisi vapaa-ajan liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa vähintään puoli tuntia niin, että lievästi hikoilee. Tämä tulos on huomattavasti suurempi kuin aikaisemmissa tutkimuksissa.

TAULUKKO 15 Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hikoilee (Helakorpi ym. 1996).

	Miehet (N = 1639)	Naiset (N = 1901)	Yhteensä (N = 3540)
Päivittäin	14.2 %	14.7 %	14.5 %
4-6 kertaa viikossa	15.7 %	15.0 %	15.3 %
2-3 kertaa viikossa	30.9 %	33.4 %	31.6 %
Kerran viikossa	15.4 %	15.8 %	15.6 %
2-3 kertaa kuukaudessa	10.9 %	11.5 %	11.2 %
Muutaman kerran vuodessa	12.6 %	8.2 %	10.2 %
Ei voi harrastaa liikuntaa	1.6 %	1.4 %	1.5 %
Yhteensä (%)	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Raportti suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisestä on julkaistu vuosittain alkaen vuodesta 1978. Eri vuosien raporteissa olevat tiedot muodostavat yhtäläisesti koko maan aikuisväestöä kuvaavan aikasarjan, jonka luvut ovat keskenään vertailukelpoisia. Kuviossa 4 on vertailtu vähintään kahdesti viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastaneiden osuuksia aikuisväestöstä vuodesta 1978 vuoteen 1996. Kuviosta voidaan havaita sekä miesten että naisten liikunnan harrastuksen määrän lisääntyneen tasaisesti vuosi vuodelta. Aivan viime vuosina näyttäisi myös siltä, että naiset ovat tavoittaneet miehet liikunnan määrässä tällä mittarilla.



KUVIO 4, Vähintään kahdesti viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastaneet miehet ja naiset vuosina 1978 - 1996 (Helakorpi ym. 1996).

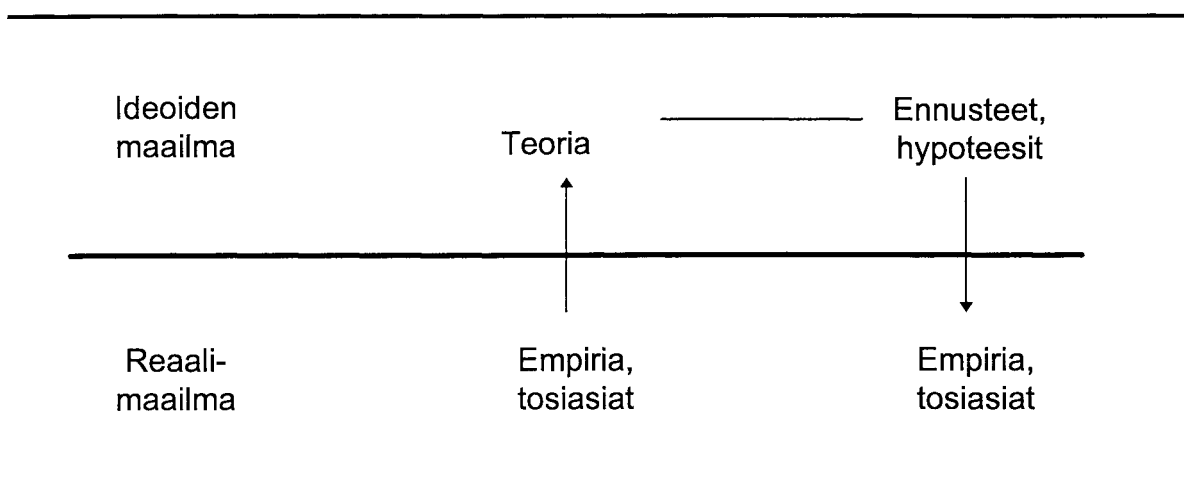
7.3 Havaintoja suomalaisten liikuntakäyttämisen kehittymisestä

Edellisessä luvussa on dokumentoitu kronologisessa järjestyksessä joitakin suomalaisten liikuntakäyttämistä kuvaavia tutkimuksia niitä sen enempää vertailematta tai pohtimatta. Vertaileminen ei olekaan kovin mielekästä, sillä miltei jokainen tutkimus tarkastelee liikunnan harrastuksen useutta omista lähtökohdistaan ja omista kriteereistään käsin. Syytä on myös huomioida yleisten terveysliikunnan kriteereiden muuttuminen tutkimustuloksia vertailtaessa. Esimerkiksi Väli -tutkimuksessa ei hyötyliikuntaa varmaankaan laskettu samalla tapaa terveysliikunnaksi kuin vaikkapa Kansanterveyslaitoksen viimeisimmissä seurantatutkimuksissa. Muutos terveysliikunnan kriteereissä näkynee paitsi tutkijoiden kriteereissä niin myös vastaajien mielipiteissä. Edellä olevista seikoista johtuen tutkimuksia ei siis ole vertailtu keskenään, ja tässä työssä ne toimikoot näin ollen lähinnä näytteinä suomalaisesta liikuntakäyttämistä kuvaavasta tutkimusperinteestä.

Käsitys terveydelle edullisen liikunnan määrästä ja laadusta on siis muuttunut viime vuosina, ja nykykäsityksen mukaan myös niin sanottu hyötyliikunta täyttää terveysliikunnan kriteerit. Miten tämä näkyy sitten edellisessä luvussa esitellyissä suomalaisten liikuntakäyttäytymistä kuvaavissa tutkimuksissa? Kansanterveyslaitoksen vuosittainen seurantatutkimus (kuvio 4) on tehty joka vuosi samalla metodologialla, ja tutkimustulokset osoittavat suomalaisten vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrän kasvaneen varsin lineaarisesti vuosi vuodelta. Mielenkiintoinen kysymys onkin, liikkuvatko suomalaiset todellakin enemmän, vai johtuuko liikunnan harrastuksen nousu Kansanterveyslaitoksen tutkimuksissa edes osittain muuttuneista terveysliikunnan kriteereistä.

8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

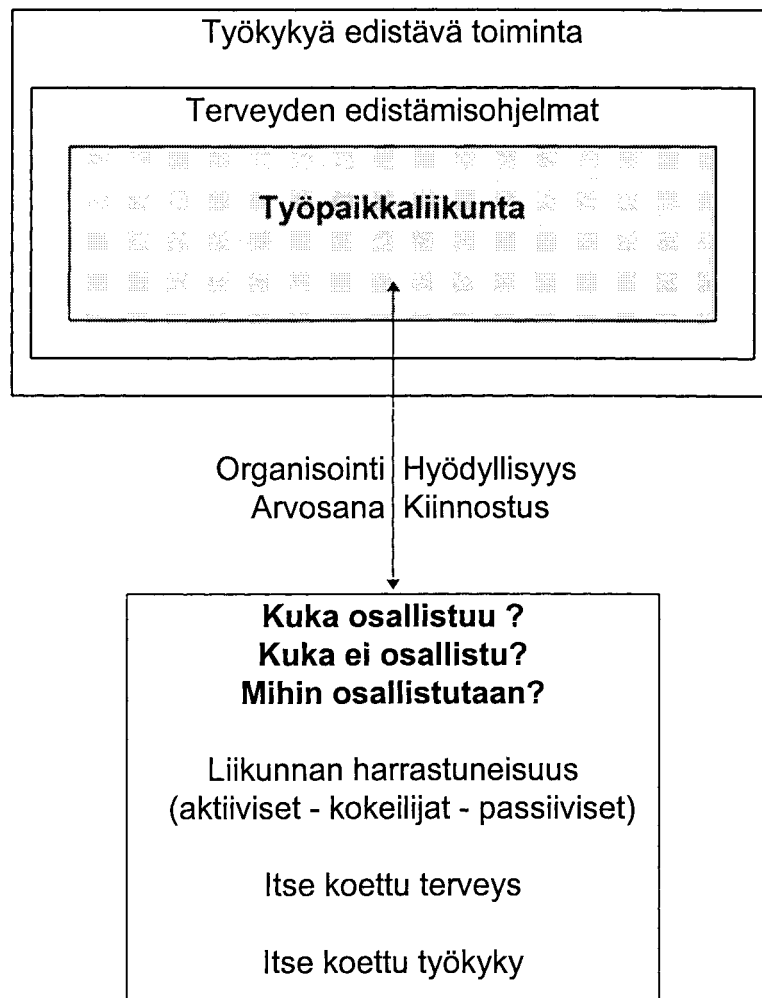
Selkeä yhteys tutkimuksen taustalla olevien teorioiden ja tutkimuksen empiirisen toteutuksen välillä on tärkeää. Kuvio 5 selventää tätä teorian ja empirian välistä yhteyttä. Kuviossa olevan ns. hypoteettis-deduktiivisen mallin mukaisesti teoria syntyy reaali maailmassa tehtävistä havainnoista. Teoria ohjaa uuden tiedon etsinnässä, ja se myös jäsentää ja systematisoi kerättyä tutkimusaineistoa. Teoriasta voidaan ajatteluprosessin kautta johtaa uusia hypoteeseja, jotka voidaan viedä reaali maailmaan todennettavaksi. (Hirsjärvi 1997, 140-141.)



KUVIO 5, Tutkimuksen ja empirian välinen yhteys (Hirsjärvi 1997, 141).

Tämän tutkimusprosessin teorian ja empirian välisen yhteyden selkeyttämiseksi ja vahvistamiseksi on laadittu tutkimuksen viitekehys (kuvio 6). Viitekehysten laatiminen on myös varsin merkittävästi selkeyttänyt tutkijoiden kokonaisnäkemystä tutkimuksen sisällöstä, päämääristä ja tavoitteista. Tämän tutkimuksen teoriataustaksi ei ole kuitenkaan voitu löytää yhtä tai useampaa selkeää teoriaa, joiden "paikkaansa pitävyyttä" sitten empiirisessä osassa testattaisiin. Tutkimuksen aihepiiriin ja viitekehukseen sopivasta ja sitä tukevasta tieteellisestä lähdemateriaalista on kuitenkin löydetty riittävästi teoreettista tietoutta ja suoraan

tutkimusaiheeseen liittyvää tai sitä läheisesti sivuavaa reaali maailmassa testattua tutkimustietoutta. Tähän teoriataustaan tutkimuksen tulokset voidaan sitten suhteuttaa, ja niiden merkittävyyttä ja luotettavuutta arvioida.



KUVIO 6, Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

9 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA -ONGELMAT

Tutkimuksen tehtävänä on paitsi tuottaa uutta tutkimustietoa työpaikkaliikunnasta, myös antaa ”työkaluja” tutkimuksen toimeksiantajan, Valmet Rautpohjan käyttöön. Rautpohjassa on perinteisesti tiedostettu liikunnan yhteys henkilöstön hyvinvointiin ja viihtyvyyteen, ja osallistuminen työantajan järjestämään tai tukemaan liikuntaan on myös ollut virkeätä. Tästä tutkimuksesta saatava tieto auttane työpaikkaliikunnan kehittämisessä ja ajantasaistamisessa, ja se myös antaa tietoa mahdollisten lisätutkimusten painopistealueista.

Tutkimuksen lähtökohtana on tutkimusprojektin alusta asti ollut tutkia työpaikkaliikunnan vaikuttavuutta. Varsin usein vaikuttavuustutkimukset ovat olleet metodologialtaan eri tyyppisiä seurantatutkimuksia (ks. Shephard 1996), joissa vaikuttavuutta on tutkittu objektiivisin mittauksin. Tyypillinen tapa näissä tutkimuksissa on ollut mitata esimerkiksi kuntotestitulosten, hapenottokyvyn tai kehon rasvaprosentin määrän muutoksia ohjatun ja kontrolloidun liikuntaintervention aikana tiettyinä mittausajankohtina. Johtuen lähinnä tutkijoiden mielenkiinnon ja resurssien puutteesta tämä metodologia hylättiin tämän tutkimusprojektin yhteydessä jo aivan alkumetreillä.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin empiirisellä analyysillä työpaikkaliikunnan vaikuttavuutta osallistumisen kautta. Ehkä hieman täsmällisemmin ilmaistuna tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää työpaikkaliikuntaan osallistumista ja suhtautumista. Paperikonetehtaan henkilöstö luokiteltiin eri luokkiin liikunnan harrastuneisuuden, itse koetun terveyden ja itse koetun työkyvyn perusteella, ja tarkasteltiin näin saatujen ryhmien osallistumista ja suhtautumista työpaikkaliikuntaan. Luokittelujen perusteena käytettyjen muuttujien arvot saatiin strukturoidulla lomakekyselyllä, ja ne perustuivat subjektiivisiin tuntemuksiin eivätkä objektiivisiin mittaustuloksiin. Mielenkiinnon kohteena oli myös tutkia henkilöstön käsityksiä työpaikkaliikunnan organisoinnista ja hyödyllisyydestä.

Tutkimustehtävät voidaan muotoilla seuraaviksi tutkimusongelmiksi, joihin etsitään ratkaisua:

1. Miten rautpohjalaiset kokevat oman työkykynsä?
2. Miten rautpohjalaiset kokevat oman terveydentilansa?
3. Mikä on rautpohjalaisten liikunnan harrastuneisuuden aste?
4. Mikä on työpaikkaliikunnan osuus liikunnan harrastamisessa?
5. Kuka osallistuu työpaikkaliikuntaan
 - liikunnan harrastuneisuuden perusteella?
 - itse koetun terveyden perusteella?
 - itse koetun työkyvyn perusteella?
6. Miten suhtaudutaan työpaikkaliikunnan organisointiin?
7. Miten suhtaudutaan työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen?

10 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämä tutkimus koostuu teoreettisesta ja empiirisestä osuudesta. Kuten tutkimuksen viitekehyksen yhteydessä (luku 8) mainittiin, niin teorian ja empirian välinen kiinteä yhteys on tärkeä. Teoria ohjaa uuden tiedon etsinnässä ja se myös jäsentää ja systematisoi kerättyä tutkimusaineistoa. Tässä tutkimuksessa empiirinen osuus pohjautuu ns. kovaan aineistoon, jolloin käytettävä analyysitapa on kvantitatiivinen analyysi. Käytetyt analyysimenetelmät selvitetään lähemmin luvussa 10.4, Aineiston analysointi.

10.1 Tutkimusprojektin taustaa ja kysymyslomakkeen valmistelu

Tutkimusprojektin voidaan katsoa alkaneen toukokuussa 1996, jolloin käytiin myös ensimmäiset varsinaiset neuvottelut Valmet Rautpohjassa. Koska tutkijoiden tietämys aiheesta (työkykyä edistävä toiminta ja työpaikkaliikunta) sekä organisaatiosta (Valmet Rautpohja) oli varsin pinnallista, katsottiinärkevimmäksi toimintamalliksi syventää aihepiiriin liittyvää tietämystä sekä tutustua organisaatioon kaikessa rauhassa. Tutkimuksen aihepiiriin syventyminen tapahtui tutustumalla relevantteihin aihepiiriin liittyviin julkaisuihin sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Organisaatioon tutustuminen taas puolestaan tapahtui pääasiassa keskustelemalla vastuuhenkilöiden kanssa ja osallistumalla työkykyryhmän kokouksiin. Vähitellen molempia osapuolia (tutkijat ja tutkimuksen tilaajat) tyydyttänyt kokonaisuus alkoi hahmottua alkusyksystä 1996.

Joulukuussa 1996 oli tutkimus edennyt siihen vaiheeseen, että tutkimuksen teoriarunko, tutkimusongelmat ja kysymyslomake olivat loppuhiomista vaille valmiit. Kysymyslomaketta viimeisteltiin yhteistyössä tutkimuksen ohjaajien ja Rautpohjan työkykyryhmän kanssa. Myös LIKES -tutkimuskeskuksesta ja Suomen Kuntourheiluliitosta saatiin tässä vaiheessa arvokkaita kommentteja ja asiantuntija-apua. Tutkimuslomakkeen ensimmäinen versio saatiin valmiiksi joulukuun lopulla, ja sitä päätettiin esitellä heti joululomien jälkeen tammikuun 1997 alussa. Esitelmävaiheessa kysymyslomake jaettiin 20 rautpohjalaiselle, joita pyydettiin vastaamaan kysymyksiin ja kommentoimaan vapaasti esimerkiksi kysymysten ymmärrettävyyttä ja arkaluontoisuutta. Kysymyslomaketta jouduttiin esitelmän perusteella hieman muokkaamaan, ja lopullinen versio saatiin valmiiksi tammikuun

1997 lopulla. Lopulta kysymyslomake jaettiin vastaajille sisäisen postin välityksellä tammikuun 29. päivänä. Kysymyslomake on esitetty liitteessä 1.

10.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen perusjoukkona on koko Valmet Rautpohjan henkilöstö (taulukko 16). Työntekijöiden ja toimihenkilöiden osuudet koko henkilöstöstä ovat jokseenkin yhtä suuret, ja miehet muodostavat selkeän enemmistön molemmissa ryhmissä.

TAULUKKO 16, Tutkimuksen perusjoukko

Sukupuoli	Työntekijät	Toimihenkilöt	Yhteensä
Miehet	1031	843	1874
Naiset	70	263	333
Yhteensä	1101	1106	2207

Koska samalla kysymyslomakkeella haluttiin resurssien säästämiseksi selvittää myös tiettyjä työnantajan järjestämiin kuntoremontteihin liittyviä asioita, sisällytettiin otokseen osa kuntoremontissa käyneestä henkilöstöstä. Kuntoremonttiin osallistuneet ja ei-osallistuneet on eritelty taulukossa 17. Kaiken kaikkiaan 382 rautpohjalaista (17 %) on osallistunut työnantajan järjestämään kuntoremonttiin.

TAULUKKO 17, Kuntoremonttiin osallistuneet ja ei-osallistuneet

Henkilöstöryhmä	Kuntoremontti	Ei kuntoremonttia	Yhteensä
Työntekijät miehet	207	824	1031
Työntekijät naiset	31	39	70
Toimihenkilöt miehet	105	738	843
Toimihenkilöt naiset	39	224	263
Yhteensä	382	1825	2207

Otosta muodostettaessa perusjoukko jaettiin mm. taulukossa 18 esitettyihin neljään osajoukkoon ammattiaseman ja sukupuolen perusteella. Kustakin osajoukosta

poimittiin systemaattisella otannalla ne henkilöt, jotka saivat kysymyslomakkeen vastattavakseen. Otosta suunniteltaessa pidettiin tärkeänä sitä, että mahdollinen kato huomioiden kukin osajoukko pysyisi edustavana. Henkilöstön miesvaltaisuudesta johtuen otos on painotettu lukumääräisesti miesten puolelle, vaikkakin naisten lukumäärän vähäisyydestä johtuen on naisten suhteellinen osuus suurempi. Kuntoremontin käyneitä poimittaessa pyrittiin vain riittävän suureen kokonaismäärään. Huomattavaa on kuitenkin se, että johtuen naisten pienestä määrästä on kaikki kuntoremontin käyneet naiset sisällytetty kokonaisotokseen. Miesten puolella on vastaava suhde voitu säilyttää pienempänä. Kokonaisotos eriteltyinä ammattiaseman, sukupuolen ja kuntoremonttiin osallistumiseen perusteella muodostettuihin osajoukkoihin on esitetty taulukossa 18.

TAULUKKO 18, Otos ammattiaseman, sukupuolen ja kuntoremonttiin osallistumisen perusteella eriteltynä

Henkilöstöryhmä	Kuntoremontti	Ei kuntoremonttia	Yhteensä
Työntekijät miehet	65	165	230
Työntekijät naiset	31	39	70
Toimihenkilöt miehet	65	135	200
Toimihenkilöt naiset	39	61	100
Yhteensä	200	400	600

Tiedonkeruu käynnistettiin siis 29.1.1997, ja viimeiset kysymyslomakkeet saatiin takaisin helmikuun puolen välin tietämällä. 600 lomakkeesta palautettiin 417 kappaletta, eli palautusprosentiksi muodostui näin ollen 69,5 %, mitä voidaan pitää varsin hyvänä ottaen huomioon arkaluontoisen ja henkilökohtaisen aihepiirin. Lisäksi ainakin kymmenen kysymyslomakkeen saanutta oli joko pitkäaikaisella ulkomaan komennuksella tai lopettanut työt Valmetilla, joten todellinen palautusprosentti nousee reilusti yli 70 prosentin. Tutkimuksen lopullinen perusjoukko, otos, näyte ja palautusprosentti henkilöstöryhmittäin on esitetty taulukossa 19.

TAULUKKO 19, Tutkimuksen perusjoukko, otos, näyte ja palautusprosentti henkilöstöryhmittäin.

Henkilöstöryhmä	Perusjoukko	Otos	Näyte	Palautus%
Työntekijät, miehet	1031	230	157	68,3 %
Työntekijät, naiset	70	70	51	72,9 %
Toimihenkilöt, miehet	843	200	129	64,5 %
Toimihenkilöt, naiset	263	100	76	76,0 %
Yhteensä	2207	600	413	68,8 %

HUOM. Neljä vastanneista ei ilmoittanut joko ammattiasemaansa tai sukupuoltansa, joten todellinen näyte on 417 ja palautusprosentti 69,5 %.

10.3 Tutkimusaineiston luotettavuus

Puhuttaessa tutkimusaineiston luotettavuudesta on syytä määritellä ensin luotettavuuteen liittyvät keskeisimmät käsitteet; validius ja reliaabelius. Validius määritellään yleensä mittarin kyvyksi mitata täsmälleen sitä, mitä se on tarkoitettu mittaamaan. Validiutta voi alentaa ns. systemaattinen virhe, jossa mittaustulos on virheellinen, ja virhe toistuu samanlaisena kerta toisensa jälkeen. Tulokseen voi liittyä myös satunnaisvirheitä, jolloin mittauksen reliaabelius on alentunut. Tapa jolla mittaustulos poikkeaa muuttujan todellisesta arvosta vaihtelee satunnaisesti havainnosta toiseen. Validius ja reliaabelius muodostavat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. Huono reliaabelius alentaa mittarin kokonaisvalidiutta, mutta sama ei päde päinvastoin. Reliaabelius on riippumaton validiudesta. Esimerkiksi vaaka joka näyttää punnituksessa tasan kilon liian alhaista painoa on erittäin reliaabeli mutta silti epävalidi. (Alkula ym. 1995, 88-89).

Tässä tutkimuksessa validiuteen on kiinnitetty huomiota tutkimusprojektin alkuvaiheista alkaen. Validiuteen oleellisesti liittyvät aiheeseen perehtyminen ja kysymyslomakkeen valmistelu sekä esitestaus on kuvattu aikaisemmin (luku 10.1). Kysymyslomakkeen viimeistelyyn käytettiin paljon aikaa, ja erityishuomiota kiinnitettiin kysymysten sisällön ohella niiden helppoon luotettavuuteen ja lomakkeen selkeään ulkoasuun.

Ennakkoon tutkijoita arvelutti vastaajien suhtautuminen herkkiin ja henkilökohtaisiin aiheisiin kuten terveyteen ja työkykyyn. Tässä asiassa auttoi työkykyryhmän sitoutuminen tutkimuksen taakse, jolloin siihen suhtauduttiin koko talon yhteishankkeena eikä työnantajan tai tiedemaailman henkilökohtaisuuksiin pureutuvana tutkimuksena. Kyselystä tiedotettiin myös hyvissä ajoin tehdaslehdessä, jolloin se ei tullut vastaajille yllätyksenä. Ongelmallista oli myös epätietoisuus vastaajien motivaatioista vastata sinänsä vaikeaan ja suhteelliseen pitkään kyselyyn. Jotta jakauma ei vinoutuisi liikunnasta ja työpaikkaliikunnasta kiinnostuneiden rautpohjalaisten suuntaan, päätettiin kaikkien kyselylomakkeen palauttaneiden kesken arpoa lahjakortteja ja uimahallilippuja. Tämän toivottiin nostavan palautusprosenttia etenkin liikunnallisesti passiivisten ryhmässä. Kaiken kaikkiaan validiteettia pyrittiin nostamaan perusteellisella työllä ja aiheen sekä tutkimusprosessin kokonaisvaltaisena ymmärtämisenä. Onhan validius lopulta tulosta ajatusprosessista, jossa tutkija käyttää aiheen tuntemustaan, aikaisempia tutkimuksia ja yleistä logiikkaa vakuuttaakseen itsensä ja muut valittujen indikaattorien järkevyydestä (Alkula ym. 1995, 89-90).

Tutkimuksen reliaaabeliutta pyrittiin nostamaan käyttämällä kysymyslomakkeiden ATK -tallennukseen Jyväskylän yliopiston laskentakeskuksen ammattihenkilöstöä. Tämä toimenpide nähtiin tarkoituksenmukaiseksi, koska tutkijoiden tottumattomuus tallennustyöhön olisi voinut nostaa tallennusvaiheesta johtuvien satunnaisvirheiden määrää ja alentaa reliaaabeliutta.

Kysymyslomakkeen rakenteessa kiinnitettiin myös huomiota reliaaabeliuuteen. Taustamuuttujien, työpaikkaliikuntaan ja liikunnan harrastuneisuuteen liittyvien kysymysten oletettiin olevan helposti vastattavia ja näin ollen sellaisinaan varsin reliaaabeleita. Sen sijaan itse koettuun terveyteen ja työkykyyn liittyvien kysymysten kohdalla otettiin huomioon niiden mahdollinen vaikutus reliaaabeliuuteen, sillä näinkin vaikeissa ja henkilökohtaisissa kysymyksissä jopa vastaajan mieliala ja sen vaihtelut saattavat aiheuttaa mittaustulokseen satunnaisvirhettä. Tämän takia sekä itse koettua terveyttä että itse koettua työkykyä pyrittiin mittaamaan kysymyspatteristoilla, joissa käsitteitä mitattiin useilla erilaisilla kysymyksillä. Nämä

kysymyspatteristot sitten yhdistettiin kahteen eri summamuuttujaan; itse koettu terveys ja itse koettu työkyky.

Summamuuttujassa tietyn kiinnostuksen kohteen osatekijöitä kartoitetaan erillisillä osamittareilla, jotka sitten yhdistetään yhdeksi kokonaismittariksi eli summamuuttujaksi. Kiinnostuksen kohteen monipuolinen tarkastelu lisää kulloinkin käytettävän mittarin validiteettia, mikä on yksi tärkeimmistä summamuuttujan käyttöä puoltavista validisuuteen liittyvistä syistä. Myös reliabiliteetin kannalta on summamuuttujan muodostaminen eduksi: laskettaessa osioiden arvoja yhteen satunnaisvirheet kumoavat toisiaan ja tulos tarkentuu. (Alkula ym. 1995, 100-101).

Terveydentilaa (kysymyslomakkeen kysymykset 7-13) koskevat kysymykset on yhdistetty yhteen summamuuttujaan, **itse koettuun terveyteen**. Samoin työkykyä koskevat kysymykset (kysymyslomakkeen kysymykset 14-18) on yhdistetty summamuuttujaan **itse koettu työkyky**.

Summamuuttuja itse koettu terveys on siis muodostettu seitsemästä eri kysymyksestä. Jokaisessa kysymyksessä yhtä poikkeusta lukuun ottamatta vaihtoehto yksi edustaa parasta mahdollista terveydentilaa ja vaihtoehto viisi huonointa mahdollista terveydentilaa. Ainoana poikkeuksena on kysymys numero 13 (Anna omasta tämän hetkisestä yleisestä terveydentilastasi itsellesi kouluarvosana), jossa suurin arvo (10) edustaa parasta mahdollista terveydentilaa. Summamuuttujaa muodostettaessa on tämä kysymys koodattu uudelleen, jolloin paras mahdollinen terveydentila saa arvon yksi ja huonoin mahdollinen terveydentila arvon seitsemän. Näin ollen summamuuttujan itse koettu terveys parasta mahdollista terveydentilaa kuvaava minimiarvo on seitsemän, ja huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaava maksimiarvo on 37.

Summamuuttuja itse koettu työkyky on muodostettu viidestä eri kysymyksestä, joista kaksi on uudelleen koodattu. Kysymyksen numero 14 (Mihin seuraavista työkykyluokista sijoittaisit itsesi) arvot on käännetty, jolloin pienin arvo yksi edustaa parasta mahdollista työkykyä ja arvo kolme huonointa mahdollista työkykyä. Kysymys numero 18 (Anna omasta tämän hetkisestä työkyvystäsi itsellesi

kouluarvosana) on niin ikään koodattu uudelleen samalla tavalla kuin kysymys numero 13 summamuuttujassa itse koettu terveys. Näin ollen summamuuttujan itse koettu työkyky parasta mahdollista työkykyä kuvaava minimiarvo on viisi, ja huonointa mahdollista työkykyä kuvaava maksimiarvo on 25.

Summamuuttujien itse koettu terveys ja itse koettu työkyky mahdolliset vaihteluvälit, keskiarvot ja keskihajonnat on koottu yhteen taulukossa 20. Itse koetun terveyden keskiarvo on 17,5 ja itse koetun työkyvyn keskiarvo 13,1.

TAULUKKO 20, Summamuuttujat itse koettu terveys ja itse koettu työkyky

Summamuuttuja	Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Keskihajonta
Itse koettu terveys	5	37	17,46	3,64
Itse koettu työkyky	5	25	13,09	2,52

Käytettäessä summamuuttujia tilastollisissa analyyseissä on hyvä tarkastella niiden reliabeliutta. Summamuuttujan reliabiliteettia tarkasteltaessa voidaan käyttää Cronbachin alfa -kerrointa, joka mittaa eri osioiden keskinäistä yhdenmukaisuutta tai homogeenisyyttä. Summamuuttujan itse koettu terveys Cronbachin alfa -kerroin on 0,81 ja itse koetussa työkyvyssä kerroin on 0,59. Näin ollen tässä tutkimuksessa käytettäviä summamuuttujia itse koettu terveys ja itse koettu työkyky voidaan pitää riittävän reliabeleina. Summamuuttujien Cronbachin alfa -kertoimiin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä on käsitelty pohdinnan yhteydessä.

10.4 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoitaessa on käytetty prosenttilukukoita, suoria frekvenssitaulukoita sekä ristiintaulukointia. Tilastollisia merkitsevyyksiä on tarkasteltu lähinnä t-testillä ja varianssianalyysillä.

T-testiä on käytetään kahden ryhmän keskiarvojen yhtäsuuruuden testaamiseen. Tämä menetelmä sopii vain riippumattomien otosten vertailuun ja sen käyttö edellyttää välimatka-asteikon tasoista mittausta. (Ranta, Rita & Kouki 1992, 185-

187.) Jos on tutkittava enemmän kuin kahta näytteen keskiarvoa, t-testin käyttäminen johtaa tilastollisen merkitsevyyden satunnaiseen esiintymiseen (Erätuuli, Leino & Yliluoma 1994, 75-76).

Varianssianalyysissä tarkastellaan useampaa kuin kahta perusjoukkoa samanaikaisesti. Muuttujaa, jonka mukaan aineiston perusjoukkoihin jako tapahtuu kutsutaan faktoriksi ja luokkia faktorin tasoiksi. Kiinnostuksen kohteena on joukkojen keskiarvojen yhtäsuuruus, ja testattavana hypoteesina on yleisesti, että kaikkien ryhmien keskiarvot ovat yhtäsuuret. Vastahypoteesina on, että ainakin yhden joukon keskiarvo poikkeaa kuiden joukkojen keskiarvoista. (Riukulehto & Huhtala 1992, 100).

Tässä tutkimuksessa on käytetty yksisuuntaista varianssianalyysiä. Siinä tarkastellaan yhden faktorin tasojen vaikutusta johonkin ilmiöön. Tarkasteltavien faktorien tasoja on kolme tai enemmän. Kiinnostuksen kohteena on, ovatko jonkin muuttujan keskiarvot toisistaan poikkeavia faktorien eri tasoilla. (Riukulehto ym. 1992, 101-106).

11 TUTKIMUSTULOKSET

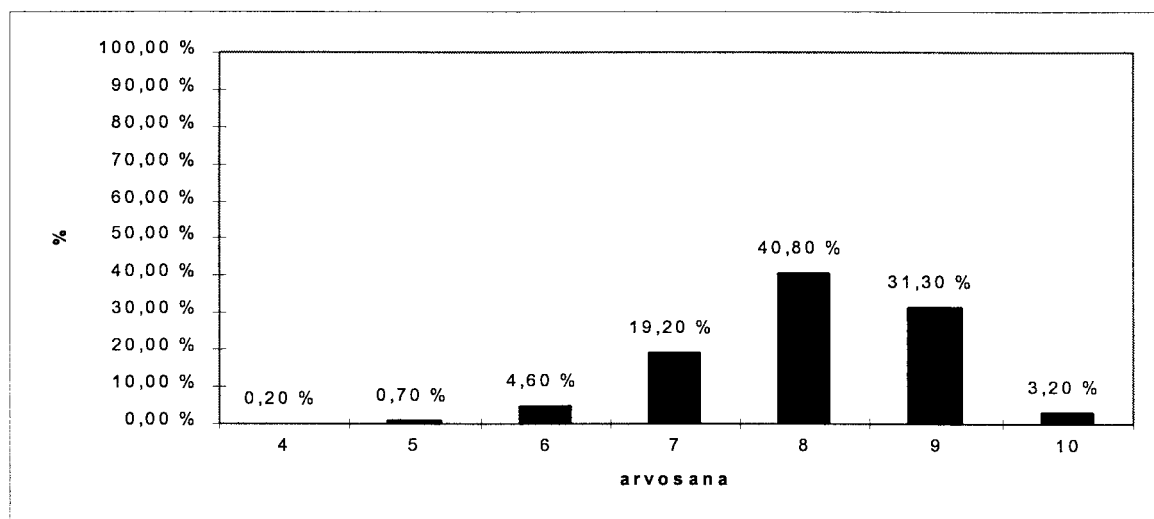
Tässä luvussa keskitytään tutkimuksen tuloksiin. Ensin luodaan yleiskatsaus työkykyyn, terveyteen ja liikunnan harrastuneisuuteen, jonka jälkeen syvennytään edellä mainittujen aihealueiden ja työpaikkaliikunnan välisiin yhteyksiin.

11.1 Itse koettu työkyky

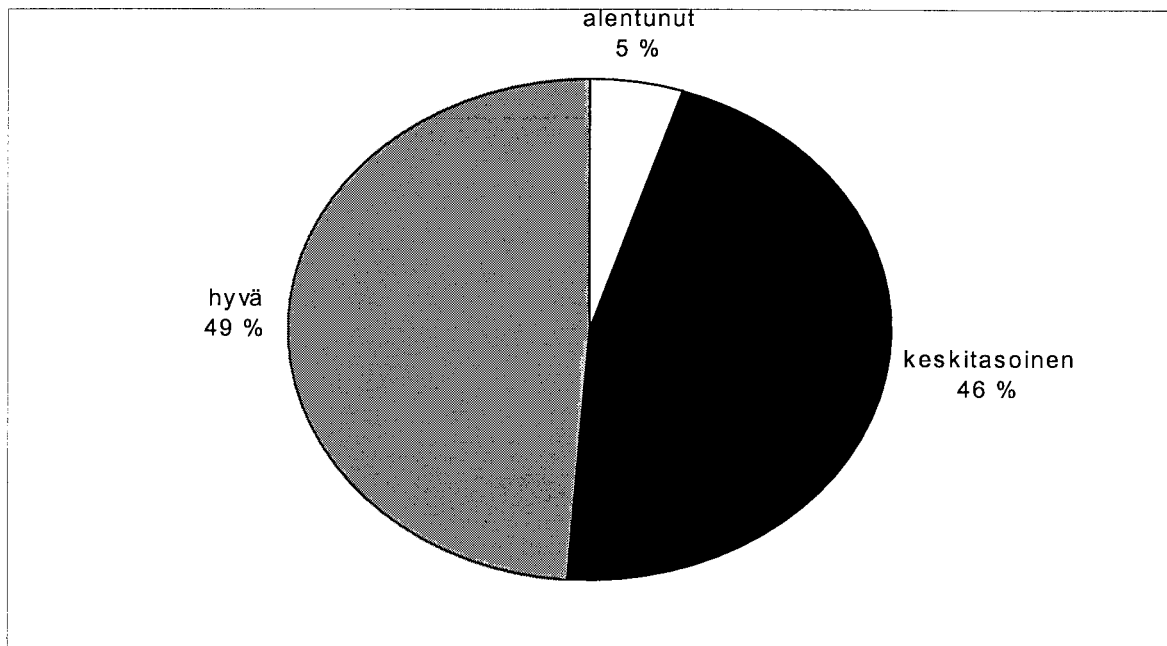
Itse koetun työkyvyn mittarina pidetään tässä yhteydessä viiden kysymyksen muodostamaa summamuuttujaa, joka on käsitelty perusteellisemmin aikaisemmissa luvuissa. Tässä luvussa perehdytään vain itse koettuun työkykyyn koko näytteen osalta ja summamuuttujan pistekeskisarvojen vaihteluihin eri taustamuuttujien luokissa. Työkyvyn ja työpaikkaliikunnan yhteydet selvitetään myöhemmin tässä tutkimuksessa.

11.1.1 Itse koetusta työkyvystä yleisesti

Vastaajien arviota omasta työkykyisyydestään selvitettiin kysymyslomakkeen kysymyksissä 14-18. Yleistä työkykyisyyttä koko näytteen osalta selventävät kuviot 7 ja 8, joista voidaan todeta vain hyvin harvan vastanneista pitäneen omaa työkykyään erittäin heikkona. Suurin osa vastanneista antoi omasta työkyvystään arvosanan kahdeksan tai yhdeksän tai luokitteli sen keskinkertaiseksi tai hyväksi.



KUVIO 7, Omasta työkyvystä annettujen arvosanojen prosentuaalinen jakauma. N=413.



KUVIO 8, Itse suoritetun työkykyisyyden luokittelun prosentuaalinen jakauma. N=414.

11.1.2 Taustamuuttujat ja itse koettu työkyky

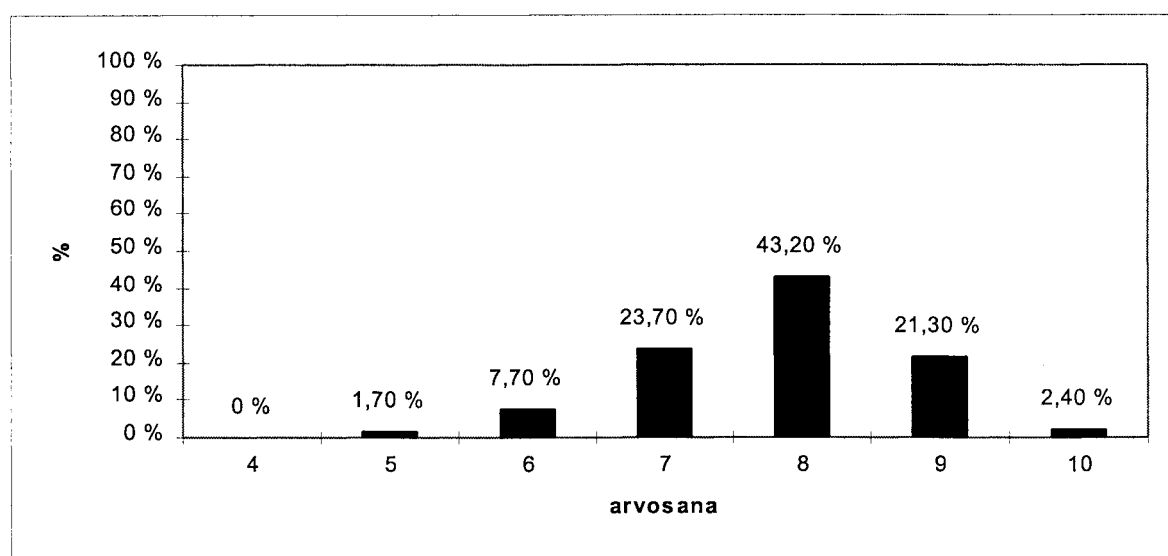
Seuraavaksi tarkastellaan taustamuuttujien ja summamuuttujan itse koettu työkyky välistä yhteyttä vertailemalla itse koetun työkyvyn pistekeskiarvojen vaihtelua taustamuuttujien eri luokkien välillä. T-testi osoitti naisten kokeneen oman työkykynsä miehiä paremmaksi tilastollisesti melkein merkitsevästi ($P=0,045$). Sen sijaan samassa taloudessa asuvilla alle 16-vuotiailla lapsilla ei näyttäisi olleen yhteyttä itse koettuun työkykyisyyteen ($P=0,450$). Yksisuuntainen varianssianalyysi ja ryhmien välinen parivertailutesti osoittavat iällä ($P=0,000$) ja ammattiasemalla ($P=0,000$) olleen tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys itse koettuun työkykyyn. Yli 50-vuotiaat kokivat oman työkykynsä huonommaksi kuin nuoremmat, samoin työntekijät kokivat oman työkykynsä muissa ammattiasemissa toimivia ryhmiä heikommaksi. Työajalla ($P=0,401$) tai asumismuodolla ($P=0,487$) ei näyttäisi olleen yhteyttä itse koettuun työkykyyn. Summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot ja keskihajonnat eri taustamuuttujien luokissa on esitetty yksityiskohtaisemmin liitteessä 3.

11.2 Itse koettu terveys

Itse koetun terveydentilan mittarina käytetään summamuuttujaa itse koettu terveys. Summamuuttuja ja sen muodostaminen on käsitelty aikaisemmin tässä tutkimuksessa. Tässä luvussa itse koettua terveyttä käsitellään vielä varsin yleisellä tasolla, ja tarkoituksena onkin lähinnä luoda vain yleiskuva koko näytteestä. Työpaikkaliikuntaa ja itse koettua terveyttä käsitellään myöhemmin omana kokonaisuutenaan.

11.2.1 Itse koetusta terveydestä yleisesti

Vastaajien omia kokemuksia ja tuntemuksia omasta terveydentilastaan mitattiin kysymyslomakkeessa seitsemän kysymyksen muodostamalla kysymyspatteristolla (kysymykset 7-13). Ehkä parhaimman yleiskuvan yleisestä terveydentilasta koko näytteen osalta saa tarkastelemalla vastaajien antamia kouluarvosanoja omasta terveydentilastaan. Arvosanojen prosentuaalinen jakauma on esitetty kuviossa 9, josta voidaan havaita niiden painottuneen selkeästi arvosanoihin 7, 8 ja 9.



KUVIO 9, Itse koetun terveyden arvosanojen prosentuaalinen jakauma. N=415.

11.2.2 Taustamuuttajat ja itse koettu terveys

Kuten aikaisemmin luvussa 10 on selvitetty, terveydentilaa mittaavat kysymykset on yhdistetty yhdeksi kokonaismittariksi eli summamuuttujaksi *itse koettu terveys*. Seuraavaksi tarkastellaan kysymyslomakkeen taustamuuttujien ja summamuuttujan itse koettu terveys välisiä yhteyksiä.

Summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskisarvojen vaihtelua eri taustamuuttujien luokissa analysoitiin t-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Huomattavaa on, että ainoastaan iän kohdalla löydettiin eroja taustamuuttujien eri luokkien välillä. Nuoremmat kokivat oman terveytensä tilastollisesti erittäin merkitsevällä tasolla ($P=0,003$) paremmaksi kuin vanhemmat. Sen sijaan sukupuoli ($P=0,379$), ammattiasemalla ($P=0,379$), työajalla ($P=0,766$), asumismuodolla ($P=0,254$) tai samassa taloudessa asuvien alle 16-vuotiaiden lasten lukumäärällä ($P=0,505$) ei tässä tarkastelussa näyttäisi olleen yhteyttä itse koettuun terveydentilaan. Summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskisarvojen jakauma eri taustamuuttujien luokissa on esitetty yksityiskohtaisemmin liitteessä 4.

11.3 Itse koetun terveyden ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys

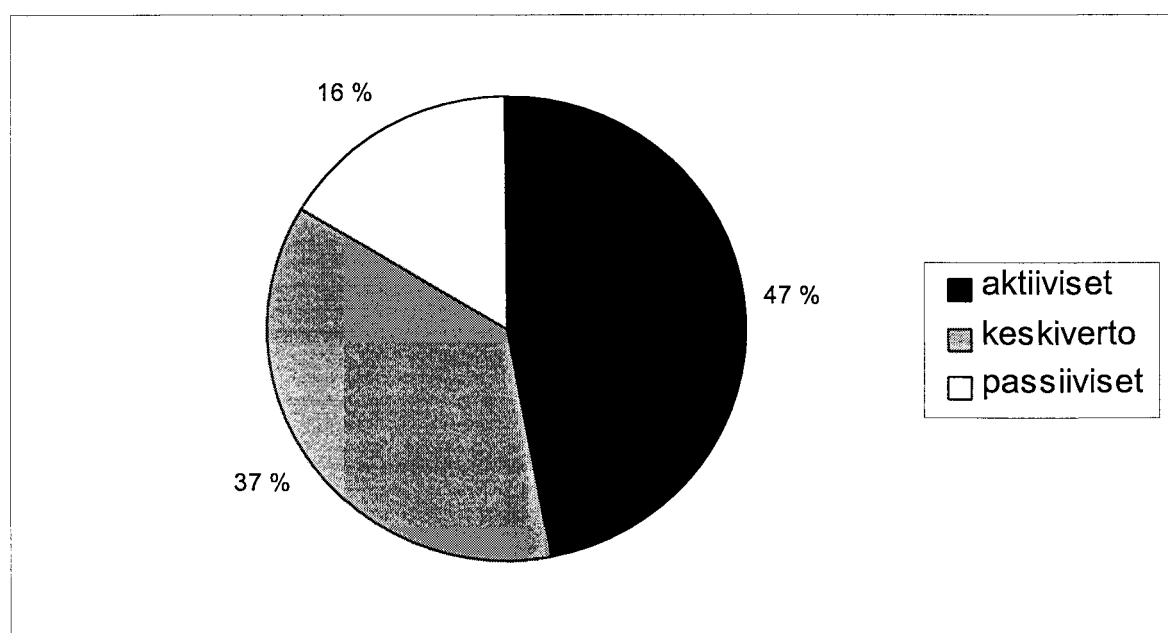
Varsin hyvä kuva summamuuttujien itse koettu terveys ja itse koettu työkyky välisestä yhteydestä saatiin tutkimalla niiden välistä korrelaatiota. Korrelaatiokerroin oli 0,62 ($P=0,000$), joten oman terveytensä paremmaksi tunteneet arvioivat myös oman työkykynsä paremmaksi. Itse koetun terveyden ja työkyvyn korrelaatiot työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä ja organisointia koskevien muuttujien kanssa käsitellään myöhemmissä luvuissa, ja koko korrelaatiomatriisi on esitetty liitteessä 5.

11.4 Liikunnan harrastuneisuus

Liikunnan harrastuneisuuden mittarina käytetään tässä yhteydessä lähinnä vastaajien omaa ilmoitusta kuntoliikunnan useudesta. Vastaukset on luokiteltu siten, että vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvia kutsutaan liikunnallisesti aktiivisiksi, kerran tai kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavia keskivertoliikkujiksi ja tätä harvemmin liikuntaa harrastavia liikunnallisesti passiivisiksi.

11.4.1 Kuntoliikunnan harrastuneisuudesta yleisesti

Kuviossa 10 on esitetty liikunnan harrastuneisuus koko näytteen osalta (N = 415) edellä olevissa kuntoliikunnan useutta kuvaavissa luokissa. Liikunnallisesti aktiivisia oli lähes puolet (47 %) vastanneista ja keskivertoliikkujiakin oli reilu kolmannes (36,6 %). Liikunnallisesti passiivisia oli alle viidesosa (16,4 %) vastanneista. Valtaosa vastaajista (78 %) ilmoitti, ettei vuodenajalla ole merkitystä kuntoliikuntaharrastuksen suhteen.



KUVIO 10, Itse arvioitu kuntoliikunnan harrastuneisuus jaoteltuna liikunnallisesti aktiivisiin, keskivertoliikkujiin ja liikunnallisesti passiivisiin. N = 415.

Kysyttäessä omakohtaisen liikunnan (muun kuin työpaikkaliikunnan) mieliliikuntamuotoja avoimella kysymyksellä, nousivat kävely, pyöräily ja marjastus selkeästi muita suosituimmiksi liikuntamuodoiksi. Seuraavan ryhmän muodostivat lenkkeily, puutarhatyöt, hiihto, kalastus, sienestys ja uinti/vesijumppa. Kaikki mainitut liikuntalajit on esitetty suosituimmuusjärjestyksessä liitteessä 7.

11.4.2 Taustamuuttajat ja kuntoliikunnan harrastuneisuus

Tarkasteltaessa taustamuuttajien (sukupuoli, ikä, ammattiasema, työaika, asumismuoto ja alle 16 vuotiaiden lasten lukumäärä) ja liikunnan harrastuneisuuden välistä yhteyttä voidaan todeta, että samassa taloudessa asuneiden alle 16 vuotiaiden lasten lukumäärä selitti liikunnan harrastuneisuutta tilastollisesti melkein merkitsevästi ($P=0,035$). Ne kenellä ei ollut lapsia liikkivat enemmän. Sukupuoli ($P=0,071$), ikä ($P=0,14$), ammattiasema ($P=0,44$), työaika ($P=0,71$) tai asumismuoto ($P=0,08$) eivät selittäneet liikunnan harrastuneisuutta.

11.4.3 Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välinen yhteys

Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välistä yhteyttä tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (taulukko 21). Analyysi osoitti yhteyden olleen tilastollisesti erittäin merkitsevä ($P=0,000$). Summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskisarvot kulkivat lineaarisesti eri ryhmien (liikunnallisesti aktiiviset, keskinkertaiset ja passiiviset) välillä siten, että liikunnallisesti aktiivisimmat kokivat itsensä terveimmiksi. Myös ryhmien välinen parivertailutesti osoitti liikunnallisesti aktiivisten eronneen liikunnallisesti keskinkertaisista ja passiivisista tilastollisesti vähintäänkin melkein merkitsevästi ($P<0,05$).

TAULUKKO 21, Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välinen yhteys. $P = 0,000$.

Liikunnan harrastuneisuus	Keskiarvo	Keskihajonta
Aktiiviset (N=195)	17,2	3,7
Keskiverto (N=152)	19,0	3,7
Passiiviset (N=49)	19,3	3,1
Kaikki (N=396)	18,1	3,7

Sama yhteys oli havaittavissa myös kysymyksen 24 kohdalla, jossa vastaajia pyydettiin vertaamaan omaa liikunnan harrastuksen määräänsä oman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön (taulukko 22). Itse arvioitun liikunnan harrastuksen määrän ja itse koetun terveyden välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($P=0,000$), ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvot kulkivat lineaarisesti eri luokkien välillä. Myös ryhmien välinen parivertailutesti osoitti kaikkien ryhmien poikenneen toisistaan vähintäänkin tilastollisesti melkein merkitsevästi ($P<0,05$).

TAULUKKO 22, Liikunnan harrastuksen määrän (verrattuna oman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön) ja itse koetun terveyden välinen yhteys. $P = 0,000$.

Liikunnan harrastuneisuus	Keskiarvo	Keskihajonta
Selvästi runsaampaa (N=41)	15,0	3,7
Jonkin verran runsaampaa (N=113)	17,0	3,3
Keskitasoa (N=154)	18,4	3,3
Jonkin verran vähäisempää (N=80)	20,3	3,6
Selvästi vähäisempää (N=27)	21,9	3,5
Kaikki (N=415)	18,3	3,8

Itse koetulla terveydellä ja kuntoliikunnan painottumisella tiettyyn vuodenaikaan (taulukko 23) oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($P=0,0013$). Selvästi terveimmiksi tunsivat itsensä ne vastanneista, joille vuodenajalla ei ollut merkitystä kuntoliikuntaharrastuksen suhteen. Toisen ääripään muodostivat ne, joiden

liikuntaharrastus painottui johonkin tiettyyn vuodenaikaan. Myös ryhmien välinen parivertailutesti osoitti tiettyyn vuodenaikaan liikuntansa painottaneiden ryhmien eronneen vuodenaikasta piittaamattomasta ryhmästä itse koetun terveyden suhteen tilastollisesti vähintään melkein merkitsevästi.

TAULUKKO 23, Itse koettu terveys ja kuntoliikunnan painottuminen tiettyyn vuodenaikaan. $P=0,0013$.

Vuodenaika	Keskiarvo	Keskihajonta
Kevät / kesä (N=43)	20,0	4,6
Syksy / talvi (N=39)	19,5	4,3
Ei merkitystä (N=322)	17,9	3,6
Ei osaa sanoa (N=9)	19,0	3,8
Kaikki (N=413)	18,3	3,8

11.4.4 Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys

Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun työkyvyn välistä yhteyttä tarkasteltiin samalla tavalla kuin liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välistä yhteyttä. Yksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, ettei eri liikunnan harrastuneisuuden luokkien (ks. kuvio 10) ja itse koetun työkyvyn välillä ollut tilastollista yhteyttä ($P=0,37$). Summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot olivat miltei samat kaikissa luokissa (taulukko 24). Myöskään ryhmien välisen parivertailutestin mukaan ryhmät eivät poikenneet toisistaan ($P<0,05$).

TAULUKKO 24, Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys. $P = 0,37$.

Liikunnan harrastuneisuus	Keskiarvo	Keskihajonta
Aktiiviset (N=195)	12,8	2,4
Keskiverto (N=152)	13,1	2,6
Passiiviset (N=48)	13,3	2,6
Kaikki (N=395)	13,0	2,5

Itse koetun työkyvyn ja itse arvioidun liikunnan määrän (suhteessa saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön) välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($P=0,000$). Summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskisarvot osoittivat keskimääräisesti enemmän liikuntaa harrastaneiden kokeneen oman työkykynsä muita paremmaksi, kuten taulukossa 25 esitetään. Myös ryhmien välisen parivertailutestin mukaan kaksi liikunnallisesti aktiivisinta ryhmää (liikunnan harrastus selvästi tai jonkin verran runsaampaa) erosivat muista ryhmistä tilastollisesti vähintään melkein merkitsevästi ($P<0,05$).

TAULUKKO 25, Liikunnan harrastuksen määrän (verrattuna oman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön) ja itse koetun työkyvyn välinen yhteys.
 $P = 0,000$.

Liikunnan harrastuneisuus	Keskiarvo	Keskihajonta
Selvästi runsaampaa (N=41)	11,8	2,3
Jonkin verran runsaampaa (N=113)	12,5	2,3
Keskitasoa (N=154)	13,3	2,4
Jonkin verran vähäisempää (N=79)	13,7	2,7
Selvästi vähäisempää (N=27)	13,9	3,1
Kaikki (N=414)	13,0	2,5

Itse koetulla työkyvyllä ja kuntoliikunnan painottumisella tiettyyn vuodenaikaan oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($P=0,031$). Summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskisarvojen mukaan ne vastanneista, joille vuodenajalla ei ollut merkitystä kuntoliikuntaharrastuksen suhteen kokivat oman työkykynsä parhaaksi (taulukko 26). Parivertailutesti osoitti tämän ryhmän eronneen vähintään tilastollisesti melkein merkitsevällä tasolla niistä, joiden kuntoliikuntaharrastus painottui kevääseen tai kesään.

TAULUKKO 26, Itse koettu terveys ja kuntoliikunnan painottuminen tiettyyn vuodenaikaan. $P=0,031$.

Vuodenaika	Keskiarvo	Keskihajonta
Kevät / kesä (N=43)	20,0	4,7
Syksy / talvi (N=39)	19,5	4,3
Ei merkitystä (N=322)	17,9	3,6
Ei osaa sanoa (N=9)	19,0	3,8
Kaikki (N=413)	18,3	3,8

11.5 Työpaikkaliikuntaan osallistuminen, arvosana sekä suhtautuminen sen hyödyllisyyteen ja organisointiin

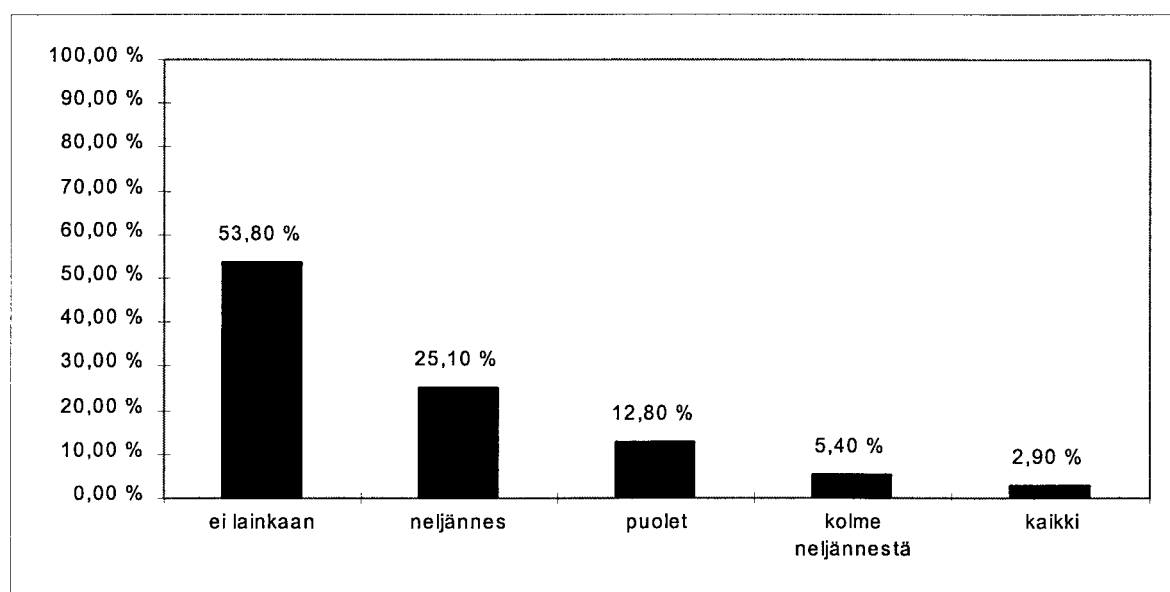
Tässä luvussa tarkastellaan työpaikkaliikuntaan osallistumista ja siihen suhtautumista varsin yleisellä tasolla. Tarkoituksena on luoda kokonaiskuva siitä, mitä työpaikkaliikunnan lajeja rautpohjalaiset harrastivat tai halusivat harrastaa sekä yleisestä suhtautumisesta työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen ja nykyisiin järjestelyihin. Myöhemmissä luvuissa näihin samoihin teemoihin syvennytään tarkemmin itse koetun terveyden, itse koetun työkyvyn ja liikunnan harrastuneisuuden näkökulmista käsin.

11.5.1 Työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Vastaajilta kysyttiin mihin työpaikkaliikunnan lajeihin he osallistuivat säännöllisesti tai silloin tällöin, sekä mihin lajeihin he halusivat osallistua. Taukojumppa oli ylivoimaisesti suosituin laji, sillä 100 vastaajista ilmoitti osallistuvansa siihen säännöllisesti. Seuraavaksi suosituimmat lajit olivat (säännöllinen osallistuminen) kuntosali, hiihto, uinti ja kuntopiiri. Silloin tällöin osallistuttiin useimmiten taukojumppaan, uintiin, hiihtoon, kuntosalilla käyntiin ja lasketteluun. Vaihtoehdossa "haluaisi osallistua" viisi suosituinta lajia olivat kuntosalilla käyminen, lihashuolto, niska-selkä -jumppa, laskettelu ja sulkapallo. *Olemassa olevat työpaikkaliikunnan lajit ja niihin osallistuminen on esitetty tarkemmin liitteessä 1.* Kysyttäessä mitä uusia lajeja haluttaisiin lisätä työpaikkaliikunnan tarjontaan, toistuivat lähinnä jo olemassa olevat lajit. Yksittäisten ehdotusten kirjo oli tosin varsin suuri. Selkeimmin näistä avoimista vastauksista nousi esiin se, että

uimahallilippujen pitäisi olla edullisempia. *Nämä “uudet” lajit on esitetty yksityiskohtaisemmin liitteessä 6.*

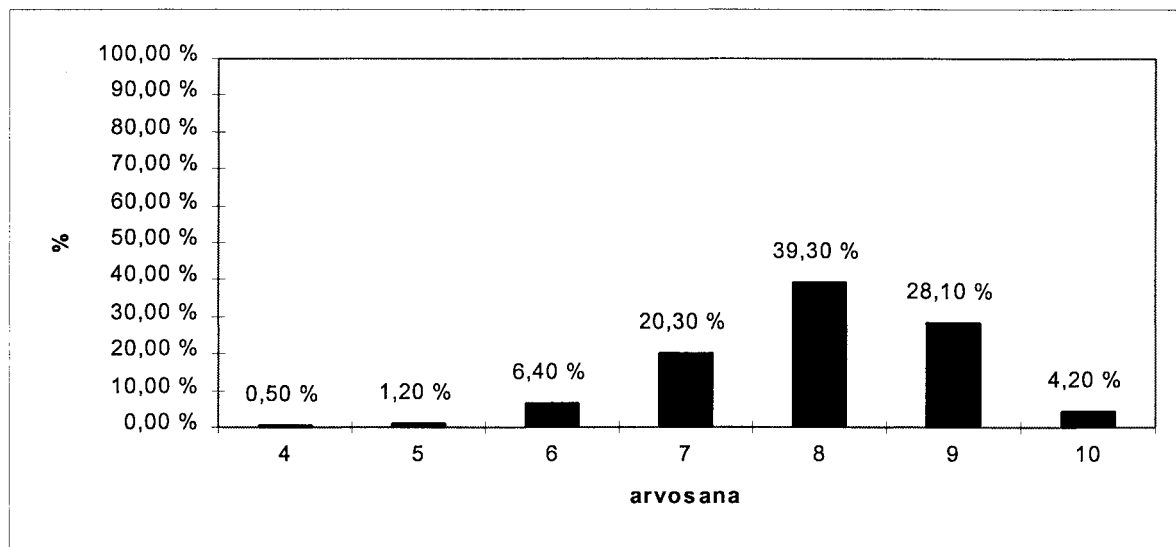
Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnan kokonaisharrastuksesta näyttäisi olleen varsin vähäistä, sillä yli puolet (53,8 %) vastanneista valitsi vaihtoehdon “ei lainkaan” kysyttäessä työpaikkaliikunnan osuutta kuntoliikunnasta (kuvio 11). Toisen ääripään muodostivat vaihtoehdot “kolme neljännestä” ja “kaikki”.



KUVIO 11, Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta (N=407)

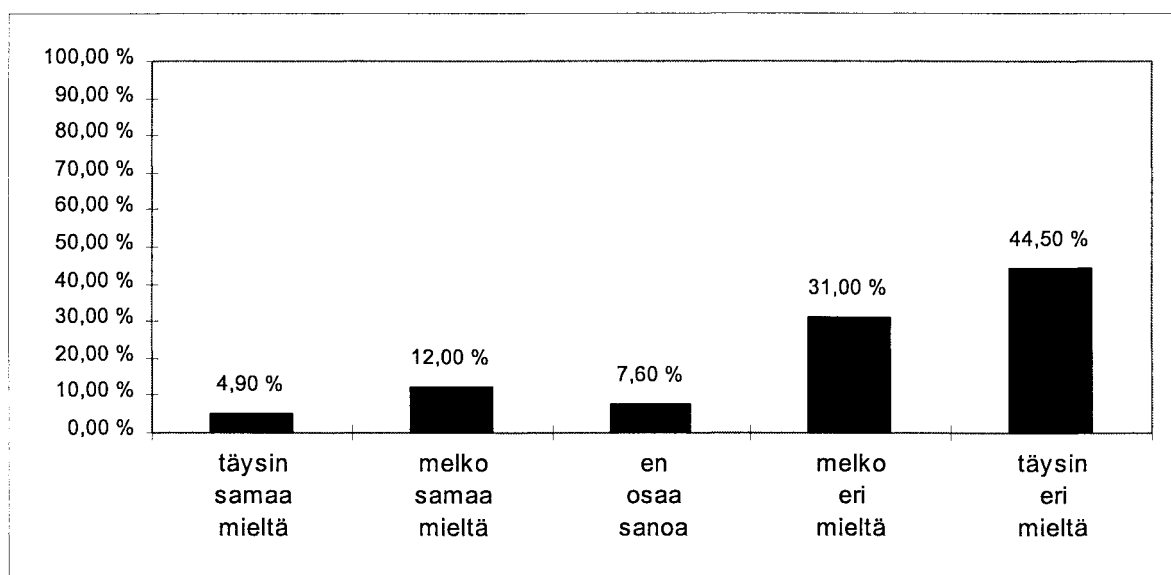
11.5.2 Työpaikkaliikunnan arvosana ja kiinnostavuus

Vastaajia pyydettiin arvioimaan Rautpohjan työpaikkaliikuntaa kokonaisuutena ja antamaan siitä kouluarvosana asteikolla 4 - 10. Arvosanojen prosentuaalinen jakauma on esitetty kuviossa 12. Ainakin tämän arvioinnin perusteella suhtautuminen nykyiseen työpaikkaliikuntajärjestelmään oli myönteistä, sillä yli 70 prosenttia arvosanoista oli kahdeksan tai sitä parempi. Arvosanan kuusi tai heikompi antoi reilusti alle 10 prosenttia vastanneista. Toisaalta vain 4,2 prosenttia antoi Rautpohjan työpaikkaliikunnalle täyden kympin.



KUVIO 12, Työpaikkaliikunnan arvostuksen prosentuaalinen jakauma (N=409)

Väittämän "työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua" vastausten prosentuaalinen jakauma on esitetty kuviossa 13. Kolme neljästä vastaajasta oli vähintään melko kiinnostunut työpaikkaliikunnasta, ja vain reilu 15 prosenttia ei ollut kiinnostunut siitä. "En osaa sanoa" -vastausten osuus oli selvästi alle 10 prosenttia, joten vastaajilla näyttäisi olleen varsin selvät mielipiteet omasta suhtautumisestaan työpaikkaliikunnan kiinnostavuuteen.



KUVIO 13, Työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua (N=407)

11.5.3 Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys

Tarkasteltaessa työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä mittaavien vaihtoehtojen keskiarvoja ja -hajontoja (taulukko 27), voidaan todeta vastaajien suhtautuneen työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen varovaisen myönteisesti. Työpaikkaliikunnan arveltiin olevan hyödyllisintä terveyden ja yrityskuvan kannalta. Kaikki nämä samaan suuntaan järjestyneet vaihtoehdot korreloivat keskenään vahvoin positiivisen kertoimin. Tämän voidaan katsoa kuvastaneen mm. sitä, että yksityiskohtien erillisen arvion taustalla oli yleisempi mielipide tai suhtautuminen työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen. Korrelaatiomatriisi on esitetty liitteessä 5.

TAULUKKO 27, Työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä kuvaavien väittämien keskiarvot ja keskihajonnat.

Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys	Keskiarvo	Keskihajonta
Terveyden kannalta	8,1	1,0
Poissaolojen kannalta	7,2	1,6
Työtehon ja -motivaation kannalta	7,8	1,3
Ilmapiirin ja hengen kannalta	7,7	1,5
Yrityskuvan kannalta	8,0	1,5
Houkuttelevuuden kannalta	7,1	1,6
Työn laadun kannalta	7,2	1,5
Tuottavuuden kannalta	7,4	1,5

11.5.4 Työpaikkaliikunnan organisointi

Työpaikkaliikunnan organisointia selvitettiin yhdeksällä väittämällä. Vastaajia pyydettiin arvioimaan näiden väitteiden paikkaansa pitävyyttä Likertin asteikolla, ja tässä tarkastelussa vastaus ”täysin samaa mieltä” sai arvon yksi ja ”täysin eri mieltä” arvon viisi. Yhtä lukuun ottamatta (sopivat ajat) väittämät olivat kielteisiä.

Taulukossa 28 on esitetty työpaikkaliikunnan organisointia mittaavien väittämien vastausten keskiarvot ja keskihajonnat. Kaikkien väittämien vastausten keskiarvot kallistuivat positiiviselle puolelle, eli työpaikkaliikunnan organisointiin oltiin tyytyväisiä. Kaikkein tyytyväisimpiä näytettäisiin olleen työpaikkaliikunnan

ohjaukseen. Kysyttäessä tilojen riittävyyttä oli vastausten keskiarvo hyvin lähellä neutraalia vaihtoehtoa "en osaa sanoa". Keskihajonnankin ollessa varsin suuri (1,23), oli varsin moni vastaajista sitä mieltä etteivät liikuntatilat ole riittäviä. Kaikki vastaukset korreloivat keskenään varsin vahvoin positiivisin kertoimin. Selvästi voimakkain korrelaatio oli työpaikkaliikunnan ohjausta koskevien väittämien kesken (0,69), joten ohjaukseen oltiin tyytyväisiä kuten äsken todettiin. Kaikki korrelaatiot on esitetty korrelaatiomatriisissa liitteessä 5.

TAULUKKO 28, Työpaikkaliikunnan organisointia kuvaavien väittämien keskiarvot ja keskihajonnat.

Työpaikkaliikunnan organisointi	Keskiarvo	Keskihajonta
Ei ole riittäviä tiloja	3,1	1,2
Liian kaukana	3,6	1,1
Sopivat ajat	2,6	1,1
Ei ole ohjausta	4,1	0,9
Ohjaus epäpätevää	4,1	0,9
Ei ole sopivaa liikuntamuotoa	3,9	1,1
Liian kilpailuvoittoista	4,0	1,0
Liian kuntoiluvoittoista	3,9	0,9
Työpaikkaliikunta ei kiinnosta	4,0	1,2

11.6 Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunta

Itse koetun työkyvyn ja työpaikkaliikunnan välistä yhteyttä tarkasteltiin pääasiassa summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvojen vaihteluna eri muuttujien luokkien välillä. Ensin syvennytään työpaikkaliikuntaan osallistumiseen ja sen jälkeen työpaikkaliikunnan arvosanaan, hyödyllisyyteen ja organisointiin.

11.6.1 Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnan kokonaisharrastuksesta on esitetty taulukossa 29. Summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot olivat varsin lähellä toisiaan kaikissa työpaikkaliikunnan osuutta kuvaavissa luokissa. Parhaaksi työkykynsä kokivat ne vastanneista, joiden kuntoliikunnan harrastuksesta

työpaikkaliikunta oli noin puolet. Muut ryhmät eivät tosin juurikaan poikenneet ($P=0,66$) tästä ryhmästä ainakaan summamuuttujan pistekeskiarvojen perusteella.

TAULUKKO 29, Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta ja summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot ja keskihajonnat ($P=0,66$)

Osuus kuntoliikunnasta	% (N=406)	Keskiarvo	Keskihajonta
Ei lainkaan	53,9 %	13,1	2,7
Neljännes	25,1 %	13,1	2,2
Puolet	12,8 %	12,6	2,3
Kolme neljännestä	5,4 %	13,3	3,2
Kaikki	2,7 %	12,7	2,1
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0 %</i>	<i>13,0</i>	<i>2,5</i>

11.6.2 Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus

Työpaikkaliikunnasta annetut arvosanat ja summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 30. Arvosanat olivat selvästi painottuneet asteikon yläpäähän, ja paremman arvosanan antaneet arvioivat myös oman työkykynsä paremmaksi. Yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eri arvosanaluokkien työkyvyssä ei ollut eroja ($P=0,053$). Toisaalta ryhmien välinen parivertailutesti osoitti työpaikkaliikunnasta arvosanan 8,9 tai 10 antaneiden muodostaneen ryhmän eronneen kolmen alimman arvosanan antaneiden ryhmästä. Huomattavaa oli kuitenkin merkittävä ero ryhmien kokojen välillä, mikä saattoi omalta osaltaan vaikuttaa tähän vertailuun.

TAULUKKO 30, Työpaikkaliikunnan arvosana ja summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot ja keskihajonnat ($P=0,053$)

Työpaikkaliikunnan arvosana	% (N=408)	Keskiarvo	Keskihajonta
4,5 tai 6	8,1 %	13,9	3,1
7	20,3 %	13,3	2,2
8,9 tai 10	71,6 %	12,9	2,5
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0 %</i>	<i>13,1</i>	<i>2,5</i>

Analysoitaessa väitteen ”työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua” vastausten ja summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvojen vaihtelua eri vastausten kohdalla (taulukko 31), voitiin todeta työpaikkaliikunnasta kiinnostuneempien kokeneen oman työkykynsä paremmaksi kuin vähemmän kiinnostuneet. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti edes melkein merkitsevä ($P=0,071$). Ryhmien välinen parivertailutesti antoi saman tuloksen, joten yleisellä tasolla ei ollut eroja, mutta kuitenkin ääripää näyttäisivät eronneen toisistaan.

TAULUKKO 31, Työpaikkaliikunnan kiinnostavuus ja summamuuttujan itse koettu työkyky pistekeskiarvot ja keskihajonnat eri kiinnostuneisuuden luokissa. $P=0,071$.

Työpaikkaliikunta ei kiinnosta	% (N=402)	Keskiarvo	Keskihajonta
Täysin samaa mieltä	4,9 %	17,1	3,3
Melko samaa mieltä	12,0 %	16,7	2,5
En osaa sanoa	7,6 %	16,5	2,3
Melko eri mieltä	31,0 %	16,0	2,3
Täysin eri mieltä	44,5 %	15,9	2,6
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0 %</i>	<i>16,1</i>	<i>2,5</i>

11.6.3 Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyys

Työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä mitattiin kahdeksalla samaan suuntaan järjestäytyneellä väittämällä. Näiden väittämien ja summamuuttujan itse koettu työkyky välisiä yhteyksiä tutkittiin niiden välisillä korrelaatiokertoimilla. Korrelaatiomatriisi on esitetty liitteessä 5. Tarkasteltaessa korrelaatioita on kuitenkin hyvä huomata väittämien ja summamuuttujan olleen eri suuntaan järjestäytyneitä. Korrelaatiokertoimet olivat kaikki heikosti negatiivisia, eli oman työkykynsä paremmaksi arvioineet näyttäisivät kokeneen työpaikkaliikunnan jonkin verran hyödyllisemmäksi kaikkien väittämien kohdalla.

11.6.4 Itse koettu työkyky ja työpaikkaliikunnan organisointi

Työpaikkaliikunnan organisointia koskevien väittämien ja itse koetun työkyvyn välistä suhdetta voitiin tarkasteltiin niin ikään korrelaatiokertoimien avulla. Väittämät olivat yhtä lukuun ottamatta (sopivat ajat) eri suuntaan järjestäytyneitä kuin summamuuttuja itse koettu työkyky. Yleisesti ottaen korrelaatiokertoimet olivat pienempiä kuin työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä mitanneiden väittämien kohdalla, joten itse koetulla työkyvyllä näyttäisi olleen varsin vähän yhteyttä mielipiteisiin työpaikkaliikunnan organisointia kohtaan. Selvästi voimakkain korrelaatiokerroin oli itse koetun työkyvyn ja työpaikkaliikunnan lajitarjonnan välillä (-0,22), eli työkykynsä paremmaksi arvioineet olivat keskimäärin tyytyväisempiä työpaikkaliikunnan lajitarjontaan kuin oman työkykynsä huonommaksi kokeneet.

11.7 Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunta

Tässä luvussa selvitetään itse koetun terveydentilan yhteyksiä työpaikkaliikuntaan osallistumiseen ja suhtautumiseen. Terveystilan mittarina käytetään edelleen summamuuttujaa itse koettu terveys ja tilastollisina menetelminä t-testiä ja yksisuuntaista varianssianalyysiä.

11.7.1 Itse koettu terveys ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Kuten taulukosta 32 voidaan todeta, näyttäisivät ne joille työpaikkaliikunta on neljännes tai puolet kuntoliikunnan kokonaismäärästä arvioineen oman terveydentilansa parhaimmaksi. Ryhmien välisen parivertailutestin mukaan ryhmä "ei lainkaan" erosi ryhmistä "neljännes" ja "puolet".

TAULUKKO 32, Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvot ja keskihajonnat (P=0,0007)

Osuus kuntoliikunnasta	% (N=407)	Keskiarvo	Keskihajonta
Ei lainkaan	53,8	19,0	3,9
Neljännes	25,1	17,3	3,8
Puolet	12,8	17,1	2,9
Kolme neljännestä	5,4	18,9	3,8
Kaikki	2,9	19,1	2,9
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>18,3</i>	<i>3,8</i>

11.7.2 Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus

Tarkasteltaessa itse koetun terveydentilan ja työpaikkaliikunnasta annetun arvosanan välistä yhteyttä, voidaan todeta oman terveydentilansa paremmaksi tunteneiden antaneen myös työpaikkaliikunnalle paremman arvosanan (taulukko 33). Summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvot kulkivat varsin lineaarisesti eri arvosanaluokkien välillä vaikkakin luokat olivat keskenään selkeästi erisuuria. Ryhmien välinen parivertailutesti osoitti työpaikkaliikunnasta huonoimman arvosanan antaneen ryhmän eronneen parhaimman arvosanan antaneesta ryhmästä summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvojen suhteen.

TAULUKKO 33, Työpaikkaliikunnan arvosana ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvot ja keskihajonnat (P=0,01)

Työpaikkaliikunnan arvosana	% (N=409)	Keskiarvo	Keskihajonta
4,5 tai 6	8,1	20,1	4,6
7	20,3	18,7	3,6
8,9 tai 10	71,6	18,0	3,8
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>18,3</i>	<i>3,8</i>

Väittämän työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvojen välillä voitiin löytää tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys

($P=0,0009$). Kuten taulukosta 34 nähdään, kokivat ne joita työpaikkaliikunta kiinnosti terveytensä paremmaksi kuin ne joita se ei kiinnostanut.

TAULUKKO 34, Työpaikkaliikunnan kiinnostavuus ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskiarvot ja keskihajonnat. $P=0,0009$

Työpaikkaliikunta ei kiinnosta	% (N=402)	Keskiarvo	Keskihajonta
Täysin samaa mieltä	4,9	20,7	4,3
Melko samaa mieltä	12,0	19,6	3,4
En osaa sanoa	7,60	19,9	3,3
Melko eri mieltä	31,0	18,8	2,7
Täysin eri mieltä	44,5	18,2	3,3
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>18,8</i>	<i>3,3</i>

11.7.3 Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyys

Summamuuttujan itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä kuvaavien väittämien yhteyttä analysoitiin tarkastelemalla niiden välisiä korrelaatiokertoimia. Kuten liitteessä 5 olevasta korrelaatiomatriisista voidaan nähdä, olivat eri suuntaisesti järjestäytyneiden itse koetun terveyden ja työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä kuvanneiden väittämien korrelaatiokertoimet heikosti negatiivisia. Toisin sanoen oman terveytensä paremmaksi arvioineet kokivat työpaikkaliikunnan jossakin määrin hyödyllisemmäksi kuin oman terveytensä heikommaksi arvioineet.

11.7.4 Itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan organisointi

Summamuuttujan itse koettu terveys ja työpaikkaliikunnan organisointia koskevien väittämien yhteyttä oli niin ikään hyvä tutkia niiden välisellä korrelaatiosuhteella (liite 5). Suurin osa korrelaatiokertoimista oli heikosti myönteisiä mutta erittäin lähellä nollaa. Näissä tapauksissa ei itse koetulla terveydentilalla näyttäisi olleen merkitystä arvioitaessa työpaikkaliikunnan järjestelyjä. Joissakin väittämissä (liikuntamuoto, kilpailu- tai kuntoiluvoittoisuus ja kiinnostavuus) korrelaatiokerroin oli voimakkaammin myönteinen, eli oman terveytensä paremmaksi kokeneet pitivät

työpaikkaliikunnan organisointia näiltä osin paremmin onnistuneena kuin oman terveytensä huonommaksi kokeneet.

11.8 Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikunta

Tässä luvussa käsitellään työpaikkaliikunnan ja liikunnan harrastuneisuuden välistä suhdetta. Näyte on luokiteltu kolmeen ryhmään kuntoliikunnan harrastuneisuuden perusteella, ja vertailut tehdään juuri näiden luokkien välillä.

11.8.1 Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Taulukossa 35 on esitetty työpaikkaliikunnan osuus kaikesta kuntoliikunnasta kolmessa eri luokassa. Yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eri ryhmien välillä ei ollut havaittavissa eroja ($P=0,15$), ja sama tulos saatiin myös ryhmien välisellä parivertailutestillä. Huomattavaa oli kuitenkin, että keskivertoliikkujuista ja liikunnallisesti passiivisista yli 60 prosenttia ei osallistunut työpaikkaliikuntaan laisinkaan. Vastaavasti työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta oli liikunnallisesti passiivisten ryhmässä suurempi kuin muilla, kun työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta oli kolme neljännestä tai enemmän.

TAULUKKO 35, Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta kuntoliikunnan harrastuneisuuden mukaan luokiteltuna ($P=0,15$)

Työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta	Aktiiviset % (N=193)	Keskiverto % (N=148)	Passiiviset % (N=66)
Ei lainkaan	44,1	60,9	66,7
Neljännes	32,6	20,9	12,1
Puolet	15,5	12,8	4,5
Kolme neljännestä	6,2	2,0	10,6
Kaikki	1,6	3,4	6,1
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

11.8.2 Liikunnan harrastuneisuus ja työpaikkaliikunnan arvosana sekä kiinnostavuus

Tarkasteltaessa työpaikkaliikunnasta annettuja arvosanoja luokiteltuna kuntoliikunnan harrastuneisuuden perusteella (taulukko 36), voitiin yleisesti ottaen todeta kaikkien ryhmien ollen jokseenkin samanlaisia. Yksisuuntaisella varianssianalyysillääkään ei löydetty tilastollisesti merkittäviä eroja eri ryhmien välillä ($P=0,08$). Toisaalta ryhmien välinen parivertailutesti osoitti aktiiviliikkujien ja keskivertoliikkujien eronneen toisistaan. Tämä ero näkyi ehkä siinä, että aktiiviliikkujien antamat arvosanat painottuivat keskivertoliikkujia selkeämmin ylimpään luokkaan (arvosana 8,9 tai 10).

TAULUKKO 36, Työpaikkaliikunnan arvosana kuntoliikunnan harrastuneisuuden luokissa ($P=0,08$)

Työpaikkaliikunnan arvosana	Aktiiviset % (N=192)	Keskiverto % (N=150)	Passiiviset % (N=66)
4-6	6,3	10,0	9,1
7	17,7	25,3	16,7
8-10	76,0	64,7	74,2
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

Analysoitaessa samalla asetelmalla työpaikkaliikunnan kiinnostavuudesta annettuja vastauksia, voitiin ryhmien välille löytää varianssianalyysillä tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja ($P=0,000$). Ryhmien välinen parivertailutestikin osoitti kaikkien ryhmien poikenneen toisistaan vähintäänkin tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($P<0,05$). Kuten taulukosta 37 nähdään, painottuivat liikunnallisesti aktiivisten vastaukset selkeästi vaihtoehtoihin ”täysin eri mieltä” ja ”melko eri mieltä”, eli he olivat erittäin kiinnostuneita työpaikkaliikunnasta. Keskivertoliikkujien vastaukset olivat samankaltaisia, mutta ne eivät olleet yhtä selkeästi painottuneet työpaikkaliikunnan kiinnostavuuden puoleen kuin liikunnallisesti aktiivisten vastaukset. Työpaikkaliikunnan kiinnostavuuteen neutraalisti tai kielteisesti suhtautuneiden osuus oli suurempi. Liikunnallisesti passiivisten vastaukset olivat

sitten vielä selkeämmin painottuneet asteikon keskivaiheille, ja miltei neljännes vastanneista oli melko samaa mieltä siitä, ettei työpaikkaliikunta ollut kiinnostavaa.

TAULUKKO 37, Työpaikkaliikunnan kiinnostavuus kuntoliikunnan harrastuneisuuden perusteella (P=0,000)

Työpaikkaliikunta ei kiinnosta	Aktiiviset % (N=192)	Keskiverto % (N=150)	Passiiviset % (N=63)
Täysin samaa mieltä	4,2	4,7	6,3
Melko samaa mieltä	8,3	12,0	23,8
En osaa sanoa	4,7	10,7	9,5
Melko eri mieltä	26,6	34,7	36,5
Täysin eri mieltä	56,3	38,0	23,8
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

Oma mielenkiintonsa oli myös tutkia sitä, mikä oli työpaikkaliikunnan kiinnostavuuden ja työpaikkaliikunnan osuuden kuntoliikunnan harrastuksesta välinen suhde. Tämä vertailu on esitetty taulukossa 38, mutta on syytä huomioida ryhmien olleen merkittävästi erisuuria. Joka tapauksessa voitaneen todeta, että työpaikkaliikuntaa harrastaneet olivat selkeästi kiinnostuneempia työpaikkaliikunnasta kuin sitä harrastamattomat.

TAULUKKO 38, Työpaikkaliikunnan kiinnostavuus ja työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta (P=0,000)

Työpaikkaliikunta ei kiinnosta	Ei lainkaan (N=213)	1/4 (N=102)	1/2 (N=51)	3/4 (N=22)	1/1 (N=11)
Täysin samaa mieltä	8,5 %	1,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
Melko samaa mieltä	17,4 %	6,9 %	3,9 %	4,5 %	18,2 %
En osaa sanoa	10,8 %	5,9 %	2,0 %	0,0 %	9,1 %
Melko eri mieltä	34,7 %	27,5 %	23,5 %	27,3 %	27,3 %
Täysin eri mieltä	28,6 %	58,8 %	70,6 %	68,2 %	45,5 %
<i>Yhteensä</i>	<i>100,0 %</i>	<i>100,0 %</i>	<i>100,0 %</i>	<i>100,0 %</i>	<i>100,0 %</i>

12 POHDINTA

Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön tekeminen oli varsin haastava tehtävä. Yhtäältä oli otettava huomioon tutkimuksen toimeksiantajan intressit, ja toisaalta opinnäytetyöhön liittyvien ”akateemisten kriteerien” täytyminen oli varmistettava. Suurelta osin nämä kaksi osa-aluetta olivat päällekkäisiä, mutta lähinnä jotkut Rautpohjan työkykyryhmän kanssa yhteistyössä määritellyt tutkimuksen osa-alueet eivät sopineet opinnäytetyön viitekehykseen. Niinpä tutkimusprojektissa erotettiin tavaltaan kaksi osittain päällekkäistä ja samaan aineistoon perustuvaa tutkimusta. Tiedonkeruu onnistui luontevasti samalla kysymyslomakkeella, ja lähinnä kuntoremontteihin liittyneet kysymykset raportoitiin erikseen työkykyryhmälle ja työterveysluollolle, eikä niitä sisällytetty tähän työhön.

12.1 Tutkimuksen luotettavuudesta

Kuten aikaisemmin tässä työssä on mainittu, niin tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen on kiinnitetty huomiota. Validiuden ja reliabiliuden liittyvät ”toimenpiteet” on selitetty yksityiskohtaisesti luvussa 10.3, ja näin ollen tämän luvun tehtäväksi jääkin pohtia, onko tämä tutkimus luotettava.

Alunperin oli varsin arveluttavaa, miten vastaajat suhtautuisivat varsin henkilökohtaisilla alueilla liikkuvaan kyselyyn. Pelkona oli muun muassa se, että palautusprosentti jäisi liian alhaiseksi tai että kysymyslomakkeet olisivat huonosti täytettyjä. Nämä pelot kuitenkin osoittautuivat aiheettomiksi, sillä palautusprosentti oli varsin hyvä, ja vastaamatta jääneiden kysymysten osuus oli häviävän pieni. Sukupuolen ja ammattiaseman perusteella muodostettujen osajoukkojen palautusprosentit olivat kaikki riittävä suuria, tosin naiset osallistuivat kyselyyn miehiä aktiivisemmin. Palautusprosentin perusteella arvioituna tutkimusta voidaankin pitää varsin luotettavana ja näytettä edustavana suhteessa tutkimuksen perusjoukkoon.

Yksi mielenkiintoinen ja tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä seikka on pohtia, miten vastaajat ymmärsivät kysymyslomakkeen kysymykset. Kuten aikaisemmin on todettu, varsinkin terveyteen ja työkykyyn liittyvät kysymykset tiedettiin arkaluontoisiksi ja

osittain hankalasti vastattaviksi, jolloin näihin osa-alueisiin liittyvät kysymykset yhdistettiin summamuuttujiksi kokonaisluotettavuuden parantamiseksi. Terveystilaa mittaavan kysymyspatteriston laatimisessa onnistuttiin hyvin, sillä summamuuttujan reliabiliteettia kuvaava Cronbachin alfa -kerroin oli erittäin korkea (0,81). Työkykyä mitanneen summamuuttujan kerroin sen sijaan jäi jonkin verran alhaisemmaksi (0,59), mutta sitäkin voidaan pitää riittävän korkeana summamuuttujan reliabiliteetin näkökulmasta. Yhdenkään yksittäisen kysymyksen poistaminen ei olisi juurikaan nostanut summamuuttujan itse koettu terveys alfa-kerrointa. Summamuuttujien itse koettu terveys ja itse koettu työkyky Cronbachin alfa -kertoimien erisuuruudelle voitaneen etsiä selitystä itse käsitteiden terveys ja työkyky ymmärrettävyydestä. Terveys lienee käsitteenä arkipäiväisempi ja helpommin määriteltävissä kuin hie-man abstraktimpi ja vieraampi työkyky.

Liikunnan harrastuneisuuteen liittyviä kysymyksiä ei voitane pitää vaikeina vastata, sillä ovathan liikunta ja liikkuminen varmaankin jokaiselle tuttuja asioita, ja sopivan vaihtoehdon valitseminen ei pitäisi olla vaikeaa. Työpaikkaliikuntaan liittyvien kysymysten vastauksissa oli sen sijaan hivenen ristiriitaa, vaikka kysymysten pitäisi olla helposti vastattavissa. Haastatteluiden ja 1990-luvun Rautpohjan liikuntakalenterien pohjalta oli kaikki olemassa olevat työpaikkaliikunnan lajit koottu osallistumista mittaavaan kysymykseen, ja seuraavassa avoimessa kysymyksessä kartoitettiin mitä uusia lajeja haluttaisiin lisäävän työpaikkaliikunnan tarjontaan. Yllättävän paljon näistä ehdotetuista "uusista" lajeista oli kuitenkin jo mainittu olemassa olevien työpaikkaliikunnan lajien listalla. Miten tämä voitaisiin sitten tulkita? Yhtäältä tämä selittyisi vastaajien huolimattomuudella, mutta toisaalta voihan olla ettei kaikilla ole tietoa olemassa olevasta työpaikkaliikunnan tarjonnasta. Mielenkiintoista olisikin selvittää, johtuuko tämä tiedonpuute vastaajien omasta välinpitämättömyydessä ja passiivisuudesta, vai onko työpaikkaliikunnasta tiedottamisessa joitakin puutteita. Toisaalta voihan olla, että olemassa olevien lajien listalla oli joitakin "kuolleita lajeja", joista vastaajat olivat kuitenkin kiinnostuneita.

12.2 Itse koettu työkyky

Rautpohjalaisten suhtautuminen omaan työkykyynsä yleisellä tasolla varsin positii-visesti. Miltei 95 prosenttia vastanneista antoi omasta työkyvystään arvosanan seitsemän tai paremmin, ja reilu kolmasosa arvioi oman työkykynsä kiitettävällä arvosanalla (9 tai 10). Vastaavasti 95 prosenttia vastanneista arvioi oman työkykynsä keskitasoiseksi tai hyväksi. Kun kahdella samaa asiaa mittavalla mittarilla saatiin näinkin samalaiset tulokset, voitaneen tuloksia pitää varsin luotettavina.

Taustamuuttujien ja työkykyä mittaavan summamuuttujan keskiarvotestien tuloksetkin ovat varsin loogisia. Nuoret pitävät työkykyänsä parempana kuin vanhemmat, mitä voidaan pitää varsin ilmeisenä. Naiset kokivat oman työkykynsä tällä mittarilla hieman miehiä paremmaksi, mikä saattaa selittyä naisten sijoittumisella miehiä fyysisesti kevyempiin työtehtäviin. Tätä ajatusta tukisi myös se, että työntekijät kokevat oman työkykynsä selkeästi muita ammattiryhmiä heikommaksi. Toisaalta voitaisiin vain todeta ilman sen kummempia selityksiä naisten työkyvyn vain yksinkertaisesti olevan miehiä paremman. Tätä spekulointia vähentäisi varmaankin vertailu aikaisempiin tutkimustuloksiin, mutta kovista etsinnöistä huolimatta samoista lähtöasetelmistä tehtyjä subjektiiviseen näkemykseen perustuvia tutkimustuloksia ei löytynyt. Näin ollen nämä itse koettua työkykyä koskevat tulokset jäävät validiteettavasti ikään kuin ilmaan roikkumaan vertailukohtien puuttuessa.

12.3 Itse koettu terveys

Yli 90 prosenttia vastanneista antoi omasta terveydentilastaan arvosanan seitsemän tai parempi. Tämä tulos on lähes identtinen Kansanterveyslaitoksen vuoden 1996 seurantatutkimuksen kanssa, jossa noin 92 prosenttia vastanneista arvioi oman terveydentilansa keskitasoiseksi tai paremmaksi. Näin ollen tähän tutkimukseen osallistuneiden terveydentilan voidaan katsoa olevan jokseenkin samalla tasolla valtakunnallisen keskiarvon kanssa ainakin Kansanterveyslaitoksen tutkimusten valossa. Tätä johtopäätöstä tukee myös Tilastokeskuksen elinolotutkimus vuodelta 1994, jossa reilu 35 prosenttia vastanneista koki terveydentilansa keskinker-

taiseksi tai huonommaksi. Puronahon ja Vuolteen tutkimuksessa (1987) 90 prosenttia tunsi fyysisen kuntonsa hyväksi tai kohtalaiseksi ja huonoksi 10 prosenttia, joten näihin tuloksiin verrattuna rautpohjalaisten kokemukset omasta terveydentilastaan ovat säilyneet muuttumattomina kuluneiden kymmenen vuoden aikana, mikäli tuntemuksia fyysisestä kunnosta voidaan käyttää terveydentilan mittarina.

Tarkasteltaessa taustamuuttujien ja summamuuttujan itse koettu terveys pistekeskisarvojen vaihteluja eri taustamuuttujien luokissa, voidaan tuloksia pitää loogisina ainakin siltä osin, että nuoremmat kokevat terveytensä tilastollisesti erittäin merkittävästi paremmaksi kuin vanhemmat. Myös monet tutkimukset ovat osoittaneet sairastuvuuden lisääntyvän ikääntymisen myötä, joten siinä mielessä tulokset vaikuttavat uskottavilta. Muilla taustamuuttujilla ei näyttäisi olevan yhteyttä itse koettuun terveydentilaan, mikä vaikuttaa myös aivan järkevältä. Toisaalta ammattiaseamalla olisi voinut olettaa olevan enemmänkin vaikutusta ($P=0,379$) itse koettuun terveyteen työn rasittavuuden kautta.

12.4 Liikunnan harrastuneisuus

Terveyden kannalta riittävästi liikuntaa (vähintään kolme kertaa viikossa) harrastaa 47 prosenttia vastaajista. Vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuu 70,4 prosenttia. Vastaavasti Kansanterveyslaitoksen seurantatutkimuksessa vuonna 1996 miltei kaksi kolmesta (61,4) ilmoitti harrastavansa terveysliikunnan kriteerit täyttävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Näin ollen rautpohjalaisten liikunnan harrastuneisuuden astetta voidaan pitää erittäin korkeana, varsinkin kun tässä vertailussa käytetyn Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen tulokset olivat paremmat verrattuna muihin teoriaosassa esitettyihin tutkimuksiin.

Mistä vastanneiden normaalia suurempi liikunnallinen aktiivisuus sitten johtuu? Ensimmäiseksi epäiltiin kuntoremonttikurssin käyneiden sisällyttämisen otokseen aiheuttaneen vinon jakauman, mutta t-testi osoitti etteivät kuntoremontin käyneet harrasta sen enempää liikuntaa kuin muutkaan. Ilmeisesti kysymyslomakkeen palauttaneet sitten ovat liikunnallisesti normaalia aktiivisempia, tai sitten he ovat liioitelleet omaa liikunnanharrastuksensa määrää, mikä lienee varsin tavallista kontrol-

loimattomissa kyselytutkimuksissa. Toisaalta korkeaan tulokseen voi vaikuttaa myös se, että vastaajat ovat voineet sisäistää uuden terveystoiminnan määritelmän, jossa mm. siivous, puutarhatyöt ja muutkin vähemmän perinteiset ”liikuntamuodot” sisällytetään liikunnan määritelmään.

Liikunnan harrastuneisuuden ja itse koetun terveyden välinen yhteys on kuin suoraa oppikirjasta, eli enemmän liikuntaa harrastavat kokevat oman terveytensä selkeästi paremmaksi kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. Sen sijaan varsin mielenkiintoista on havaita, että liikunnallisella aktiivisuudella ja itse koetulla työkykyisyydellä ei näyttäisi olevan yhteyttä ainakaan silloin, kun liikunnan harrastuksen mittarina pidetään kuntoliikunnan määrää per viikko. Kun liikunnanharrastuksen mittarina käytetään liikunnan harrastuksen määrää suhteessa oman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön, kokevat ne, jotka oman arvionsa mukaan harrastavat vähintään jonkin verran runsaammin liikuntaa oman työkykynsä selvästi paremmaksi. Selityksen löytäminen tähän eroon ei ole helppoa, koska molempiin liikunnan harrastusta mittaaviin kysymyksiin pitäisi olla helppo vastata. Ehkä oman työkykynsä hyväksi kokevat tuntevat olevansa paremmassa fyysisessä kunnossa kuin oman sukupuolen ja ikäluokan edustajat keskimäärin, ja tämä tuntemus voi sitten heijastua omaan arvioon liikunnan määrästä suhteessa omaan taustaryhmään.

Tarkasteltaessa kuntoliikunnan harrastuksen lajeja kysyneen avoimen kysymyksen vastauksia, voidaan todeta liikunnan harrastuksen painottuneen perinteisiin ulkoliikunnan lajeihin sekä hyötyliikuntaan. Sen sijaan työpaikkaliikunnan lajeista olivat suosituimpien joukossa hieman modernimmat lajit kuten taukojumppa, kuntosalilla käyminen, kuntopiiri, sähly, sulkapallo, kaukalopallo ja aerobic. Tämän perusteella voitaisiin päätellä, että työantajan tukemista liikuntaharrastuksista on valittu modernimmat ja enemmän välineistä, suorituspaikoista ja seurasta riippuvaiset lajit, kun taas omalla ajalla tapahtuva liikunnanharrastus on kanavoitunut enimmäkseen perinteisiin ulkoliikunnan lajeihin ja hyötyliikuntaan. Syytä on kuitenkin huomioida, että työpaikkaliikunnan lajit oli lueteltu valmiiksi, kun taas vapaa-ajan kuntoliikunnan lajit joutui jokainen kirjoittamaan itse. Ilmeistä on, että valmiina olevista vaihtoehtoista on helpompi vain valita sopivat vaihtoehdot, kun taas avoimet kysymykset

jäävät helposti vastaamatta tai niihin vastataan vajavaisesti. Todennäköistä kuitenkin on, että avoimessa kysymyksessä on mainittu ainakin mieluisimmat lajit, jolloin edellä mainitut johtopäätökset työpaikkaliikunnan ja vapaa-ajan kuntoliikunnan "lajijaosta" pitävät ainakin suuntaa antavasti paikkansa.

12.5 Työpaikkaliikuntaan osallistuminen

Yli puolet vastanneista (53,8 %) valitsi vaihtoehdon "ei lainkaan" kysyttäessä työpaikkaliikunnan osuutta kuntoliikunnan harrastuksesta. Suomen Gallupin tutkimuksessa vuodelta 1991 vastaava luku oli 32 prosenttia, joten ainakin tämän perusteella rautpohjalaisten osallistuminen työpaikkaliikuntaan näyttäisi olevan keskimääräistä alhaisempaa. Toisaalta Puronahon ja Vuolteen tutkimuksessa vuonna 1987 vain 28 prosenttia *rautpohjalaisista* ilmoitti osallistuvansa tavalla tai toisella työnantajan järjestämään vapaa-aikatoimintaan, joten tähän lukuun verrattaessa rautpohjalaisten osallistuminen työpaikkaliikuntaan on lisääntynyt miltei 20 prosenttiyksikköä viimeksi kuluneen kymmenen vuoden aikana.

Yli puolet aktiiviliikkujista osallistui työpaikkaliikuntaan. Vastaavasti alle 40 prosenttia keskivertoliikkujista ja liikunnallisesti passiivisista osallistui työpaikkaliikuntaan. Kun METELI -tutkimuksessa 1970-luvun puolivälissä tehtaan sisäiseen urheilutoimintaan osallistuivat aktiivisesti pääosin samat henkilöt, jotka työpaikan- ja ajan ulkopuolellakin olivat aktiivisia liikkujia, niin tilanteen voidaan katsoa pysyneen muuttumattomana kahden viime vuosikymmenen aikana. *Tässä tutkimuksessa* oli varsin huomattavaa se, että liikunnallisesti passiivisten ryhmässä joka kuudennelle (16,7 %) työpaikkaliikunnan osuus kuntoliikunnasta oli kolme neljäsosaa tai enemmän. Toisin sanoen työpaikkaliikunta tavoitti jossakin määrin liikunnallisesti passiivisia henkilöitä.

Ne vastanneista joiden kuntoliikunnan harrastuksesta työpaikkaliikunta oli noin puolet, kokivat oman työkykynsä parhaaksi. Vastaavasti ne vastanneista joiden kuntoliikunnan harrastuksesta työpaikkaliikunta oli neljännes tai puolet, kokivat oman terveytensä muita paremmaksi. Nämä tulokset voitaneen tulkita siten, että

aktiiviset liikkujat jotka osallistuvat jonkin verran työpaikkaliikuntaan kokevat itsensä muita työkykyisimmiksi ja terveimmiksi.

Taukojumppa oli ylivoimaisesti suosituin laji, sillä 100 vastanneista ilmoitti osallistuvansa siihen säännöllisesti. Tähän ei voi olla vaikuttamatta taukojumpan ajankohta keskellä työpäivää ja sijainti Rautpohjan tehtaalla. Muuten tuloksista pisti silmään se, että 114 vastanneista käy uimassa silloin tällöin ja 45 haluaisi uida useammin. Kun vielä avoimessa kysymyksessä nousi selkeimmin esille se, että uimaharrastukselle halutaan lisää taloudellista tukea, niin suhteellisen pienellä taloudellisella panostuksella voitaisiin aktiivi-uimarien määrää kasvattaa.

12.6 Työpaikkaliikunnan arvosana ja kiinnostavuus

Valtaosa vastanneista suhtautui työpaikkaliikuntaan myönteisesti, sillä yli 70 prosenttia annetuista työpaikkaliikunnan kouluarvosanoista oli kahdeksan tai parempi. Tarkasteltaessa itse koetun työkyvyn ja itse koetun terveyden yhteyttä annettuun työpaikkaliikunnan arvosanaan, voidaan molemmissa tapauksissa todeta oman työkykynsä tai terveytensä paremmaksi arvioineiden antaneen myös paremman arvosanan työpaikkaliikunnalle. Liikunnan harrastuneisuudella ei näyttäisi olevan yhteyttä annettuihin työpaikkaliikunnan arvosanoihin. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että kaikissa ryhmissä (aktiiviset, keskiverto, passiiviset) ylivoimaisesti suurin osa on antanut työpaikkaliikunnalle arvosanaksi vähintään kahdeksan. Etenkin liikunnallisten passiivisten kohdalla tämä merkinnee sitä, että työpaikkaliikunnan järjestelyistä ollaan tietoisia ja siihen suhtaudutaan positiivisesti, mutta jostakin syystä työpaikkaliikuntaan ei kuitenkaan osallistuta.

Yleisellä tasolla työpaikkaliikunta näyttäisi kiinnostaneen rautpohjalaisia, sillä noin 75 prosenttia vastanneista oli vähintään melko eri mieltä väitteen "työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua" kanssa. Oman työkykynsä paremmaksi arvioineet olivat jonkin verran kiinnostuneempia työpaikkaliikunnasta kuin työkykynsä huonommaksi arvioineet. Vielä selvempi yhteys oli työpaikkaliikunnan kiinnostavuuden ja itse koetun terveyden välillä, sillä oman terveytensä paremmaksi arvioineet olivat myös todella selkeästi kiinnostuneempia työpaikkaliikunnasta kuin oman terveytensä huonom-

maksi arvioineet. Aktiiviliikkujat olivat muita kiinnostuneempia työpaikkaliikunnasta, ja yleisesti ottaen työpaikkaliikunnan kiinnostavuus väheni kuntoliikunnan harrastuneisuuden vähentyessä.

Työpaikkaliikunnalla ja yleisellä liikunnan harrastuneisuudella näyttäisi siis olevan varsin selkeä yhteys. Liikuntaa säännöllisesti harrastavat kokivat itsensä terveemmiksi ja työkykyisimmiksi kuin vähemmän liikuntaa harrastavat, ja edelleen nämä aktiiviliikkujat osallistuivat muita enemmän työpaikkaliikuntaankin. Sikäli tilanne on hyvä, että yli 70 prosenttia vastanneista ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, eli rautpohjalaiset liikkuvat ahkerasti osan liikunnasta ollessa työpaikkaliikuntaa. Suurin ongelma näyttäisi olevan liikunnallisesti passiivisten aktivoiminen liikunnallisten harrastusten pariin. Tämä ryhmä arvioi oman terveytensä ja työkykynsä muita huonommaksi, joten liikunnan lisääntymisen voitaneen olettaa vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja työkykyyn. Vähän liikkuvat antoivat työpaikkaliikunnalle ryhmätasolla hyvän arvosanan, mutta vastaavasti he eivät olleet sitten yksinkertaisesti kiinnostuneita työpaikkaliikunnasta. Mahtaneeko sama päteä yleiseen liikunnan harrastukseenkin? Mielenkiintoista olisi selvittää miksi nämä henkilöt eivät harrasta liikuntaa, ja voisiko työnantaja esimerkiksi jonkinlaisella kannustinjärjestelmällä saada heidät kiinnostumaan työpaikkaliikunnasta. Aktiiviliikkujille riittänee nykyisen kaltainen järjestelmä, jossa työnantaja tukee taloudellisesti liikunnan harrastajia (esim. vuoromaksut) ja järjestää erilaisia harrastusmahdollisuuksia.

12.7 Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys

Työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä mitattiin siis kahdeksalla väittämällä, ja hyödyllisyyden mittarina käytettiin kouluarvosanaa asteikolla 4 - 10. Työpaikkaliikunnan arvioitiin olevan kaikkein hyödyllisintä terveyden kannalta, eli vastaajilla näyttäisi olleen varsin selkeä kuva liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista. Seuraavaksi hyödyllisimmäksi työpaikkaliikunta arvioitiin yrityskuvan kannalta. Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys suhteessa työtehoon ja -motivaatioon sekä työpaikan ilmapiiriin saivat arvosanan "kahdeksan miinus", eli työpaikkaliikunnalla näyttäisi todellakin olevan myönteisiä vaikutusta työyhteisön ryhmähenkeen ja sosiaalisiin suhteisiin. Muut väittämät sijoittuivat varsin lähelle arvosanaa seitsemän, joka voitaisiin sanal-

lisesti ilmaista olevan niin sanottu "en osaa sanoa" -vaihtoehto, eli vastaajilla ei ollut mielipidettä tästä väittämästä.

Samaan tapaan kuin työpaikkaliikunnan arvosanan ja kiinnostavuuden kohdalla itsensä terveimmiksi ja työkykyisimmiksi tunteneet arvioivat myös työpaikkaliikunnan hyödyllisemmäksi kuin muut. Kun liikunnan harrastuksella oli selvä yhteys sekä työkykyyn, terveyteen että työpaikkaliikunnan arvosanaan, osallistumiseen ja kiinnostavuuteen, voitaneen sanoa, että yleisellä liikunnan harrastuneisuudella on yhteys myös kokemuksiin työpaikkaliikunnan hyödyllisyydestä. Toisin sanoen liikunnallisen aktiivisuuden kasvaessa koetaan myös työpaikkaliikunta hyödyllisemmäksi ja päinvastoin.

Suomen Gallupin tutkimuksessa (1991) liikuntapalvelut arvioitiin hyödyllisimmiksi terveyden kannalta. Seuraavaksi sijoittuivat työteho- ja motivaatio sekä työpaikan ilmapiiri ja henki. Nämä tulokset ovat melko lailla samat kuin *tässä työssä*, tosin sillä erotuksella että arvosanat ovat Gallupin tutkimuksessa kautta linjan korkeammat kuin Rautpohjassa. Rautpohjalaisten suhtautuminen työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen näyttäisi siis noudattelevan valtakunnallista keskiarvoa, sikäli kun Suomen Gallupin tutkimuksen voidaan katsoa edustavan sitä.

12.8 Työpaikkaliikunnan organisointi

Työpaikkaliikunnan organisointia mitattiin yhdeksällä väittämällä, ja keskimääräisesti vastaukset olivat myönteisiä, eli työpaikkaliikunnan organisointiin oltiin tyytyväisiä. Kaikkein tyytyväisimpiä oltiin liikunnan ohjaukseen, joten sopimus liikuntapalveluja tuottavan yhteistyökumppanin kanssa vaikuttaisi onnistuneelta. Tältä osin valittu strategia liikuntapalveluiden järjestämisen ulkoistamisessa on siis onnistunut, mutta toisaalta kysyttäessä liikuntatilojen riittävyttä olivat vastaukset keskimäärin lähellä vaihtoehtoa "en osaa sanoa". Kun vielä seuraavaksi epätietoisimmat vastaukset olivat väittämien "liian kaukana" ja "sopivat ajat" kohdalla, niin näyttäisi siltä että työpaikkaliikunnan saavutettavuuteen oltiin vähemmän tyytyväisiä kuin itse sisältöön ja ohjaukseen. Syytä on kuitenkin painottaa, ettei yhteenkään työpaikkaliikunnan organisointia koskevaan väittämään suhtauduttu keskimäärin kielteisesti.

Työpaikkaliikunnan aikaa ja paikkaa kohtaan olevat hieman epäileväiset vastaukset saattavat heijastua yleisestä kiinnostuksen puutteesta liikuntaa kohtaan, ja myös työajalla (vuorotyö) on epäilemättä omat vaikutuksensa näihin mielipiteisiin. Jyvässeudulla on joka tapauksessa niin hyvät liikuntamahdollisuudet yritysliikunnankin tarpeita varten, että Valmet Rautpohjan päätös käyttää pääasiassa tehtaan ulkopuolisia liikuntatiloja on perusteltu. Toki investointi omiin liikuntatiloihin saattaisi lisätä kiinnostusta työpaikkaliikuntaan ja parantaa sen saavutettavuutta, mutta mahdollisen investoinnin kustannus-hyöty -suhde nykyisten Jyvässeudun liikuntamahdollisuuksien ollessa käytössä voi helposti jäädä sangen huonoksi.

Valmet Rautpohjan työpaikkaliikunta on muuttunut paljon kahden viime vuosikymmenen aikana, kuten aikaisemmin tässä työssä on kuvattu. METELI -tutkimuksen (1975) aikoihin käytössä oli vielä niin sanottu vanha työpaikkaliikuntajärjestelmä, jolloin enemmistö piti työpaikkaliikuntaa tarpeellisena, mutta katsoi että se oli epätydyttävästi järjestetty. Muutokset työpaikkaliikunnan organisoinnissa näyttävät onnistuneen, sillä *tässä tutkimuksessa* sekä työpaikkaliikunnan hyödyllisyyteen että järjestelyihin oltiin enimmäkseen tyytyväisiä.

Oman työkykynsä ja terveytensä paremmaksi arvioivat olivat hieman tyytyväisempiä työpaikkaliikunnan järjestelyihin kuin muut. Tämä yhteys ei ollut kuitenkaan edes niinkään voimakas kuin työpaikkaliikunnan hyödyllisyyden yhteydessä, mikä osaltaan kuvastaa kaikkien vastaajien tyytyväisyyttä työpaikkaliikunnan järjestelyihin. Tämä vahvistanee jo aikaisemmin esitettyjä epäilyksiä siitä, että suurin syy olla osallistumatta työpaikkaliikuntaan löytyy yksinkertaisesti yleisestä kiinnostuksen puutteesta, eikä jostakin (työpaikka)liikuntaan liittyvästä konkreettisesta syystä.

12.9 Rautpohjan työpaikkaliikunnan työkykyvaikutus

Kuten jo johdannossa ja tutkimusongelmissa mainittiin, tämän työn yhtenä tavoitteena on pyrkiä selvittämään Rautpohjan työpaikkaliikunnan tyky-vaikutusta. Tykyvaikutuksen lähtökohtana pidetäköön tämän karkean pohdinnan yhteydessä sitä, että liikunnallisesti aktiivisemmat henkilöt ovat terveempiä ja työkykyisempiä kuin liikunnallisesti passiivisemmat. Koska suurin osa työpaikkaliikunnan harrastajista

on aktiiviliikkuja, on työpaikkaliikunta Rautpohjassa tämän ”kehäpäätelmän” logiikan mukaisesti strategialtaan ja vaikutukseltaan lähinnä ennalta ehkäisevää. Keski-ikäisten kohdalla on työpaikkaliikunta saman logiikan mukaisesti vaikutukseltaan jossakin ennalta ehkäisevän ja korjaavan toiminnan välimaastossa. Liikunnallisesti passiivisten kohdalla voidaankin sitten puhua työkykyvaikutukseltaan korjaavasta toiminnasta. *Syytä on kuitenkin tämän ”tyky-pohdinnan” yhteydessä huomioida, että edellinen analyysi perustuu kirjoittajien omaan ajatuksen juoksuun eikä niinkään empiirisesti ja objektiivisesti testattuihin tosiasioihin.*

12.10 Tutkimustulosten yleistettävyyden, käyttöarvo sekä mahdolliset lisätutkimukset

Tutkimuksen tiedonkeruu onnistui suunnitelmien mukaisesti, ja kokonaisluotettavuuskin näyttäisi olevan hyvä. Kun vielä tutkimustuloksia voidaan pitää loogisina ja jokseenkin yhtäpitävinä teoriaosassa esitetyn ”yleisen tieteenteorian” kanssa, voitaneen tutkimustulokset yleistää koko perusjoukkoon eli Valmet Rautpohjan paperikonetehtaan henkilöstöön. Muutenkin tulokset lienevät vertailukelpoisia muiden miesvaltaisten suurien teollisuusyritysten kanssa.

Tutkimuksen käyttöarvoa voidaan pitää hyvänä. Se antaa ajankohtaista tietoa suuren teollisuusyrityksen henkilöstön terveydentilasta, työkyvystä, liikunnan harrastuksesta ja työpaikkaliikunnasta. Rautpohjassa taas tiedetään nyt lisäksi entistä varmemmin muun muassa mitkä ovat suosituimmat työpaikkaliikunnan lajit, mitä lajeja haluttaisiin lisätä työpaikkaliikunnan tarjontaan, miten työpaikkaliikunnan organisointi on onnistunut sekä mikä on yleinen kiinnostus ja suhtautuminen työpaikkaliikuntaan.

Tutkimus antaa myös hyvää pohjatietoa työpaikkaliikunnasta mahdollisille jatkotutkimuksille. Mielenkiintoista olisi selvittää, onko todellakin niin, että työpaikkaliikunnan järjestelyihin ja hyödyllisyyteen ollaan tyytyväisiä, mutta suurin syy osallistumattomuuteen on yleinen kiinnostuksen puute. Kun suurin osa näistä välinpitämättömistä näyttäisi olevan muutenkin liikunnallisesti passiivisia, olisi hyödyllistä selvittää yksityiskohtaisesti miksi he eivät harrastaa liikuntaa, ja millä ehdoilla ja missä

olosuhteissa he voisivat osallistua työpaikkaliikuntaan. Toinen mielenkiintoinen teema olisi selvittää mitä työpaikkaliikunnan lajeja todella haluttaisiin olevan tarjolla, ja onko tässä tutkimuksessa ilmennyt kiinnostus tiettyjä lajeja kohtaan todellista vai niin sanottua "näennäiskiinnostuneisuutta".

LÄHTEET:

- Aaltonen, E. 1994. Valmet Rautpohjan työntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia taukoliikunnasta sekä sen vaikutuksista mielialoihin. Jyväskylän yliopisto.
- Ahola, M. & Siukonen, M. 1977. Työpaikkaliikunnan toteutusmuotoja. Teoksessa *Urheilumme kasvot*, osa 9. Otava: Keuruu, 719-748.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- American College of Sports Medicine. 1978. Position statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in health adults. *Med Sci Sports* 1978(10), 7-10.
- Baun, W.B., Horton, W.L. & Storlie, J. 1992. Guidelines for Employee Health Promotion Programs. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Rauma: Kirjayhtymä.
- Heikkinen, E. 1980. Liikunta terveyden säätelyssä. Teoksessa *Liikunta ja terveys*. Helsinki: Tammi, 92-144.
- Helakorpi, S., Uutela, A., Prättälä, R. & Puska, P. 1996. Suomalaisen aikuiväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 1996. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä: tilastollinen vertailu 10 - 64-vuotiaiden liikunnanharrastuneisuudesta vuosina 1979 ja 1987. Jyväskylä: LIKES.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä.
- Ilmarinen, J. 1995. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Teoksessa *Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja*. Helsinki: Miktor, 31-46.
- Ilmarinen, J. 1996. Liikunta ja toimintakyky. Työikäisen väestön toimintakyvyn merkitys yhteiskunnalle, yrityksille ja yksityisille kansalaisille. *Liikunta ja tiede* 33(6 liite), 5-6.
- Järvinen, T. & Kukkonen, R. 1976. Työliikunta. *Stadion* 13(2), 39-41.
- Kallio, V. 1992. Työkyvyn säilyttämisen keinot. Teoksessa *Vaali työkykyä, sijoitat huomiseen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Korhonen, L. 1990. Valmet Paperikoneet Oy Rautpohjan tehtaat. *Liikuntapalvelu-uutiset* 1/1990, 6-11.

- Krouvila, P. 1996. Liikunta osaksi yritysten strategiaa. Liikunta ja tiede 33(6,liite), 3.
- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R.Telama ja L.. Laakso Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES, 87-100.
- Laine, L. 1989. Työpaikkaurheilu. Teoksessa Suomi urheilun suurvaltana. Vammala: Vammalan kirjapaino, 136-139.
- Levänen-Krötzl, R. 1987. Terveysten käsite -teoreettista ja empiiristä tarkastelua. Teoksessa Sairaanhoidon vuosikirja. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, 73-85.
- Liikuntalakikomitean mietintö, 1976:87.
- Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Helsinki: Painatuskeskus, 14-18.
- Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky.Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Miktor, 232-246.
- Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Työkunto nousuun. Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Helsinki: Työterveyslaitos ja KKI -ohjelma.
- Matikainen, E. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan organisointi ja käytännön toteutus työpaikalla. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky.Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Miktor, 47-59.
- METELI. 1975. Kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäytyminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 11. Jyväskylä: Gummerus.
- Miilunpalo, S. 1988. Terveysliikunnan ohjelmointi. Teoksessa Liikunta ja terveys. Jyväskylä: Gummerus (Leiras), 63-73.
- Miilunpalo, S. 1995. Yksilöllinen liikuntaneuvonta - ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa I. Vuori ja S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 418-428.
- Montonen, S. 1975a. Työpaikkaliikunta. Teoksessa Urheilumme kasvot, osa 6. Keuruu: Otava, 358-361.
- Montonen, S. 1975b. Puulaakiurheilu. Teoksessa Urheilumme kasvot, osa 6. Keuruu: Otava, 358-361.
- Mälkiä, E. ym. 1988. Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus (Mini-Suomi). Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80. Turku: Kansaneläkelaitos.
- O'Donnell, M.P. 1994. Preface. Teoksessa O'Donnell, M.P. & Harris, J.S. (toim.) Health promotion in the workplace. (2. painos.). Albany, NY: Delmar, IX - XV.

- Oja, P. 1994. Liikunta ja työ. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys, tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä, 245-282.
- Oja, P. & Vuori, I. 1995. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori ja S.Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 403-411.
- Paalanen, I. 1983. Puulaakurheilun historiaa. Liikunta ja tiede 20(6), 260-275.
- Puronaho, K. & Vuolle, P. 1987. Valmetin työntekijöiden vapaa-aikatutkimus. Jyväskylän yliopisto.
- Rissa, K. 1996. Panosta työkykyyn. Jyväskylä: Gummerus.
- Riukulehto, T. & Huhtala, K. 1992. Tilastomenetelmien peruskurssi. Jyväskylän yliopisto.
- Ruuskanen, E. 1995. Liikuntagallup lupaa lisää liikkujia. Liikunta ja tiede 32(2), 8-13.
- Savola, J. 1976. Työpaikkaliikunta - mitä se on ja miten sitä pitäisi kehittää. Stadion 13(2), 47-48.
- Savola, J. 1977. Työpaikkaliikunta Suomessa. Teoksessa Urheilumme kasvot osa 9. Keuruu: Otava, 707-714.
- Seitsamo, J. & Klockars, M. 1995. Terveystilan muutos ja ikääntyminen. Teoksessa Työn, elämäntyylin, terveyden ja työkyvyn muutokset. Työterveyslaitos. Vantaa: K-Print, 58-76.
- Shephard, R.J. 1996. Worksite fitness and exercise programs: a review of methodology and health impact. American journal of health promotion 10(6), 436-452.
- Smolander, J. 1995a. Liikunnan vaikutus työyhteisössä. Teoksessa Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Painatuskeskus, 57-62.
- Smolander, J. 1995b. Liikunnan järjestäminen työyhteisössä. Teoksessa Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Painatuskeskus, 98-106.
- Storlie, J. 1992. Four practical steps to achieving cost-effective employee health promotion programs. Employment Relations Today 19(2), 185-209.
- Summary Statement. 1993. Workshop on physical activity and public health. Sports Med Bull 1993 (28), 4:7.
- Suomen Gallup OY & Suomen Kuntourheiluliitto. 1991. Tutkimus henkilöstön huollosta 1991.

- Telama, R. 1976. Liikunnan ja työpaikkaliikunnan käsitteitä. Stadion 13(2), 36-38.
- Tuomi, K., Ilmarinen, J., Järvinen, E., Wägar, G., Eskelinen, L., Suurnäkki, T. & Huuhtanen, P. 1985. Eläkeikien perusteiden tutkimusten tausta, viitekehys ja osat. Teoksessa Ilmarinen, J. (toim.) Työ, terveys ja eläkeikä kunta-alalla. Työterveyslaitoksen tutkimuksia 2/1985, 85-94.
- Vasankari, T. 1996. Yritykset löytäneet taas liikunnan. Liikunta ja tiede 33(6, liite), 41-42.
- Vasara, E. 1992a. Sinisen verryttelypuvun voittokulku. Teoksessa Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 329-347.
- Vasara, E. 1992b. Liikunta sirpaloituu. Teoksessa Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 421-455.
- Viitanen, M. 1994. Kuntoliikuntajärjestöt työkykyä kohentamassa. Liikunta ja tiede 31(2), 36-37.
- Vilhu, J. 1988. Liikunnan edistäminen työyhteisöissä - katsaus alan tutkimuksiin. Liikunta ja tiede 25(2), 72-75.
- Wuolio, E.-L. 1982. Suomen liikuntahistoria. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Duodecim, 10-19.
- Vuori, I. & Jantunen, T. 1989. Suomalaisten liikunta 1989. Helsinki: M-Tietokeskus.
- Vuorinen, M. 1988. Työpaikkaurheilun järjestäminen ja siihen osallistuminen Suomessa. Työväen kuntoliiton julkaisuja.
- Vuorinen, P. 1988. Työliikunta työsuojelun välineenä. Liikunta ja tiede 25(2), 76-77.
- Yritysvuorin vuosi. 1995. Suomen kuntourheiluliitto.

NYKYISET TYÖPAIKKALIIKUNNAN LAJIT JA NIIHIN OSALLISTUMINEN

LAJI	SÄÄNNÖLLISESTI	SILLOIN TÄLLÖIN	HALUAISI OSALLISTUA
Taukojumppa	100	136	13
Kuntosali	38	56	65
Hiihto	28	81	30
Uinti	25	114	45
Kuntopiiri	20	18	47
Sähly / salibandy	15	26	49
Sulkapallo	15	39	51
Niska-selkä-jumppa	14	19	53
Kaukalopallo	12	12	22
Aerobic	11	8	23
Lihashuolto	10	12	61
Kävely	8	2	0
Lenkkeily	6	1	0
Vesijumppa	6	13	48
Tanssi	5	27	46
Pyöräily	4	2	0
Keilailu	4	3	3
Laskettelu	4	43	51
Golf	3	0	2
Tennis	3	5	28
Kiinteytysjumppa	2	1	0
Ju-Jitsu	1	0	0
Vipuolympialaiset	1	0	0
Avantouinti	1	0	0
Pesäpallo	1	0	0
Metsästys	1	1	0
Itämainen / vatsatanssi	1	1	0
Koripallo	1	0	1
Lentopallo	1	11	42
Itsepuolustus	0	1	0
Step-aerobic	0	1	0
Luistelu	0	1	0
Naisten kuntoliikunta	0	0	1
Squash	0	0	1
Ratsastus	0	1	1
Jalkapallo	0	0	2

Taulukon lukumäärät tarkoittavat niiden vastaajien lukumääriä, jotka ilmoittivat osallistuvansa tai haluavansa osallistua kuhunkin työpaikkaliikunnan lajiin. Jotkut vastaajista osallistuivat tai halusivat osallistua useampiinkin lajeihin, vastaavasti jotkut eivät maininneet yhtään lajia. Kunkin sarakkeen kymmenen suosituinta lajia on tummennettu.

Henkilöstö
Pirkko Ruttonen/pr

28.01.1997

LIIKUNTAKYSELY

Rautpohjalaisena tiedät, että liikunta- ja harrastustoimintamme muodot ovat suuresti monipuolistuneet tällä vuosikymmenellä. Alkunsa tähän muutokseen lähes 10 vuotta sitten antoi yliopiston tekemä liikuntatutkimus. Nyt on varmasti aika tarkastella asiaa uudestaan, koska maailma ympärillämme muuttuu kaiken aikaa ja niin ilmeisesti myös meidän itsemme toiveet.

Kuten Rautisista varmaankin huomasit tehdään tehtaallamme liikuntakysely, jolla pyritään saamaan tietoja ja vinkkejä liikuntatoimintaamme edelleen kehittämiseksi.

Kyselylomake on laadittu yhteistyössä Rautpohjan TYKY - ryhmän kanssa. Sen antamista tiedoista yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat Jussi Jaakkola ja Mika Riissanen tekevät opinnäytetyön, josta toivomme suurta apua oman toimintamme kehittämiseen.

Vastauslomakkeen voit täyttää työaikana. Palauta vastauksesi perjantaihin 7.2.97 mennessä johonkin seuraavista paikoista tai henkilöille:

I-portille
Valimon ruokala
Levyosaston tehdaskonttoristeille
Liisa Koikkalainen (Service)
Tiina Mannila (Service)
Satu Jaakonaho (koelaitos)

ARPALIPUKE

nimi

osasto

Irrota tämä arpalippusi ennen kyselyn palautusta ja palauta se eri laatikkoon, sillä kaikkien västanneiden kesken arvotaan 3 kpl 500:- mk lahjakorttia ja 100 kpl uimahallilippuja.

Vain vastaamalla voi vaikuttaa !

Rautpohjan TYKY - ryhmä

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN YMPÄRÖIMÄLLÄ OIKEA TAI LÄHINNÄ OIKEA VAIHTOEHTO

Sukupuoli: 1 Mies
2 Nainen

Syntyävuosi: _____

ammattiasema: 1 Ylempi toimihenkilö
2 Tekninen toimihenkilö
3 Teollisuustoimihenkilö
4 Työntekijä
5 Oppilas tai harjoittelija

Työaika: 1 Päivätyö
2 Kaksivuorotyö
3 Kolmivuorotyö

Asumismuoto: 1 Yksin asuva
2 Avo/avioliitossa
3 Kotona vanhempien luona
4 Muuten: _____

Asuuko samassa taloudessa alle 16-vuotiaita lapsia?

- 1 kyllä
- 2 ei

Miten arvioit oman fyysisen terveydentilasi tällä hetkellä?

- 1 Erinomainen
- 2 Aika hyvä
- 3 Kohtalainen
- 4 Melko huono
- 5 Erittäin huono

Miten arvioisit omaa fyysistä terveydentilaasi tällä hetkellä jos ajatellaan ikäistäsi ja samaa sukua olevaa väestöä keskimäärin ?

- 1 Huomattavasti parempi
- 2 Jonkin verran parempi
- 3 Samantasoinen kuin muidenkin

Miten arvioit oman henkisen hyvinvointisi tällä hetkellä?

- 1 Erinomainen
- 2 Melko hyvä
- 3 Kohtalainen
- 4 Melko huono
- 5 Erittäin huono

Miten arvioisit omaa henkistä hyvinvointiasi tällä hetkellä jos ajatellaan ikäistäsi ja samaa sukupuol-
evaa väestöä keskimäärin ?

- 1 Huomattavasti parempi
- 2 Jonkin verran parempi
- 3 Samantasoinen kuin muidenkin
- 4 Jonkin verran huonompi
- 5 Huomattavasti huonompi

Onko yleisessä terveydentilassasi tapahtunut muutoksia viimeisen vuoden aikana?

- 1 Selvästi parantunut
- 2 Parantunut jonkin verran
- 3 Pysynyt ennallaan
- 4 Huonontunut jonkin verran
- 5 Selvästi huonontunut

Miten uskot voivasi vaikuttaa omaan yleiseen terveydentilaasi?

- 1 Erittäin paljon
- 2 Paljon
- 3 Jonkin verran
- 4 Vähän
- 5 En lainkaan

Anna omasta tämän hetkisestä yleisestä terveydentilastasi itsellesi "kouluarvosana". Ympäröi
vaihtoehto.

Huonoin

Paras

4

5

6

7

8

9

10

Mihin seuraavista luokista lähinnä sijoittaisit itsesi? Ympäroi oikea vaihtoehto.

1 Työkyky alentunut	2 Työkyky keskitasoinen	3 Työkyky hyvä
pitkäaikaissairauksia työkyky vaivojen tai sairauksien takia heikentynyt selvästi kuntoutuksen tarve suuri	- lieviä työkykyä alentavia vaivoja ja sairauksia ja niistä johtuvaa oireilua - varhaiskuntoutuksen tarvetta	- ei työkykyä alentavia vaivoja tai sairauksia - ei kuntoutuksen tarvetta - ennaltaehkäisy tarvetta

Miten arvioisit omaa työkykyäsi tällä hetkellä jos ajatellaan ikäistäsi ja samaa sukupuolta olevaa väestöä keskimäärin ?

- 1 Huomattavasti parempi
- 2 Jonkin verran parempi
- 3 Samantasoinen kuin muidenkin
- 4 Jonkin verran huonompi
- 5 Huomattavasti huonompi

Kuinka rasittavalta työsi tuntuu ruumiillisesti?

- 1 Erittäin kevyeltä
- 2 Melko kevyeltä
- 3 Sopivalta
- 4 Melko rasittavalta
- 5 Erittäin rasittavalta

Kuinka rasittavalta työsi tuntuu henkisesti?

- 1 Erittäin kevyeltä
- 2 Melko kevyeltä
- 3 Sopivalta
- 4 Melko rasittavalta
- 5 Erittäin rasittavalta

Anna omasta tämän hetkisestä työkyvystäsi itsellesi "kouluarvosana". Ympäroi oikea vaihtoehto.

Huonoin

Paras

4

5

6

7

8

9

10

Sä kyselyssä työpaikkaliikunnalla tarkoitetaan työnantajan järjestämää ja/tai tukemaa liikuntaa, eli esimerkiksi taukojumppaa, kuntopiirejä, kaukalopallovuoroja, tennisvuoroja jne.

Arvioi työpaikkaliikunnan hyödyllisyyttä **sinun mielestäsi** asteikolla 4 - 10 alla olevien tekijöiden kannalta. Nelonen tarkoittaa ettei työpaikkaliikunnalla ole kyseisessä asiassa juurikaan merkitystä, viisi tarkoittaa, että työpaikkaliikunta vaikuttaa ko. asiaan ratkaisevan paljon. Ympäroi mielestäsi vaihtoehto.

työpaikkaliikunnan hyödyllisyys...

	ei merkitystä					suuri merkitys				
	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
terveyden kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työolosuhteiden kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työmotivaation kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työpaikan ilmapiirin ja hengen kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työpaikan kuvan kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työpaikan houkuttelevuuden kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työpaikan laadun kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	
työpaikan houkuttelevuuden kannalta	4	5	6	7	8	9	10	9	10	

Mikä on mielipiteesi seuraavista Rautpohjan työpaikkaliikuntaa koskevista väitteistä?

	täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	täysin eri mieltä
työpaikalla ei ole riittäviä tiloja	1	2	3	4	5
työpaikka on kaukana	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole sopivia ajat	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole ohjausta	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole riittävä ohjaus epäpätevää	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole sopivaa liikuntamuotoa	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole kilpailuvoittoista	1	2	3	4	5
työpaikalla ei ole kuntoiluvoittoista	1	2	3	4	5
työpaikkaliikunta ei kiinnosta minua	1	2	3	4	5

Minkä arvosanan annat Rautpohjan työpaikkaliikunnalle kokonaisuutena?

Huonoin	4	5	6	7	8	9	10	Paras
---------	---	---	---	---	---	---	----	-------

Mihin seuraavista työpaikkaliikuntamuodoista osallistut itse säännöllisesti, silloin tällöin tai haluaisit listua ? Rastita oikea vaihtoehto.

	osallistun säännöllisesti	osallistun silloin tällöin	haluaisin osallistua
1 kaukalopallo			
2 sähly / salibandy			
3 taukojumppa			
4 niska-selkäjumppa			
5 kuntopiiri			
6 aerobic			
7 lihashuolto			
8 vesijumppa			
9 kuntosalii			
10 sulkapallo			
11 lentopallo			
12 tanssi			
13 uinti			
14 laskettelu			
15 hiihto			
16 tennis			
17 muu:			
18 muu:			
19 muu			
20 muu:			

Mitä muita lajeja / liikuntamuotoja toivoisit olevan tarjolla?

Miten itse harrastat liikuntaa jos ajatellaan ikästäsi ja samaa sukupuolta olevaa väestöä keskimää-

Katsotko että liikuntaharrastuksesi on kaiken kaikkiaan...

- 1 Keskimääräistä selvästi runsaampaa
- 2 Keskimääräistä jonkin verran runsaampaa
- 3 Keskitasoa
- 4 Keskimääräistä jonkin verran vähäisempää
- 5 Keskimääräistä selvästi vähäisempää

Kuinka monta kertaa viikossa harrastat kuntoliikuntaa vähintään noin 30 minuuttia kerralla ja
n että hengästyt ja hikoilet?

- 1 Melkein joka päivä
- 2 Vähintään kolme kertaa viikossa
- 3 Kaksi kertaa viikossa
- 4 Kerran viikossa
- 5 Kerran pari kuussa
- 6 Harvemmin
- 7 En juuri ollenkaan

Kuinka suuri osuus kuntoliikunnastasi (katso edellinen kysymys) on työpaikkaliikuntaa?

- 1 Ei lainkaan
- 2 Neljännes
- 3 Puolet
- 4 Kolme neljännestä
- 5 Kaikki

Painottuuko kuntoliikuntasi

- 1 Kevääseen / Kesään
- 2 Syksyyn / Talveen
- 3 Vuodenajalla ei ole merkitystä
- 4 En osaa sanoa

Jos harrastat omakohtaista liikuntaa (**ei työpaikkaliikuntaa**), mikä tai mitkä ovat mieliliikuntamuoto-
? Myös ns. hyötyliikuntamuodot (marjastus, sienestys, kalastus, metsästys, puutarhatyöt...)
etaan mukaan.

Mikä on työmatkasi kulkutapa tavallisesti ?

- | | kesä | talvi |
|----------------------|-------|-------|
| 1 Yleinen kulkuneuvo | _____ | _____ |
| 2 Kimppakyyti | _____ | _____ |
| 3 Oma auto | _____ | _____ |
| 4 Polkupyörä | _____ | _____ |
| 5 Kävely | _____ | _____ |

Kuinka paljon käytät aikaa työmatkoihin kävellessäsi tai pyöräillessäsi töihin ?

- 1 En pyöräile enkä kävele töihin
- 2 Alle 15 minuuttia päivässä
- 3 15 - 30 minuuttia päivässä
- 4 30 - 60 minuuttia päivässä
- 5 Yli 60 minuuttia päivässä

Oletko osallistunut työnantajan järjestämille ryhmäkuntoutuskursseille kuntoutuslaitoksessa?

1 kyllä _____ 2 ei _____

olet niin mille:

Minä vuonna?

_____ ASLAK	_____
_____ Työnantajan kuntoremonttikurssi	_____
_____ Sairauskassan järjestämä ryhmäkuntoutus	_____
_____ Muu: _____	_____

JURAAVA KYSYMYS ON TARKOITETTU VAIN NIILLE, JOTKA VASTASIVAT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN EI, ELI EIVÄT OLE OSALLISTUNEET TYÖNANTAJAN JÄRJESTÄMILLE KUNTOUTUSKURSSEILLE ! JOS VASTASIT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN KYLLÄ, SIIRRY SUORAAN KYSYMYKSEEN 34.

Mitä mieltä olet seuraavista kuntoutuskursseja koskevista väittämistä?

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	en osaa sanoa	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
En ole kokenut tarvetta osallistua	1	2	3	4	5
En halua käyttää lomiani	1	2	3	4	5
En näytä liian kallis	1	2	3	4	5
En ole kiinnostunut	1	2	3	4	5
En ole ollut riittävästi	1	2	3	4	5
En nään tilanne ei ole sopiva	1	2	3	4	5
En pääse irrottautumaan työstäni	1	2	3	4	5
En halua lähteä tutussa porukassa	1	2	3	4	5
En ole päässyt haluamassani	1	2	3	4	5
En ole porukassa					

JRAAVAT KYSYMYKSET OVAT VAIN LAITOSKUNTOUTUKSEEN OSALLISTUNEILLE.

Arvioi seuraavien väittämien merkitystä omaan päätökseesi osallistua työntajan järjestämään kuntoutukseen...

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	en osaa sanoa	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
... parantaa fyysistä kuntoa	1	2	3	4	5
... irrottautua työstä ja ... kielämästä	1	2	3	4	5
... onnatt sopivia	1	2	3	4	5
... toa hyvin saatavilla	1	2	3	4	5
... ökaverit innostivat	1	2	3	4	5
... öterveyshuolto/sairaskassa ... ositteli	1	2	3	4	5
... ankohta sopiva	1	2	3	4	5
... toisa tapa viettää loma	1	2	3	4	5
... veysongelma antanut ... nmokkeen	1	2	3	4	5

Kurssien jälkeinen jatko(seuranta) tulisi mielestäni järjestää seuraavasti.

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	en osaa sanoa	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
... konloppuseuranta kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	4	5
... iväseuranta kuntoutuslaitoksessa	1	2	3	4	5
... ntoseuranta työpaikalla tai sen läheisyydessä	1	2	3	4	5
... oaa-ajan liikuntaryhmät	1	2	3	4	5
... alle ryhmälle säännöllistä liikuntaa	1	2	3	4	5
... oudellinen tuki liikuntaharrastukselle	1	2	3	4	5
... koseurannalle ei tarvetta	1	2	3	4	5

... miten? _____

<p>39. Kuntoutusjakson aikana sain tietoa liikunnan vaikutuksesta terveyteen</p> <p>1 erittäin paljon 2 paljon 3 jonkin verran 4 vähän 5 en lainkaan</p>	<p>40. Kuntoutusjaksolla ja sen mahdollisesti aiheuttamilla muutoksilla elintavoissasi on ollut vaikutusta fyysiseen terveydentilaasi</p> <p>1 parantunut paljon 2 parantunut jonkin verran 3 ei vaikutusta 4 jonkin verran heikentynyt 5 heikentynyt paljon</p>
<p>40. Kuntoutusjakson aikana sain tietoa muiden elintapojen (tupakointi, alkoholi, terveelliset ruokailutottumukset ym.) vaikutuksesta terveyteen</p> <p>1 erittäin paljon 2 paljon 3 jonkin verran 4 vähän 5 en lainkaan</p>	<p>41. Kuntoutusjaksolla ja sen mahdollisesti aiheuttamilla muutoksilla elintavoissasi on ollut vaikutusta henkiseen terveydentilaasi</p> <p>1 parantunut paljon 2 parantunut jonkin verran 3 ei vaikutusta 4 jonkin verran heikentynyt 5 heikentynyt paljon</p>
<p>41. Kuntoutusjakson vaikutus liikunnan harrastamiseen</p> <p>1 lisäsin liikunnan harrastamista 2 ei vaikutusta 3 vähensin liikunnan harrastamista</p>	<p>42. Kuntoutusjaksolla ja sen mahdollisesti aiheuttamilla muutoksilla elintavoissasi on ollut vaikutusta työkykyysi</p> <p>1 parantunut paljon 2 parantunut jonkin verran 3 ei vaikutusta 4 jonkin verran heikentynyt 5 heikentynyt paljon</p>
<p>42. Kuinka monta kertaa viikossa harrastit kuntoliikuntaa ennen kuntoutusjaksoa vähintään 30 kerralla ja siten, että hengästyit ja hikoilet</p> <p>1 melkein joka päivä 2 vähintään kolme kertaa viikossa 3 kaksi kertaa viikossa 4 kerran viikossa 5 kerran pari kuukaudessa 6 harvemmin 7 en juuri ollenkaan</p>	<p>43. Kuntoutusjakso muutti elintapojani (ruokailutottumukset, tupakointi, alkoholi...) mielestäni terveellisemmiksi</p> <p>1 erittäin paljon 2 paljon 3 jonkin verran 4 vähän 5 en lainkaan</p>

**TAUSTAMUUTTUJEN LUOKKIEN PROSENTUAALINEN JAKAUMA JA
SUMMAMUUTTUJAN ITSE KOETTU TYÖKYKY PISTEKESKIARVOT JA
KESKIHAJONNAT**

TAUSTAMUUTTUJA: Sukupuoli, P=0,45

Sukupuoli	% (N=408)	Keskiarvo	Keskihajonta
Mies	69,4 %	16,3	2,5
Nainen	30,6 %	15,7	2,6

TAUSTAMUUTTUJA: Samassa taloudessa asuvat alle 16 v. lapset, P=0,45

Onko lapsia	% (N=406)	Keskiarvo	Keskihajonta
Kyllä	37,9 %	15,9	2,5
Ei	62,1 %	16,1	2,5

TAUSTAMUUTTUJA: Ammattiasema, P=0,000

Ammattiasema	% (N=415)	Keskiarvo	Keskihajonta
Toimihenkilö	49,6 %	15,4	2,4
Työntekijä	48,2 %	16,8	2,5
Harjoittelija	2,2 %	16,1	1,7

TAUSTAMUUTTUJA: Työaika, P=0,40

Työaika	% (N=408)	Keskiarvo	Keskihajonta
Päivätyö	67,9 %	15,9	2,5
Kaksivuorotyö	26,7 %	16,3	2,6
Kolmivuorotyö	5,4 %	16,2	2,0

TAUSTAMUUTTUJA: Asumismuoto, P=0,49

Asumismuoto	% (N=409)	Keskiarvo	Keskihajonta
Yksin asuva	19,4 %	16,3	2,6
Avo/avioliitossa	77,5 %	16,0	2,5
Vanhempien luona	0,7 %	15,3	2,9
Muuten	2,4 %	17,0	2,5

TAUSTAMUUTTUJA: Ikä, P=0,000

Ikä	% (N=383)	Keskiarvo	Keskihajonta
alle 30	10,9 %	15,1	1,9
30-39	25,3 %	15,6	2,3
40-49	33,2 %	15,8	2,7
yli 50	30,6 %	17,0	2,5

**TAUSTAMUUTTUJEN LUOKKIEN PROSENTUAALINEN JAKAUMA JA
SUMMAMUUTTUJAN ITSE KOETTU TERVEYS PISTEKESKIARVOT JA
KESKIHAJONNAT**

TAUSTAMUUTTUJA: Sukupuoli, P=0,379

Sukupuoli	% (N=414)	Keskiarvo	Keskihajonta
Mies	69,2 %	18,4	3,9
Nainen	30,8 %	18,1	3,7

TAUSTAMUUTTUJA: Samassa taloudessa asuvat alle 16 v. lapset, P=0,368

Onko lapsia	% (N=412)	Keskiarvo	Keskihajonta
Kyllä	37,4 %	18,1	3,7
Ei	62,6 %	18,5	3,9

TAUSTAMUUTTUJA: Ammattiasema, P=0,38

Ammattiasema	% (N=415)	Keskiarvo	Keskihajonta
Toimihenkilö	49,6 %	18,2	3,6
Työntekijä	48,2 %	18,5	4,1
Harjoittelija	2,2 %	17,0	3,0

TAUSTAMUUTTUJA: Työaika, P=0,77

Työaika	% (N=414)	Keskiarvo	Keskihajonta
Päivätyö	67,6 %	18,4	3,6
Kaksivuorotyö	27,1 %	18,2	4,3
Kolmivuorotyö	5,3 %	17,8	3,7

TAUSTAMUUTTUJA: Asumismuoto, P=0,25

Asumismuoto	% (N=416)	Keskiarvo	Keskihajonta
Yksin asuva	19,3 %	18,8	4,2
Avo/avioliitossa	77,6 %	18,2	3,7
Vanhempien luona	0,7 %	15,7	5,0
Muuten	2,4 %	19,7	3,4

TAUSTAMUUTTUJA: Ikä, P=0,000

Ikä	% (N=384)	Keskiarvo	Keskihajonta
alle 30	10,9 %	17,5	2,8
30-39	25,3 %	18,3	3,0
40-49	33,3 %	18,7	3,3
yli 50	30,5 %	19,7	3,3

KORRELAATIOMATRIISI

terve	terve																				
tyky	0,62 tyky																				
x191	-0,11	-0,04	x191																		
x192	-0,13	-0,10	0,68	x192																	
x193	-0,22	-0,14	0,64	0,67	x193																
x194	-0,19	-0,12	0,42	0,45	0,66	x194															
x195	-0,17	-0,16	0,41	0,39	0,57	0,55	x195														
x196	-0,12	-0,10	0,43	0,51	0,54	0,52	0,63	x196													
x197	-0,16	-0,12	0,54	0,69	0,73	0,60	0,55	0,64	x197												
x198	-0,16	-0,13	0,53	0,62	0,70	0,61	0,55	0,56	0,81	x198											
x201	-0,05	-0,06	0,02	0,86	0,04	0,01	0,02	0,03	0,02	0,04	x201										
x202	-0,02	-0,05	0,11	0,04	0,11	0,09	0,05	-0,05	0,01	0,02	0,43	x202									
x203	-0,01	-0,01	-0,03	-0,01	-0,03	-0,07	0,06	-0,04	-0,05	-0,07	-0,10	-0,16	x203								
x204	-0,03	0,01	0,00	-0,01	0,02	0,00	0,01	-0,09	-0,08	0,18	0,43	-0,19	x204								
x205	-0,01	0,00	0,16	0,10	0,14	0,05	0,14	-0,01	0,07	0,19	0,36	-0,15	0,69	x205							
x206	-0,21	-0,22	0,14	0,09	0,24	0,14	0,13	0,03	0,10	0,13	0,27	0,32	-0,16	0,33	0,30	x206					
x207	-0,18	-0,12	0,12	0,09	0,21	0,16	0,13	0,07	0,12	0,13	0,27	-0,14	0,37	0,41	0,37	x207					
x208	-0,11	-0,07	0,17	0,18	0,21	0,15	0,04	0,04	0,10	0,13	0,19	0,32	-0,17	0,34	0,31	0,36	0,49	x208			
x209	-0,20	-0,13	0,53	0,45	0,54	0,36	0,34	0,36	0,45	0,43	0,11	0,15	-0,13	0,07	0,20	0,31	0,27	0,25	x209		

Muuttujien selitykset:

Terve=Summamuuttuja itse koettu terveys

Tyky=Summamuuttuja itse koettu työkyky

x191=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys terveyden kannalta

x192=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys poissaolojen kannalta

x193=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys työtehon ja -motivaation kannalta

x194=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys yrityskuvan kannalta

x195=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys työn laadun kannalta

x196=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys työpaikan houkuttelevuuden kannalta

x197=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys työn laadun kannalta

x198=Työpaikkaliikunnan hyödyllisyys työn tuottavuuden kannalta

x201 - x209 Mielipiteitä Rautpohtjan työpaikkaliikuntaa koskevista väittämistä

x201=ei ole riittäviä tiloja

x202=liian kaukana

x203=sopivat ajat

x204=ei ole ohjausta

x205=ohjaus on epäpätevä

x206=ei ole sopivaa liikuntamuotoa

x207=liian kilpailuvoittoista

x208=liian kuntoiluvoittoista

x209=työpaikkaliikunta ei kiinnostanut minua

MITÄ LAJEJA HALUTTAISIIN LISÄTÄ TYÖPAIKKALIIKUNNAN TARJONTAAN

LAJI	MAININTOJEN LUKUMÄÄRÄ
Uimahallilippuja edullisemmin	12
Pyöräily	5
(Yhteis)lenkki	4
Keilailu	4
Melonta	4
Retkeily	4
Sukellus	4
Liikuntapäivät	3
Ratsastus	3
Suunnistus	3
Aerobic (myös muualla)	2
Hiihto	2
Jalkapallo	2
Kuntonyrkkeily	2
Kävely	2
Laskuvarjohyppy	2
Mikroautoilu	2
Squash	2
Vatsatanssi	2
Autonkorjaus	1
Bike-cross	1
Etelämeren purjehdus	1
Golf	1
Itsepuolustus	1
Jazz-tanssi	1
Jousiammunta	1
Jumppasarja	1
Kuntopiiri Rautpohjassa	1
Kuntoremonttipaketteja	1
Kävelyryhmä	1
Metsästys	1
Moderni tanssi	1
MTB-ryhmä	1
Patikointi	1
Pesäpallo	1
Pikaluiستelu	1
Pöytätennis	1
Riippuliito	1
Ruumiillista työtä (talkoot yms.)	1
Seinäkiipeily	1
Seuratanssikerho	1
Soutu	1
Step-aerobic	1
Sulkapallo	1
Tanhu	1
Uimakoulu	1
Ulkoilu	1

OMALLA AJALLA TAPAHTUVAN KUNTOLIIKUNNAN LAJIT

LAJI	MAININTOJEN LUKUMÄÄRÄ
Kävely	144
Pyöräily	110
Marjastus	104
Lenkkeily	68
Puutarhatyöt	67
Hiihto	63
Kalastus	58
Sienestys	52
Uinti/vesijumppa	47
Metsästys	26
Mökkihommat	19
Vaellus	18
Laskettelu	18
Sulkapallo	16
Aerobic	15
Lumityöt	14
Jalkapallo	14
Pallopelit	11
Luistelu	11
Voimistelu	10
Kaukalopallo	10
Soutu	9
Puutyöt	9
Yleisurheilu	7
Sähly	6
Squash	6
Keilailu	6
Tennis	4
Golf	4
Ulkoilu	3
Siivous	2
Pesäpallo	2
Kiipeily	2
Budolajit	2
Rakastelu	1
Motocross	1
Kelkkailu	1

Mainintojen lukumäärä tarkoittaa niiden vastaajien lukumäärää, jotka ilmoittivat harrastavansa kyseistä lajia. Yhdellä vastaajalla saattoi olla useita mainintoja, vastaavasti jotkut eivät maininneet yhtään lajia.