

**TAUKOLIIKUNTAAN OSALLISTUMINEN VALMET OY JYVÄSKYLÄSSÄ**

**Tytti Yli-Jama**

**Liikuntapedagogiikan**

**pro gradu -tutkielma**

**Kevät 2000**

**Jyväskylän yliopisto**

## TIIVISTELMÄ

Tytti Yli-Jama. Taukoliikuntaan osallistuminen Valmet Oy Jyväskylässä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2000, 52s.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus oli selvittää taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien eroja taustamuuttujien, itse koetun työn rasittavuuden ja terveyden sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden suhteen. Mielenkiintona oli selvittää työntekijän syitä ja motiiveja osallistua tai olla osallistumatta päivittäin tapahtuvaan taukoliikuntatuokioon sekä selvittää taukoliikunnan merkitystä työntekijälle itselleen.

Tietojen keruu suoritettiin strukturoidulla kysymyslomakkeella. Kyselylomakkeet jaettiin taukoliikuntatuokiossa siihen osallistuville. Lisäksi jokainen taukoliikkuja sai yhden lomakkeen jaettavaksi ei-taukoliikkujalle. Koko tutkimusjoukon otos oli 200. Tutkimusryhmän palautusprosentti oli 98 ja vertailuryhmän 47. Tutkimus -ja vertailuryhmä jaettiin kahteen luokkaan taukoliikuntaan osallistumisen ja osallistumattomuuden mukaan. Taukoliikuntaan osallistuvien ryhmä muodostui niistä , jotka olivat osallistuneet ohjattuun taukoliikuntaan viimeisen puolen vuoden aikana. Ryhmien eroja verrattiin eri muuttujien suhteen.

Tulosten mukaan yleisin taukoliikuntaan osallistuva on yli 45 vuotias mies. Ammattiasemalla ei ollut merkitystä taukoliikuntaan osallistumiseen. Taukoliikunnan kiinnostamattomuus oli yleisintä nuorilla. Yleisin syy taukoliikuntaan osallistumiselle oli fyysinen elpyminen. Merkittävin syy taukoliikuntaan osallistumattomuudelle oli työkiire. Osallistumattomuuteen vaikutti myös yleinen kiinnostuksen puute taukoliikuntaa kohtaan.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY.....	2
3 TAUKOLIIKUNNAN KEHITYS.....	4
4 TAUKOLIIKUNNASTA TUTKITTUA.....	6
5 TYÖN RASITTAVUUS.....	8
5.1. Työn henkinen rasittavuus.....	8
5.2. Työn ruumiillinen rasittavuus.....	9
6 TERVEYS.....	10
6.1. Terveysten käsitteestä.....	10
6.2. Fyysinen terveys.....	10
6.3. Henkinen terveys.....	11
6.4. Suomalaisen väestön itse koettu terveys.....	12
7 TAUKOLIIKUNNAN FYYSSINEN, PSYKKINEN JA SOSIAALINEN MERKITYS.....	14
7.1. Fyysiset tekijät.....	14
7.2. Psykkiset tekijät.....	15
7.3. Sosiaaliset tekijät.....	16
8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	18
8.1. Tutkimuksen tarkoitus.....	18
8.2. Viitekehys.....	18
8.3. Tutkimusongelmat.....	19

9 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	19
9.1. Tutkimusprojektin taustaa ja kyselylomakkeen valmistelu.....	20
9.2. Aineiston keruu ja analysointi.....	21
9.3. Tutkimusaineiston luotettavuus.....	22
10 TUTKIMUSTULOKSET.....	23
10.1. Tutkimus –ja vertailuryhmien erot.....	23
10.2. Taukoliikuntaan osallistuminen ja osallistumattomuus taustamuuttujien suhteen.....	25
10.3. Taukoliikuntaan osallistuminen ja osallistumattomuus itse koetun työn –ja terveyden sekä liikuntaharrastuneisuuden suhteen.....	26
10.4. Taukoliikuntaan osallistuvien osallistumisaktiivisuus.....	31
10.5. Taukoliikuntaan osallistumiseen tai osallistumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä ja niiden merkitys itselle.....	32
11 POHDINTA.....	35
11.1. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien erot taustamuuttujien suhteen.....	36
11.2. Miten taukoliikuntaan osallistuvat ja osallistumattomat eroavat eri muuttujien suhteen ja miksi?.....	37
11.3. Miksi taukoliikuntaan osallistutaan tai ei osallistuta ja mikä on sen merkitys itselle.....	38
LÄHTEET.....	41
LIITTEET.....	46

## 1. JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman aiheena on selvittää taukoliikuntaan osallistumista ja ei osallistumista Valmet Oy Jyväskylässä. Taukoliikuntatuokioita järjestetään päivittäin tiettyyn kellon aikaan eri työosastoilla niin, että työntekijöillä on helppo siirtyä taukoliikuntatuokioon. Taukoliikuntatuokio kestää 15 minuuttia ja se sisältää verryttely- ja venyttelyliikkeitä. (Liitteessä 1 on esitetty yksi taukoliikuntaohjelma.) Taukoliikunnan sisällössä on pyritty ottamaan huomioon työntekijän työnkuva ja eri kehonosille suuntautuva rasitus. Taukoliikunnan tarkoituksena on elpyminen työn aiheuttamasta rasituksesta. Päivittäin ohjattua taukoliikuntaa on järjestetty Valmet Oy Jyväskylässä jo toistakymmentä vuotta. Sen suosio vaihtelee vuosittain, mutta se on toistaiseksi onnistunut säilyttämään paikkansa osana työpaikkaliikuntaa. Itse olen saanut seurata taukoliikunnan kehitystä kolmen vuoden aikana toimiessani taukoliikunnan ohjaajana Valmet Oy Jyväskylässä.

Henkilökohtainen kokemus taukoliikunnan ohjauksesta on herättänyt mielenkiinnon tutkia taukoliikuntaa ja siihen osallistumista. Työn tarkoituksena on selvittää kuka taukoliikuntaan osallistuu ja miksi? Tarkoituksena on selvittää eroavatko taukoliikuntaan osallistuvat ja ei osallistuvat taustamuuttujien, työn henkisen ja ruumiillisen rasittavuuden, fyysisen ja henkisen terveyden, sairauspoissaolojen, itse koettujen kipuoireiden ja vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden suhteen.

Mielenkiinnon kohteena tutkielmassa on selvittää työntekijän syitä ja motiiveja osallistua tai olla osallistumatta taukoliikuntaan. Mitä taukoliikkuja kokee itse hyötyvänsä taukoliikunnasta ja miksi hän siihen osallistuu? Onko taukoliikuntatuokio enemmän sosiaalinen tapahtuma kuin fyysisesti koettu terveyttä edistävä tuokio? Ja miksi kaikkia ei taukoliikunta kiinnosta? Eikö taukoliikuntaa koeta tarpeelliseksi itselle vai onko syynä työkiireet, jotka estävät osallistumisen taukoliikuntaan?

## 2. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Telaman määrittelyn mukaan työpaikkaliikunta on kaikkea työpaikalla tai työorganisaation toimesta organisoitua liikunta- tai urheilutoimintaa. Sillä voi olla erilaisia funktioita kuten varsinainen tuotantotoiminta, yksilökohtaisen työvoiman uusintaminen, integrointi työyhteisöön tai vain edun tarjoaminen työntekijöille. Työpaikkaliikunta jaetaan työliikuntaan, työpaikkaurheiluun ja taukoliikuntaan. (Telama 1976.)

Telaman mukaan työliikunta on työtehtävien suorittamiseksi tarvittavaa liikuntaa. Työpaikkaurheilu eli yritysliikunta on kaikkea muuta työpaikalla tai työorganisaation toimesta organisoitua liikunta ja urheilutoimintaa kuin työliikunta. Taukoliikunta on työliikkeiden välillä suoritettavaa ja työn luonteen vuoksi tarpeellista elvyttävää liikuntaa. (Telama 1976.)

Luopajärven mukaan taukoliikunta on työhön sijoitettujen taukojen aikana tapahtuvaa toimintaa, joka voi olla joko omatoimista tai ohjattua. Tavoitteena taukoliikunnalla on palautumisen edistäminen, vireystason ylläpitäminen ja sosiaalisten kontaktien aikaansaaminen. (Luopajärvi 1980, 6).

Järvi (1980) määrittelee taukoliikunnan tarkoituksena sekä henkisen että fyysisen elvytyksen ja rentoutumisen. Keskeisenä ja vähimmäisvaatimuksena on liikkeet, joiden kautta voidaan purkaa jatkuvan työasennon aikaansaama lihasjännitys (Hakala & Luopajärvi 1988, 12).

Hakala ja Luopajärvi määrittävät taukoliikuntaa termillä elpymisliikunta. Heidän näkemyksensä mukaan elpymisliikunta on tavoitteellista, liikunnan avulla tapahtuvaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoa palauttavaa toimintaa. Vaikka elpymisen ja virkistymisen vaikutus korostuu, myös liikunnan terveyttä parantavalla ja ylläpitävällä vaikutuksella katsotaan olevan merkitystä. (Hakala & Luopajärvi 1988, 12.)

Hakalan ja Luopajärven määrittely elpymisliikunnan tavoitteista on seuraava:

- terveyden vaarojen ehkäisy
- työkyvyn ja terveyden ylläpito
- työliikkeiden ja työasentojen aiheuttaman kuormituksen tasapainottaminen
- tuki- ja liikuntaelinten kuormituksen tasapainottaminen
- palautumisen tehostuminen
- henkisen vireyden ylläpito, yleisen vireystason ylläpito.
- henkinen virkistäminen
- raskaan tai toistuvan dynaamisen ja yksipuolisen kuormittavan staattisen lihastyön aiheuttaman fysiologisten ja kinesiologisten häiriöiden ehkäisy
- työstä johtuvien ei-toivottujen muutosten ja haittavaikutusten ehkäisy/poistaminen/lievittäminen
- sosiaalisten yhteyksien ylläpitäminen

(Hakala & Luopajärvi 1988, 12).

Tutkimustulokset (Salonen 1974, Tiainen ym. 1978) osoittavat, että aktiivinen lepo aikaansaa nopeamman palautumisen kuin passiivinen lepo, aktiivinen lepo ehkäisee psyykkistä väsymistä ja rentouttavat liikuntatuokiot vaikuttavat positiivisesti tarkkaavaisuutta ja muistia vaativiin suorituksiin. (Vainikka 1979, 28-29.)

### 3. TAUKOLOIKUNNAN KEHITYS

Tässä kappaleessa tarkastellaan taukoliikunnan kehitystä vuosisadan alusta nykypäivään. Taukoliikuntaa on harrastettu eri puolilla maailmaa jo pitkään. Taukoliikunnan asema työssä vaihtelee paljon maan, kulttuurin ja yhteiskunnan rakenteen mukaan. Suomeen taukoliikunta tuli Ruotsista ja se on vakiinnuttanut paikkansa osana työpaikkaliikunta.

Aktiivisen liikkeen käytön elpymisen yhteydessä perustuu venäläisen Sechenovin jo vuosisadan alussa tekemiin havaintoihin. Hän totesi, että väsymykseen johtaneen yhdellä kädellä tehdyn ergometryön jälkeen palautuminen oli nopeampaa toisella kädellä tai jaloilla tehtyjen aktiivisten taukoliikkeiden jälkeen kuin passiivisten taukojen jälkeen. (Luopajarvi 1980, 5-6).

Elpymisliikunnasta saatiin ensimmäiset kokemukset ennen ensimmäistä maailmansotaa Japanista, jossa se edelleen on luonnollinen osa työpäivää. Suomessa maalaiskoulujen opetussuunnitelmaan sisältyi jo vuonna 1925 ”pulpettivoimisteluksi” nimitetty elpymisliikunta (Lintunen 1981, 6).

Taukoliikuntaa harjoitettiin Puolassa jo ennen toista maailmansotaa muutamissa työpaikoissa, mm. Warsovassa, Krakovassa ja Chodakowissa. Aloitteentekijöinä olivat silloinen Liikuntakasvatus- ja sotilasvalmennusvirasto ja sosiaaliministeriö. Sodan jälkeen, vuonna 1959, ovat ammattiliitot ja TKKF-järjestö tehneet samantyyppisen aloitteen päämääränään aktiivinen lepo työaikana. (Kraszewska 1979, 9.)

Ensimmäinen valtakunnallinen konferenssi, jonka tehtävänä oli käsitellä taukoliikunnan järjestämistä työpaikoilla, on vahvistanut aktiivisen lepotauon tarpeellisuuden ja tarkoituksenmukaisuuden sekä humaniselta että työntekijöiden kunnon ja terveyden ylläpitämisen kannalta sekä räsitusta aiheuttavien haittavaikutusten ehkäisyn kannalta (Kraszewska 1979, 10).



Taukoliikunta käynnistyi Ruotsissa vuonna 1942 Ätvidabergin tehtailla. Dosentti Torbjörn Stockenfeldtin ja Eric Östlundin vuonna 1969 suorittama haastattelututkimus osoitti, että 32% miehistä ja 74% naisista tunsivat kipuja eri ruumiinosissa työn aikana. On huomattava, että tutkimus koski yksinomaan konttorityöntekijöitä ja pätee siis myös tänään. Yli 80% osanottajista oli sitä mieltä, että tuskat lievenivät tai hävisivät kokonaan taukoliikunnan jälkeen. (Lindström 1979, 17.)

Suomessa taukovoimistelu on työpaikoilla alkanut 1960-luvulla. Malli toiminnalle saatiin tällöin Ruotsista. Vuonna 1968 Työterveyslaitos järjesti ensimmäisen taukoliikunnan ohjaajakurssin. 1970-luvulla toiminta yleistyi ensisijaisesti toimistoissa ja eräissä puolimekanisaatiovaiheen teollisuustöissä. (Hakala & Luopajarvi 1988, 1-11.)

Taukovoimistelu oli suosittua 1970-luvulla ja 1980-luvun alkuvuosina erityisesti toimistotyötä tekevien keskuudessa. Toiminta aloitettiin tavallisesti suuren innostuksen vallassa, mutta melko vähällä suunnittelulla, jolloin se saattoi lopahtaa pian ja saadut tauot käytettiin seurusteluun tai pahimmassa tapauksessa jopa tupakointiin. (Hakala & Luopajarvi 1988, 1-11.)

Taukoliikunnan asemasta ja tarpeellisuudesta on valtion työterveys- ja työturvallisuusasiain neuvottelukunnan elpymisliikuntajaosto tehnyt selvityksen. Jaosto totesi, ”että elvytysliikunta on tarpeellista koneellistetuissa toimisto- ja asiakaspalvelu- ja muissa vastaavissa töissä toimivilla, etenkin jos työ on paikallaan sidottua ja yksipuolista” (Järvi 1980, 2).

Suomen Kuntourheiluliiton vuonna 1991 teettämä tutkimus henkilöstöhuollosta käsittelee suomalaisen työssäkäyvän väestön mielipiteitä, toiveita ja suhdetta toimipaikkojensa henkilöstöhuoltopalveluihin, erityisesti liikuntapalveluihin. Tutkimuksesta käy ilmi, että noin joka toisessa yrityksessä järjestetään liikuntapäiviä tai annetaan mahdollisuus ulkopuolisten liikuntatilojen käyttöön. Joka kolmas yritys tarjoaa välineet. Tästä huolimatta työn aikana tapahtuvaa taukoliikuntaa ei harrasteta kuin 7%:ssa työpaikoista. (Salo 1992.)

#### 4. TAUKOLIIKUNNASTA TUTKITTUA

Työväen Kuntoliiton seminaarissa 1979 todetaan, että vaikka taukoliikuntaa toteutetaan jo monilla työpaikoilla ei taukoliikuntatoiminnan pidemmän aikavälin vaikutuksista ole kovinkaan paljon tutkittu. Tutkimustyö on keskittynyt ensisijaisesti yksittäisten liikuntatuokion vaikutusten selvittämiseen. Tämän johdosta taukoliikunnan anatomis-fysiologinen merkitys on osittain epäselvä. (Vainikka 1979, 28-30.)

Lyhytkestoista ja matalla intensiteetillä suoritettua fyysistä kuormitusta tutkittiin eräessä laborioriotutkimuksessa (Kronby 1973). Tutkimuksessa todettiin, että kun lyhytaikainen fyysinen kuormitus oli suuruudeltaan 45% maksimista saatiin koehenkilöissä aikaan suurimmat vireyttävät vaikutukset. Taukoliikunnalla lienee sama vireyttävä vaikutus, koska taukoliikunta suoritetaan lyhytkestoisena ja matalla intensiteetillä. Taukoliikunnalla ei ole pystytty osoittamaan olevan suoraa fyysistä kuntoa lisäävää vaikutusta, koska se tapahtuu lyhytkestoisena ja matalla intensiteetillä. Tätä käsitystä tukevat koululaisilla suoritettujen taukoliikuntakokeilujen tulokset. (Vainikka 1979.)

Suomessa on tehty useita tutkimuksia, joissa taukoliikuntaa on käytetty yhtenä työntekijän kuormituksen vähentämiseen tähtäävänä keinona. Sen osuutta kuormituksen vähentäjänä on kuitenkin vaikea arvioida erikseen (Luopajarvi, Kukkonen & Riihimäki 1979; Paalasmaa 1984; terveellisen liikuntatottumusten edistäminen 1987).

Taukojen merkitys myös työtehon edistämisen kannalta on todettu monissa tutkimuksissa. Taukoliikunnan välitön vaikutus näkyy aktiivitason nousuna, joka ilmenee mm. työtehon ja työtarkkaavaisuuden lisääntymisenä. Tautot ovat välttämättömiä palautumiseen, elpymiseen sekä työvireyden ja suorituskyvyn säilymiseen. (Vartia 1982; Tiainen 1982.)

Aaltonen (Aaltonen 1994) kartoitti Valmet Rautpohjan työntekijöiden (N=72) kokemuksia päivittäisestä taukoliikuntatuokiosta. 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. (Jaakkola & Riissanen 1997.)

Jaakkola ja Riissanen totesivat työpaikkaliikuntaan osallistumisesta tehdyssä tutkimuksessaan, että ylivoimaisesti suosituin työpaikkaliikunnan muoto Valmet Rautpohjassa on taukoliikunta. Tutkimukseen osallistui yli 400 työntekijää ja peräti 100 vastanneesta ilmoitti osallistuvansa työpaikalla järjestettävään taukoliikuntaan säännöllisesti ( Jaakkola & Riissanen 1997.)

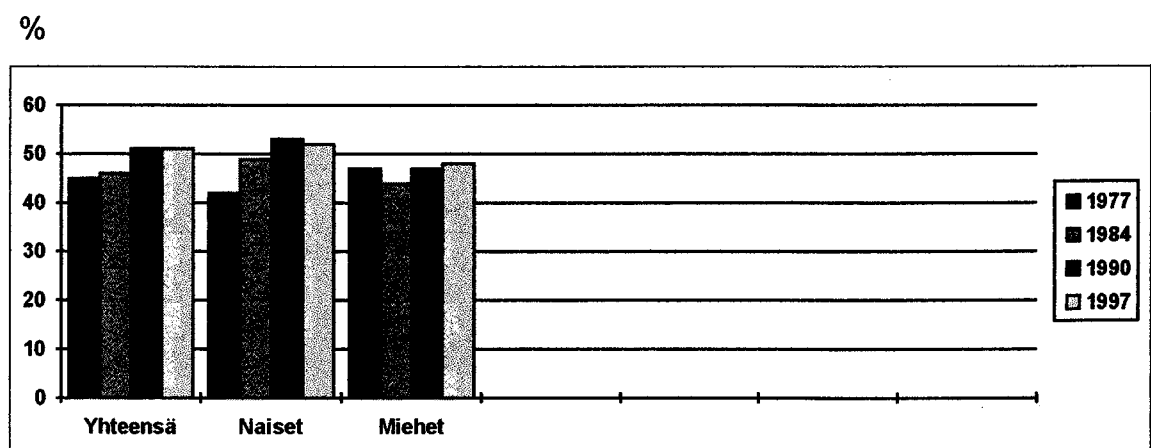
Shephard (1996) ja Cox (1981) ovat tutkineet työpaikkaliikuntaa ja sen vaikutuksia työntekijöiden fyysiseen kuntoon, sydän -ja verisuonisairastavuuteen, yleiseen hyvinvointiin ja sairauspoissaoloihin. Tutkimuksista kävi ilmi, että työpaikkaliikunnan vaikutukset ovat sitä positiivisemmat mitä enemmän työntekijät ovat itse mukana työpaikkaliikunnan ohjelman suunnittelussa. Tutkimuksien mukaan yleinen hyvinvointi koheni työntekijöillä fyysisen kunnon kohenemisen seurauksena. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen oli myös työpaikkaliikuntaohjelman yksi vaikutus työntekijöihin. (Shephard 1996; Cox 1981.)

## 5. TYÖN RASITTAVUUS

### 5.1. Työn henkinen rasittavuus

Työturvallisuuslakia muutettiin 1.9. 1988 ja tuolloin henkinen työsuojelu sisällytettiin siihen entistä paremmin. Työturvallisuuslain näkökulma henkiseen työsuojeluun on laaja. Työsuoritusten ohella huomioon on otettava kaikki työpaikalla ja työolosuhteissa hyvinvointiin, terveyteen ja viihtymiseen vaikuttavat tekijät. Ei riitä, että tarkastellaan pelkästään työsuoritusta ja työn fyysistä kuormittavuutta, vaan huomioon on otettava myös sosiaalinen työympäristö, työpaikan ilmapiiri ja ihmissuhteet. (Lahti ym. 1992, 26.)

Tilastokeskuksen vuosina 1977, 1984, 1990 ja 1997 toteuttamat laajat työolotutkimukset 3000-5700 palkansaajalle suunnatut haastattelututkimukset kartoittavat palkansaajien kokemuksia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työympäristöstä. Tutkimusten mukaan työn henkinen rasittavuus on lisääntynyt. Kiire ja epävarmuus työsuhteen jatkumisesta heijastuvat työyhteisöön, ja sosiaaliset ristiriidat työpaikoilla ovat yleistyneet. (Lehto & Sutela 1998, 54.) Kuvioista 1 voidaan lukea työn henkisen rasittavuuden muutoksen suomalaisella työväestöllä vuosina 1977, 1984, 1990 ja 1997.



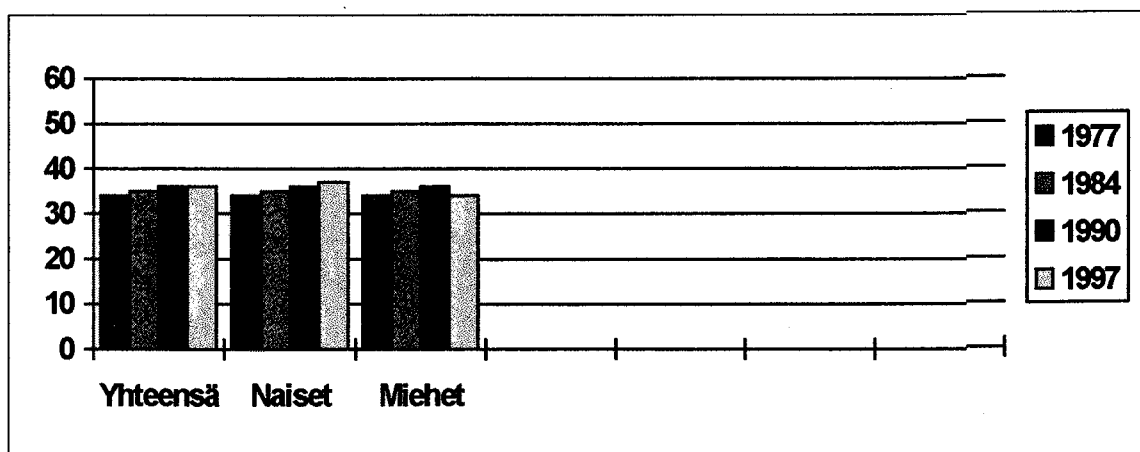
KUVIO 1. Työn henkinen rasittavuus. Työ erittäin tai melko raskasta (%), työolotutkimukset 1977, 1984, 1990 ja 1997 (Lehto & Sutela 1998, 54)

## 5.2. Työn ruumiillinen rasittavuus

Louhevaaran (1994) mielestä on valitettava harhaluulo, että raskas ruumiillinen työ ylläpitää fyysistä toiminta- ja työkykyä. Louhevaaran mukaan tilanne on päinvastoin: korkea fyysinen työkuormitus aiheuttaa runsaasti terveydellisiä ongelmia ja johtaa usein toimintakyvyn ennenaikaiseen rappeutumiseen. Raskasta fyysistä työtä ei voida tehdä siten, että sen toistotiheys, kesto ja teho vaikuttaisivat liikunnan lailla kehittävästi verenkiertoelimistön aerobisen ja anaerobiseen tehoon, liikuntaelinten voimaan, kestävyYTEEN ja notkeuteen sekä hermoston säätelemään motoriseen taitoon. (Louhevaara 1994.)

Tilastokeskuksen vuosina 1977, 1984, 1990 ja 1997 toteuttamat työolotutkimukset osoittavat, että työn ruumiillisessa rasittavuudessa on tapahtunut vain vähän muutosta. Tulos on sikäli yllättävä, että työvaiheiden koneistumisen luulisi vähentäneen ruumiillista rasittavuutta. Selityksenä lienee ammattirakenteen muutos kohti palveluammatteja, joissa ainakin hoitotyö on säilynyt hyvinkin ruumiillisesti rasittavana (Lehto & Sutela 1998, 54). Kuviosta 2 voidaan lukea suomalaisen työväestön työn ruumiillisen rasittavuuden muutoksen vuosina 1977, 1984, 1990 ja 1997.

%



KUVIO 2. Työn ruumiillinen rasittavuus. Työ erittäin tai melko raskasta (%), työolotutkimukset 1977, 1984, 1990 ja 1997 (Lehto & Sutela 1998, 54)

## **6. TERVEYS**

Tässä luvussa tarkastellaan terveyttä fyysisen, henkisen ja itse koetun terveyden näkökulmista. Luvussa edetään käsitteen määrittelyyn, fyysisen ja henkisen terveyden sekä itse koetun terveyden kautta tutkimustuloksiin, jotka pohjautuvat erityisesti suomalaisten työikäisten vastaajien itse kokemaan subjektiiviseen terveyteen.

### **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 terveystittarein 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.)

Terveys voidaan ymmärtää myös elämänenergian ja elämisen, olemisen ja toimimisen potentiaalin jatkumona. Jatkumon yhtenä ääripäänä on WHO:n määritelmän mukainen täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ja toisena ääripäänä vaikea fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisten rajoitusten ja pahanolon tila. (Vuori 1995, 12.)

### **6.2. Fyysinen terveys**

Hyvän fyysisen kunnon positiivinen vaikutus terveyteen on todistettu useissa tutkimuksissa. Fyysinen kunto voidaan jakaa eri ominaisuuksien osa-alueisiin, joissa olennaisimmin työkykyyn ja terveyteen työikäisellä väestöllä voidaan

katsoa vaikuttavan kestävyysominaisuudet eli hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky, voimaominaisuudet eli hermo-lihasjärjestelmän suorituskyky sekä liikkuvuus eli nivelten ja lihasten venyvyys. (Aho 1996, 39.)

Aho katsoo, että fyysisen kunnon osuus työkyvyssä on vain yhden työkyvyn osa-alueen eli terveyden osa. Tältä pohjalta asiaa tarkasteltaessa ei fyysinen kunto välttämättä ole työkyvyn ylläpidossa mitenkään korostuneessa asemassa. Vaikka fyysisen kunnon osa-alueet olisivat erinomaisessa kunnossa, voi työkyky kuitenkin olla terveyden muiden osa-alueiden tai osaamisen tai työkäytäntöjen puolelta rajoittunutta tai alentunut. (Aho 1996, 39.)

### **6.3. Henkinen terveys**

Työturvallisuuslakiin vuodelta 1998 kirjattu työnantajan velvollisuus huolehtia työntekijän ruumiillisesta ja henkisestä terveydestä. Henkisen terveyden osalta velvoite on koskenut lähinnä toimenpiteitä henkisen kuormittuneisuuden torjumiseksi. Käytännössä se tarkoittaa yleensä työolosuhteista, työn sisällöstä, työn järjestelyistä johtuvia haittatekijöitä. (Gröndahl ym. 1998, 5.)

Elon mukaan henkisellä hyvinvoinnilla on laaja sisältö. Laajasti ymmärrettynä lähes kaikki ihmisen kokemusmaailmaan liittyvä toiminta voidaan muodossa tai toisessa kytkeä henkiseen hyvinvointiin riippumatta liittyvätpä ne työolosuhteisiin, työyhteisöön tai ihmisen persoonallisuuteen. Ongelmia voi syntyä myös yhteisön työtavasta, johtamisesta, viestinnästä tai ihmissuhteista. Henkisen hyvinvoinnin edistäminen työssä tulisi kattaa em. kuormitustekijöiden ohella myös muita ihmisen henkiseen ominaislaatuun liittyviä asioita, joita pitää ottaa huomioon, kun pyritään parantamaan työelämän laatua. (Elo 1982, 7.)

Työsuojelutarkastajan teettämässä työyhteisön henkisen hyvinvoinnin kehittämisen tukena- tutkimuksessa ilmeni, että erityisesti laman aikana työntekijöiden ilmaisema henkinen pahoinvointi on entistä useammin liitetty yhteisön ongelmiin, kuten yksilön vaikutusmahdollisuuksiin, omaan työhön

vaikuttamiseen, johtamiskulttuuriin, muutosten valmisteluun ja kohtaamiseen sekä sisäiseen vuorovaikutukseen. (Gröndahl ym. 1998, 5-7.)

Tutkimuksesta ilmeni, että työnkulkuihin, toimintarutiineihin ja asioiden sujumiseen liittyvät ongelmat aiheuttavat paljon useammin henkistä pahoinvointia kuin varsinaiset henkisesti kuormittavat olosuhteet tai kuormitustekijät. (Gröndahl ym. 1998, 5-7.)

#### **6.4. Suomalaisen väestön itse koettu terveys**

Kansaneläkelaitos ja Suomen terveydenalankehittämiskeskus ovat yhteistyössä tehneet väestötutkimusta suomalaisen väestön terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen liittyvistä asioista. Vuosina 1995 ja 1996 toteutetussa väestötutkimuksessa itse koettua terveyttä analysoitiin ja vertailtiin muutoksia vuoden 1987 tuloksiin. Itse koettua terveyttä tarkasteltiin niiden aikuisten osuuksina, jotka ilmoittivat terveydentilansa 1) hyväksi tai melko hyväksi ja 2) huonoksi tai melko huonoksi. Koettu terveys oli parempi vuosina 1995/6 kuin vuonna 1987. Hyväksi terveytensä ilmoittaneiden osuudet kasvoivat ja vastaavasti huonoksi terveytensä ilmoittaneiden osuudet hieman pienenevät. (Arinen ym. 1998, 29.)

Työ- ja terveys -haastattelututkimuksen avulla tuotetaan seurantatietoa työoloista ja muista työelämään liittyvistä tekijöistä, työikäisten väestön terveydentilasta, hyvinvoinnista, työ- ja toimintakyvystä, terveyteen liittyvistä elintavoista, terveysten palvelujen käytöstä sekä työterveyshuollon toimivuudesta. Poikkileikkaustutkimus toistetaan joka kolmas vuosi. Vuoden 1997 haastatteluaineistoon perustuva julkaisu liittyy samaan aikaan julkaistavaan Työ ja terveys Suomessa v.1997- katsaukseen. Tutkimuksen aineisto kerättiin tietokoneavusteisena puhelinhaastatteluna tammi-toukokuussa 1997 (Työ ja terveys 1997, 1).

Haastatteluista viidesosa piti terveydentilaansa omanikäisiinsä verrattuna hyvänä. Osuus vaihteli sosioekonomisen aseman mukaan 15-16 %:sta



(maatalousyrittäjät ja työntekijät) 27 %:iin (ylemmät toimihenkilöt). Kysytyt seitsemän psyykkistä oiretta olivat: masentuneisuus tai alakuloisuus, ärtyneisyys, jännittyneisyys tai hermostuneisuus, voimattomuus tai väsymys, yllirasittuneisuus tai keskittymiskyvyn heikkeneminen. Haastatelluista 41%:lla ei ollut toistuvasti tai pitkäaikaisesti mitään näistä oireista, 34%:lla oli ollut 1-2 oiretta ja 25%:lla kolme oiretta. (Työ ja terveys 1997, 12.)

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 1.

TAULUKKO 1. Suomalaisen naisten ja miesten oma arvio terveydentilastaan vuonna 1996 (%) (Helakorpi ym. 1996)

	Miehet	Naiset	Yhteensä
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
N=	1663	1919	3582

## 7. TAUKOLIIKUNNAN FYYSINEN, PSYKKINEN JA SOSIAALINEN MERKITYS

### 7.1. Fyysiset tekijät

Taukoliikunnan fyysisillä tekijöillä tarkoitetaan kaikkea niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen fyysisiin toimintoihin. Fyysiset tekijät koskevat elimistön toimintoja kuten lihaksen toimintaa, verenkiertoa elimistössä ja lihaskipua.

Fyysinen työ on suuresti helpottunut, mutta sitä vastoin työntekijään kohdistuva psyykinen rasitus on jatkuvasti kasvavaa. Ns. henkisten työntekijöiden määrä kasvaa voimakkaasti. Tähän toimintaan liittyy rajoitettu liikunnan määrä, jolla on elimistölle kielteisiä seuraamuksia. Pitkäaikainen istumatyö ilman sanottavaa liikuntaa alentaa aineenvaihduntaa, hidastaa verenkiertoa, lihasvoima heikkenee ja ryhti huononee. (Tiainen 1982.)

Taukoliikunnan keskeisin anatomis-fysiologinen vaikutus lienee verenkierron edistäminen. Verenkierto vaikeutuu erityisesti silloin kun henkilö joutuu työskentelemään staattisissa asennoissa. Jännittyneessä lihaksessa verenkierto vaikeutuu. Lihaksessa veri ei pääse kunnolla kiertämään ei saa riittävästi happea ja ravintoa. Tämä aiheuttaa lihaksessa sisäisen paineen kasvua ja verenkierto vaikeutuu entisestään. Pitkäaikaiset staattiset työliikkeet aiheuttavat lihaksissa kiputiloja, jotka saattavat ilmetä vasta työpäivän jälkeen. Pitkään jatkunut voimakas jännitys saattaa aiheuttaa lopulta pysyviä vaurioita muun muassa lihaksissa, nivelissä, luustossa, välilevyissä ja sidekudoksissa. (Karttunen 1996, 3; Vainikka 1979, 31-32.)

Sidekudos reagoi herkästi liikuntaan ja liikkumattomuuteen. Liikunta lisää mm. jänteiden, ruston ja nivelsiteiden vetolujuutta sekä niiden joustoa ja kimmoisuutta. Elpymisliikuntaan kuuluu usein venytysliikkeitä. Niitä tarvitaan etenkin silloin, kun työ on paikallaan sidonnaista ja sisältää staattista lihastyötä

tai kun työliike tehdään jatkuvasti liikeradan pienellä osalla. Venytysliikkeillä pyritään pitämään lihakset ja nivelet kimmoisina sekä rentouttamaan lihasten ylijännitystä ja kireyttä. (Hakala & Luopajarvi 1988, 18.)

Niska- hartiaseudun vaivat ovat ehkä yleisin ongelma työikäisen väestön keskuudessa. Haittakuormitustekijöitä ovat toispuoliset työasennot, hartialihasten jatkuva jännittäminen, käsivarsien kohoasennot, kurkottelu tai kannattelu käsillä. Näyttöpäätetyö aiheuttaa usein liiallista staattista kuormitusta niska-hartialihaksistoon. (Luopajarvi 1980, 8-9.)

Niskan ja hartiaseudun vaivoihin liittyvät oireet voivat olla vaikeasti yhdistettävissä niskasta johtuviksi, koska oireet eivät välttämättä tunnu siellä, missä on niiden lähtökohta. Niskasta johtuvat säteilykivut ovat myös hyvin erityyppisiä: joillakin ne ilmenevät päänsärkynä tai huimauksena, toisilla taas oireet tuntuvat käsissä pistelynä, puutumisenä tai särkynä. Tavallisimmat oireet ovat kuitenkin niskanjäykkyys ja lihaskireydet niskassa. (Hämeenoja & Rinne 1991, 6-8.)

Usein niskan ja hartiaseudun vaivat aiheutuvat lihasten virheellisestä tai liian vähäisestä käytöstä. Jotta lihakset ja kudokset voisivat hyvin, pitää niiden saada riittävästi ravintoa ja happea sekä vapautua kuona-aineista. Tämän takaa vain riittävä kudosten verenkierto, jonka nimenomaisena tehtävänä on ravinnon, hapen ja kuona-aineiden kuljettaminen. (Hämeenoja & Rinne 1991, 6-8.)

## **7.2. Psyykkiset tekijät**

Taukoliikunnan vaikutuksia psyykkiseen vireyteen ja hyvinvointiin on tutkittu vähän. Useimmat tutkimukset koskevat yleisesti liikunnan vaikutuksista psyykkiseen vireyteen ja hyvinvointiin.

Tianen ym. (1978) ovat tutkineet taukoliikunnan välittömiä vaikutuksia koululaisten psyykkiseen vireyteen. Näiden tutkimustulosten perusteella

lyhytaikaisen liikunnan välittömät vaikutukset ilmenevät kahdella tavalla: a) objektiivisin testein mitattavissa olevana henkisten toimintojen lisääntymisenä ja keskittymiskyvyn paranemisena, b) subjektiivisesti koettuna psyykkisenä hyvinvointina, mistä ovat osoituksena mm. työtarmo, terveyden tunne ja psykosomaattisten oireiden kuten ahdistuneisuuden, neuroottisuuden ja masentuneisuuden puuttuminen. Subjektiivisen vireisyyden paraneminen selittyy lähinnä rentoutumisen kautta, mikä laukaisee lihaksissa olevaa kestojännitystä ja psyykkistä jännitystä. Henkisen suoritusten paraneminen johtuu taas ensisijaisesti aktiivitason kohoamisesta. (Tianen ym. 1978.)

Haavisto (1992) tutki lisensiaattityössään liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Hän pyrki laaja-alaisesti kartoittamalla eri tutkimuksia, jotka koskivat eri intensiteetillä suoritettua liikunnan vaikutuksia mielialaan, ahdistuneisuuteen ja yleiseen vireyteen. Tutkimusten perusteella Haavisto totesi, että selkeän käsityksen liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä on vaikeaa. Liikunta voi vaikuttaa mielialaan hetkellisesti biofysikaalisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta. Harrastuksen jatkuessa vaikutus voi olla myös pysyväisluontoinen, jolloin voidaan puhua psyykkisen hyvinvoinnin muutoksesta. (Haavisto 1992.)

Tiainen (1982) toteaa, että taukovoimistelu tuskin kykenee korvaamaan istumatyön aiheuttamaa liikunnan puutetta. Työpaikkavoimistelun arvo on sen päivittäisessä toistumisessa, millä on yhteyksiä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Tiainen 1982.)

### **7.3. Sosiaaliset tekijät**

Monessa työpaikassa työntekijä on sidottu omaan työpisteeseensä, jolloin normaali sosiaalinen kanssakäyminen työtoverien kanssa jää vähälle työaikana. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tarve ei ole kuitenkaan vähentynyt, joten keinoja erilaisten kontaktien mahdollisuuteen työntekijöiden kesken olisi hyvä pohtia monessa työpaikassa.

Ihmisellä on tiettyjä fyysisiä ja psyykkisiä perustarpeita, joiden tyydyttämättä jättäminen voi aiheuttaa hyvinvoinnin, jopa terveyden menettämisen vaaraa. Eräs tällainen on inhimillisen kanssakäymisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen tarve. Tähän liittyy myös tarve voida tuntea kuuluvansa tiettyyn yhteisöön ja voida toimia sen hyväksi, samoin kuin läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä hellyyden saamisen ja antamisen tarve. (Kirjonen ym. 1984, 41.)

Ruotsalainen tutkijaryhmä on kyselymenetelmää käyttämällä selvittänyt taukoliikunnan merkitystä toimistotyössä sekä työntekijöiden asennoitumista taukoliikuntaan. Raportin yhteenvedossa tutkijat toteavat, että taukoliikunnalla on merkitystä niille työntekijöille, joiden työ on samanlaisena toistuvaa tai joille työ tai työasento ajoittain aiheuttaa merkittävää väsymystä. Taukoliikunnan jälkeen työntekijöiden subjektiivinen hyvinolontunne oli lisääntynyt. Tutkijat katsoivat tällä olevan merkitystä paitsi työhön sopeutumisella myös tuottavuuden kannalta. (Leskinen 1979, 44-46.)

Kyselytutkimuksessa 61% sellaisista työntekijöistä, joilla ei ollut taukoliikuntaa ja 52% sellaisilta joilla oli kokemusta taukoliikunnasta arvioivat, että taukoliikunta ei oleellisesti lisää kanssakäymisen mahdollisuutta työtoverien välillä. Mutta taukoliikunta ja laajemmin ottaen työliikunnan kehittäminen voi tarjota monenlaisia mahdollisuuksia aitoon sosiaaliseen vuorovaikutukseen työntekijöiden kesken. Yhdessä saatetaan innostua muunlaisiin kuntoharrastuksiin työn ulkopuolella. Ja ystävyksinä pystytään paremmin pitämään yhtä, kun tehdään ehdotuksia tai esitetään vaatimuksia työolosuhteiden parantamiseksi. (Leskinen 1979, 44-46.)

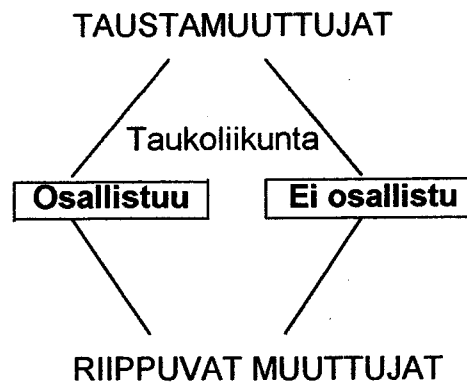
## **8. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT**

### **8.1. Tutkimuksen tarkoitus**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää taukoliikuntaan osallistumista ja osallistumattomuutta sekä siihen vaikuttavia tekijöitä Valmet Oy Jyväskylässä. Valmet Oy paperikonetehtaan henkilöstö luokiteltiin taukoliikuntaan viimeisen puolen vuoden aikana osallistumisen ja ei -osallistumisen perusteella ja tarkasteltiin ryhmien eroja taustamuuttujien, työn ruumiillisen ja henkisen rasittavuuden, fyysisen ja henkisen terveydentilan, kipuoireiden, sairauspoissaolojen ja vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden suhteen. Luokittelu tapahtui strukturoidulla lomakekyselyllä, ja vastaukset perustuvat subjektiivisiin tuntemuksiin eivätkä objektiivisiin mittauksiin. Mielenkiintona oli myös selvittää miksi taukoliikuntaan osallistutaan tai ei osallistuta sekä minkälainen merkitys osallistumisella tai osallistumattomuudella on itselle.

### **8.2. Viitekehys**

Tutkimuksen viitekehys ei perustu niinkään teoreettiseen malliin vaan sitä voidaan tarkastella tutkimuksen etenemisenä kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa tutkitaan perusjoukon riippumattomien muuttujien yhteyttä taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen. Toisessa vaiheessa tutkitaan riippuvien muuttujien yhteyttä taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen sekä tarkastellaan ryhmien välisiä eroja muuttujien suhteen. Tutkimuksen eteneminen on esitetty kuviossa 3.



KUVIO 3. Tutkimuksen eteneminen

### 8.3. Tutkimusongelmat

1. Millainen yhteys taustamuuttujilla on taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen?
2. Eroavatko taukoliikuntaan osallistujat ja osallistumattomat itse koetun työn rasittavuuden ja terveyden sekä liikuntaharrastuneisuuden suhteen?
3. Miksi taukoliikuntaan osallistutaan/ ei osallistuta ja mitä se merkitsee itselle?

## 9. TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus sai alun henkilökohtaisesta mielenkiinnosta taukoliikunnan ohjaajana tutkia päivittäin tapahtuvaa taukoliikuntatuokiota. Mielenkiintona oli selvittää eroavatko taukoliikuntaan osallistujat ja ei osallistujat tiettyjen muuttujien suhteen. Tarkoituksena oli selvittää syitä miksi jotkut osallistuvat taukoliikuntatuokioon ja toiset eivät ja näin selvittää miten taukoliikuntaa tulisi jatkossa kehittää, jotta se säilyttäisi suosionsa osana työpaikkaliikuntaa Valmet Oy:ssä. Tutkimus suoritettiin kyselylomakkeella ja se perustuu vastaajan

subjektiiviseen tuntemukseen. Kyselylomakkeet jaettiin taukoliikuntatuokion yhteydessä siihen osallistuville. Taukoliikuntaan osallistuva sai kaksi kyselylomaketta, joista toisen hän antoi yhdelle ei taukoliikuntaan osallistuvalla työtoverille. Tämä menettely helpotti taukoliikuntaan osallistumattomien vastaamiskynnystä, koska kyselylomake jaettiin myös heille henkilökohtaisesti. Tutkimus pohjautuu empiiriseen aineistoon, jolloin analyysitapana on kvantitatiivinen analyysi.

### **9.1. Tutkimusprojektin taustaa ja kyselylomakkeen valmistelu**

Tutkimusprojekti voidaan katsoa alkaneen joulukuussa 1999, jolloin käytiin ensimmäiset varsinaiset neuvottelut Valmet Oy:ssä. Neuvottelussa katsottiin, että koska tutkijan tietämys taukoliikunnasta käytännön kokemuksen johdosta on hyvä, tutkimuksen jatkon kannalta oli tärkeää etsiä tutkittua tietoa taukoliikunnasta ja sen taustoista. Tutkimus- ja taustatiedon löytäminen tuotti pieniä ongelmia, koska taukoliikunnasta aikaisemmin tutkittua tietoa on niukasti.

Tutkimusongelmista ja kyselylomakkeen muodosta keskusteltiin Valmet Oy:n työterveyshuollon vastuuhenkilön kanssa. Työterveyshuollon vastuuhenkilö toimi yhdyshenkilönä Valmet Oy:n työterveyslaitoksen henkilöstön puolesta ja hänen välityksellään tieto ja toivomukset tutkimuksen muodon ja ajoituksen suhteen välittyivät tutkijalle. Vastuuhenkilö auttoi myös tärkeissä käytäntöön liittyvissä asioissa tutkimuksen suorittamisessa.

Maaliskuussa tutkimus oli edennyt siihen vaiheeseen, että tutkimusongelmat ja kyselylomake olivat loppuhiomista vaille valmiit. Kyselylomakkeen viimeistely jäi viimein, koska myöhäinen tieto tulevasta taukoliikuntakampanjasta aiheutti kyselyn aikaistamista poiketen suunnitellusta aikataulusta. Katsottiin että tuleva taukoliikuntakampanja saattaisi vaikuttaa vastauksien laatuun ja se voisi olla sekoittava tekijä tutkimuksen tarkoitusta ajatellen. Tutkija jakoi henkilökohtaisesti taukoliikuntatuokion aikana kyselylomakkeet osallistujille. Jokainen sai kaksi kyselylomaketta, jolloin hänen tehtäväkseen jäi antaa



toinen kyselystä yhdelle ei taukoliikuntaan osallistuvalla henkilöllä. Kyselylomakkeet olivat valmiiksi kirjekuorissa, joten vastaajan tuli vain vastata kyselyyn ja jättää kuori sisäiseen postiin. Kyselylomake jaettiin taukoliikuntatuokiossa maaliskuun 27.3 2000 iltakierroksella ja 28.3. 2000 päiväkerroksella. Kyselylomake on esitetty liitteessä 2.

## 9.2. Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimuksen otos muodostuu tutkimus- ja vertailuryhmästä. Tutkimusryhmä koostuu taukoliikuntaa viimeisen puolen vuoden aikana osallistuvista ja vertailuryhmä ei osallistuvista. Tutkimusryhmän otos oli 100 ja palautusprosentti 98. Vertailuryhmän otos oli 100 ja palautusprosentti 45.

Tutkimuksen perusjoukkona on Valmet Oy paperikonetehtaan henkilöstö. Perusjoukon koko yhteensä on 1932 henkilöä. Perusjoukosta työntekijöitä on 813 ja toimihenkilöitä 1119. Otosta muodostaessa perusjoukossa otettiin huomioon paperikonetehtaan taukoliikuntaan osallistuvien osastojen aktiivisuus. Tämän johdosta työntekijöiden otos muodostui huomattavan paljon korkeammaksi kuin toimihenkilöiden. Taulukosta 2 nähdään työntekijöiden ja toimihenkilöiden jakauma otoksessa.

TAULUKKO 2. Tutkimukse näyte, otos ja palautusprosentti henkilöstöryhmittäin

Henkilöstöryhmä	Perusjoukko	Otos	Näyte	Palautus (%)
Toimihenkilöt	1119	58	47	81
Työntekijät	813	142	98	69
Yhteensä	1932	200	143	72

Aineistoa analysoitaessa on käytetty prosenttilukkoita, suoria frekvenssitaulukoita sekä ristiintaulukoita. Tilastollista riippuvuutta ja riippumattomuutta on tarkasteltu khiin neliötestillä. Khiin neliötestiä käytetään, kun halutaan tarkastella eroa kaks ryhmää muuttujien suhteen.

”Riippumattomuustestillä testataan, onko todennäköistä, että riippuvuus on syntynyt otantasattuman vaikutuksesta siitä huolimatta, että muuttajat ovat perusjoukossa riippumattomia” (Alkula ym. 1994, 216).

### 9.3. 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 havainnoista toiseen. Validius ja reliaabelius muodostavat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. Huono reliaabelius on riippumaton validiudesta. Esimerkiksi vaaka joka näyttää punnituksessa tasan kilon liian alhaista painoa on erittäin reliaabeli mutta silti epävalidi. (Alkula ym. 1994, 88-89.)

Tässä tutkimuksessa validiuteen on kiinnitetty huomiota tutkimusprojektin alkuvaiheista alkaen. Kysymyslomakkeen viimeistelyssä kiinnitettiin erityishuomiota kysymysten sisällön ohella niiden helppoon luettavuuteen ja lomakkeen selkeään ulkoasuun. Ennakkoon tutkijaa arvelutti vastaajien suhtautuminen henkilökohtaisiin aiheisiin kuten työn rasittavuuteen ja terveyteen. Tässä asiassa auttoi Työterveyshuollon sitoutuminen tutkimuksen taakse, jolloin siihen suhtauduttiin laajempaan projektina eikä yksittäisen tutkijan suorittamana tutkimuksena. Ongelmana oli myös epätietoisuus taukoliikuntaan osallistumattomien motiivista vastata suhteellisen pitkään kyselyyn ilman mitään palkkiota tai lahjaa. Tähän onneksi vaikutti suuresti taukoliikkujien henkilökohtainen paneutuminen motivoida ja kannustaa osallistumattomia vastaamaan kyselyyn. Kaiken kaikkiaan validiteettia pyrittiin nostamaan aiheen kokonaisvaltaisena ymmärtämisenä ja tutkijan henkilökohtaisen kokemuksen hyödyntämisenä tutkimuksessa. ”Onhan validius

lopulta tulosta ajatusprosessista, jossa tutkija käyttää aiheen tuntemustaan, aikaisempia tutkimuksia ja yleistä logiikkaa vakuuttaakseen itsensä ja muut valittujen indikaattorien järkevyydestä” (Alkula ym. 1994, 89-90).

Tutkimuksen reliaabeliuteen kiinnitettiin huomiota kysymyslomakkeen rakenteessa. Taustamuuttujien, työhön ja liikuntaharrastuneisuuteen liittyvien kysymysten oletettiin olevan helposti vastattavia ja näin ollen sellaisinaan varsin reliaabeleita. Nämä kysymykset olivat sijoitettuna kyselylomakkeen alkuun, jotta vastaajan oli helppo aloittaa tarkempi tutustuminen kysymyksiin. Terveysteen liittyvien kysymysten kohdalla otettiin huomioon niiden mahdollinen vaikutus reliaabeliuteen, sillä terveyteen liittyvissä henkilökohtaisissa kysymyksissä vastaajan mieliala ja sen vaihtelut saattavat aiheuttaa mittaustulokseen virheitä.

## **10. TUTKIMUSTULOKSET**

Tulosten käsittely alkaa tutkimalla eroavatko tutkimusryhmä ja vertailuryhmä taustamuuttujien suhteen. Tämä on tärkeää tutkimuksen jatkoa ajatellen, koska ryhmien erot aiheuttaisivat lisätulkintaa tulevista tuloksista.

### **10.1. Tutkimus -ja vertailuryhmien erot**

Sukupuolen, iän ja ammattiaseman mukaan ryhmät eivät eronneet toisistaan. Riippumattomuuskerroin oli sukupuolen ja iän suhteen  $P=0,185$  ja  $P=0,103$ . Ammattiaseman mukaan ryhmät jakautuivat lähes yhteneväisesti ( $P=0,936$ ). Tutkimus -ja vertailuryhmät eivät eronneet myöskään itse koetun työn ruumiillisen ja henkisen rasittavuuden suhteen. Ruumiillisen työn riippumattomuusarvo oli  $P=0,372$  ja henkisen työn arvo  $P=0,330$ . Fyysisen -ja henkisen terveydentilan suhteen tutkimus -ja vertailuryhmä eivät eronneet toisistaan. Fyysisen terveydentilan riippumattomuusarvo oli  $P=0,136$  ja henkisen oli  $P= 0,607$ .

TAULUKKO 3. Tutkimus -ja vertailuryhmien riippumattomuus arvot kipuoireiden suhteen

Oire	P-arvo
Päänsärky/ huimaus	0,069
Vireystilan laskua	0,646
Voimakasta väsymistä	0,440
Niska-hartiaoireita	0,260
Selkäoireita	0,596
Alaraajaoireita	0,846

Tutkimus -ja vertailuryhmät eivät eroa eri kipuoireiden suhteen toisistaan (Taulukko 3). Vain päänsärlyn mukaan voidaan todeta ryhmien välillä pientä eroavaisuutta. Sairauspoissaolojen suhteen tutkimus -ja vertailuryhmät ovat lähes samanlaiset. P-arvo on peräti 0,935. Vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden suhteen ryhmien välillä on eroa ( $P=0,001$ ). Tutkimusryhmästä yli puolet harrastaa liikuntaa 3 kertaa tai useammin viikossa kun taas vertailuryhmässä yhtä aktiivisia liikunnan harrastajia oli vain 22%. Taulukosta 4 voidaan lukea miten ryhmien prosentuaaliset erot jakaantuvat vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden mukaan.

TAULUKKO 4. Tutkimus -ja vertailuryhmien prosentuaaliset jakaumat vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden mukaan (%)

Vapaa-ajan liikunta	Tutkimusryhmä	Vertailuryhmä
3 kertaa tai <viikko	51	22
1-2 kertaa viikko	42	53
Harvemmin	7	25
Yhteensä	100%	100%

## 10.2. Taukoliikuntaan osallistuminen ja osallistumattomuus taustamuuttujien suhteen

Tässä kappaleessa tarkastellaan koko tutkimusryhmää ja sen viimeisen puolen vuoden aikana taukoliikuntaan osallistumista. Tuloksista tarkastellaan taustamuuttujien: ikä, sukupuoli ja ammattiaseman yhteyttä taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen.

Tutkimusjoukon koko on 143. Koko tutkimusjoukosta taukoliikuntaan viimeisen puolen vuoden aikana osallistuvien määrä on 98 ja ei osallistuvien 45. Pieni osallistumattomien määrä johtunee kyselylomakkeen vastaamismotivaatiosta mikä lienee ollut pienempi taukoliikuntaan osallistuviin verrattuna. Taulukossa 5 on esitetty Valmet Oy:n henkilöstön taukoliikuntaan osallistuminen.

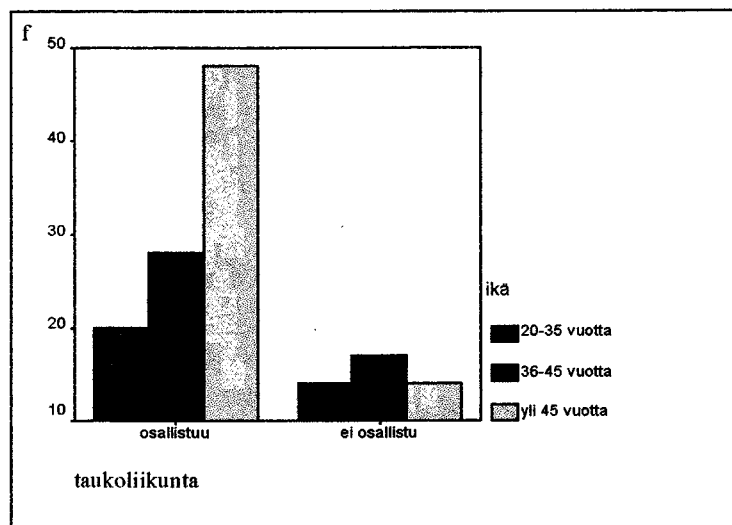
TAULUKKO 5. Taukoliikuntaan osallistuminen sukupuolen ja ammattiaseman mukaan

Sukupuoli	Ammattiasema	Osallistuu	Ei osallistu	Yht.
Mies	Toimihenkilö	16	10	26
	Työntekijä	57	28	85
Nainen	Toimihenkilö	16	5	21
	Työntekijä	9	2	11
Yhteensä		N=98	N=45	N=143

Miesten osuus sekä taukoliikuntaan osallistuvien (Mies N=73, Nainen N=25) että osallistumattomien (Mies N=38, Nainen N=7) joukossa on naisia huomattavasti suurempi. Tämä johtuu Valmet Oy:n henkilöstön rakenteesta. Paperikonetehtaalla on miehiä paljon enemmän kuin naisia. Naiset (78%) osallistuvat kuitenkin suhteessa enemmän taukoliikuntaan kuin miehet (65%).

Tulosten mukaan toimihenkilöt ja työntekijät ovat suhteessa yhtä aktiivisia osallistumaan taukoliikuntaan. Molemmissa ryhmissä vastanneista 68% osallistuu taukoliikuntaan. Toimihenkilöiden ja työntekijöiden osuudet eroavat tutkimuksessa koko perusjoukon suhteen (Toimihenkilöt N=1119 ja Työntekijät N=813). Tämä selittyy kyselylomakkeiden jakotavasta. Kyselylomakkeet jaettiin taukoliikuntatuokion yhteydessä kahtena eri päivänä toimisto ja tehdas kierroksilla, jolloin pyrittiin kartoittamaan eri osastojen henkilöstöä.

Kuviosta 4 voidaan todeta, että taukoliikuntaan osallistuvista suurin osa (N=48) on yli 45 vuotiaita. Taukoliikunnan suosio siis kasvaa lähestyttäessä eläkeikää. Osallistumattomista suurin ryhmä muodostui 36-45 vuotiaista (N=17). 20-35 ja yli 45 vuotiaita oli yhtä paljon osallistumattomissa (N=14). Taukoliikuntaan osallistuvissa 20-35 ja 36-45 vuotiaiden määrissä ei ollut suurta eroa (N=20, N=28).



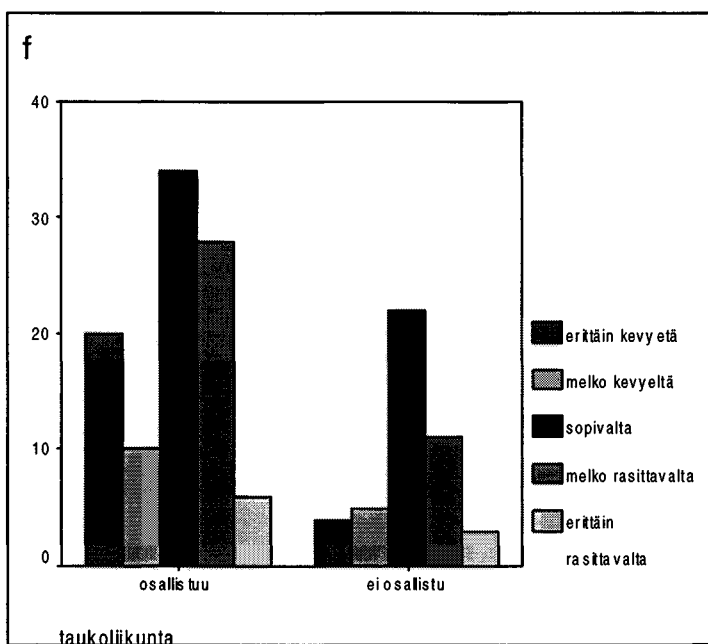
KUVIO 4. Taukoliikuntaan osallistuvien ja ei osallistuvien ikäjakauma

### 10.3. Taukoliikuntaan osallistuminen ja osallistumattomuus itse koetun työn -ja terveyden sekä liikuntaharrastuneisuuden suhteen

Tässä kappaleessa tarkastellaan taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien eroja työn ruumiillisen ja henkisen rasittavuuden, fyysisen ja henkisen terveyden, eri kipuoireiden, sairauspoissaolojen ja vapaa-ajan

liikuntaharrastuneisuuden suhteen sekä näiden yhteyttä taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen.

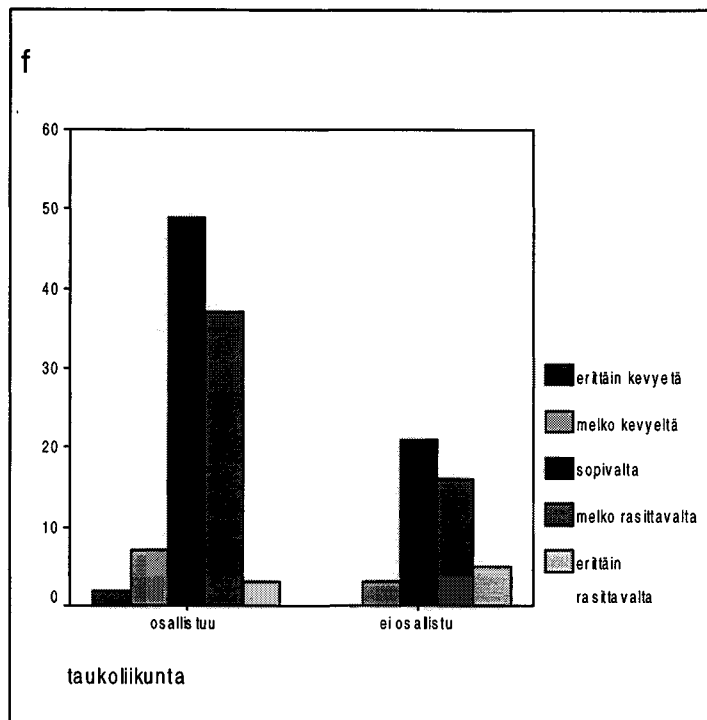
Kuviosta 5 nähdään miten työn ruumiillinen rasittavuus koetaan taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken. Taukoliikuntaan osallistuvien kesken työn ruumiillista rasittavuutta koetaan sekä erittäin kevyenä ( $f=20$ ) että erittäin raskaana ( $f=6$ ). Kolmasosa (30%) taukoliikuntaan osallistuvista koki työn ruumiillisen rasittavuuden erittäin tai melko kevyenä ja erittäin tai melko raskaaksi sen koki 34 (35%). Sopivaksi koki 34 taukoliikuntaan osallistuvaa. Työn ruumiillisesti erittäin tai melko kevyeksi taukoliikuntaan ei osallistuvista koki 9 (20%). Eniten työn rasittavuutta kuvattiin sopivaksi ( $f=22$ ). Erittäin tai melko rasittavaksi koki työnsä ruumiillisesti vähän yli kolmasosa taukoliikuntaan osallistumattomista ( $f=14$ , 31%).



KUVIO 5. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien määrällinen jakauma työn ruumiillisen rasittavuuden suhteen ( $N=143$ )

Taukoliikuntaan osallistujat kokivat työn ruumiillisen rasittavuuden erittäin kevyeksi odotettua arvoa useammin ( odotus  $f=19,6$  ja saatu  $f=20$ ) kun taas taukoliikuntaan osallistumattomien saatu arvo oli pienempi kuin odotettu (odotus  $f=9,0$  ja saatu  $f=4$ ).

Kuviosta 6 nähdään työn henkisen rasittavuuden erot taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken. Tulosten mukaan työn henkisen rasittavuuden koki sopivaksi noin puolet ( $f=49$ ,  $f=21$ ) taukoliikuntaan osallistuvista ja osallistumattomista. Työn henkisesti erittäin tai melko kevyeksi taukoliikuntaan osallistuvista koki 9 (9%) ja osallistumattomista 3 (3%). Työn henkisen rasittavuuden koki erittäin tai melko raskaaksi taukoliikuntaan osallistuvista 40 (41%) ja osallistumattomista 21 (50%).



KUVIO 6. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien määrällinen jakauma työn henkisen rasittavuuden suhteen (N=143)

Taukoliikuntaan osallistujat kokivat suhteessa enemmän työn henkistä rasittavuutta kuin ruumiillista. Taukoliikuntaan osallistumattomat kokivat huomattavasti paljon enemmän työn ruumiillista rasittavuutta kuin osallistuvat. Osallistumattomien kesken työn ruumiillisen ja henkisen rasittavuuden jakauma olivat aika yhteneväiset. Taukoliikuntaan osallistuvat ja osallistumattomat arvioivat fyysistä terveydentilaansa asteikolla erinomainen, aika hyvä, kohtalainen, melko huono ja huono. Taukoliikuntaan osallistuvista vähän yli puolet (53%) ja osallistumattomista vähän alle puolet (42%) arvioi fyysisen terveydentilansa aika hyväksi. Kohtalaiseksi arvioi 33% osallistujista ja 44% osallistumattomista.



Erittäin hyväksi tai erittäin huonoksi terveydentilansa kummassakin ryhmässä ilmoitti muutama prosentti. Henkistä terveydentilaa arvioitiin samalla asteikolla kuin fyysistä. Taukoliikuntaan osallistuvat ja osallistumattomat arvioivat henkistä terveydentilansa aika samanlaisiksi. Henkisen terveydentilansa erinomaiseksi ilmoitti osallistujista 12% ja osallistumattomista 11%. Puolet osallistujista (50%) ja 42% osallistumattomista arvioi henkisen terveydentilansa aika hyväksi. Kohtalaiseksi arvioi 35% osallistujista ja 38% osallistumattomista.

Päänsärkyä tai huimausta esiintyi enemmän taukoliikuntaan osallistumattomilla (67%) kuin osallistuvilla (45%) (Taulukko 6). Lähes puolet taukoliikuntaan osallistuvista ilmoitti ettei kärsi päänsärystä tai huimauksesta lainkaan (48%). Vireystilan laskusta kärsii molemmat ryhmät jonkin verran. Niska-hartiaoireita esiintyy jonkin verran yli puolella molemmissa ryhmissä. 17% taukoliikuntaan osallistuvista ilmoitti kärsivänsä niska-hartiaoireista paljon. Selkä - ja alaraajaoireita esiintyi noin puolella vastaajista jonkin verran. Puolet taas ilmoitti ettei ole lainkaan selkä - ja alaraajaoireita.

TAULUKKO 6. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien itse koettujen kipuoireiden prosentuaaliset määrät

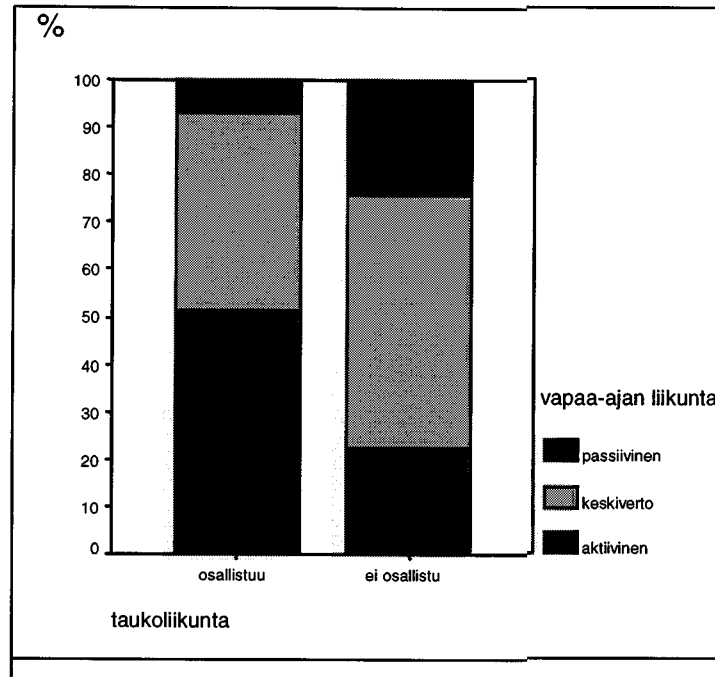
	Paljon	Jonkin verran	Ei lainkaan
Päänsärky/ huimaus	6/4	45/67	48/29
Vireystilan laskua	8/9	72/67	17/24
Voimakasta väsymistä	10/5	54/62	34/31
Niska-hartia oireita	17/9	60/58	21/31
Selkäoireita	10/9	45/53	44/36
Alaraajaoireita	9/9	38/42	52/47

Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken ei ollut huomattavia eroja sairauspoissaolojen suhteen (Taulukko 7). Molemmissa ryhmissä oli vähän sairauspoissaoloja. Vähän yli puolella (54%) taukoliikuntaan osallistuvista ja vähän alle puolella (49%) ei osallistujista ei ollut lainkaan sairauspoissaoloja. Taukoliikunnalla ja sairauspoissaoloilla ei ole yhteyttä keskenään, koska ryhmät jakautuivat niin yhteneväisesti

TAULUKKO 7. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien prosentuaaliset sairauspoissaolot

Sairauspoissaolot	Osallistuu	Ei osallistu
Ei lainkaan	54	49
Alle 5 päivää	26	27
5-14 päivää	15	18
15-60 päivää	5	6
Yhteensä	100%	100%

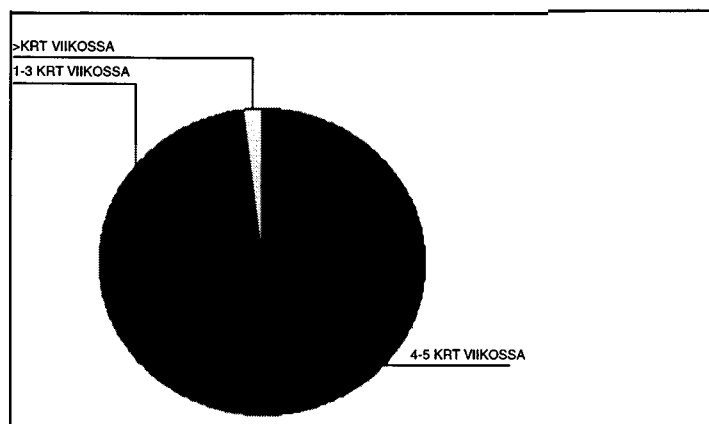
Vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuudessa oli huomattavia eroja taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken (Kuvio 7). Vapaa-ajalla 3 kertaa tai useammin viikossa harrastavat luokiteltiin aktiivisiksi, 1-2 kertaa viikossa harrastavat keskivero ja harvemmin tai ei lainkaan liikuntaa harrastavat passiivisiksi liikkujiksi. Kuvioista 6 voidaan lukea miten aktiivisia liikkujia oli taukoliikuntaa osallistuvissa 51 (N=99). Keskiverto liikkujia oli 41 ja passiivisia 7. Osallistumattomissa oli passiivisia 11 (N=45). Keskivertoliikkujia 24 ja aktiivisia 10. Khiin neliötestillä testattiin liikuntaharrastuneisuuden ja taukoliikuntaan osallistumisen välistä yhteyttä. Tulos  $P=0,001$  kertoo, että niiden välillä on yhteyttä. Taukoliikuntaan osallistuvat harrastavat aktiivisemmin liikuntaa kuin osallistumattomat. Tulos ei kerro sitä lisääkö taukoliikunta liikunta-aktiivisuutta, koska tutkimus -ja vertailuryhmät poikkesivat harrastuneisuuden suhteen alun pitäen.



KUVIO 7. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden prosentuaaliset jakaumat

#### 10.4. Taukoliikuntaan osallistuvien osallistumisaktiivisuus

Kuviosta 8 voidaan lukea, että taukoliikuntaan osallistutaan enimmäkseen aktiivisesti eli 4-5 kertaa viikossa (74%). 25% taukoliikkujista osallistuu 1-3 kertaa viikossa taukoliikuntaan ja vain muutama prosentti käy vähemmän kuin kerran viikossa taukoliikunnassa. Taukoliikunnasta on tullut monelle totuttu tapa osana työpäivää.



KUVIO 8. Taukoliikuntaan osallistuvien osallistumisaktiivisuus ja sen prosentuaalinen jakauma

### 10.5. Taukoliikuntaan osallistumiseen tai osallistumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä ja niiden merkitys itselle

Tässä kappaleessa tarkastellaan taukoliikuntaan osallistuvien motivaatiota ja syitä osallistua taukoliikuntaan. Taukoliikuntaan osallistumisen tai osallistumattomuuden syytä kysyttiin tekijöillä, joiden merkitsevyyttä jokainen arvioi itsensä kannalta.

Taulukosta 8 voidaan lukea mitkä syyt ovat merkinneet taukoliikuntaan osallistujalle itselleen paljon tai aika paljon osallistumiseen taukoliikuntaan. Kyselylomakkeessa tekijöiden vaihtoehdoilla oli joko paljon, aika paljon, jonkin verran, aika vähän tai ei lainkaan merkitystä. Tulosten selkiyttämiseksi vaihtoehdot paljon ja aika paljon on summattu yhteen samoin kuin aika vähän ja ei lainkaan merkitystä.

TAULUKKO 8. Taukoliikuntaan osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden prosentuaalinen merkitys riviprosentteina

	Paljon merkitystä	Jonkin verran merkitystä	Ei merkitystä	Yht.
Työtoveritkin osallistuvat	10	13	77	100
Rentouttaakseni lihaksia	99	1	-	100
Irtoutuaakseni työstä	58	25	17	100
Tavatakseni työtovereita	12	15	73	100
Piristääkseni työpäivää	77	16	7	100
Jaksaakseni paremmin	82	15	2	100
Ehkäistääkseni niska/ hartia-/selkäoireita	99	1	-	100
Elvyttääkseni verenkiertoa elimistössäni	90	10	-	100

Lähes kaikki (99%) vastaajista ilmoittivat osallistuvansa taukoliikuntaan sen lihaksia rentouttavan vaikutuksen vuoksi sekä ehkäistääkseen niska- hartia -ja selkäoireita. 90% mainitsi tärkeäksi osallistumisen syyksi verenkierron elvyttämisen vaikutuksen elimistössä. Jaksamisen ja työpäivän piristäminen ovat myös merkittäviä tekijöitä, miksi osallistutaan taukoliikuntaan. Vähän tai lainkaan merkitystä taukoliikuntaan osallistumisen syyksi sai työtoverienkin osallistuminen (77%) ja työtoverien tapaaminen (73%).

Taukoliikuntaan osallistumattomilta kysyttiin tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen miksi ei osallistu taukoliikuntaan. Oheisesta taulukosta voidaan katsoa millä tekijöillä on merkitystä siihen ettei taukoliikuntaan osallistuta. Kysymyslomakkeessa tekijöiden merkitsevyyttä itselle arvioitiin asteikolla tekijällä on paljon, aika paljon, jonkin verran, aika vähän tai ei lainkaan merkitystä. Tuloksissa on yhdistetty paljon ja aika paljon vaihtoehdot sekä aika vähän tai ei lainkaan. Muutamissa kyselylomakkeissa oli puuttuvia kohtia. Puuttuvat kohdat on luokiteltu ei merkitystä kohtaan.

TAULUKKO 9. Taukoliikuntaan osallistumattomuuteen vaikuttavien tekijöiden prosentuaalinen merkitys riviprosentteina

	Paljon merkitystä	Jonkin verran merkitystä	Ei merkitystä	Yht.
En voi säännöllisesti osallistua	11	13	76	100
Työtoverinikaan eivät osallistu	11	13	76	100
Työkiireiden vuoksi	34	27	39	100
En tunne sitä tarpeelliseksi	47	18	35	100
Tapahtuu liian kaukana työpisteestäni	16	2	78	100
Liikkeet ovat hankalia ja epämiellyttäviä	15	13	72	100
En usko sillä olevan terveydellistä vaikutusta	18	29	53	100

Lähes puolet vastaajista (47%) ilmoitti merkittäväksi tekijäksi taukoliikuntaan osallistumattomuudelleen sen, että ei tunne sitä tarpeelliseksi itselleen. Työkiire vaikutti osallistumattomuuteen 34%:lle vastaajista. Säännöllisellä osallistumisen mahdollisuudella (76%), työtoverien osallistumattomuudella (76%), liian kaukana työpisteestä tapahtuvalla taukoliikuntatuokiolla (78%) ja hankalilla tai epämiellyttävillä liikkeillä (72%) ei ollut merkitystä vastaajien taukoliikuntaan osallistumattomuuteen. Usko terveydelliseen vaikutukseen ei myöskään ollut 53%:lla vastaajista merkittävä syy olla osallistumatta taukoliikuntaan. Avoimessa kohdassa vastaajat saivat lisätä omia kommentteja syistä miksi eivät osallistu taukoliikuntaan. Esille nousevia syitä olivat mm. taukoliikunta katkoo ikävästi työrutiinia, hikoilu sekä yleinen kiinnostuksen puute taukoliikuntaa kohtaan. Taukoliikuntaan viimeisen puolen vuoden aikana osallistumattomista suurin osa (f=26) on joskus osallistunut taukoliikuntaan. Taukoliikunta ei ole siis vierasta työntekijöille ja siten syynä osallistumattomuuteen.

## 11. POHDINTA

Taukoliikuntaa on Suomessa järjestetty työpaikoilla jo 1960 -luvulta lähtien. Työpaikalla taukoliikunnalla voi olla monenlaisia tavoitteita. Taukoliikunnalla voidaan kohottaa työpaikan ilmapiiriä, sillä voidaan nostattaa yrityskuvaa tai se voi olla työntekijöille palvelua osana työpaikkaliikuntaa. Taukoliikunnan suosio vaihtelee työpaikan mukaan. Innokkuutta voi esiintyä alkuvaiheessa, kun harrastus on uusi, mutta säännöllisesti jatkuvana ja osana työpäivää taukoliikunnan suosio on laskenut sitten huippuvuosien 1970 -luvulta.

Valmet Oy Jyväskylässä ohjattua taukoliikuntaa on järjestetty jo vuodesta 1990 lähtien. Taukoliikunnan suosio vaihtelee vuosittain, mutta se on vakiinnuttanut paikkansa osana työpaikkaliikuntaa. Osastojen määrä, jossa päivittäin ohjattua taukoliikuntaa järjestetään, on noussut siitä lähtien kun sitä ensimmäisen kerran alettiin järjestää Valmet Oy Jyväskylässä. Taukoliikunnalla on siis koettu olevan positiivista vaikutusta henkilöstön keskuudessa.

Henkilökohtainen kokemus taukoliikunnan ohjauksesta Valmet Oy Jyväskylässä herätti mielenkiintoni tutkia taukoliikuntaa ja siihen osallistumista sekä osallistumattomuutta. Kokemukseni mukaan taukoliikuntatuokiolla on monenlaista merkitystä työntekijälle. Ohjaajana mielenkiintoni oli selvittää koetaanko taukoliikuntatuokio sosiaalisena tapahtumana vai merkitseekö taukoliikunnan psyykkiset ja fyysiset vaikutukset enemmän? Kyselylomakkeen viimeinen kysymysluettelo koski taukoliikunnan merkitystä eri tekijöiden suhteen. Kysymyksen muoto osoittautui liian johdatteluvaksi, joten se jätettiin kokonaan analysoimatta.

Tutkimuksen tarkoitus oli siis kartoittaa taukoliikuntaan osallistuneiden ja osallistumattomien eroja taustamuuttujien, työn henkisen ja ruumiillisen rasittavuuden, fyysisen ja henkisen terveydentilan, eri kipuoireiden, sairauspoissaolojen ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksen suhteen. Mielenkiinnon kohteena oli selvittää syitä ja motiiveja taukoliikuntaan osallistumiseen ja osallistumattomuuteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää

taukoliikunnan itse koettua vaikutusta siihen osallistuvalla. Tutkimuksen tuloksissa ei noussut merkittäviä eroja taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken. Tutkimus oli onnistunut siinä suhteessa, että se antaa informaatiota Valmet Oy Jyväskylän tämän hetkisestä tilanteesta kuka taukoliikuntapalvelua hyödyntää ja mitä hän siitä kokee saavansa. Tämä antaa toivottavasti perusteluja jatkaa hyödylliseksi koettua liikuntamuotoa. Lisäksi tutkimus kartoittaa syitä miksi taukoliikuntaan ei osallistuta ja tämän johdosta antaa tietoa miten taukoliikuntaa tulisi kehittää, että se säilyttäisi suosionsa tulevaisuudessakin Valmet Oy Jyväskylässä.

### **11.1. Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien erot taustamuuttujien suhteen**

Tutkimuksen mukaan tyypillinen taukoliikuntaan osallistuva Valmet Oy:ssä on yli 45 vuotias mies. Ammattiasemalla ei ole merkitystä, koska tutkimuksen mukaan työntekijät ja toimihenkilöt osallistuvat yhtä paljon taukoliikuntaan. Naiset osallistuvat hieman enemmän taukoliikuntaan kuin miehet. Tulos on kuitenkin hieman epävarma, koska miesten osuus tutkimuksessa oli naisia huomattavan paljon korkeampi. Tämä johtuu osalta siitä, että tutkimusotokseen valikoitui aktiivisia taukoliikuntaan osallistuvia tehdaspuolen osastoja, joissa työntekijöistä suurin osa on miehiä. Miesten innokkuus taukoliikuntaa kohtaan yllätti tutkijankin positiivisesti. Taukoliikunnan suosio kasvaa ikääntyessä. Lähes puolet tutkimuksen taukoliikuntaan osallistuneista oli yli 45 vuotiaita. Taukoliikuntaan osallistumattomista suurin osa oli 36-45 vuotiaita. Nuorten kiinnostus taukoliikuntaan oli vähäistä. Kiinnostuksen puute taukoliikuntaa kohtaan nousi myös osallistumattomien vastauksista ilmi. Taukoliikunnan tulevaisuutta tulisikin pohtia ja miettiä miten sitä tulisi kehittää, jotta se saavuttaisi suosionsa myös nuorempien keskuudessa.



## **11.2. Miten taukoliikuntaan osallistuvat ja osallistumattomat eroavat eri muuttujien suhteen ja miksi?**

Suomalaisen väestön työn ruumiillista ja henkistä rasittavuutta on tutkittu säännöllisesti työolotutkimuksissa vuosina 1977, 1984, 1990 ja 1997. Tilastokeskuksen teettämien työolotutkimuksien mukaan työn ruumiillinen rasittavuus ei ole muuttunut näinä vuosina paljon, mutta työn henkinen rasittavuus on lisääntynyt viime vuosina. Valmet Oy:n henkilöstön kokema työn ruumiillisen ja henkisen rasittavuuden erot tulivat esille taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken. Taukoliikuntaan osallistuvat kokivat työnsä henkisen rasittavuuden pienemmäksi suomalaiseen työväestöön sekä Valmet Oy:n taukoliikuntaan osallistumattomiin verrattuna. Ero taukoliikuntaan osallistuvien ja suomalaisen työväestön sekä taukoliikuntaan osallistumattomien kesken työnsä henkisesti erittäin tai melko raskaaksi kokemuksissa oli 10%. Taukoliikunnan merkitystä työn henkisen rasittavuuden lieventäjänä on vaikea todistaa tämän tutkimuksen perusteella. Mutta voidaan todeta, että työntekijä ei ainakaan koe työtään raskaammaksi ja tämän vuoksi irtaudu työstään käymällä taukojumpassa vaan kokee ehkä työnsä hieman kevyempänä taukoliikunnan avulla.

Taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken ei ollut eroa fyysisen ja henkisen terveydentilan kokemuksissa. Kansanterveyslaitoksen vuosittaisten seurantatutkimusten mukaan vuonna 1996 reilut kaksi kolmasosaa vastanneista arvioi oman terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi (Helakorpi ym. 1996). Tutkimustuloksien mukaan Valmet Oy:n henkilöstöstä noin puolet arvioi sekä fyysisen että henkisen terveydentilansa erinomaiseksi tai aika hyväksi. Vain muutama prosentti tutkimukseen vastanneista ilmoitti fyysisen tai henkisen terveydentilansa erittäin huonoksi. Sairauspoissaoloja oli myös hyvin vähän tai ei lainkaan sekä taukoliikuntaan osallistuvien että osallistumattomien keskuudessa. Tämän tutkimuksen mukaan taukoliikunnalla ei ole merkitystä työntekijän terveydentilan tai sairauspoissaolojen suhteen. Yllättävää tuloksissa on se, että taukoliikuntaan osallistuvat ja osallistumattomat eivät koe suuria eroja eri kipuoireidenkaan suhteen. Ainoastaan päänsäryllä ja taukoliikuntaan osallistumisella on pieni yhteys. Taukoliikuntaan osallistuvat kokivat vähemmän

päänsärkyä kuin osallistumattomat. Tästä voidaan päätellä, että taukoliikunnan vaikutus ei liene merkittävä fyysisten kipuoireiden lieventäjänä. Heikentyneen terveydentilan ennaltaehkäisijänä taukoliikunnalla voi olla jotain merkitystä, koska taukoliikunnan suosio on suurin ikääntyvien joukossa. Tämä ajatus tukee myös tutkijan omaa näkemystä taukoliikunnan merkityksestä pikemminkin sosiaalisena tapahtumana kuin fyysiseen terveyteen vaikuttavana liikuntatuokiona.

Taukoliikuntaan osallistutaan erittäin aktiivisesti, joten voidaan olettaa että sillä olisi fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista vaikutusta. Suurin osa taukoliikuntaan osallistuvista harrastaa aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajalla. Taukoliikuntaan osallistumattomista eniten ilmoitti olevansa keskivertoliikkuja.

Mielenkiintoista olisi selvittää kokisivatko taukoliikuntaan osallistujat enemmän kipuoireita tai olisivat terveydeltään huonommassa kunnossa, jos eivät osallistuisi aktiivisesti taukoliikuntaan. Vai onko liikuntaharrastuneisuudella enemmän vaikutusta itse koettuun terveyteen ja kipuoireisiin?

### **11.3. Miksi taukoliikuntaan osallistutaan tai ei osallistuta ja mikä on sen merkitys itselle?**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Valmet Oy Jyväskylän taukoliikuntaan osallistuvien syitä käydä päivittäin ohjatussa taukoliikuntatuokiassa ja mitä taukoliikunta merkitsee siihen osallistuvalla itselleen. Aikaisempien tutkimusten mukaan (Aaltonen 1990; Tiainen 1982; Vartia 1994) taukoliikunnalla on todettu olevan psyykkisiä vaikutuksia kuten työvireyden, aktiivisuuden ja mielialan koheneminen. Taukoliikunnan fyysisiä vaikutuksia on lähinnä verenkierron elpyminen jännittyneessä lihaksessa. Lihaskireyttä esiintyy ennen kaikkea niska- ja hartiasseudulla. Taukoliikunnan sosiaalisia vaikutuksia ei olla suoraan pystytty osoittamaan aiemmissä tutkimuksissa (Leskinen 1979), mutta sen vaikutusta ollaan perusteltu sillä, että se antaa mahdollisuuden sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja siten lisää kanssakäymistä työntekijöiden kesken. Tutkijan henkilökohtaisen näkemyksen mukaan taukoliikunnan sosiaalinen merkitys olisi

melko suuri, koska taukoliikuntatuokiota ohjatesa ryhmien ilmapiiri on ollut hyvä ja kommunikointia muiden taukoliikkujien kesken on yleensä melko paljon.

Tärkeimpiä syitä taukoliikuntaan osallistumiselle olivat taukoliikunnan lihaksia rentouttava vaikutus sekä niska-, hartia -ja selkävaivojen ennaltaehkäisy. Taukoliikunnan fyysinen vaikutus nousi siis tärkeimmäksi syyksi osallistua taukoliikuntaan. Taukoliikunnan psyykkisillä tekijöillä oli myös vaikutusta taukoliikuntaan osallistumiseen. Osallistujien mielestä taukoliikunta piristää työpäivää ja auttaa jaksamaan työssä paremmin. Psyykkinen vaikutus saa myös tukea itse koettujen kipuoireiden suhteen, jossa taukoliikkujat kokivat huomattavasti vähemmän päänsärkyä tai huimausta kuin taukoliikuntaan osallistumattomat. Taukoliikunnan sosiaalisille tekijöille ei annettu merkitystä. Yli kahden kolmasosan vastaajan mielestä taukoliikuntaan osallistumiseen ei vaikuta työtoverien osallistuminen tai mahdollisuus tavata työtovereita. Tulos oli yllättävän korkea, koska taukoliikuntatuokioissa on usein paljon keskustelua ja vuorovaikutusta sekä työntekijöiden että ohjaajan kesken. Henkilökohtaisen kokemuksen mukaan taukoliikuntatuokio antaa leppoisan mahdollisuuden työntekijöille vaihtaa muutama sana työtovereiden kesken. Tutkimuksen tulos saa kuitenkin tukea aiemmin tehdyistä tutkimuksista taukoliikunnan sosiaalisista vaikutuksista (Leskinen 1979).

Työkiire mainittiin merkittävimäksi tekijäksi olla osallistumatta taukoliikuntaan. Lähes puolet tutkimukseen osallistuvista, jotka eivät osallistuneet päivittäin järjestettävään taukoliikuntatuokioon, ilmoitti ettei tunne taukoliikuntaa tarpeelliseksi itselleen. Taukoliikunnalla ei myöskään uskottu olevan terveydellistä vaikutusta. Tulokset menevät taukoliikuntaan osallistuvien motiivien kanssa ristiin, koska osallistujat ilmoittivat lähes yksimielisesti osallistuvansa taukoliikuntaan sen fyysisen ja terveydellisen vaikutuksen vuoksi. Kuitenkin verrattaessa taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien itse kokemaa fyysistä ja henkistä terveydentilaa, ei ryhmissä ollut merkittäviä eroja. Sama tulos pätee itse koettujen kipuoireiden suhteen. Tämä antaa tukea johtopäätökselle, ettei taukoliikunnalla ole vaikutusta työntekijän itse koettuun terveyteen tai kipuoireisiin. Avoimista vastauksista kävi ilmi, että taukoliikuntaan osallistumattomuudella ei ole tarkkaa syytä tai motiivia vaan yksinkertaisesti

taukoliikuntaa kohtaan ei tunneta mielenkiintoa. Tauskoliikuntaa on kokeillut siihen osallistumattomista kaksi kolmasosaa, joten taukoliikunta oli tuttua myös osallistumattomille. Tauskoliikunnan kiinnostavuuteen tulisikin siten kiinnittää tulevaisuudessa huomiota, jotta osallistujien määrä ei laskisi vaan pysyisi samana ja jopa nousisi. Kaikkia työpaikalla taukoliikkuminen ei koskaan kiinnosta, mutta olisi mielenkiintoista selvittää miten taukoliikuntaa tulisi muuttaa tai kehittää että nyt ei siihen osallistumattomat innostuisivat harrastamaan taukoliikuntaa.

Tämä tutkimus ei anna yleistettäviä vastauksia siihen millaista vaikutusta taukoliikunnalla koetaan olevan, koska tutkittavat erot eri muuttujien suhteen taukoliikuntaan osallistuvien ja osallistumattomien kesken jäivät pieniksi. Tämä tutkimus antaa vastauksia kuka osallistuu tai on osallistumatta päivittäin ohjattuun taukoliikuntaan ja miksi Valmet Oy Jyväskylässä. Tauskoliikunnan ohjaajan näkökulmasta on erittäin hyödyllistä tietää mikä on suurin motivaatio osallistua taukoliikuntaan ja siten käyttää tietoa hyödyksi ohjauksessa. Työnantajalla voi olla monenlaisia tarkoituksia miksi järjestää ohjattua taukoliikuntaa työpaikalla. Tämän tutkimuksen mukaan Valmet Oy Jyväskylän taukoliikkujille ohjatusta taukoliikuntatuokiosta on tullut tapa, joka on tärkeä osa työpäivää. Ja lisäksi antaa se myönteisen kuvan työpaikasta, jossa työntekijät ovat aktiivisia liikkumaan ja huolehtimaan itsestään.

**LÄHTEET:**

- Aaltonen, E. 1994. Valmet Rautpohjan työntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia taukoliikunnasta sekä sen vaikutuksista mielialoihin. Julkaisematon pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Aho, J. 1996. Työkyky ja fyysinen kunto. Työkyky 2000. Lappeenranta – sopimus. Helsinki: kuntakoulutus, 39.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Arinen, S., Häkkinen, U., Klaukka, T., Klavus, J., Lehtonen, R. & Aro, S. 1998. Suomalaisten terveys ja terveystalvelujen käyttö; Terveysthuollon väestötutkimuksen 1995/96 päätulokset ja muutokset vuodesta 1987. Helsinki: Gummerus.
- Cox, M. 1981. Influence of an employee fitness programme upon fitness. Ergonomics 24 (10), 795-806.
- Elo, A-L. 1982. Psyykkisten kuormitustekijöiden arviointi työssä. Julkaisussa Työterveyshuolto 7. Tampere: Työterveyslaitos, 7.
- Gröndahl, L. Moilanen, P., Parkkinen, P. & Tuominen, U. 1998. Työsuojelutarkastajan työyhteisön henkisen hyvinvoinnin kehittämisen tukena- kokemuksia kunta-alan yhteisöstä Uudellamaalla. Työsuojelujulkaisuja 13. Tampere: Sosiaali- ja Terveystministeriö, Työsuojeluosasto, 5-7.

- Haavisto, S. 1992. Työpaikan liikunta- ja terveysohjelman yhteydet henkilöstön psyykkiseen hyvinvointiin eräässä suomalaisessa elektroniikka-alan yrityksessä. Julkaisematon Liikuntapedagogiikan lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto.
- Hakala, M-L. & Luopajarvi, T. 1988. Elpymisliikunta työssä kehitys ja merkitys. Työterveyslaitos. Katsauksia 98. Helsinki: Kirja- ja Offsetpaino Purhonen.
- Helakorpi, S., Uutela, A., Prättilä, R. & Puska, P. 1996. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 1996. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä.
- Hämeenoja, S. & Rinne, M. 1991. Opas niskavaivojen itsehoitoon. Tampere UKK-instituutti: Painomanse Oy, 6-8.
- Jaakkola, J. & Riissanen, M. 1997. Työpaikkaliikunta Rautpohjan tehtaalla. Julkaisematon pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Järvi, J. 1980. Taukoliikuntaseminaari 17.10.1980. Helsinki: Suomen Kuntourheiluliitto ry, 2.
- Karttunen, A. 1996. Jännitys asuu hartioissa. Työ terveys turvallisuus 1996 (3), 10-11.
- Kirjonen, J., Korvajärvi, P., Leskinen, R., Perkkä, K., Pöyhönen, T., Suhonen, H. & Waris, K. 1984. Henkinen hyvinvointi työssä. Toimihenkilö- ja virkamiesjärjestöjen Opintoliitto TVO r.y. Jyväskylä: Gummerus.

- Kraszewska, T. 1979. Taukoliikuntaa työpaikoilla Puolassa. Työliikunta terveydeksi. Ammattiyhdistysliikkeen työliikuntaseminaari. Murikka: Työväen Kuntoliitto ry, 10-11.
- Kronby, B. 1973. Effects of physical work on some intellectual functions Part 4. IAN report n 88. University of Stockholm.
- Lahti, P., Leskinen, J., Leskinen, R., Matikainen, M. & Waris, K. 1992. Työyhteisön terveys. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Leskinen, R. 1979. Taukoliikunta ja henkinen hyvinvointi. Työliikunta Terveydeksi. Ammattiyhdistysliikkeen työliikuntaseminaari. Murikka: Työväen Kuntoliitto ry, 44-46.
- Lehto, A-M. & Sutela, H. 1998. Tehokas, tehokkaampi, uupunut. Työolo- tutkimusten tuloksia 1977-1997. Tilastokeskus. Työmarkkinat 1998:2.
- Lindström, D. 1979. Taukoliikuntaa Ruotsissa. Työliikunta terveydeksi. Ammattiyhdistysliikkeen työliikuntaseminaari. Murikka: Työväen Kuntoliitto ry, 17-18.
- Lintunen, T. 1981. Taukoliikunnan vaikutukset kouluvireyteen sekä oppilaiden kokemukset ja mielipiteet taukoliikunnasta. Julkaisematon pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Louhevaara, V. 1994. Työpaikkaliikunta tukee työkykyä. Liikunta & Tiede 31 (2), 34-36.
- Luopajarvi, T. 1980. Taukoliikunnan taustaa ja perusteita. Taukoliikuntaseminaari 17.10.1980. Helsinki: Suomen Kuntourheiluliitto ry, 6-9.

- Luopajarvi, T., Kukkonen, R. & Riihimäki, V. 1979. Ergonomisten ja työfysiatristen toimenpiteiden vaikutus atk-kirjoittajien niska-hartiavaivoihin. Työolosuhteet 18. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Paalasmaa, J. 1984. Metsurien varhaiskuntoutuskokeilu. Työterveyslääkäri (2), 21-23.
- Salo, M. 1992. Tutkimus henkilöstöhuollosta 1991. Helsinki: Suomen Gallup oy & Suomen Kuntourheiluliitto ry.
- Salonen, M. 1974. Työliikunnan asema ja merkitys yhteiskunnassa. Työliikunta osa työsuojelua. Työliikuntaseminaari. Kiljava 9.-10.11. 1974. Vaasa: Oy kirjapaino ab.
- Shephard, R.J. 1996. Worksite fitness and exercise programs. American Journal of Health Promotion 10 (6), 436-452.
- Seitsamo, J. & Klockars, M. 1995. terveydentilan muutos ja ikääntyminen. Teoksessa Työn, elämäntyylin, terveyden ja työkyvyn muutokset. Työterveyslaitos. Vantaa: K-Print, 58-76.
- Telama, R. 1976. Liikunnan ja taukoliikunnan käsitteistä. Stadion 13, 36-38.
- Terveellisten liikuntatottumusten edistäminen. 1987. Tilastot ja selvitykset 3. Helsinki: Lääkintöhallitus.
- Tiainen, J. 1982. Taukoliikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyisyyteen ja henkiseen vireyteen. Seminaariaineisto. Työliikuntaseminaari 17.5. 1982. Helsinki: Työväen Kuntoliitto ry.



Tiainen, J., Vainikka, M. & Lintunen, T. 1978. Taukoliikunnan välittömät vaikutukset koululaisen fyysiseen vireyteen. Stadion 1979 16 (1), 34.

Työ ja terveys. 1997. Haastattelututkimus v.1997. Helsinki: Työterveyslaitos, 1-12.

Vainikka, M. 1979. Taukoliikunnan anatomis-fysiologinen merkitys. Työliikunta terveydeksi. Ammattiyhdistysliikkeen työliikuntaseminaari. Kansan voima, 28-30.

Vartia, M. 1994. Työssä kuormittuminen. Terveystenhoito -ja sosiaalialan työsuojeluopas. Helsinki: Työturvallisuuskeskus kuntayhtymä. Painatuskeskus, 36-38.

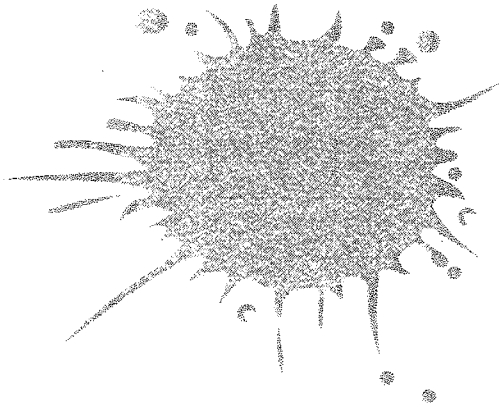
Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S.(toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Duodecim, 10-19.

## LIITE 1

### TAUKOLIIKUNTAOHJELMA

- 1) Pyöräytä olkapäät yhtäaikaan ympäri molempiin suuntiin x4.
- 2) Kierrä olkapäät vuoroin eteen ja taakse niin, että yläselkä koukistuu eteen viettäessä kumaralle ja taakse viettäessä rintakehä avautuu x8.
- 3) Laita kämmenet olkapäille ja kierrä käsiä ympäri kyynärpään johtaessa liikettä x4. Jatka liikettä niin, että nostat kyynärpäät vuoroin ylös ja alas. Alhaalla kyynärpäät koskettavat toisiaan, jolloin yläselkä kumartuu x4.
- 4) Heilauta suorat kädet rentona ylös ja alas. Jousta heilautuksen aikana polvista ja anna vartalon seurata käsien ohjaamaa rentoa heilautusta. Liike muistuttaa hiihdon tasatyöntöä x8.
- 5) Laita kämmenet niskan taakse ja rutista kyynärpäät polviin niin, että yläselkä kumartuu eteen. Polvet joustavat hieman. Nouse takaisin lähtöasentoon pyöreänä selkänä ylös niin, että pää ojentuu viimeisenä x8.
- 6) Ravistele rennosti koko ylävartalo ja heilauttele myös lantion seutua.
- 7) Laita kädet suorana selän taakse ja ota sormilla ristiote. Nosta leuka ylös. Rintalihakset ja kaulan alueen lihakset venyvät.

- 8) Vie kädet eteen suorana ja ota sormilla ristiote. Kurkota käsiä pitkälle eteen niin, että lapojen väliin tulee venytys.
  
- 9) Ota toisella kädellä ranteesta kiinni ja vie käsi toiselle puolelle suorana kurkottaen pitkälle sivuun. Jalat ovat tukevasti maassa pienessä haara-asennossa. Venytys tuntuu ylähartiassa ja selän sivuosassa. Toista sama toiselle puolelle.
  
- 10) Vie kädet ylös niskan taakse ja ota kyynärpäistä kiinni. Vedä ensin toista kyynärpäätä kohti korvaa jolloin saat ojentajalihakseen venytyksen. Kallistu sitten yläselästä hieman venytyksen suuntaan, jolloin saat venytyksen tuntumaan myös kyljen seudulla. Toista sama toiselle puolelle.
  
- 11) Jännitä olkapäitä ylös ja tuo rentona alas x4.
  
- 12) Pyöräytä päätä alakautta puolelta toiselle x4.
  
- 13) Vie toinen käsi taakse lantion seudulle toinen käsi on rentona kyljen vieressä. Kallista päätä vastakkaiseen suuntaan, jolloin niska venyy. Tee sama toiselle puolelle.



**HYVÄ VASTAAJA!**

Tämä kyselylomake on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntakasvatuksen laitoksen pro-gradu tutkielmaa. Tutkielmassa pyrin kartoittamaan taukoliikuntaan osallistumista sekä selvittämään taukoliikuntaan osallistumisen/ei osallistumisen syitä Valmet Oy Jyväskylässä.

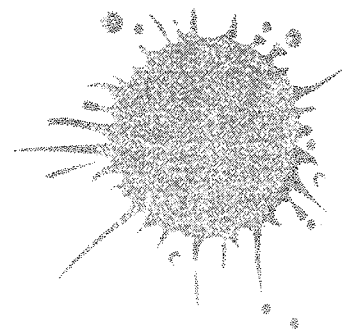
Tulokset käsitellään luottamuksellisesti tilastollisena kokonaisuutena. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä, joten henkilökohtaiset tiedot eivät tule edes tutkijan tietoon.

Toivon sinun vastaavan jokaiseen kysymykseen rehellisesti oman mielipiteesi mukaan. Vastaukset lähetetään valmiiksi kirjatussa kirjekuussa Työterveyshuoltoon **5.4.2000** mennessä. Yhteyshenkilönä taukoliikuntatutkimuksessa Valmetin puolelta toimii fysioterapeutti Hanna Kalliokoski Työterveysasemalta.

Kiitän avustasi!

Jyväskylässä keväällä 2000

Liikuntatieteen ylioppilas  
Tytti Yli-Jama



VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN YMPÄRÖIMÄLLÄ OIKEA TAI LÄHINNÄ OIKEA  
VAIHTOEHTO

1. Sukupuoli:                    1. Mies  
   2. Nainen
2. Ikä:                            1. 20-35 vuotta  
   2. 36-45 vuotta  
   3. Yli 45 vuotta
3. Ammattiasema:            1. Toimihenkilö  
   2. Työntekijä
4. Kuinka rasittavalta työsi tuntuu ruumiillisesti?
1. Erittäin kevyeltä  
   2. Melko kevyeltä  
   3. Sopivalta  
   4. Melko rasittavalta  
   5. Erittäin rasittavalta
5. Kuinka rasittavalta työsi tuntuu henkisesti?
1. Erittäin kevyeltä  
   2. Melko kevyeltä  
   3. Sopivalta  
   4. Melko rasittavalta  
   5. Erittäin rasittavalta
6. Miten arvioit oman fyysisen terveydentilasi tällä hetkellä?
1. Erinomainen  
   2. Aika hyvä  
   3. Kohtalainen  
   4. Melko huono  
   5. Huono
7. Miten arvioit oman henkisen terveydentilasi tällä hetkellä?
1. Erinomainen  
   2. Aika hyvä  
   3. Kohtalainen  
   4. Melko huono  
   5. Huono

8. Onko sinulla ollut seuraavia oireita viimeisen puolen vuoden aikana?

	paljon	jonkin verran	ei lainkaan
Päänsärkyä/huimausta	1	2	3
Vireystilan laskua	1	2	3
Voimakasta väsymistä	1	2	3
Niska-hartiaoireita	1	2	3
Selkäoireita	1	2	3
Alaraajaoireita	1	2	3

9. Onko sinulla ollut sairauspoissaoloja viimeisen puolen vuoden aikana?

1. Ei lainkaan
2. Alle 5 päivää
3. 5-14 päivää
4. 15-60 päivää
5. Yli 60 päivää

10. Harrastatko vapaa-ajalla liikuntaa?

1. 3 kertaa tai useammin viikossa
2. 1-2 kertaa viikossa
3. Harvemmin tai ei koskaan

11. Oletko osallistunut taukoliikuntaan viimeisen puolen vuoden aikana?

1. Kyllä
2. En

Jos vastasit **Kyllä**, jatka kysymyksestä 12 (ei 14-15). Jos vastasit **En**, jatka kysymyksestä 14.

12. Jos vastasit kyllä, kuinka usein keskimäärin osallistut taukoliikuntaan?

1. 4-5 kertaa viikossa
2. 1-3 kertaa viikossa
3. Vähemmän kuin kerran viikossa

13. Arvioi kuinka paljon alla olevien tekijöiden osalta on merkitystä siihen, että osallistut taukoliikuntaan?

Ykkönen tarkoittaa, että tekijällä on itsellesi paljon merkitystä ja viitonen ettei ole juurikaan merkitystä.

#### OSALLISTUN TAUKOLIIKUNTAAN,

koska	paljon merkitystä					ei merkitystä
työtoverinkin osallistuvat	1	2	3	4	5	
rentouttaakseni lihaksia	1	2	3	4	5	
irtoutuaakseni työstä	1	2	3	4	5	
tavatakseni työtovereita	1	2	3	4	5	
piristääkseni työpäivää	1	2	3	4	5	
jaksaakseni paremmin	1	2	3	4	5	
ehkäistääkseni niska/hartia-/selkä- oireita	1	2	3	4	5	
elvyttääkseni verenkiertoa						
elimistössäni	1	2	3	4	5	

Onko jokin muu syy miksi osallistut taukoliikuntaan?

---

14. Jos vastasit kysymyksessä 11 **En**, niin arvioi kuinka paljon alla olevien tekijöiden osalta on merkitystä siihen, että et osallistu taukoliikuntaan?

Ykkönen tarkoittaa, että tekijällä on itsellesi paljon merkitystä ja viitonen ettei ole juurikaan merkitystä.

#### EN OSALLISTU TAUKOLIIKUNTAAN,

koska	paljon merkitystä					ei merkitystä
en voi säännöllisesti osallistua	1	2	3	4	5	
työtoverinikaan eivät osallistu	1	2	3	4	5	
työkiireiden vuoksi	1	2	3	4	5	
en tunne sitä tarpeelliseksi itselleni	1	2	3	4	5	
se tapahtuu liian kaukana						
työpisteestäni	1	2	3	4	5	
liikkeet ovat hankalia ja						
epämiellyttäviä	1	2	3	4	5	
en usko sillä olevan terveydellistä						
vaikutusta	1	2	3	4	5	

Onko jokin muu syy miksi et osallistu taukoliikuntaan?

---

15. Oletko koskaan osallistunut taukoliikuntaan?

1. Kyllä
2. En

16. Arvioi taukoliikunnan merkitystä sinun mielestäsi asteikolla 1-5 alla olevien tekijöiden osalta.

Ykkönen tarkoittaa, että taukoliikunnalla on paljon merkitystä kyseiseen asiaan ja viitonen tarkoittaa, että taukoliikunnalla ei ole juurikaan merkitystä kyseiseen asiaan.

#### TAUKOLIIKUNNAN MERKITYS...

	paljon merkitystä				ei merkitystä
terveyden kannalta	1	2	3	4	5
työssä fyysisen jaksamisen kannalta	1	2	3	4	5
työssä henkisen jaksamisen kannalta	1	2	3	4	5
työmotivaation kannalta	1	2	3	4	5
työpaikan ilmapiirin kannalta	1	2	3	4	5
työpaikan sosiaalisten suhteiden kannalta	1	2	3	4	5

---

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI JA AURINKOISTA KEVÄÄN JATKOA!

toivottaa: Tytti Yli-Jama