

Markko Laura & Pukkila Henna

KOLMEN VIIKON PITUISEN LIIKUNTAINTERVENTION VAIKUTUKSET KAJAANIN CANORAMAN HENKILÖSTÖN VAPAA-AJAN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN JA YLEISEEN HYVINVOINTIIN

Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Markko Laura & Pukkila Henna

Työn nimi: Kolmen viikon pituisen liikuntaintervention vaikutukset Kajaanin Canoraman henkilöstön vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen ja yleiseen hyvinvointiin

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: Työhyvinvointi, työpaikkaliikunta, työkyky, liikunta, hyvinvointi

Opinnäytetyömme aiheena oli tutkia, onko kolmen viikon pituisen liikuntaintervention avulla mahdollista lisätä työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla ja sen kautta parantaa heidän yleistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista. Toimeksiantajana opinnäytetyössämme toimi Canoraman Kajaanin toimipiste, jonka työntekijöille tutkimus suoritettiin. Tutkimuksen otanta rajautui kuuteen henkilöön työpisteen työntekijöiden määrän perusteella. Näin pienen otannan vuoksi tutkimuksesta saatava tulos ei ole yleistettävissä kyseisen toimipisteen ulkopuolelle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimipisteen kokonaisvaltaista työhyvinvointia niin organisaatiollisella kuin yksilölliselläkin tasolla. Tarkoituksenamme oli antaa ymmärrystä työhyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen toteuttamiseen sekä rohkaista yksilöitä ottamaan vastuuta omasta sekä koko organisaatiota koskevasta työhyvinvoinnista. Tätä kautta pyrimme parantamaan työssä jaksamista ja siellä viihtymistä. Kolmen viikon mittaiseen liikuntaintervention sisältyi kuusi kahvitaukoluentoa ja kuusi ohjattua liikuntatuokiota. Liikuntainterventio suoritettiin helmikuussa 2016.

Opinnäytetyömme suoritettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tutkimusongelmien avulla pyrimme selvittämään muun muassa motivoiko liikuntainterventio osallistujia liikkumaan enemmän vapaa-ajalla ja saatiinko kolmen viikon kokeilulla aikaan muutoksia asenteissa ja liikuntakäyttäytymisessä. Tutkimuksessa teimme selvitystä, mitä merkitystä työntekijälle on siitä, että työnantaja mahdollistaa työhyvinvointiin liittyviä palveluita.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että kolmen viikon pituisella interventiolla on joissain määrin mahdollista lisätä osallistujien fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla sekä muuttaa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia asenteita. Osallistujista 50 % kertoi fyysisen aktiivisuutensa lisääntyneen intervention ansiosta ja yhtä moni osallistujista kertoi kokevansa liikkumisen mielekkäämmäksi intervention lopussa verrattaessa interventiota edeltävään aikaan. Tuloksista voidaan todeta, että osallistujista kaikki kokivat tärkeäksi sen, että työnantaja huolehtii työntekijöistään tarjoamalla työhyvinvointipalveluita. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia Canoraman vetovoimaisuutta työnantajana työntekijöiden keskuudessa sen tarjoamien työhyvinvointipalveluiden näkökulmasta.

ABSTRACT

Authors: Markko Laura & Pukkila Henna

Title of the Publication: Effects of a Three-Week Exercise Intervention on Kajaani Canorama Employees' Leisure- Time Physical Activity and Well-Being

Degree Title: Bachelor of Sports

Keywords: Corporate wellness, corporate fitness, ability to work, physical activity, well-being

The purpose of this thesis was to study whether a three-week exercise intervention could increase the amount of physical activity in employees' leisure time and thus improve their well-being and coping at work. This thesis was commissioned by Canorama Kajaani, which is a national IT company in Finland. The sample-size of this thesis was six people who work at the Canorama Kajaani office. Due to the small sample-size, this thesis cannot be generalized to groups outside of this office.

The aim of this thesis was to develop a comprehensive workplace well-being and exercise program and to establish an understanding of the implementation of a well-being and exercise program. Furthermore, the aim was to encourage individuals to take responsibility for their own as well as the entire organization's well-being and, thus, improve well-being and satisfaction at work. The three-week intervention included six coffee break lectures and six group fitness sessions, which took place in February 2016.

This thesis applied the methods of qualitative research. The research problems were the following: Did the intervention motivate employees to exercise more in their leisure time; was it possible to obtain changes in physical activity related attitudes and behavior with a three-week intervention; and what was the significance of work well-being related services provided by the employer for the employee?

The main result of this thesis was that the three-week intervention could, to some extent, increase the amount of physical activity during employees' leisure time and induce changes in attitudes and behavior related to physical activity. Half of the employees reported that their leisure time physical activity had increased due to the intervention. Also 50% of the employees regarded physical activity as more comfortable after the intervention than before it. According to the results, all the employees considered it important that employers take care of their employees by providing services related to well-being at work.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 CANORAMA - KESKITY OLENNaiseEN.....	4
3 HYVINVOINTI	5
3.1 Työhyvinvointi.....	6
3.2 Työkyky	7
4 LIIKUNNASTA HYVINVOINTIA ELÄMÄÄN.....	10
4.1 Liikunnan positiiviset vaikutukset yksilön hyvinvointiin	10
4.2 Liikuntasuositukset	12
5 LIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN TYÖYHTEISÖSSÄ JA TYÖNTEKIJÄN LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	14
5.1 Työpaikkaliikunta.....	17
5.2 Liikunnan vaikutukset työilmapiiriin	18
5.3 Case Pekkaniska ja Osuuskauppa Suur-Savo	19
6 TUTKIMUSONGELMIEN ASETTELU	22
7 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	23
7.1 Aineiston hankinta	23
7.1.1 Haastattelut	24
7.1.2 Päiväkirjat.....	27
7.2 Aineiston käsittely.....	28
8 LIIKUNTAINTERVENTIOLLA TERVEYTTÄ TYÖYHTEISÖÖN	30
8.1 Liikuntaintervention sisältö	31
8.2 Kahvitaukoluennot.....	33
8.3 Ohjattu liikunta.....	35
9 TULOKSET	41
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
11 POHDINTA.....	47
11.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	49
11.2 Liikuntaintervention arviointi	52

11.3 Luotettavuus ja eettisyys	54
11.4 Ammatillinen kehittyminen.....	58
11.5 Kehitysmahdollisuudet ja jatkotutkimusaiheet	60

LÄHTEET	62
---------------	----

LIITTEET

LIITELUETTELO

LIITE 1	Haastattelurunko 1
LIITE 2	Haastattelurunko 2
LIITE 3	Päiväkirjapohja
LIITE 4	Intervention aikataulu
LIITE 5	Luento 1: Opinnäytetyöprojektin esittely
LIITE 6	Luento 2: Liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvoinnissa ja sisäisen ilmapiirin kehittämisessä
LIITE 7	Luento 3: Istumisen vähentäminen
LIITE 8	Luento 4: Arki- ja hyötyliikunta
LIITE 9	Luento 5: Lepo ja palautuminen
LIITE 10	Luento 6: Selviytymisopas työpäivään
LIITE 11	Tuntisuunnitelma: Kuntosaliohjelmat
LIITE 12	Tuntisuunnitelma: Kahvakuula
LIITE 13	Tuntisuunnitelma: Sisäpyöräily
LIITE 14	Tuntisuunnitelma: Keppijumppa
LIITE 15	Tuntisuunnitelma: Vesijumppa
LIITE 16	Haastatteluiden nauhoittamislupa

1 JOHDANTO

Liikunta ei ole enää niin merkittävä ja luonnollinen osa ihmisten arkea kuin se on aikaisemmin ollut. Yhä enemmän teollistuvan yhteiskunnan myötä etenkin työn fyysinen rasittavuus on vähentynyt ja työ on siirtynyt näyttöpäätteiden ääreen. Samalla myös arkiliikunta on merkittävästi vähentynyt, kun töihin ja harrastuksiin ajetaan yhä useammin autolla. Terveystieteiden kannalta katsottuna myös vapaa-ajan liikunta jää monilla liian vähäiseksi. Terveystieteiden ylläpitoon ja säännölliseen liikuntaharrastukseen kipinän voivat antaa työyhteisön tarjoamat liikuntapalvelut. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 5.)

Työntekijöiden fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle työkyvylle sekä ammattiosaamiselle asetetaan nykypäivänä entistä suurempia vaatimuksia, sillä työelämän muutoksien myötä työn tuottavuus-, laatu- ja tehokkuusvaatimukset ovat korostuneet. Erilaiset tekijät, kuten esimerkiksi työuupumuksen yleistyminen, työkyvyttömyyseläkkeiden runsaus sekä työvoiman ikääntyminen herättävät kysymyksiä. (Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000, 243.) Merkittävä osa työikäisestä väestöstä ei kykene jatkamaan työuraansa 63-vuotiaaksi asti niin fyysisesti kuin henkisestiäkään - puhumattakaan siitä, että väestön tulisi jaksaa työskennellä jopa 68-vuotiaaksi saakka. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 13.)

Työelämässä on monia terveyden ja hyvinvoinnin riskitekijöitä, jotka on syytä tunnistaa (Hakanen, J. 2005, 27) ja siksi liikunta-aktiivisuuden lisääminen kuuluukin yhtenä pääkohtana WHO:n asettamiin tavoitteisiin työntekijän terveyttä edistävästä toimista (Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2010, 219). Osa työkykyä ylläpitävien toimintojen taloudellisista vaikutuksista on välillisiä ja vain osa välittömiä. Tämän vuoksi ainoastaan osa liikunnan mukanaan tuomista positiivisista talousvaikutuksista näkyy yrityksessä välittömästi. Työkykyä ylläpitävät toimenpiteet kohentavat kuitenkin tutkitusti työntekijöiden terveydentilaa, vaikka välittömiä taloudellisia vaikutuksia ei saataisikaan aikaan. Liikunta on aina tuonut takaisin yhtä paljon kuin siihen on sijoitettu. (Ahonen, G.1995, 25; Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995, 232.)

Liikuntaa pidetään työntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidon kannalta merkityksellisenä vaikuttajana (Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000, 243). Suurimman hyödyn paranevasta hyvinvoinnista saa liikkuja itse, sillä hänen terveytensä ja hyvinvointinsa paranevat liikunnallisen elämäntavan myötä. Näin myös yritykset hyötyvät henkilöstönsä paranevasta hyvinvoinnista, sillä hyvinvoiva työntekijä on usein tehokkaampi, nopeampi oppimaan ja jopa innovatiivisempi kuin huonommin voiva kollegansa. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 12, 61.)

Työpaikkaliikunta vaikuttaa positiivisesti myös työpaikan yrityskuvaan, joka voi näkyä esimerkiksi rekrytoinnissa ja yhteistyökumppanihaluttavuudessa (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 12, 61.) Tämä tulee ilmi myös Iso-Britanniassa julkaistusta The Business of Healthy Employees: A Survey of Workplace Health Priorities -tutkimuksesta, jonka mukaan terveys- ja hyvinvointipalvelut ovat tärkeitä työntekijöille, sillä jopa 87,2 % tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kertoi punnitsevansa kyseisiä palveluita valitessaan työnantajaa (Virgin HealthMiles. 2013, 2).

Oman oppimisemme kannalta tavoitteenamme on liikuntaosaamisen kompetenssin näkökulmasta oppia soveltamaan liikuntalajien ohjausta kohderyhmälle ja jokaisen osallistujan henkilökohtaiselle tasolle sopivaksi. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssiin peilaten tavoitteenamme on kehittyä terveyttä ja toimintakykyä edistävän liikunnan suunnittelussa sekä ohjaamisessa ja kehittyä liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. Tämän lisäksi tavoitteenamme on kehittää liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamista samalla, kun ammattitaitomme palveluiden kehittämisessä ja liikunnan aseman parantamisessa työyhteisöissä sekä yhteiskunnassa kehittyä.

Toimeksiantajan tavoitteena on saada kolmen viikon pituisen liikuntaintervention avulla henkilökunta kiinnostumaan ja innostumaan liikunnasta. Tarkoituksena on kasvattaa henkilökunnan tietotaitoa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen vaikutuksista terveyteen, vireystilaan ja päivittäiseen jaksamiseen sekä yleiseen hyvinvointiin. Pyrimme innostamaan henkilökunnan jäseniä kasvattamaan fyysisen aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla ja huolehtimaan monipuolisesti terveydestään, sillä kuten todettua, hyvinvoiva työntekijä on tehokkaampi ja jaksaa paremmin myös työssä.

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet suuntaa antavana pohjana toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnin rakennetta (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003), jonka mukaan johdannossa on esiteltynä sisällysluettelon jälkeen opinnäytetyön lähtökohdat ja tausta. Tämän jälkeen esittelemme opinnäytetyössä toimineen toimeksiantajan, kerromme teoreettisesta viitekehystä, toteutuksesta ja saaduista tuloksista. Opinnäytetyön lopussa on pohdintaosuus. Raportointirakenteen valitsimme sen perusteella, että se antaa selkeät kehykset toiminnallisesti toteutettuun laadulliseen opinnäytetyöhömmme, liittäen sen tietoperustaan ja alkuperäisiin lähtökohtiin saumattomasti. Työhyvinvointi ja erityisesti hyvinvointi sekä liikunnan aikaansaamat positiiviset muutokset elämän eri osa-alueilla ovat erittäin tutkittuja aiheita. Tässä opinnäytetyössä olemme hyödyntäneet aikaisempia tutkimuksia ja aiheesta kirjoitettua kirjallisuutta.

2 CANORAMA - KESKITY OLENNAISEEN

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii osakeyhtiö Canoraman Kajaanin toimipiste. Canorama Oy on valtakunnallinen yritys ja Kajaanissa sijaitsee yksi sen kahdestatoista toimipisteestä. Yrityksen tuotteita ovat erilaiset tiedonhallintaratkaisut ja se tarjoaa IT-alan palveluita, joita ovat esimerkiksi asennus- ja asiantuntijapalvelut, huolto ja tuki sekä tulostus- ja dokumenttihakinta. Canorama Oy kehittää ja ylläpitää valtakunnallisesti jo noin 300 yrityksen IT-ympäristöjä auttaen näin asiakkaitaan keskittymään olennaiseen eli menestymään omalla alallaan. (Canorama Oy 2016; Pääkkönen, J. 2016a.)

Työntekijöiden hyvinvointi on Canorama Oy:n strategian keskiössä. Canoramalla ollaan kiinnostuneita työntekijöiden hyvinvoinnista ja yritys tilaa kahden vuoden välein työeläkevakuutusyhtiö Eteralta kattavan työhyvinvointitutkimuksen, joista viimeisin on vuodelta 2014. Työntekijöiden hyvinvointiin panostetaan tarjoamalla erilaisia työhyvinvointipalveluita. (Pääkkönen, J. 2016b.) Canorama Oy:n visiossa työyhteisöä ajatellaan perheenä, jossa jokaisella on oma roolinsa – jokaista kunnioitetaan ja arvostetaan. Tämä perhe on yrityksen tärkein kilpailutekijä, jonka vuoksi työhyvinvoinnin ja -viihtyvyyden kehittäminen koetaan yhdeksi tärkeimmistä kulmakivistä. (Pääkkönen, J. 2016a.)

Kajaanin toimipisteellä työskentelee seitsemän henkilöä eri työtehtävissä. Toimipisteen aluepäällikkö Jani Pääkkönen toimi työelämäohjaajana opinnäytetyöprosessin aikana. Pääasiallisesti henkilöstön työ on toimistotyötä. Huoltohenkilöstöllä työnkuvaan kuuluu myös autolla ajoa ympäri maakuntaa sekä työskentelyä ergonomisesti haastavissa asennoissa. Työhyvinvoinnin kehittämiseksi toimipisteellä on käytössä oma työhyvinvointiohjelma. Työhyvinvointipalveluita yritykselle tuottavat eri tahot. Palveluntuottajien palveluja täydentämään toimipisteellä on käytössä lisäksi liikunta- ja kulttuurisetelit. Niska-hartiaseutua kuormittavan työn vuoksi yritys tarjoaa työntekijöilleen mahdollisuuden myös ilmaiseen hierontaan ja fysioterapiaan. (Pääkkönen, J. 2016b.)

3 HYVINVOINTI

Hyvinvointi on erittäin henkilökohtainen ja yksilön kokemukseen pohjautuva hyvänolon tunne, joka jokaisella on oikeus määritellä omalla tavallaan (Rauramo, P. 2012, 10). Hyvinvointi on siis kokemusperäinen mielentila, johon liittyvät ihmisen elämän eri puolet vaihtelevilla suhteilla (Aalto, R. 2006, 13). Hyvinvoinnilla tarkoitetaan merkityksellisyyden sekä elämänilon ja -hallinnan tunnetta, joka on ihmisiä energisoiva tekijä. Tällä tavoin määritelty hyvinvointi on yksilön näkökulmasta myös täysipainoisen elämän mahdollistava tekijä. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 14.)

Organisaation näkökulmasta katsottuna hyvinvointi antaa edellytykset luovuudelle, korkealle suoritustasolle ja jatkuvalle kehitykselle. Näin miellettyä hyvinvointi on tärkeää niin yksilön kuin organisaationkin kannalta. Hyvinvointia ei voida siis pitää pelkästään sairauden negaationa, vaan se on jotain enemmän. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 14.) Työelämän näkökulmasta hyvinvoinnin edellytykset voidaan jakaa karkeasti kahteen pääluokkaan: työelämän laatutekijöihin ja elämäntapatekijöihin. Työelämän laatutekijöihin kuuluvat muun muassa työn sisältö, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet, työtoverituki ja johtamisen laatu. Elämäntapatekijöitä ovat esimerkiksi liikunta, ravitsemus, tupakoimattomuus, kohtuullisuus alkoholin käytössä, virkistäytyminen, harrastukset ja stressinhallinta. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 15.)

Hyvinvoinnissa on erotettavissa kolme ulottuvuutta: henkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Usein hyvinvointi kuitenkin mielletään ainoastaan fyysiseksi hyvinvoinniksi, mutta näiden terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla saavutetaan positiivisia vaikutuksia myös henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa elintavat, muisti, ongelmanratkaisukyky, emotionaalinen tasapaino ja luovuus. Fyysinen hyvinvointi rakentuu perusvireestä ja -kapasiteetista eli pääpiirteissään unen riittävydestä, ravinnosta, oman ajankäytön hallinnasta ja fyysisen kunnon ylläpidosta. Sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyy mikro-, lähi- ja työverkosto sekä johtajuus. Liikunnan avulla saavutettavien terveysvaikutusten kirjo on siis pelkästään sen fyysisiä vaikutuksia laajempi. Tämän vuoksi myös työpaikkaliikunnalla on järkevää tavoitella näitä kaikkia mahdollisia

hyvinvoinnin ulottuvuuksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 15 - 16.)

3.1 Työhyvinvointi

Työ on oleellisessa osassa ihmisen elämää ja näin toimii yleisesti myös yhtenä hyvinvoinnin lähteenä. Työ toimii tulonlähteenä, joka takaa ihmiselle toimeentulon. Työ toimii myös elämää rytmittävänä tekijänä ja tuo mukanaan mielekästä tekemistä ja lisää sosiaalisen kanssakäymisen määrää. Koska työntekijän yksityiselämä elämäntapoineen, taloudellisine tilanteineen sekä ihmissuhteineen heijastuu työhön herkästi, on työhyvinvointi erittäin vaikea erottaa yleisestä hyvinvoinnista. (Rauramo, P. 2012, 10.)

Puhuttaessa työhyvinvoinnista Suomessa, tarkoitetaan sillä ammattipäteviä työntekijöitä ja työyhteisöjä, jotka tekevät turvallista, terveellistä ja tulosta tuottavaa työtä hyvin johdetussa organisaatiossa. Työ tulisi kokea elämänhallintaa tukevaksi sekä mielekkääksi ja palkitsevaksi. Käsitteenä työhyvinvointi on kuitenkin tiiviisti sidoksissa työntekijän työstä saamaan kokemukseen: tuntee työntekijä olevansa pätevä työhönsä, onko työnteko turvallista, terveellistä, hyvin organisoitua ja johdettua sekä kuinka aktiivisesti työssä tapahtuvia muutoksia pystytään hallitsemaan, kuinka työyhteisö antaa tukea yksilölle ja miten merkittävänä henkilö pitää työtään tuottavuusvaatimuksiin katsottaessa. Näin voidaan siis ajatella, että työhyvinvointi antaa koetun kokonaiskuvan edellä mainitusta paletista. (Anttonen, H., ym. 2009, 18.)

Kuten edellä mainittiin, hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen vaikuttavat suurelta osin työ ja siitä syntyvät kokemukset. Kokemuksien kokeminen on aina hyvin yksilöllistä, sillä ihminen heijastaa niihin omaa arvomaailmaansa, sen hetkisiä tunteita, asiaan liittyviä odotuksia sekä mahdollisesti omalle elämälle ja työlle asetettuja tavoitteita. Ihmisen työssä kokema hyvinvointi on useiden tutkimusten mukaan myötämielisessä suhteessa työn tuottavuuteen sekä laadulliseen tulokseen nähden. Työhyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat mielekkääksi ja tarkoituksenmu-

kaiseksi koettu työnkuva, työntekijän tietoisuus omasta roolistaan ja vastuusta tuotannon kokonaisuudessa, kokemus ammattitaidon riittävydestä sekä sen ylläpitämisestä, mahdollisuudesta vaikuttaa omaa työtään koskeviin päätöksiin sekä oikeudenmukaiseksi koetusta johtamiskulttuurista. (Aalto, R. 2006, 13 - 14.)

On siis selvää, että ainoat toimijat, jotka voivat synnyttää työhyvinvointia ovat toimiva työyhteisö ja hyvin suoritettu työ. Se on osa yrityksen päivittäistä toimintaa, johon jokainen organisaatiossa työskentelevä henkilö osallistuu riippumatta siitä, millä organisaatiollisella tasolla hän työskentelee. Työhyvinvointi muodostuu siis työstä ja sen aiheuttamista seurauksista, joten se on myös jatkuvasti muuttuva ilmiö. (Kaivola, T. & Launila, H. 2007, 128.)

Tästä johtuen työyhteisön hyvinvointi on monimutkaista ja tulokset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. Menestyneen työhyvinvoinnin takana on usein kehys, joka linjaa sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita työntekijän ja työnantajan näkökulmasta. Työpaikkojen hyvinvointi vaatii tukea, onnistunutta johtajuutta sekä sitoutumista kaikilta osapuolilta - niin työhyvinvointipalveluiden tarjoajan, työnantajan sekä työntekijöiden taholta. Onnistuneen ohjelman luominen vie aikaa ja se kehittyy jatkuvasti niin, että se voidaan onnistuneesti integroida työpaikan kulttuuriin. Työhyvinvointi ei ole yksi ainoa ratkaisu, vaan se on yhdistelmä useista eri ratkaisuksista, jotka toimivat yhdessä yhden strategian alla. Strategiaan liittyy fyysinen aktiivisuus, koulutus, viestintä, kannustimet ja pitkäaikainen sitoutuminen. (Love, J. 2013.)

3.2 Työkyky

Työkyky kuvaa ihmisen työnkuvan ja hänen toimintaedellytystensä keskinäistä vastaavuutta. Siihen vaikuttavat muun muassa psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset voimavarat yhdessä perinnöllisten tekijöiden, koulutuksen ja työkokemuksen kanssa. Se on tärkeintä pääomaa sekä työntekijälle että työnantajalle. Työkykyä ei tule kuitenkaan pitää itsestäänselvyytenä, sillä se ei säily hyvänä, jollei sen säilymisen eteen tehdä oikeita toimia. (Aalto, R. 2006. 3, 13.) Työkyky rakentuu siis

useista eri työelämän tekijöistä sekä sen ulkopuolisista tekijöistä (Keskinen, K. ym. 2010, 219).

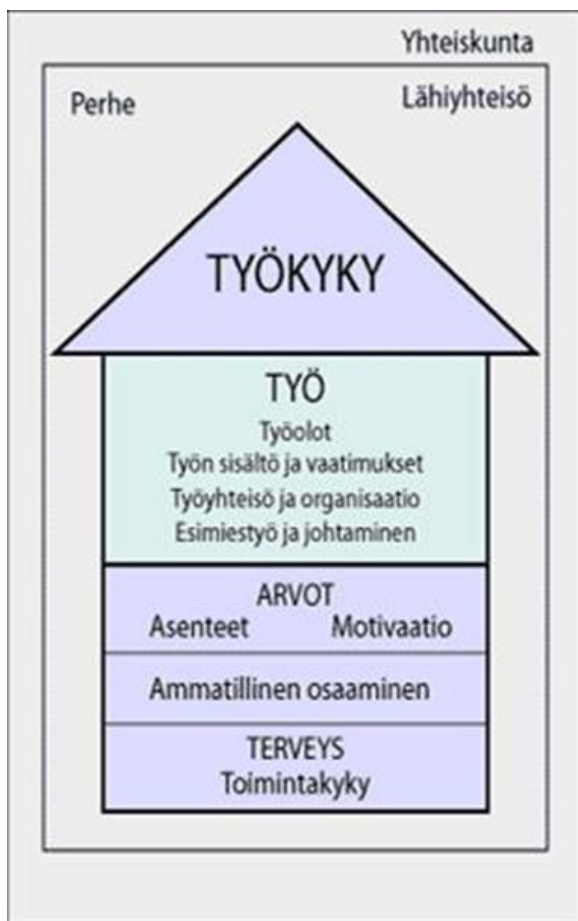
Työhyvinvointia voidaan havainnollistaa työkykytalon avulla (Kuva 1). Työntekijän omia voimavaroja kuvaavat työkykytalon kolme pohjimmaista kerrosta. Neljäs kerros kuvaa puhtaasti itse työhön liittyviä tekijöitä. Työkykytalo sijoittuu mikroympäristöön, jossa vaikuttavat perhe, sukulaiset ja ystävät. Lähiyhteisön ulkopuolelle sijoittuu makroympäristö, joka muodostuu yhteiskunnan infrastruktuurista, sääöksistä sekä palveluista. (Keskinen, K. ym. 2010, 219.)

Ensimmäinen eli alimmainen kerros rakentuu terveyden ja toimintakyvyn varaan. Mitä vankempi pohjakerros on, sitä suuremman ja kestävämmän työkykytalon sen varaan voi rakentaa. Toinen kerros on ammatillisen osaamisen kerros. Työelämän jatkuvan muuttumisen myötä elinikäinen oppiminen on tullut tarpeelliseksi jokaiselle. Tämän kerroksen kestävyuden ratkaisevat halu ja kyky kehittyä ammatillisesti työssään eli toisin sanoen halukkuus ja kyvykkyys oppia uusia asioita. Kolmas kerros sisältää asenteita, arvoja ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Työntekijä joutuu punnitsemaan tietoja ja kokemuksia omista vahvuuksistaan sekä heikkouksistaan. Työn ulkopuolinen maailma on yhteydessä työelämäään tämän kerroksen kautta. Tämä kerros säilyy vahvana, jos kokemukset tukevat omia ja yhteisiä arvoja. (Keskinen, K. ym. 2010, 219 - 220.)

Raskain ja laajin kerros työkykytaloissa on kuitenkin sen neljäs eli työn kerros. Se pitää sisällään työolot, työn sisällön ja vaatimukset, työyhteisön ja organisaation sekä esimiestyön ja johtamisen. Pääasiassa esimiehillä on velvollisuus saada työn kerros toimimaan, mutta se ei voi onnistua, jos työn ja yksilön voimavarojen välillä ei vallitse tasapaino, sillä työn kerros sijaitsee ikään kuin työntekijän voimavarojen päällä. Työn vaatimusten lisääntyessä tulee myös yksilön voimavaroja vahvistaa. Yksiselitteisesti sanottuna työ on olennainen osa yksilön työkykyä, mutta ei suinkaan ainut siihen vaikuttava tekijä. (Keskinen, K. ym. 2010, 220.)

Työkykyyn vaikuttavat myös lähiyhteisön tuki sekä yhteiskunnan työllisyys-, koulutus- ja eläkepolitiikka unohtamatta terveys- ja sosiaalipalveluiden saatavuutta. Työkykyä ylläpitävä toiminta rakentuu työkykytalon eri osien säännölliseen huol-

toon, jossa kattava ja toimiva työterveyshuolto on tärkeä tukiorganisaatio. Tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin ja tuottavuuden takaaminen sekä tasapainoinen ja kestävä työkyky, minkä merkittävänä haasteena voidaan pitää ikääntymistä. (Keskinen, K. ym. 2010, 220.)



Kuva 1. Työkykytalo (Ilmarinen, J. 2007.)

4 LIIKUNNASTA HYVINVOINTIA ELÄMÄÄN

Fyysisellä aktiivisuudella usein viitataan kaiken tyyppiseen liikkumiseen, joka kuluttaa energiaa riippumatta liikkumisen tavasta, paikasta tai intensiteetistä (Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005, 7). Maailman terveysjärjestö, World Health Organization (WHO), määrittelee fyysisen aktiivisuuden olevan kaikkea ruumiillista liikettä, mitä luustolihakset suorittavat saaden aikaan energiankulutusta (World Health Organization 2016). Laajimmassa käsityksessään liikunta kuvataan fyysisen aktiivisuuden synonyymina eli lihasten tahdonalaisena liikkeenä, joka lisää energiankulutusta ja mikä johtaa yleensä liikkuvaan toimintaan. Yleisimmin liikunnalla kuitenkin tarkoitetaan vapaa-aikana suoritettavaa vapaaehtoista fyysistä aktiivisuutta, jota suoritetaan harrastuksen luonteisesti. Voidaankin puhua muun muassa harraste-, kunto- tai terveyslääkinnasta. Useimmin liikuntaa toteutetaan joidenkin syiden tai vaikutusten vuoksi. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 37.)

4.1 Liikunnan positiiviset vaikutukset yksilön hyvinvointiin

Liikunta vaikuttaa elimistöön monella tapaa. Liikunnan mukanaan tuomat positiiviset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään fyysiseen terveyteen, vaan liikunnan avulla on mahdollista saavuttaa myös psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Nämä vaikutukset voivat ilmetä suorituksen aikana, välittömästi sen jälkeen tai päivien, viikkojen, kuukausien ja jopa vuosien kuluessa. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 15, 40.)

Liikunta on tehokkaimpia keinoja psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Liikkumisen laatuun ja määrään vaikuttavat eniten ihmisen henkilökohtainen tavoite ja mieltymykset. Myös kunnolla ja vuodenajalla voi olla merkitystä. Liikuntalajin valinnassa olisi hyvä ottaa huomioon työn vaatimukset ja muu vapaa-ajan toiminta. Ruumiillinen ja työläs työ vaatii ihmiseltä hyvää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskuntoa sekä liikunnallisia taitoja, kun taas vähän voimaa vaativissa, paikallaan suoritettavissa töissä tärkeämpää on lihastunto sekä kehohallinta. (Kukkonen, R. & Kyrklund, M. 1995, 11.)

Kohtuullisella, monipuolisella ja säännöllisesti harrastetulla liikunnalla voidaan edistää fyysistä kuntoa monin tavoin (Kukkonen, R. & Kyrklund, M. 1995, 11). Muutokset suorituskyvyssä ja kehossa ovat kuitenkin yksilöllisiä ja ne riippuvat muun muassa harjoittelun tehosta ja säännöllisyydestä sekä yksilöllisistä tekijöistä kuten perimästä. Myöskään ravinnon tai lihashuollon vaikutuksia ei voi unohtaa. (Aalto, R. 2006, 117.)

Liikunnan aikaansaamia muutoksia suorituskyvyssä ovat aineenvaihdunnan muutokset sekä hermostollinen kehitys. Kestävyystyyppisen liikunnan seurauksena elimistön aineenvaihdunta vilkastuu eli elimistön kyky kuljettaa happea lihaksiin ja poistaa niistä kuona-aineita tehostuu. Hermostollisia muutoksia on esimerkiksi koordinaation ja maksimaalisen voimantuoton kehittyminen. Näitä parantuneen suorituskyvyn mukanaan tuomia vaikutuksia voi saavuttaa jo muutaman viikon harjoittelun tuloksena. (Aalto, R. 2006, 117 - 118.)

Pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena voidaan saavuttaa positiivisia muutoksia myös kehon rakenteessa. Näitä muutoksia ovat muun muassa painon putoaminen, kiinteytyminen ja lihasten kasvaminen sekä ryhdin ja lihastasapainon kehittyminen. Pidemmällä aikavälillä voidaan saavuttaa myös luuston vahvistumista. Liikunnan positiiviset vaikutukset ulottuvat siis myös terveyskuntoon: hyvä lihaskunto ja lihastasapaino ehkäisevät tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja vaivoja. Sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan sairauksia voidaan ehkäistä kestävyysliikunnalla sekä hyvällä hapenkuljetuselimistön toiminnalla. Fyysisellä hyvinvoinnilla on mahdollista parantaa myös psyykkistä terveyttä, sillä toimivassa elimistössä veri kiertää vapaasti, jolloin aivot saavat myös riittävästi happea. Tällöin mielikin on virkeämpi ja ajatus luistaa. (Aalto, R. 2006, 118 - 119.)

Liikunta antaa myös mielihyvää ja auttaa purkamaan pettymysten, turhautumisen ja vastoinkäymisten luomaa aggressiivisuutta. Oikeanlainen liikunta toimii myös rentouttavana ja palauttavana keinona, mitkä ovat jaksamisen edellytyksiä. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia muun muassa keskittymiskykyyn ja stressin sietokykyyn sekä itsetuntoon, itseluottamukseen ja minäkuvaan. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 15.)

4.2 Liikuntasuositukset

Saadakseen pysyviä terveyshyötyjä ihmisen on liikuttava eli oltava fyysisesti aktiivinen. Parhaiten liikunnan suorittaminen toteutuu, kun sitä saa tehdä itselleen mielisalla tavalla. Liikuntalajeja ja -muotoja on lukuisia, joista UKK-instituutti on kerännyt keskeisimmät terveysliikuntasuosituksiinsa, joiden avulla on mahdollista saavuttaa positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvoinnissa.

UKK-instituutin laatima liikuntapiirakka kiteyttää aikuisen, 18 - 64 -vuotiaan viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen (Kuva 2). Suosituksen mukaan kestävyyskuntoa tulisi parantaa useana päivänä viikossa reippaasti liikkuen, yhteensä vähintään 2,5 tuntia. Kestävyysliikunnan parantamisessa merkittävässä osassa on liikkujan oma peruskunto ja lähtötaso, joiden perusteella kestävyyskuntoa kohentavan liikumisen kuormittavuus on valittavissa. Reippaaseen liikuntaan lukeutuvat muun muassa asiointi- ja työmatkojen kävely sekä pyöräily, sauvakävely sekä raskaat piha- ja kotityöt. Paremman kestävyyskunnan omaavan liikkujan keho tarvitsee rasittavampaa liikuntaa, jota tulisi harrastaa viikossa yhteensä yhden tunnin ja 15 minuutin ajan. Tähän soveltuvia liikuntalajeja ovat esimerkiksi juoksu, maastohiihto, kuntouinti, vesijuoksu ja ylämäkiharjoittelu. Ryhmäliikuntalajeista kestävyyskuntoa kohentavia ovat muun muassa aerobicjumpat sekä nopeatempoiset maila- ja pallopelit. (UKK-instituutti 2015a.)

Jotta viikoittainen liikuntapiirakan mukainen liikuntasuositus saataisiin täytettyä, kestävyyskunnan lisäksi myös lihaskuntoa tulisi kohentaa ja liikehallintaa kehittää ainakin kahdesti viikossa. Lihaskuntoharjoittelun tulisi kehittää etenkin suuria lihasryhmiä, joten kuntosalilla käyminen tai erilaiset kuntopiirit sopivat hyvin tähän tarkoitukseen. Liikehallintaan ja tasapainoon vaikuttavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi luistelu, pallopelit sekä tanssillinen liikunta. Lihaskuntoharjoittelun sekä kestävyysharjoittelun ohella säännöllisen venyttelyn on todettu ylläpitävän lihasten ja nivelten liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2015a.)



Kuva 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2015b.)

5 LIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN TYÖYHTEISÖSSÄ JA TYÖNTEKIJÄN LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Liikunnan asema sekä sitä koskevat tiedot, asenteet, arvot ja normit Suomessa ovat yleisesti hyvin myönteiset. Sosiaalisten mallien tarkastelulla on todettu yhteisöön kuuluvien yksilöiden henkilökohtaisen liikunnan määrän lisääntyvän, jos sekä fyysinen että etenkin sosiaalinen ympäristö sen sallivat. Näin ihmisten on siis todettu liikkuvan aktiivisemmin, jos muutkin yhteisön jäsenet liikkuvat omatoimisesti. (Vuori, I. 2011, 192, 231.)

Yhteisön määrittelyä kattavan ihmiset sekä heidät yhteen liittävä fyysinen sekä sosiaalisen ympäristön. Suuriin yhteisöihin kuten kuntiin, kuuluu usein lukuisia pienempiä yhteisöjä – esimerkiksi organisaatioita sekä instituutioita, joihin yksilöt kuuluvat ja joiden päämääränä on pitää huolta heidän tarpeistaan. Pieniyhteisöinä toimivat esimerkiksi työpaikat, jotka muodostuvat tunnusomaisesti tietyssä organisaatiossa toimivista yksilöistä ympäristöineen. (Vuori, I. 2011, 227.)

Liikunnan asema sekä sen kehitysvastuut eri yhteisöissä vaihtelevat. Nämä vastuut ovat lähtöisin Suomen perustuslaista, liikuntalaista sekä kuntalaista. Näin ollen liikuntamahdollisuuden turvaamisen vastuu kuuluu pääasiassa valtiolle, kunnalle ja kouluille eli niin kutsutulle makrotasolle. Mesotasolle, kuten järjestöille, organisaatioille ja työyhteisöille sen sijaan ei ole luotu velvoitetta tarjota liikuntapalveluita jäsenilleen. (Vuori, I. 2011, 189, 227 - 228.)

Yllä mainitusta velvoitteettomuudesta huolimatta positiiviseksi voidaan katsoa se, että Suomessa suurin osa (87 %) työpaikoista pyrkii tukemaan työyhteisön liikuntaa joko rahallisesti tai virikkeellistä eli työkykyä tukevaa toimintaa ja palveluita järjestämällä. Tämä voidaan todeta Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation (Valo ry) loppuvuonna 2015 julkaisemasta henkilöstöliikuntabarometristä. Barometritutkimus perustuu 150 haastatteluun, jotka on tehty kyselyn kohteena olleiden, satunnaisesti yritys- ja toimialan mukaisesti valittujen työpaikkojen johtajille, henkilöstöjohtajille sekä päätoimisille liikuntavastaaville. (Valo ry 2015, 6 - 8.)

Suomen rajojen ulkopuolelta vastaavan kaltaisia tutkimustuloksia on löydetty jo vuonna 2013 Iso-Britanniassa tehdystä The Business of Healthy Employees: A Survey of Workplace Health Priorities -tutkimuksesta. Tutkimuksen perusteella 80,4 % tutkimukseen osallistuneista työpaikoista tarjoaa hyvinvointipalveluita työntekijöilleen. Tutkimuksessa oli mukana reilut 1300 liikeyritystä sekä lähes 10 000 työntekijää. (Virgin HealthMiles 2013, 2.)

Työpaikoilla terveyttä edistävää liikuntaa voidaankin tukea ja järjestää monin tavoin. Toimenpiteet liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi vaihtelevat työpaikoittain, sillä niihin vaikuttavat etenkin työntekijöiden työtehtävät ja tarpeet sekä työpaikan ja toimipisteen koko. Vähän liikkuvien työntekijöiden houkuttelemisen mukaan liikunnalliseen toimintaan on keskeistä, sillä se saattaa johtaa liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen pysyvästi myös vapaa-ajalla. (Työterveyslaitos 2015a.)

Suosittuja tapoja liikunnan tukemiseen ovat muun muassa liikuntasetelit, joita voi käyttää maksuvälineenä monissa liikuntapaikoissa. Muita keinoja ovat taukoliikunta, työpaikan oma kuntosali, ohjattu liikunta ja liikuntapäivät, työajan käyttäminen liikuntaan sekä pyörien säilytystilat. Suihku- ja pukeutumistilat ovat tärkeitä työmatkansa pyöräileville tai lenkkeileville, koska he todennäköisesti tarvitsevat mahdollisuuden peseytymiseen ja vaatteiden vaihtamiseen. (Työterveyslaitos 2015a.)

Yksinkertaisuudessaan, liikuntaa työyhteisössä järjestettäessä luonnollisin tavoite on lisätä yrityksen työntekijöiden liikuntaa. Tavoitteeseen pääsyä varten on otettava selvää, mitkä tekijät vaikuttavat työyhteisöön kuuluvan yksilön liikuntakäyttäytymiseen ja motivaatioon. Ensin on ymmärrettävä, mitkä ovat liikunnalle altistavia, sen mahdollistavia tai liikuntaan osallistumista vahvistavia tekijöitä, ennen kuin liikuntakäyttäytymiseen pystytään vaikuttamaan. Edellä mainitut tekijät lisäävät yksilön halukkuutta, koskevat yksilökohtaisia edellytyksiä ja kuvaavat henkilökohtaisten tekijöiden sekä ympäristön määrittämiä mahdollisuuksia liikuntaan. (Vuori, I. 2011, 230.)

Tavoitteelliseen toimintaan liittyy siis aina käyttäytymiseen vaikuttava motivaatio, joka ohjaa yksilön toimintaa tavoitesuuntaiseksi. Toiminnan ohjaamisen lisäksi motivaatio näkyy yksilön käyttäytymisessä energian lähteenä eli voimavarana,

joka saa yksilön toimimaan tietyllä innostuneisuudella. (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013, 145; Aura, O. & Sahi, T. 2006, 74.) Motivaatio on siis toiminnan voimakkuutta, pysyvyyttä ja tehtävien valintaa eli se ilmenee yksilön yrittämishalukkuutena, toimintaan sitoutumisena sekä haasteellisempien tehtävien valintana (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013, 145).

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäistä motivaatiota omaava yksilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi, jolloin hänen toimintaansa ohjaavat siitä saadut myönteiset tunnekokemukset sekä ilo. Ulkoista motivaatiota omaava yksilö osallistuu ulkoapäin kontrolloituun toimintaan esimerkiksi palkkioiden vuoksi. (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013, 151 - 152; Aura, O. & Sahi, T. 2006, 74.) Arvostuksen lisääntyminen, maine ja kunnia voidaan kokea tällaisina palkkioina. Ulkoinen motivaatio voi lyhyellä aikavälillä olla toimiva ratkaisu, mutta sisäinen motivaatio on tehokkaampi pidemmällä tähtäimellä tarkasteltuna. (Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013, 151 - 152.)

Ennen kuin liikunnan edistämistä koskevaa suunnitelmaa laaditaan työyhteisölle, on siis tarpeellista tehdä selvitys kohderyhmän liikuntaa rajoittavista ja edistävästä tekijöistä. Liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa yksilön liikuntaa koskevat tiedot, asenteet ja arvot. (Vuori, I. 2011, 230 - 231.) Liikuntaa koskevat odotukset, kokemukset ja koetut tuntemukset ovat suorassa yhteydessä yksilön tekemiin, liikunnan toteuttamista koskeviin käytännön päätöksiin (Vuori, I. 2011, 230 - 231; Aura, O. & Sahi, T. 2006, 40). Myös mahdollisuudet liikuntaan toimivat luonnollisesti vahvana osallistumiseen vaikuttavana tekijänä. Kyseisistä tekijöistä yksilön subjektiivisia edellytyksiä ovat riittävät taidot, terveydentila, hyväksyttävyyden sekä koettu pystyvyys liikuntaan. Objektivisesti ilmaistavia tekijöitä ovat esimerkiksi suoritustilojen, palveluiden ja ohjelmien olemassaolo, asianmukaisuus, saavutettavuus sekä hinta. (Vuori, I. 2011, 230 - 231.)

Vahvimpana tekijänä yksilön liikuntaan osallistumisessa tai osallistumattomuudessa katsotaan Vuoren (2011, 233) mukaan olevan yksilön pystyvyys. Se luonnehtii, missä määrin yksilö kokee kykenevänsä lähteä liikkeelle ja mahdollisesti seurata hänelle suunniteltua ohjelmaa. Pystyvyyteen vaikuttavat muun muassa henkilön psyykinen terveydentila, liikuntakokemukset, yleinen terveydentila,

omatut liikuntataidot sekä elämäntilanne. Elämäntilanteessa yksilön pystyvyyteen peilautuvat perheen asettamat velvollisuudet sekä liikunnan hyväksyttävyyttä.

5.1 Työpaikkaliikunta

Kolmen vuoden välein suoritettavan henkilöstöliikunnan barometritutkimuksen mukaan työpaikkaliikunnan asema on ollut nousussa viimeisen kymmenen vuoden ajan ja sen merkitys suomalaisten liikuntaharrastuksen tukijana on vahvasti kasvanut. Yksityisellä sektorilla työpaikkaliikuntaan käytetään nykyään keskimäärin 233 euroa työntekijää kohden vuodessa. Henkilöstön liikunnan tuki on siis noussut lähes 100 euroa vuodesta 2005 vuoteen 2015 mennessä. (Valo ry 2015, 15.) Tässä tutkimuksessa työpaikkaliikunnalla tarkoitetaan työnantajan järjestämää tai tukemaa liikuntaa.

Työntekijöiden näkökulmasta tarkasteltuna suosituimpia työpaikkaliikunnan tukemisen tapoja ovat liikuntasetelit tai muu vastaava maksuväline henkilöstön käytössä. Liikuntasetelien tarjonta näyttää lisääntyneen johdonmukaisesti vuodesta 2009 asti. Muita suosittuja työpaikkaliikunnan tukimuotoja ovat työpaikan omat liikuntatilat, työntekijöiden kuntosaliharrastuksen ja uimalippujen sekä pelivuorojen tukeminen ja erilaiset kurssit sekä liikuntapäivät. (Valo ry 2015, 37 - 38.)

Työpaikkaliikunnan tuki on tarkoitettu kaikille yrityksen työntekijöille riippumatta liikunnallisesta aktiivisuudesta. Usein työpaikkaliikuntaa sivuavissa tutkimuksissa on kuitenkin tullut ilmi, että henkilöstöliikunnan palvelut kohdistuvat vahvasti työpaikan jo aktiivisiin ja innokkaimpiin liikkujiin, jotka käyttävät rahanarvoisen edun kiitettävästi hyväkseen, toisin kuin liikunnallisesti passiiviset työntekijät. (Valo ry 2015, 19.) Näin siis terveyden kannalta riittämättömästi liikkuville, passiivisille työntekijöille, tulisi tarjota liikkumisen aloittamisen kynnystä madaltavia ja omatoimiseen liikuntaan ohjaavia liikuntapalveluja. Työpaikkaliikunnan osalta pitkäjänteisyyteen ja muutoksenhakuisempaan toimintaan on panostettava, koska kertaohjaus tai virkistyspäivä saatetaan kokea riittämättömäksi. (Aalto, R. 2006, 39.) Liikuntakampanjoiden tavoitteena on nimenomaan kannustaa, motivoida ja antaa viirikkeitä liikuntaharrastukseen (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 186).

Työpaikkaliikunnan tukemisella on tarkoitus saada aikaan myönteisiä vaikutuksia. Tuen uskotaan edistävän henkilöstön työkyvyn ja -vireen ylläpitämistä, henkilöstön yleisen terveydentilan edistämistä sekä toimipisteen työhyvinvoinnin parantamista. Liikunnan tukemisella haetaan myös muita hyötyjä, kuten työpaikan ilma-
piirin parantamista sekä työpaikan tuottavuuden ja tehokkuuden lisäämistä. Henkilöstöliikunnan barometritutkimuksesta saatujen tulosten mukaan työpaikkaliikunnan tukemisella lienee positiivisia vaikutuksia, sillä ilman kyseisiä vaikutuksia henkilöstön liikkumista tuskin tuettaisiin työpaikoilla. (Valo ry 2015, 7.)

Useat työpaikat ovat käynnistäneet työkykyä ylläpitävää toimintaa myös liikunnallisten hankkeiden avulla. Näin on saatu luotua yhteisiä, liikuntaan liittyviä keskustelunaiheita, joiden avulla työntekijät pystyvät paremmin jäsentämään omia kokemuksiaan suhteessa työyhteisöön. Liikunnalliset kampanjat toimivat siis myös yhteisöllisyyden kokemisen lisäämisessä. (Juuti, P. & Vuorela, A. 2015, 90.)

5.2 Liikunnan vaikutukset työilmapiiriin

Monet tekijät vaikuttavat organisaation sisäisiin ihmissuhteisiin, sillä organisaatio koostuu niin ihmisistä, ryhmistä kuin myös heidän välisestä vuorovaikutuksestaan (Kaivola, T. 2003, 12). Työpaikan ilmapiiriä voidaan kuvailla ikään kuin energiaksi, jota työyhteisö käyttää hyväkseen. Työyhteisössä avoimuus, avuliaisuus ja luottamus ovat hyvän ilmapiirin kulmakiviä (Juuti, P. & Vuorela, A. 2015, 52.), joita voidaan parantaa hyvin toteutetun työpaikkaliikunnan avulla.

Tärkein piirre onnistuneen työilmapiirin luomisessa liikunnan avulla on sen toteuttamistapa. Liikunnan tulisi olla hyvin organisoitua ja perustua itse työntekijöistä koostuvaan verkostoon. Sen pitäisi olla osa yrityksen virallista toimintaa eikä pelkästään vapaaehtoisten pyörittämää puuhastelua. Omassa tutkimuksessaan Aura on tehnyt päätelmiä, joissa hän toteaa selkeän strategian ja liikuntaohjelman olevan ilmapiirin kannalta tärkeitä elementtejä. Lisäksi hän painottaa, että tavoitteiden tulisi olla henkilöstön hyväksymiä, työnjaon selkeää ja toimintojen laadukkaita. Viestintää ei kuitenkaan tule unohtaa, sillä tärkeintä on, että ihmiset tietävät mitä tapahtuu. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 58.)

Yrityksen järjestämät liikunta- ja virkistyspäivät parantavat työyhteisön ilmapiiriä ja nostavat yhteenkuuluvuuden tunnetta (Aalto, R. 2006, 47). Tärkeintä ilmapiirin kehittämässä ovat yhteiset liikuntatapahtumat, sillä vain yhdessä tekemällä voidaan saavuttaa muutoksia ilmapiirissä ja luoda yhteisyyttä. Yhtä tärkeää on henkilöstön aktiivinen osallistuminen. Myös yhteinen säännöllinen liikunta lisää yhteisyyttä. Tulee kuitenkin muistaa, että myös esimiestason henkilöiden panostus ja osallistuminen toimintaan on ilmapiiriin vaikuttamisen kannalta tärkeää. Esimiesten tulisikin toimia esimerkillisinä ja kannustavina toimijoina. Liikuntatapahtumat ja -tilaisuudet pitää toteuttaa laadukkaina, sillä on tärkeää, että työntekijät kokevat itsensä arvostetuiksi liikuntatapahtuman laadun kautta. (Aura, O. & Sahi, T. 2006, 59).

Kirjassaan Aura ja Sahi (2006, 59) esittävät esimerkkejä yksittäisistä tutkimustuloksista, joiden mukaan ne henkilöt, jotka osallistuivat liikuntatapahtumiin, kokivat työpaikan ilmapiirin paremmaksi kuin henkilöt, jotka eivät osallistuneet tapahtumiin lainkaan. Lisäksi aktiivisesti liikuntatapahtumiin osallistuneiden työtyytyväisyys oli parempi kuin osallistumattomien eikä aktiivisuuden taso itse tapahtumassa vaikuttanut näihin tuloksiin. Myös esimies-alainen -suhde koettiin paremmaksi niiden henkilöiden toimesta, jotka osallistuivat aktiivisesti työpaikkaliikuntaan. Tosin Aura ja Sahi painottivat valikoitumisen vaikuttavan tutkimustuloksiin, mikä tarkoittaa sitä, että työhönsä tyytyväiset osallistuvat liikuntatapahtumiin työhönsä tyytymättömiä enemmän. Sitä tosiasiaa ei kuitenkaan voida kiistää, että yhteisön yhteinen liikunta tukee työyhteisyyden ja -ilmapiirin kehittymistä.

5.3 Case Pekkaniska ja Osuuskauppa Suur-Savo

Suomessa työpaikkaliikunnan järjestämistä ja työntekijöiden hyvinvoinnin kehittämistä toteuttavat esimerkillisesti muun muassa Pekkaniska ja Osuuskauppa Suur-Savo. Nämä työpaikat tarjoavat kattavasti työhyvinvointipalveluita työntekijöilleen. Inspiroivat ja innovatiiviset ratkaisut työhyvinvointipalveluiden tarjoamisessa on ymmärretty työpaikan imagoon ja vetovoimaisuuteen vaikuttavina tekijöinä. Yhtälailla he ovat ymmärtäneet jokaisen työhyvinvointiin sijoitetun euron tuottavan itsensä moninkertaisesti takaisin johdannossa esitetyn Louhevaaran ym. (1995,

232) teorian mukaisesti. Halusimme nostaa opinnäytetyössämme esille nämä kaksi yritystä sen vuoksi, että näemme heidät työpaikkaliikunnan edelläkävijöinä.

Pekkaniska

Suomessa, Ruotsissa, Venäjällä ja Ukrainassa toimiva Pekkaniska vuokraa ja myy henkilönostimia, nostureita ja trukkeja yhteensä 30 eri toimipisteessä (Pekkaniska 2016a). Monelle yritys tuo mieleen nosturit, mutta monelle se tuo mieleen myös työhyvinvoinnin ja kuntoiluun kannustamisen. Yritys on kuuluisa monipuolisista kuntobonuksistaan, joita voi ansaita liikkumisen lisäksi myös tupakoimattomuudesta ja alkoholittomuudesta. (Pekkaniska 2016b.)

Huomattavat lisäansiot mahdollistava kuntobonusjärjestelmä kannustaa henkilökuntaa kuntoiluharrastusten ja terveellisten elämäntapojen pariin. Vuosi ilman poissaolopäiviä töistä kerryttää lisäansiota 510 euroa ja vuoden tupakoimattomuudesta ja/tai alkoholin juomatta jättämisestä ansaitsee 170 euroa. Tupakan polton lopettamisesta maksetaan tuhannen euron bonus, kun työntekijä on ollut lopettamisen jälkeen savuttomana yhden vuoden ajan. Toimitusjohtajan voittaminen leuanvedossa kartuttaa työntekijän palkkapussia 170 eurolla, mutta bonus on mahdollista saada vain kerran. Pekkaniska tukee henkilökunnan työmatkapyöräilyä 0,25 eurolla kilometriltä, jos työmatka on kotoa työpaikalle mitattuna lyhintä reittiä vähintään viisi kilometriä suuntaansa. Lisäksi myös lenkkeilystä ja virallisten urheilukilpailujen suorittamisesta on erillisin ehdoin mahdollista ansaita bonuksia, esimerkiksi täyspitkän maratonin juoksemisesta palkkapussi kasvaa 170 eurolla. (Pekkaniska 2016c.)

Kuntobonukset ovat olleet Pekkaniskalla käytössä jo vuodesta 1989 saakka, mistä lähtien työpaikkaliikunta on ollut vahvasti osa yrityksen imagoa. Pekkaniska perustelee kuntobonuksien jakamisen työntekijöiden parantuneella jaksamisella ja sairauspoissaolojen vähenemisellä. Yrityksen sairauspoissaolot ovatkin keskivertoa roimasti alemmalla tasolla. Internetsivuillaan Pekkaniska kertoo Suomen keskiarvon olevan 11 sairauspoissaolopäivää henkilöä kohden vuodessa (2013), mutta Pekkaniskalla vastaava luku on vain viisi päivää työntekijää kohden vuodessa. (Pekkaniska 2016b.)

Osuuskauppa Suur-Savo

Osuuskauppa Suur-Savo kuuluu S-ryhmään ja on yli 65 000 asiakasomistajan omistama yritys, joka toimii Etelä-Savossa 12 eri kunnan alueella. Toimialana kyseisellä Osuuskaupalla on päivittäis- ja erikoistavarakauppa, liikennemyymälä- ja polttonestekauppa, matkailu- ja ravitsemiskauppa sekä autokauppa. Perustehtävänä Osuuskaupalla on vastata asiakasomistajien tarpeisiin tuottamalla kilpailukykyisiä etuja ja palveluita sekä osaltaan oman toimialueen kehityksen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. (Osuuskauppa Suur-Savo 2016.)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio (Valo ry) valitsi Osuuskauppa Suur-Savon Suomen aktiivisimmaksi työpaikaksi vuonna 2015. Vuosittain jaettava tunnustus kertoo yrityksen esimerkillisen hyvin hoidetusta henkilöstöliikunnasta. Tunnustuksen myöntämisperusteissa erityiskiitosta annettiin Suur-Savon johtoportaan lujasta sitoutumisesta henkilöstön suunnitelmallisen liikuntaohjelman toteuttamiseen, aktiivisesta työterveysyhteistyöstä sekä henkilöstön aktiivisuudesta liikuntapalvelujen hyödyntämisessä. Yrityksessä työntekijöiden hyvinvoinnin kokonaisuudesta vastaa johtoryhmä, mutta päätökset jakautuvat henkilöstön keskuuteen henkilöstöpäällikön ja henkilökuntakerhon avulla. Suur-Savo panostaa vahvasti liikuntapalvelujen tasavertaisuuteen, sillä jokaisella työntekijällä tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet työnantajan tukemaan liikkumiseen paikkakunnasta riippumatta. He haluavatkin antaa jokaiselle työntekijälle mahdollisuuden liikkua mielekkäällä tavalla ja ilon kautta varmistaakseen toiminnan “hyvän hyötysuhteen”. Toimitusjohtaja Heikki Hämäläinen vakuuttaakin jokaisen henkilöstön hyvinvointiin ja liikkumiseen investoidun euron tulevan viisin-kuusinkertaisesti takaisin. (Sport.fi 2016.)

6 TUTKIMUSONGELMIEN ASETTELU

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, mutta tutkimusmenetelmiltään kuitenkin laadullisesti toteutettu kokonaisuus. Tutkimme, voidaanko kolmen viikon pituisen liikuntaintervention avulla lisätä työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla ja sitä kautta parantaa heidän yleistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista kyseisessä työyhteisössä. Tavoitteenamme oli luentojen avulla herätellä työntekijöitä ajattelemaan omia arjen valintojaan ja ohjatun liikunnan myötä sytyttää liikuntakipinä tai vahvistaa sitä.

Opinnäytetyömme pää- ja alatutkimusongelmat ovat:

1. Motivoiko liikuntainterventio osallistujaa liikkumaan enemmän vapaa-ajalla ja saadaanko yksilön liikuntakäyttäytymiseen muutosta?
2. Voidaanko kolmen viikon liikuntainterventiolla saada aikaan muutoksia yksilön asenteessa liikuntaa kohtaan?
 - 2a. Huomaako työntekijä mahdollisia muutoksia yleisessä terveydentilassa?
3. Mikä merkitys työntekijälle on siitä, että työnantaja mahdollistaa työhyvinvointiin liittyviä palveluita?
 - 3a. Käyttääkö työntekijä työnantajan tarjoamia työhyvinvointipalveluita?
 - 3b. Miten työntekijä kokee työhyvinvointipalveluiden vaikuttavan työssä jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin?
 - 3c. Haluaisiko työntekijä jatkossa olla mukana kehittämässä työhyvinvointiin liittyviä palveluita?

7 TUTKIMUSMENETELMÄ

Valitsimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä suorittamastamme kolmen viikon pituisesta interventiosta saatavat tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä tämän kyseisen toimipisteen ulkopuolelle. Toisin kuin kvantitatiivisen tutkimuksen, kvalitatiivisen tutkimuksen päämääränä ei olekaan saada vastauksiksi tilastollisia yleistyksiä (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013, 85).

Koska elämän todellinen kuvaaminen on lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa, on kohdetta pyrittävä tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta tehdessä pidetään yleisenä pyrkimyksenä myös tosiasioiden löytämistä tai paljastamista mieluummin kuin jo olemassa olevien väittämien todentamista. (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014, 161.)

7.1 Aineiston hankinta

Tutkimusta varten aineistoa hankittiin haastatteluiden ja päiväkirjojen avulla. Tähän opinnäytetyöhön käytettävissä ollut aika oli suhteellisen lyhyt, joten työn tärkeimpänä kriteerinä ei pidetä aineiston kokoa, vaan tulkintojen oikeellisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa analysoitavan tutkimusaineiston määrään vaikuttaa yleensä käytettävissä olevat tutkimusresurssit eli tässä tapauksessa aika. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa tai kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, joten päämääränä ei ole saada vastauksiksi tilastollisia yleistyksiä. Tästä syystä tärkeämpää onkin henkilöiden valinta, joilta tietoa kerätään. Haastateltavien henkilöiden valinta tulee olla harkittua ja tarkkaan mietittyä, sillä heillä tulee olla tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013, 85 - 86.) Käytimme tutkimusaineiston hankintaan näitä kahta eri tiedonkeruumenetelmää, vahvistaaksemme käytettävissä olevan aineiston laajuutta ja parantaaksemme sen luotettavuutta.

Eskolan & Suorannan (2005, 60 - 62) mukaan laadullisesta tutkimuksesta puhuttaessa pelkästään tutkimusaineiston määrää tärkeämpää on tarkastella aineiston

kattavuutta, jolla tarkoitetaan aineiston kokoa, analyysiä ja tulkinnan onnistuneisuutta sekä tutkimustekstin kirjoittamisen muodostamaa kokonaisuutta. Aineiston tulisi ensisijaisesti tukea tutkijaa rakentamaan käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta asiasta eikä aineiston koko näin ollen laadullisessa tutkimuksessa suoranaisesti vaikuta sen onnistumiseen. Eskola & Suoranta korostavatkin useaan otteeseen, että laadullisen tutkimuksen ”tarkoitus ei ole ainoastaan kertoa aineistosta, vaan pyrkiä rakentamaan siitä teoreettisesti kestäviä näkökulmia”.

7.1.1 Haastattelut

Haastattelu on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa varsinkin Suomessa. Tutkijan aloitteesta tapahtuva ja hänen johdattelemanaan kulkeva haastattelu on tyyppillisesti keskustelua, jonka tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään. Yksinkertaisesti haastattelu on siis vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija esittää kysymyksiä haastateltavalle ja jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 85.) Selkeänä etuna haastattelussa on joustavuus, jolloin haastateltavan ja haastattelijan välillä vallitsevan keskusteluyhteyden avulla on mahdollista oikaista väärinkäsityksiä ja selvittää ilmausten sanamuotoja (Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2013, 73).

Haastattelu suoritettiin kahdelle ennalta valitulle henkilölle ennen intervention suorittamista ja samat henkilöt haastateltiin uudestaan seitsemän viikkoa intervention jälkeen. Haastattelun otannassa valittiin työntekijät, jotka ovat työskennelleet toimipisteessä vähintään kahden vuoden ajan eli oletamme heidän tuntevan työpaikan käytänteet ja toimintatavat keskimääräistä paremmin.

Ensimmäisessä haastattelussa (LIITE 1) kartoitettiin työpaikan yleistä ilmapiiriä, työntekijöiden yleistä hyvinvointia, työnantajan tarjoamia työhyvinvointipalveluita sekä työntekijöiden liikuntatottumuksia vapaa-ajalla ja sen vaikutuksia työssä jaksamiseen. Toinen, seitsemän viikkoa intervention jälkeen suoritettu haastattelu (LIITE 2) selvitti, onko interventiolla saatu muutoksia aikaan, ovatko mahdolliset saadut muutokset pysyneet ja miten työnantajan järjestämä työpaikkaliikunta on vaikuttanut työpaikan ilmapiiriin, yksilön hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Ajanjakso liikuntainterventiosta jälkimmäiseen haastatteluun rajautui seitsemän viikon pituiseksi, sillä halusimme tarkastelujakson olevan mahdollisimman pitkä. Opinnäytetyön ajallinen rajausta ei kuitenkaan mahdollistanut pidempää tarkastelujaksoa liikuntaintervention ja jälkimmäisen haastattelun välillä. Seitsemän viikkoa oli siis pisin aika, joka tämän opinnäytetyön ajallisissa resursseissa oli mahdollisuus toteuttaa.

Haastatteluissa käytimme puolistrukturoitua haastattelumallia. Tässä mallissa kysymykset ovat haastateltaville samat ja niillä on sama merkitys kaikille. Näin haastattelussa saadaan esiin haastateltavan puhtaat mielipiteet aiheesta omin sanoin kerrottuna, ilman ohjaavia vastausvaihtoehtoja. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2001, 86.) Puolistrukturoitu haastattelu eteneekin ennalta päätettyjen teemojen mukaisesti yksityiskohtaisten kysymysten sijaan (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 48; Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004, 77). Ihmisten tulkinnat asioista, heidän asioille antamat merkitykset sekä se, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa korostuvat tässä haastattelumallissa. Se antaa vapautta haastattelun tutkijan näkökulmasta, mutta samalla keskittyy tuomaan haastateltavien äänen kuuluviin. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 48.)

Vapaamuotoinen keskustelu ennen varsinaisen haastattelun aloittamista on tärkeää tutustumisen ja välttämättömän luottamuksen synnyttämiseksi. Tämä joka päiväisiä asioita koskeva jutustelu ei saa kuitenkaan jatkua liian kauan, sillä se voi alkaa mietityttämään haastateltavaa ja saada hänet vaivautuneeksi. Haastattelu on sosiaalinen tilanne (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 90; Warren, C. 2001, 91), mutta se ei kuitenkaan ole tavanomaista sosiaalista kanssakäymistä, mihin olemme arkielämässä tottuneet. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 90.)

Haastattelupaikkana toimisto on usein riittävän hiljainen ja rauhallinen, mutta se ei ole haastattelun onnistumisen kannalta tärkein tekijä. Haastattelun aikana haastateltava voi puuhailla muutakin, jos se ei häiritse liaksi keskittymistä ja vie ajatuksia pois itse haastattelusta. Haastattelun onnistumisen kannalta on syytä kiinnittää huomiota istumajärjestelyihin. Haastattelija ja haastateltava eivät saisi istua liian kaukana toisistaan, etteivät äänityksen laatu kärsi tai luottamuksen hienovarainen ilmapiiri rikkoudu. Haastattelutilanteessa pitäisi mahdollisuuksien mukaan pyrkiä

istumaan vastakkain tai kulmikkain, jolloin osalliset pystyvät havainnoimaan toistensa reaktioita. Ilmeiden ja eleiden näkeminen ovat palautteen kannalta tärkeitä tekijöitä. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 91 - 92.)

Haastattelun tallentaminen on tyypillistä, sillä sen avulla saadaan tallennettua monia olennaisia seikkoja, kuten äänenkäyttöä, taukoja ja johdattelua. Nauhurin käyttö on myös käytännöllistä, sillä sen avulla koko keskustelu saadaan talteen ilman katkoja. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 92 - 93; Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005, 14 - 15). Haastattelijan tulisi kuitenkin osata haastattelun teema-alueet ulkoa, jotta ylimääräiseltä paperien selailulta vältytään, jolloin myös haastattelun kulusta tulee luonteva. On kuitenkin muistettava, että nauhurin käyttöön tulee kysyä lupa haastateltavalta henkilöltä. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 92 - 93.)

Kaikessa yksinkertaisuudessaan haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, joka onnistuakseen edellyttää osapuolten yhteistoimintaa. Haastattelijan roolissa yleisin oletus on asiallinen ja ammattimainen käyttäytyminen. Haastattelijan ammattimaiseen käyttäytymiseen voidaan lukea etenkin tehtäväkeskeisyys, joka tarkoittaa tutkijan kiinnostuneisuutta tehtävään ja tiedon hankinnan pitämistä etusijalla. Muita ammattimaisen käyttäytymisen piirteitä ovat esimerkiksi vuorovaikutuksellisuus ja luotettavuus. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 94, 96, 98.)

Käyttämämme puolistrukturoitu haastattelu sisältää hahmotelman siitä, mitä pitäisi kysyä, mutta ei yksityiskohtaista suunnitelmaa siitä, miten kysymys tulisi esittää. Kysymysmuotoja tulisi kuitenkin hahmotella niin pitkälle, että varmistetaan tarvittavan tiedon saanti. Kysymysten muotoilussa tulee välttää akateemista sanastoa ja kysymysten pitää olla lyhyitä sekä helposti ymmärrettäviä. Toisaalta haastattelijalle on jätettävä tilaa joustavuuteen. Tärkeää kuitenkin on, että kysymyksen ydinosa ja asiayhteys säilyvät muuttumattomina. Haastattelutilanteen tulisi muistuttaa pääpiirteissään keskustelua, jossa haastattelijalla on pääasiassa kuuntelevana osapuolena kuitenkin johdatellessaan keskustelua kysymysten avulla. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 102 - 105.)

Haastattelu aloitetaan aina laajoilla kysymyksillä, joihin haastateltavan on helppo vastata. Kysymysten asettelussa käytetäänkin yleensä niin sanotusti suppilotek-

niikkaa, jolloin yleisistä kysymyksistä edetään haastattelun edetessä yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Tarvittaessa haastatteliija voi esittää tarkentavia ja syventäviä lisäkysymyksiä, jotka yleensä muotoillaan edellisen vastauksen perusteella. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 107, 109.)

Aina haastattelun kulku ei ole ongelmaton. Joskus tiedon saanti voi tuntua väkiväiseltä ja haastateltavan vastaukset niukoilta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 116 - 117; Ruusuvoori, J. & Tiittula, L. 2005, 46 - 48.) Tämä ongelma kohdataan usein siinä tapauksessa, jos haastateltava henkilö on varautunut tai luonteeltaan arka. Tällöin on syytä olettaa, että kaikkea oleellista tietoa ei ole saatu esille. Toisaalta ongelmallista voi olla myös haastateltavan liika puheliaisuus, jos hän useasti ajautuu puhumaan asian sivusta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 116 - 117.)

7.1.2 Päiväkirjat

Haastatteluiden lisäksi tutkimusaineistoa hankittiin päiväkirjojen avulla. Päiväkirjaa kirjoittivat ne henkilöt, joita ei haastateltu. Tutkimukseen osallistuneista kuudesta henkilöstä neljä kirjoitti päiväkirjaa. Tutkittavat ohjattiin kirjaamaan päiväkirjoihin oppimiaan asioita ja kokemuksiaan tutkimuksen aiheeseen liittyen kolmen viikon ajalta. Päiväkirjapohjat jaettiin tutkimushenkilöille sähköisesti Office 365 OneDrive -pilvipalvelun kautta, henkilökohtaisina asiakirjoina (LIITE 3). Tämä mahdollisti sen, että asiakirjan tarkastelu- ja muokkausoikeus oli ainoastaan tutkijoilla sekä tutkimushenkilöllä itsellään. Päiväkirjojen kirjoittajille annettiin päiväkirjapohjaan sisällytetty suuntaa antava ohjeistus niin, että päiväkirjaan saataisiin haluttujen teemojen mukaisia vastauksia.

Päiväkirjojen avulla pyritään saamaan yksityiskohtaisia vastauksia ihmisten jokapäiväisessä elämässä tapahtuvaan käyttäytymiseen ja toimintaan liittyvissä tutkimuskysymyksissä. Päiväkirja aineiston hankinnan muotona antaa lisäarvoa muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna esimerkiksi niistä asioista, jotka helposti unohtuvat tai joiden muistaminen on vaikeaa. Päiväkirjojen avulla on usein myös helpompaa saada arkaluontoisempaa ja henkilökohtaisempaa tietoa tutkittavasta asiasta kuin kasvotusten tapahtuvassa haastattelussa. Etenkin, jos tutkittava voisi

haastattelutilanteessa kokea olonsa kiusaantuneeksi tutkijan esittämien henkilökohtaisten tai arkaluontoisten kysymysten vuoksi. (Corti, L. 1993.)

Päiväkirjoja käytetään täydentämään haastatteluista saatavaa tietoa, jolloin kerätty aineisto on kokonaisuudessaan laajempi sekä mahdollisesti myös yksityiskohtaisempi, syvällisempi ja konkreettisempi. Aineiston keräämistä sekä haastatteluiden, että päiväkirjojen avulla voidaan pitää yhtenä luotettavimmista menetelmistä kerätä tietoa. (Corti, L. 1993.)

Päiväkirjat voivat olla vapaamuotoisia tai strukturoituja. Strukturoidussa päiväkirjassa on valmiina malli tai kysymykset, joiden pohjalta tutkittava täyttää päiväkirjaansa. (Corti, L. 1993.) Tutkimuksessamme käytimme strukturoituja päiväkirjoja, joissa kysymykset oli asetettu etukäteen. Valitsimme strukturoidun mallin, sillä halusimme varmistaa tutkittavien antavan vastauksen etenkin asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Luotettavan aineiston takaamiseksi tulisi päiväkirjan kirjoittamisen ajanjakso olla mahdollisimman vaihteleva (Corti, L. 1993). Tämän vuoksi kehoitimme tutkittavia täyttämään päiväkirjoja arkipäivien lisäksi mahdollisesti myös viikonloppuisin kolmeviikkoisen interventiojakson aikana.

7.2 Aineiston käsittely

Laadullisen tutkimuksen analyysin tavoitteena on tiivistää aineisto kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää tietoa. Sen tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja siten tuottaa uutta tietoa aiheesta, jota tutkitaan. Aineiston analyysiä pidetäänkin laadullisen tutkimuksen ongelmallisimpana tehtävänä. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 137.) Opinnäytetyössämme käytimme aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisen analyysin pääperiaatteena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tässä laadullisen analyysin muodossa tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti käytettävät analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Oletammekin analyysin olevan täysin aineistolähtöistä, koska aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat eivät ole yhteydessä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013, 95.)

Analyysiprosessi aloitetaan analyysiyksikön määrittämisellä, jota laadullisessa tutkimuksessa ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Analyysiyksikkö voi olla muun muassa yksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikön määrittämisen jälkeen aineisto tulee lukea läpi useita kertoja, jolloin tutkija pääsee sisälle tekstiin ja luo pohjan analyysille. Tähän vaiheeseen asti analyysiprosessi etenee samalla lailla niin deduktiivisessa kuin induktiivisessakin sisällön analyysissä. (Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999, 5.)

Induktiivisen sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa aineisto pelkistetään eli se pilkotaan helpommin tulkittaviin osiin (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 154). Pelkistetyt ilmaukset voidaan kirjoittaa muun muassa marginaaliin, josta ne kerätään listoiksi. Tämä on ensimmäinen vaihe kategorioiden luomisessa. Seuraava vaihe on ryhmittely. Ryhmittelyssä tutkija yhdistää samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset ja luodulle kategorialle annetaan sisältöä hyvin kuvaava nimi. Analyysiä jatketaan yhdistämällä saman sisältöiset alakategoriat, jolloin muodostetaan yläkategorioita. Tätä abstrahointia eli kuvauksen muodostamista tutkimuskohteesta jatketaan kategorioita yhdistämällä niin kauan, kuin se on sisällön kannalta järkevää ja mahdollista. (Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999, 5 - 7.)

8 LIIKUNTAINTERVENTIOLLA TERVEYTTÄ TYÖYHTEISÖÖN

Interventiolla voidaan yleisesti käsittää väliintuloa, toimenpidettä, tilanteeseen puuttumista tai välittämistä. Jo tiedon tuottamista voidaan pitää interventiona, jos tieto on uutta, helposti saatavissa ja omaksuttavaa – kuitenkin yksin tieto ei yleensä riitä, vaan tarvitaan myös käytännön vaikuttamista. Interventioita suoritetaan usein monilla eri tasoilla, kuten makro-, meso- tai yksilötasolla. Interventiolla pyritäänkin pureutumaan yksilötason muutoksiin, koska kaikki suuret muutokset esimerkiksi mesotasolla työpaikkojen toimintatavoissa pohjautuvat yksilötasolla saavutettuihin muutoksiin. Hyvin useasti toiminnan muuttaminen johtaa muutokseen, jonka vaikutus lopulliseen haluttuun kohteeseen on vain välillinen. (Patja, K., & Asbetz, P. 2007.)

Esimerkiksi tupakoinnin lopettamiskilpailuilla on pyritty lisäämään tupakoinnin lopettamista väestön keskuudessa, mutta alentuneesta sairastavuudesta sekä kuolleisuudesta syntyvät todelliset säästöt näkyvät vasta pidemmän ajan kuluttua (Patja, K. & Asbetz, P. 2007). Tähän voidaan rinnastaa erilaiset työhyvinvointitempaukset ja tiedonantotilaisuudet, joilla on työyhteisöissä pyritty vaikuttamaan työntekijän liikuntakäyttämiseen vähitellen, mutta tulokset esimerkiksi työyhteisön sairauslomapäivien vähenemisenä näkyvät vasta viiveellä.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme liikuntainterventiolla kolmen viikon pituista intensiivi- eli lähijaksoa, jonka kautta tutkimme pidempikestoisen intensiivijakson vaikutuksia yksilön liikuntakäyttämiseen ja mahdollisen käyttäytymismuutoksen vaikutuksia yksilön hyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa. Tutkimme myös, miten liikuntainterventio vaikuttaa toimipisteen yleiseen ilmapiiriin. Intervention tarkoituksena on motivoida toimeksiantajan työntekijöitä omaehtoiseen liikuntaan vapaa-ajalla.

Opinnäytetyötä varten suunnitellun lähijakson eli liikuntaintervention käytännön läpivienti sujui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Tilavarausten tekeminen tuotti hankaluuksia, mutta suuremmilta suunnitelmien muutoksilta ja yllätyksiltä vältyttiin intervention huolellisen suunnittelun ja aikataulutuksen (LIITE 4) joh-

dosta. Ilmapiiri ohjauksissa oli rento ja mukava, joten myös ohjaaminen oli luontevaa ja miellyttävää. Keskimäärin ohjatuille liikuntatuokioille osallistui neljä henkilöä kuudesta. Oletamme liikuntatuokioiden osallistujamäärään vaikuttaneen jokaisen omat harrastukset ja muut henkilökohtaiset kiireet. Osallistujien määrä olisi todennäköisesti ollut suurempi, jos intervention aikataulutus olisi suunniteltu yhdessä ryhmän kanssa.

8.1 Liikuntaintervention sisältö

Valitsimme liikuntaintervention pituudeksi kolme viikkoa, sillä halusimme sen antavan enemmän kuin esimerkiksi yksittäinen työhyvinvointi-iltapäivä voi osallistujilleen antaa. Kolmen viikon ajanjakso mahdollisti väljemmän aikataulutuksen, jolloin aikataulujen yhteensovittaminen oli helpompaa. Väljä aikataulu mahdollisti useampien asiakokonaisuuksien läpikäymisen. Näin ollen uskoimme, että osallistujilla oli mahdollisuus suodattaa vastaanotettu tieto paremmin verrattaessa esimerkiksi työhyvinvointi-iltapäivään, jolloin luentoja eri aiheista voi saman iltapäivän aikana olla useita.

Halusimme osallistujien nimenomaan miettivän läpikäytyjä asioita oman arjen ja hyvinvoinnin kannalta, jolloin motivaatio muutokseen on suurempi, sillä opitut asiat voi linkittää suoraan omaan arkielämään. Toisaalta väljällä aikataululla pyrimme myös siihen, että läpikäytyt asiat ovat niin sanotusti ”koko ajan mielessä”, jolloin jokapäiväisiä arjen valintoja voi peilata liikuntaintervention aikana oppimiinsa asioihin. Kolmen viikon liikuntaintervention aikana pystyimme läpikäymään kattavasti hyvinvointiin liittyviä aihealueita kuitenkin kiirehtimättä tai liikuntaintervention venymättä liian pitkäksi.

Liikuntainterventiomme sisälsi kahvitaukoluentoja ja ohjattua liikuntaa. Kahvitauoilla tarjottavia luentoja järjestettiin kaksi kertaa viikossa eli yhteensä kuusi kertaa kolmen viikon aikana. Yksi luento oli kestoaltaan 15 - 20 minuuttia. Päädyimme pitämään luentoja kahdesti viikossa, koska aihealueita, joita halusimme tuoda esille, oli useita. Halusimme nimenomaan käydä läpi yhden aihealueen yhden luennon

aikana, jolloin asian sisäistäminen ja oppiminen helpottuvat. Emme myöskään halunneet luentojen venyvän liian pitkiksi tai toimeksiantajan kannalta haastaviksi järjestää työpäivän aikana. Tästä syystä pidimme kaksi lyhempää luentoa viikossa yhden pidemmän sijasta. Luennoilla keskityimme aiheisiin, joiden kautta pyrimme parantamaan työssä jaksamista ja siellä viihtymistä. Pyrimme luennoilla vuorovaiikutuksellisuuteen pitämällä ne keskustelumuotoisina. Halusimme osallistaa kuulijat miettimään itse omia arjen valintojaan liikkumisen ja yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta sen sijaan, että he olisivat ainoastaan passiivisesti kuunnelleet luennoitsijoita.

Pidimme luennot lyhyinä kahvitaukoluentoina, jotta toimeksiantajan olisi helpompi aikatauluttaa luennot työntekijöiden työaikatauluihin. Osa työntekijöistä tekee työtä kiertävästi ympäri Kainuuta, jolloin pidempien luentojen sijoittaminen pitkin viikkoa kaikkien aikatauluihin sopivasti olisi ollut hankalaa. Lisäksi halusimme interventiojaksolle tietynlaista säännöllisyyttä, joten kahvitaukoluennot sekä ohjatut liikuntatuokiot olivat pääsääntöisesti aina maanantaisin ja keskiviikkoisin. Luentojen aihealueisiin kuuluivat muun muassa liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvoinnissa ja sisäisen ilmapiirin kehittämisessä, istumisen vähentäminen, arki- ja hyötyliikunnan merkitys sekä työssäkäyvän lepo ja palautuminen.

Ohjattuja liikuntatuokioita järjestettiin kahdesti viikossa kolmen viikon ajan eli yhteensä kuusi kertaa kuten luentojakin. Kestoltaan liikuntatuokiot olivat 45 - 60 minuutin pituisia. Liikuntalajit oli valittu UKK-instituutin terveystuokiosuositusten (Kuva 2) ja toimeksiantajan henkilökunnan toiveiden mukaan, jolloin varmistimme mieluisat liikuntalajit ja matalan osallistumiskynnyksen.

Näin myös suunnittelemaamme liikuntatuokiot olivat terveystuokiosuositusten suuntaiset ja kehittivät monipuolisesti kaikkia tärkeitä terveystuokiosuositusten osa-alueita eli kestävyyskuntoa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa. (UKK-instituutti Liikuntapiirakka.) Liikuntatuokioiden aiheiksi valitsimme kuntosaliharjoittelun, kahvakuulan, sisäpyöräilyn, keppijumpan sekä vesijumpan. Kuntosalilla kävimme kaksi kertaa toimeksiantajan toiveesta. Näiden valittujen lajien avulla pyrimme ennen kaikkea herättämään vähän liikkuvien liikuntakiinnostusta ja antamaan uusia virikkeitä motivaatiota jo omaaville, mutta myös ohjata osallistujien viikoittaista liikuntaa oikeaan suuntaan – terveystuokiosuosituksen mukaiseksi.

8.2 Kahvitaukoluennot

Kahdesti viikossa järjestettävillä kahvitaukoluennoilla aihealueina oli yksilön työhyvinvointiin, terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin kiinteästi liittyviä aiheita. Ensimmäisellä kahvitaukoluennolla esittelimme toimipisteen henkilökunnalle opinnäyte-työprojektimme sekä sen tarkoituksen (LIITE 5). Kyselimme lisäksi osallistujien odotuksia tulevaa liikuntainterventiota kohtaan ja vastasimme heitä askarruttaneisiin kysymyksiin. Samalla tutustuimme osallistujiin sekä työyhteisöön ja sen ilma-
piiriin.

Toisella luennolla aiheena olivat liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvoinnissa sekä sisäisen ilmapiirin kehittämisessä (LIITE 6). Luennolla kerroimme, miten liikunta positiivisesti vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti – niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Keskustelimme myös liikunnan vaikutuksista työyhteisön sisäiseen ilmapiiriin, esimerkiksi miten ja miksi yhteiset liikuntatapahtumat voivat vaikuttaa ilmapiiriin positiivisesti. Ryhmä kuunteli luentoa erittäin vastaanottavaisesti.

Kolmannella luennolla otimme esille pitkäaikaisen istumisen haitat ja ongelmat (LIITE 7). Kerroimme ja havainnollistimme syy-seuraus -suhteella, mitä vaikutuksia esimerkiksi pitkään jatkuvalla staattisella istumisella on selkään, selkänikamien välilevyihin sekä koko kehoon. Aktiivisen ryhmäkeskustelun aikana pyrimme kartoittamaan keinoja, miten työpäivän aikaista istumista voisi vähentää ja jaksottaa tällä toimipisteellä. Joidenkin työntekijöiden työnkuvaan kuuluu koneiden ja laitteiden huoltamista ympäri maakuntaa, jolloin työpäivän aikana tulee paljon autolla ajamista. Tämän vuoksi annoimme ohjeistusta myös oikean ajoasennon löytämiseen ja kehotimme ajonaikaiseen kevyeen elpymisliikuntaan sekä riittävään taukojen pitämiseen. Tuokion lopussa ohjasimme ryhmälle helpon ja kaikille sopivan taukojumpan (katso liite 7). Jätimme taukojumppaohjeen toimipisteen kahvihuoneen lehtiötaululle kaikkien nähtäville. Toivoimme sen haastavan työntekijöitä aktiivisuuteen työpäivän aikana muun muassa omatoimisen taukojumpan muodossa.

Neljännellä luennolla käsitelimme arki- ja hyötyliikunnan merkitystä yleisessä hyvinvoinnissa (LIITE 8). Pohdimme yhdessä, mitä syitä on sille, että perusterve ihminen valitsee hissien portaiden sijaan ja minkä vuoksi portaat tulisi valita hissien sijaan. Luennolla kerroimme myös arkiliikunnan pitkäaikaisvaikutuksista sekä nimenomaan siitä, että pysyviä tuloksia saadaan vain tekemällä pysyviä muutoksia tottumuksiin. Käsitelimme myös, mitä eri terveyshyötyjä säännöllisellä arkiliikunnalla on todettu saatavan aikaan. Koontina luennolle esitimme ryhmälle kysymyksen, mitä hyötyliikunta on käytännössä ja aktiivisen keskustelun myötä aiheesta nousseet ideat listattiin kaikkien nähtäville kahvihuoneen lehtiötaululle.

Viidennen luennon aiheena oli lepo ja palautuminen (LIITE 9). Luennolla painoimme etenkin sitä, ettei lepo ole ainoastaan fyysistä nukkumista, vaan fyysisen ja henkisen prosessin yhdistelmä. Tarkastelimme univajeen vaikutuksia ja annoimme vinkkejä hyvään uneen sekä vireyteen. Keskustelimme yhdessä, miten jokainen voi omassa arjessaan vaikuttaa unen ja levon määrään sekä laatuun. Luennon aikana keskustelua osallistujien kesken syntyi enemmän kuin ennen, minkä ohjaajina koimme positiiviseksi, sillä olimme alun perinkin halunneet panostaa luennoissa vuorovaikutuksellisuuteen.

Viimeisen kahvitaukoluennon aiheeksi valitsimme niin kutsutun onnistuneen työpäivän selviytymisoppaan (LIITE 10). "Oppaassa" käsitelimme aamuherätyksestä alkaen ravintoon, arkiliikuntaan sekä työergonomiaan liittyviä aiheita. Tarkastelimme aamupäivän osalta välipalojen ja lounaan merkitystä sekä iltapäivän ja illan osalta liikkumisen ja vapaa-ajan merkitystä. Viimeisen luennon tarkoituksena oli toimia kiteyttävänä kokoonpanona luentosarjalle eli pääasiassa kertasimme aiemmillä luennoilla käsitellyt asiat.

Kahvitaukoluentoihin kokosimme materiaalia monipuolisesti sekä internet- että kirjallaisista lähteistä (katso liitteet). Jokaiseen luentoon käytetyt lähteet on merkitty kyseisen luentoesityksen loppuun. Luennoilla läpikäytyt aiheet tuntuivat olevan toimeksiantajan työntekijöille jo ennestään tuttuja aiheita, mutta pyrimme saamaan heidät ajattelemaan asioita yksilöllisen hyvinvoinnin, työhyvinvoinnin sekä työilmapiirin näkökulmasta. Liikuntatuokioihin verrattuna ryhmä oli aktiivisempi pohtiessaan ja ideoidessaan luentojen aihealueisiin liittyviä asioita, mikä oli positiivista. Lisäksi ryhmän aktiivisuus lisääntyi intervention ja luentojen edetessä.

Luennoimme kaikki kahvitaukoluennot yhdessä. Luentojen rakentamiseksi käytimme työkaluna PowerPointia, koska koimme sen olevan näppärä, helppokäyttöinen ja käyttötarkoitukseemme sopiva. Diaesityksen värimaailma valittiin yrityksen värimaailmaa mukailevaksi ja yleisilme pidettiin siistinä. Pyrimme siihen, että valmista tekstiä on dioissa vähemmän ja pystymme kertomaan aiheesta enemmän. Esityksiin valittiin hillityt siirtymät diasta toiseen ja tekstin fontiksi valikoitui Corbel, koska se on mielestämme selkeä ja helppolukuinen. Diaesityksissä käytetyt kuvat poimittiin PixaBaysta, koska kyseiseltä internetsivulta löytyy erittäin laaja ja kattava kuvavalikoima. Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita (Creative Commons CC0).

8.3 Ohjattu liikunta

Liikuntaintervention lajivalinnoissa otimme huomioon UKK-instituutin liikuntapiirakan, joka kiteyttää aikuisen, 18 - 64 -vuotiaan viikoittaisen terveystieteiden suosituksen (Kuva 2). Ohjattu liikunta käynnistettiin kuntosaliharjoittelulla. Kuntosaliharjoittelu oli osallistujien osalta toivottua, joten pidimme kaksi ensimmäistä ohjattua liikuntatuokiota kuntosalilla. Kuntosaliharjoittelu oli hyvä valinta osaksi interventiotamme, koska lihaskunnan kohentaminen kuuluu yhtenä osa-alueena aikuisten terveystieteiden suosituksiin. Ohjausten suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien erilaiset lähtökohdat.

Annoimme osallistujille mahdollisuuden toteuttaa omaa kuntosaliohjelmaa, jos heillä sellainen oli. Koostimme kuitenkin kolme ohjelmaa, jotka keskittyivät koko vartalon sekä ala- ja ylävartalon lihaksiin (LIITE 11). Suunniteltuja kuntosaliohjelmiä ohjeistettiin niille osallistujille, joilla omaa ohjelmaa ei ollut. Monet tutkimukseen osallistuneista henkilöistä tekevät toimistotyötä, jolloin huonon ryhdin vaikutuksesta rintaranka pyöristyy ja olkapäät kiertyvät eteenpäin, mikä usein kiristää rintalihaksia (Aalto, R. 2006, 60). Tämän vuoksi lisäsimme laatimiimme kuntosaliohjelmiin rintaa avaavia liikkeitä sekä ryhtiä ylläpitäviä lihaksia vahvistavia harjoitteita. Ohjelmiin valitsemamme liikkeet olivat pääasiassa laitteissa tehtäviä perusliikkeitä, jotta myös aloittelijoiden olisi helppoa ja turvallista aloittaa kuntosalilla harjoittelu. Laadittuihin kuntosaliohjelmiin sijoitimme lyhyitä tietoiskuja muun mu-

assa alkulämmittelyn ja venyttelyn tärkeydestä. Tukeaksemme itsenäistä harjoittelua intervention jälkeen annoimme kuntosaliohjelmät mukaan interventioon osallistuneille jatkokäyttöä varten.

Kuntosaliharjoittelu aloitetaan aina lämmittelyllä, sillä kehoa, lihaksia ja jänteitä sekä verenkiertoelimistöä tulee valmistaa harjoitteluun painojen kanssa. Lämmittelyn avulla mahdollisten lihasrevähdyksen ja tukikudosvammojen riski pienenee. Lämmittelyn jälkeen ennen varsinaista harjoitusta voidaan lihaksia venyttää lyhyesti, mutta vain noin viisi sekuntia kerrallaan. Pidempien venytysten seurauksena lihakset rentoutuvat liikaa ja menettävät lihasjänteitään, jota tarvitaan harjoittelu-
liikkeiden suorittamisessa. Aloittelevalle kuntosaliharrastajalle sopii erityisesti perusliikkeistä koostuva ohjelma, jonka aikana käydään koko vartalon lihakset läpi samalla harjoituskerralla. Vaihtelevat ohjelmat ovat kuitenkin harjoitusmotivaation säilyttämisen ja harjoittelun mielekkyyden kannalta olennaisessa osassa. (Virtamo, J. 2009, 8, 11 - 12).

Kolmannen ohjatun liikuntatuokion aiheena oli kahvakuulaharjoittelu (LIITE 12). Kahvakuulaharjoittelu on koko kehoa kuormittavaa toiminnallista harjoittelua. Se on monipuolista ja kehittää lihaskunnon ja kestävyuden lisäksi myös kehonhallintaa, koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet ovat kokonaisvaltaisia, sillä ne kuormittavat useita isoja lihasryhmiä samanaikaisesti. Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa myös asentoa ylläpitäviä keskivartalon lihaksia pinnallisten päälihasryhmien vahvistamisen lisäksi. (Kilpeläinen, T. 2010. 14 - 15.)

“Lihaksissa ja kunnossa tuntuu”

- Tutkimushenkilö kahvakuulatunnin päätteeksi

Kahvakuulaharjoittelu valittiin yhdeksi ohjatun liikunnan lajiksi sen monipuolisuuden vuoksi, sillä samalla harjoituksella pystyttiin vaikuttamaan useisiin terveysliikunnan osa-alueisiin, kuten ensikädessä lihaskuntoon ja liikehallintaan. Tunti aloitettiin alkuverryttelyllä, jonka aikana kahvakuulaan välineenä tutustuttiin helppojen

lämmittelyliikkeiden avulla. Varsinainen lihaskuntoharjoittelu suoritettiin patteriharjoitteluna, johon oli valittu koko kehoa kuormittavia perusliikkeitä ja joiden tekniikka oli helppo sisäistää. Tunnin aikana ohjaaja kiinnitti erityisesti huomiota osallistujien tekniikkaan ja turvallisuuteen havainnoimalla ryhmää ja antamalla palautetta liikkeiden suorittamisesta. Ohjattu liikunta päätettiin venyttelyyn.

Neljännellä liikuntatuokiolla ohjattu sisäpyöräily (LIITE 13) valittiin liikuntalajien joukkoon sen perusteella, mitä toimeksiantajan puolelta toivottiin ja samalla liikuntapiirakkaan tukeutuen. Sisäpyöräilytuntiin kuului alkuverryttely, teho-osuuksia, palautusosuuksia sekä verryttelykappaleet. Tunti pystyttiin rakentamaan eri tahdisten musiikkikappaleiden varaan, jotka vaihtelivat lajityypeiltään. Näin voitiin huomioida osallistujien suuri ikäjakauma ja erilainen musiikkimaku.

Sisäpyöräilyn kuntovaikutukset ovat hyvin samankaltaiset kuin polkupyöräilystä saatavat terveyshyödyt. Sisäpyöräilyssä treenikuormitus ja -syke ovat helppoja vakioita ja tavoitesykkeet ylläpitää. Vastusta muuttamalla saadaan sopivaa haastetta jokaiselle. Sisäpyöräily on musiikin ja ohjaajan vauhdittamaa pyöräilyä ryhmäliikuntamuodossa – se on tehokas liikuntamuoto, sillä suuret lihasryhmät työskentelevät poljinten pyöryksessä ja jokaisella tunnilla osallistuvalla on mahdollisuus säätää itse vastus oman kunnon sekä ohjaajan suositusten mukaisesti. (Aalto, R. 2005. 120 - 123.)

Liikuntaintervention viidennellä ohjatulla liikuntakerralla vuorossa oli keppijumppa (LIITE 14). Keppijumppa on helppo ja tehokas liikuntamuoto, jonka rasittavuus ja tarkoitus ovat helposti säädettävissä. Oikein harjoiteltuna keppijumppa vahvistaa ja venyttää oikeassa suhteessa liikettä aikaansaavia ja asentoa ylläpitäviä lihaksia, mikä on tärkeää hyvän ryhdin sekä tuki- ja liikuntaelimistön tasapainoisen toiminnan vuoksi. Painopiste ohjauksessa pidettiin niska-hartiaseudussa, sillä toimistotyötä tekevillä hartiasiseudun ongelmat ovat yleisiä. Niska-hartiaseudun jännitystiloja voidaankin purkaa oikeanlaisella keppijumppaharjoittelulla (Arvonen, S. 2006, 9, 17, 22).

Ohjatun keppijumpan tavoitteena oli liikkuvuuden, ryhdin, tasapainon ja kehonhallinnan parantaminen. Jumpan tarkoituksena oli pikemminkin lihashuoltoon keskit-

tyminen kuin kunnon kohottaminen. Tunti aloitettiin ja päätettiin hartiasseudun liikkuvuutta mittaavalla testillä, jonka tarkoituksena oli antaa osallistujille konkreettinen näyttö keppijumpan vaikutuksista hartiasseudun liikkuvuuteen. Alkulämmittelyn jälkeen siirryttiin tasapainoiluun ja niska-hartiaseutua vahvistaviin sekä vetreyttäviin liikkeisiin. Lopussa suoritettiin kattavat venyttelyt koko keholle. Ohjaukseen otettiin mukaan myös tasapainoharjoittelua, sillä se on tärkeä osa aikuisen viikoittaista terveysliikunnan suositusta muiden osa-alueiden ohella.

Viimeisellä ohjatulla ryhmäliikuntakerralla vesijumppattiin vesiliikuntakeskus Kaukavedessä. Uinnin ohella vesitreeni eli kaikenlainen vedessä liikkuminen ja oleilu, on erittäin monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto. Vesitreenissä vastusta ja kuormittavuutta pystytään säätämään esimerkiksi erilaisilla kelluttavilla, vastuspintoja suurentavilla tai painoa lisäävillä välineillä. Liikuntamuodoista vesijumppa on turvallinen tapa liikkua ja sopii niin laihduttajille, kuntoilijoille kuin kilpaurheilijoille ikään katsomatta. Vedessä harjoittelu mahdollistaa täysin erilaisen kokemuksen sekä kuormituksen verrattuna maalla liikkumiseen ja harjoitteluun. Vesijumpan fyysisiä tavoitteita voivat olla muun muassa nivelten ja liikeratojen ylläpito sekä liikelaajuuksien lisääminen. Vesijumppalla on usein vaikutusta myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kohotuksessa, tasapainon ja koordinaatiokyvyn kehittämisessä, lihasvoiman lisäämisessä sekä rentoutumisessa ja kipujen lievittämisessä. Vesijumpan ohjaajan on pystyttävä kokoamaan jumppa asiakasryhmän tavoitteita tukevaksi. (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2015, 5, 19, 28.)

Ohjatun vesijumpan yleistavoitteena oli "Voimaa vedestä – lihaskuntojumppa altaassa vesielementtiä vastuksena käyttäen" (LIITE 15). Ohjaus pyrittiin suunnittelemaan lihaskuntoa sekä tasapainoa monipuolisesti kehittävien liikkeiden ympärille niin, että se tukee liikuntapiirakan suosituksia ja on kohdistettu toimeksiantajan ryhmälle sopivaksi. Jumppa koostui kahteen jaetusta alkulämmittelyosuudesta, kahdesta lihaskunto-osuudesta sekä venyttelystä ja verryttelystä. Alkulämmittelyssä kasvatettiin ryhmähenkeä sekä tutustuttiin veteen vastuksena. Alkulämmittelyn toisessa osuudessa tehtiin tasapainoa ja koordinaatiota vaativia liikkeitä. Ensimmäisessä lihaskunto-osuudessa keskityttiin käsien ja ylävartalon lihaksiin,

joista etenkin niska-hartiaseudun lihasten elvyttämiseen ja vahvistamiseen. Lihaskunto-osuuden ajan osallistujilla oli käsissään välineinä kukat ja he saivat halutesaan valita käyttävänsä myös matalamman vastuksen hymynaamoja tai työskentelyn ilman lisävastusta. Kukat ja hymynaamat ovat veden vastuspintaa lisääviä harjoitteluvälineitä. Toinen lihaskunto-osuus sisälsi työskentelyä altaan reunassa olevalla kaiteella. Tässä osuudessa keskityttiin keskivartalon lihaksiin sekä lonkankoukistajiin. Viimeisenä osuutena olivat lyhyet venyttelyt jumpassa rasitetuille lihaksille sekä verryttely.

Lähdemateriaalina liikuntaohjauksissa käytimme internet- ja kirjalähteitä (katso liitteet) oman ammatillisen osaamisemme tukena. Ohjattava ryhmä oli pieni, joten ohjaajana oli helppo keskittyä huomioimaan jokainen osallistuja yksilöllisesti. Samalla yleinen vuorovaikutus, henkilökohtaisen palautteen antaminen ja kannustaminen sujuivat jokaisen osallistujan kanssa. Osallistujien ryhmähenki oli hyvä jo valmiiksi, joten ohjaajana oli helppo astua mukaan porukkaan. Ohjauksissa vallitsi miellyttävä ilmapiiri, jossa jokainen sai suoriutua omalla tasollaan ilman paineita.

Ohjaajina keskityimme suunnittelemaan matalan kynnyksen liikuntaa, joka on sovellettavissa kaikille – niin aloittelijoille, kuin kovakuntoisemmillekin. Liikuntatuokioiden ”markkinoinnissa” painotimme juurikin näitä piirteitä ja haastoimme osallistujia kokeilemaan ennestään vieraitakin liikuntalajeja. Liikuntatuokioiden aikana oli vaikea saada palautetta osallistujilta ohjauksissa vallinneesta leppoisasta ilmapiiristä huolimatta. Ohjaajina yritimme kysellä ”miltä tuntuu ja miten menee”, mutta useimmiten emme saaneet vastausta. Toisaalta, uusia lajeja kokeillessaan osallistajat eivät ehkä olleet aivan varmoja, miltä suorituksen pitäisi tuntua.

Kuntosaliohjauksissa olimme molemmat mukana ohjaamassa. Näin pystyimme paremmin ohjaamaan osallistujia kuntosalilla oikeiden liikkeiden ja liikeratojen pariin. Kahvakuulan, sisäpyöräilyn, keppi- ja vesijumpat ohjasimme yksin, sillä se oli aikataulullisten tekijöiden kannalta välttämätöntä. Ohjasimme liikuntatuokiot vuorotellen ja jaoimme lajit omien vahvuuksiemme mukaan, mikä oli ohjaajan näkökulmasta mieluisa vaihtoehto. Samalla pystyimme antamaan osallistujille niistä suurimman mahdollisen hyödyn ohjauksen ollessa mahdollisimman ammattitaitoinen. Liikuntatuokioista kuntosalin lisäksi Laura ohjasi sisäpyöräilyn sekä vesijum-

pan ja Henna puolestaan kahvakuulan sekä keppijumpan. Kaikilla ammattikorkeakoulun tiloissa pidetyillä liikuntatuokioilla käytössämme oli koulun äänentoistolaitteet ja musiikkia soitimme oppimisympäristö Myötätuulesta lainatuilta cd-levyiltä. Mikrofonia emme käyttäneet ohjauksissa, sillä tilat ja ryhmän koko sallivat ohjauksen ilman äänentoistolaitteita.

9 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksen tuloksia. Tulokset kuvaavat, voiko kolmen viikon pituisen liikuntaintervention avulla lisätä tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla ja näin parantaa heidän työssä jaksamistaan sekä yleistä hyvinvointiaan. Tutkimuksemme perusjoukko koostui kuudesta 28 - 60 -vuotiaasta henkilöstä, jotka työskentelevät Kajaanin Canoraman toimipisteellä. Kaikki tutkimukseen osallistuneista henkilöistä olivat miehiä ja ryhmän keski-ikä oli 41 vuotta. Tutkimuksen aikana ei tullut keskeytyksiä kohderyhmän osalta.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytettiin haastatteluja sekä päiväkirjoja. Haastattelut suoritettiin ennen interventiota ja intervention jälkeen, kun päiväkirjoja puolestaan täytettiin intervention aikana. Tulosten tulkinnessa käytetään sanamuotoja ennen interventiota ja intervention jälkeen, jolloin niillä tarkoitetaan myös päiväkirjamerkintöjä, jotka todellisuudessa tehtiin intervention alussa tai sen lopussa. Päädyimme tähän ratkaisuun selkiyttääksemme tulosten tulkitsemista lukijan kannalta.

Yksilön vapaa-ajan liikuntakäyttäytyminen ja fyysinen aktiivisuus

Tutkimuksemme ensimmäisen päätutkimusongelman tarkoituksena oli selvittää, motivoiko kolmen viikon pituinen liikuntainterventio osallistujia liikkumaan enemmän vapaa-ajalla ja saadaanko yksilön liikuntakäyttäytymiseen muutosta. Kartoitimme osallistujien fyysisen aktiivisuuden määrää, kuormittavuutta ja muotoja haastatteluilla ennen interventiota ja päiväkirjojen avulla intervention alussa.

Tuloksista selviää, että osallistujista 16,7 % harrasti fyysistä aktiivisuutta satunnaisesti. Osallistujista 50 % kertoi harrastaneensa fyysistä aktiivisuutta 1 - 2 kertaa viikossa ja 33,3 % kertoi olevansa fyysisesti aktiivinen enemmän kuin kaksi kertaa viikossa. Osallistujista 66,6 % kertoi fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden olevan pääosin kevyttä hyötyliikuntaa ja tästä vastausmäärästä puolet kertoi liikkuvansa toisinaan myös reippaasti. 33,3 % osallistujista kertoi fyysisen aktiivisuuden

kuormittavuuden olevan pääosin rasittavaa, mutta he kertoivat liikkuvansa myös reippaasti. Kokonaisuudessaan reipasta liikuntaa harrasti 66,6 %.

Kestävyysliikunnan eri muodot kuten kävely, juoksu, pyöräily ja uinti olivat suosituimpia fyysisen aktiivisuuden muotoja osallistujien keskuudessa. Muita tuloksista havaittuja kestävyysliikuntalajeja olivat kamppailulajit, jääkiekko ja jalkapallo. Voimaharjoittelu kuntosalilla oli toiseksi yleisin fyysisen aktiivisuuden muoto kestävyysliikunnan jälkeen. Esiin nousivat lisäksi arki- ja hyötyliikunnan moninaiset muodot kuten lumityöt ja halonhakkuu.

“En ole päässyt liikuntaan kiinni melkein kahteen vuoteen, joten tämä (liikuntainterventio) ‘tönäisi’ minut takaisin raiteilleen.”

-Tutkimushenkilö päiväkirjamerkinnässä

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrä oli lisääntynyt 50 % osallistujista liikuntaintervention vaikutuksesta verrattuna liikuntainterventiota edeltävään aikaan. Loput 50 % kertoivat fyysisen aktiivisuuden määrän pysyneen ennallaan. Fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyi pääasiassa niillä henkilöillä, jotka liikkuvat ennen interventiota 1 - 2 kertaa viikossa. Useimmilla henkilöillä, jotka liikkuvat ennestään enemmän kuin kaksi kertaa viikossa, fyysisen aktiivisuuden määrä pysyi samana, mutta myös osalla heistä oli havaittavissa liikunnan määrän asteittaista lisääntymistä.

Fyysisen aktiivisuuden mielekkyys ja koettu terveydentila

Tutkimuksen toisena päätutkimusongelmana esitettiin, voidaanko kolmen viikon liikuntainterventiolla saada aikaan muutoksia yksilön asenteessa liikuntaa kohtaan. Muutoksia osallistujien asenteissa selvitettiin kartoittamalla fyysisen aktiivisuuden mielekkyyttä ennen interventiota ja sen jälkeen. Alatutkimusongelmana selvitimme huomaako työntekijä mahdollisia muutoksia yleisessä terveydentilassaan.

Päiväkirjaa kirjoittaneet henkilöt totesivat ennen interventiota liikunnan harrastamisen olevan pääsääntöisesti mielekästä. Liikunnan harrastamisen mielekkyyttä ei kuitenkaan kartoitettu haastateltavilta henkilöiltä ennen interventiota suorituksissa ensimmäisissä haastatteluissa. Lopullisista tuloksista selviää, että puolet kaikista osallistujista kokivat fyysisen aktiivisuuden olevan mielekkäämpää intervention jälkeen kuin ennen sitä. Loput 50 % osallistujista kertoivat kokevansa fyysisen aktiivisuuden yhtä mielekkääksi intervention jälkeen verrattaessa interventiota edeltävään aikaan.

Tutkimuksessa selvitettiin myös mahdollisten muutosten kokonaisvaltaisia vaikutuksia osallistujien jokapäiväisessä elämässä. Vaikutuksia arvioitiin koetun yleisen terveydentilan avulla. Yleisen terveydentilan koettiin pääsääntöisesti olevan parempi intervention jälkeen kuin ennen interventiota.

Työhyvinvointipalveluiden merkitys työntekijälle

Kolmantena päätutkimusongelmana syvennyimme siihen, mikä merkitys työntekijälle on sillä, että työnantaja mahdollistaa työhyvinvointipalveluita. Aiheen alatutkimusongelmiksi esitimme, käyttävätkö työntekijä työnantajan tarjoamia työhyvinvointipalveluita, miten työntekijä kokee työhyvinvointipalveluiden vaikuttavan työssä jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin sekä haluaisiko työntekijä jatkossa olla mukana kehittämässä työhyvinvointiin liittyviä palveluita. Kartoitimme aihetta tiedustelemalla työnantajan tarjoamia työhyvinvointipalveluita ja tarkastelemalla tarjonnan laajuutta sekä niiden käyttöä.

“Tyhy-palvelut meinaavat jopa ruuhkauttaa kalenterin”

- Tutkimushenkilö päiväkirjamerkinnässä

Työnantaja tarjoaa työntekijöille fysioterapiaa/hierontaa, kuukausittaista työhyvinvointiliikuntaa, työhyvinvointitapahtumia sekä liikunta- ja kulttuuriseteleitä. Työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut koetaan toimipisteellä yksimielisesti riittäviksi. Kehitysehdotuksena työhyvinvointipalveluiden jo valmiiksi laajaan tarjontaan

esitettiin lounasetua, sillä sen kerrottiin kannustavan syömään terveellisemmin. Lisäksi ehdotettiin, että samantapaisesti kuin ohjatuilla liikuntatuokioilla kokeillaan erilaisia liikuntalajeja, haluttaisiin mahdollisuus kokea myös erilaisia kulttuurielämyksiä yhdessä.

Toimipisteellä kaikki työntekijät käyttivät työnantajan tarjoamia työhyvinvointipalveluita monipuolisesti. Työhyvinvointipalveluiden käytetyin muoto oli yhteinen työhyvinvointiliikunta, johon kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat osallistuneensa. Toiseksi yleisimpänä työnantajan tarjoamana työhyvinvointipalveluna oli liikunta- ja kulttuurisetelit, joita 83,3 % osallistujista kertoi käyttävänsä. Osallistujista 50 % kertoi lisäksi käyttävänsä fysioterapia- ja hierontapalveluita.

Osallistujista kaikki kokivat tärkeäksi sen, että työnantaja huolehtii työntekijöistään tarjoamalla työhyvinvointipalveluita. Työnantajan tarjoamalla työhyvinvointipalveluilla koettiin siis yksimielisesti olevan positiivinen merkitys työntekijälle. Osallistujat kertoivat työhyvinvointipalveluilla olevan rahallista merkitystä ja tästä syystä niiden koettiin helpottavan liikunnan harrastamista. Työhyvinvointipalveluilla koettiin olevan vaikutusta myös työpaikan houkuttelevuuteen työpaikkaa valitessa.

Tutkimukseen osallistuneet kokivat työhyvinvointipalveluiden vaikuttavan positiivisesti työntekijän työssä jaksamiseen sekä yleiseen hyvinvointiin. Työhyvinvointipalvelut koettiin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavana tekijänä ja niiden koettiin tuovan vaihtelua ja virkistystä vapaa-aikaan. Tämän lisäksi työn mielekkyyden ja sopivan kuormittavuuden koettiin parantavan työssä jaksamista. Yksi osallistujista ilmaisi työhyvinvointipalveluiden olevan positiivinen merkki siitä, että työnantaja on kiinnostunut työntekijöidensä hyvinvoinnista. Osallistujista 66,7 % ilmaisi haluavansa jatkossakin olla mukana kehittämässä työhyvinvointipalveluita.

Lopussa kartoitimme osallistujien kannalta tärkeimmiksi koettuja asioita intervention osalta. Tärkeimmiksi asioiksi koettiin fyysisen aktiivisuuden monipuolisuus sekä riittävä unen ja levon määrä. Seuraavaksi eniten mainintoja osallistujat antoivat ravinnon laatuun ja määrään liittyen. Tärkeänä koettiin myös sen muistaminen, että hyvinvointi on ennen kaikkea useiden eri yhteistekijöiden summa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kolmen viikon pituinen liikuntainterventio Kajaanin Canoraman työntekijöille ja näin kehittää toimipisteen kokonaisvaltaista työhyvinvointia niin organisaatiollisella kuin yksilölliselläkin tasolla. Tarkoituksena oli kasvattaa toimipisteen henkilökunnan tietotaitoa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen vaikutuksista terveyteen, vireystilaan ja päivittäiseen jaksamiseen sekä yleiseen hyvinvointiin kahvitaukoluentojen ja ohjattujen liikuntatuokioiden avulla.

Tulosten mukaan puolet interventioon osallistuneista olivat lisänneet fyysisen aktiivisuuden määrää ja toisella puoliskolla fyysisen aktiivisuuden määrä oli pysynyt samana. Fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyi eniten henkilöillä, jotka ennen interventiota liikkuvat 1 - 2 kertaa viikossa, joten tulkitsemme onnistuneemme liikuntakipinän syöttämisessä ja sen vahvistamisessa. Satunnaisesti liikuntaa harrastavista henkilöistä fyysisen aktiivisuuden määrä oli lisääntynyt niillä henkilöillä, jotka olivat valmiita muutokseen ja tarvitsivat vain tönäisyn oikeaan suuntaan kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Kaikki satunnaisesti liikkuneista henkilöistä eivät kuitenkaan vielä olleet valmiita muutokseen eli lisäämään fyysisen aktiivisuutensa määrää. Johtopäätöksenä voimme kuitenkin todeta, että interventio oli onnistunut myös näiden henkilöiden osalta, sillä palautteessa he kertoivat "liikunnan olevan enemmän mielessä".

Tuloksista on tulkittavissa, että puolet osallistuneista henkilöistä kokivat liikunnan harrastamisen olevan mielekkäämpää intervention jälkeen kuin ennen sitä. Tästä voimme päätellä muutosten näillä henkilöillä olevan pysyvämpiä verrattuna niihin henkilöihin, jotka kokivat liikunnan harrastamisen yhtä mielekkääksi ennen interventiota ja sen jälkeen. Tutkimuksessa kartoitettiin myös osallistujien koettua yleistä terveydentilaa. Yleisen terveydentilan koettiin pääsääntöisesti olevan parempi intervention jälkeen kuin sitä ennen. Tämän tuloksen pohjalta voimme päätellä intervention vaikutuksesta lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden parantaneen henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sitä kautta myös työssä jaksamista.

Työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut koettiin erittäin merkittäväksi asiaksi ja kaikki osallistujat kertoivat käyttävänsä tarjottuja palveluita. Tarjotut palvelut olivat osallistujien mielestä riittäviä ja niiden kerrottiin helpottavan liikunnan harrastamista ja näin vaikuttavan positiivisesti työntekijän yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Johtopäätöksenä voimme todeta työnantajan tarjoamien työhyvinvointipalveluiden olevan merkittävässä osassa henkilöstön kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Henkilöstön voidessa hyvin, ovat he aktiivisempia vapaa-ajalla ja täten energisempiä ja tuottavampia myös työpaikalla. Täten voimme päätellä työhyvinvointipalveluiden tuovan positiivista hyvinvointia henkilöstön arkielämään, jolloin lopulta yritys voi nähdä tulokset omassa tuloksessaan. Näiden päätelmien pohjalta voimme myös interventiomme osalta vahvistaa todeksi jo teoriassa esille tuodun tosiasian, että jokainen henkilöstön työhyvinvointiin panostettu euro tulee moninkertaisena takaisin.

Lopulta saimme suhteellisen päteviä vastauksia esitettyihin tutkimusongelmiin. Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista voidaan päätellä heidän ymmärtävän fyysisen aktiivisuuden vaikutukset yleiseen hyvinvointiin sekä tämän selkeän yhteyden työhyvinvointiin ja työilmapiiriin. Täten voimme todeta tutkimuksen olevan onnistunut, sillä se antoi samansuuntaisia tuloksia, kuin muissa vastaavissa tutkimuksissa on saatu. Aiheesta kirjoitettu teoria myös tukee tutkimuksesta saatuja tuloksia. Ensikertalaisiksi tutkijoiksi tutkimus onnistui mielestämme kokonaisuutena kohtuullisen hyvin, vaikka paljon kehitettävää löytyikin. Oppimisprosessi tutkimuksen ja kehittämämme liikuntaintervention parissa on ollut pitkä, antoisa ja ennen kaikkea opettavainen.

11 POHDINTA

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on usein tutkijan avoin omakohtaisuus sekä sen myöntäminen, mikä tekee tutkijasta itsestään tutkimuksensa keskeisen tutkimusvälineen sekä pääasiallisen luotettavuuden kriteerin. Tällöin tutkija pohtii jatkuvasti tekemiään ratkaisuja ja samanaikaisesti hän ottaa kantaa analyysinsä kattavuuteen sekä tekemänsä työn luotettavuuteen. Apuna tutkijalla on usein ainoastaan omat ja tutkijakollegan ennakko-oletukset, arkielämän peukalosäännöt sekä mahdollinen teoreettinen oppineisuus. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 208, 210 - 211.) Näin ollen tutkijan mielenkiinto tutkittavaa aihetta kohtaan on tuloksiin vaikuttava tekijä – hänen ammattinsa, elämäntapansa ja aiempi elämänsä historiansa toimivat yleensä lähestymistapaan vaikuttavina tekijöinä ja tätä pidetäänkin tulkinnallista kvalitatiivista tutkimusta leimaavana tekijänä. (Anttila, P. 2006, 275 - 276.)

Tutkimuksen edetessä ilmeni useita asioita, jotka jälkepäin ajateltuna olisi voinut tehdä toisin. Suurimmaksi tuloksien todenmukaisuuteen vaikuttaneeksi tekijäksi osoittautui tutkijoiden kokemattomuus, sillä tutkimus oli molemmille ensimmäinen. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että haastatteluista saadut vastaukset eivät välttämättä kertoneet tarkasti juuri sitä, mitä halusimme tietää. Emme siis osanneet esittää jatkokysymyksiä tai johdatella haastateltavaa toivottuun aiheeseen. Tämän vuoksi jouduimme haastatteluiden litteroinnin jälkeen tekemään tulkintoja osittain varsin hataralta pohjalta, millä oli vaikutusta myös tutkimuksen johtopäätöksiin. Lisäksi päiväkirjamerkinnoista saadut vastaukset olivat melko suppeita ja tulkinnanvaraisia annetusta ohjeistuksesta huolimatta, mikä aiheutti tulosten vajavaisuutta.

Tutkimustuloksia kirjatessa pohdimme, onko kahden eri aineistonhankintamenetelmän käyttö tuonut todellisuudessa lisäarvoa tutkimukselle tai tarkkuutta tuloksiin. Samalla pohdimme, olisiko päiväkirjojen ja haastattelujen sijaan vain yhteen aineistonhankintamenetelmään tyytyminen ollut tutkimuksen kannalta parempi vaihtoehto. Näitä kahta eri menetelmää arvioitaessa täytyy ottaa huomioon molempien menetelmien hyvät ja huonot puolet, kuten kohdassa aineiston hankinta (7.1) on esitetty.

Tuloksien tulkinnan yhteydessä havaitsimme ongelmia myös tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden ja termien käytössä. Päiväkirjapohjassa ja haastatteluiden yhteydessä käytimme muun muassa termejä ”liikunta” ja ”yleinen terveydentila”, vaikka tutkimusongelmia paremmin kuvaamaan olisivat sopineet termit ”fyysinen aktiivisuus” ja ”yleinen hyvinvointi”. Luotettavampien vastausten saamiseksi, niin päiväkirjapohjassa kuin haastatteluissakin, olisi ollut aiheellista avata kaikki käsitteet puhekielelle yhtenäisen ymmärryksen takaamiseksi.

Ensimmäisessä haastattelussa haastateltavilta ei kartoitettu liikunnan harrastamisen mielekkyyttä. Toisaalta intervention jälkeen toteutetuissa haastatteluissa kysyttiin, onko liikunnan harrastaminen mielekkäämpää kuin ennen interventiota. Toinen haastateltava kertoi liikunnan harrastamisen mielekkyyden olevan samalla tasolla, mutta toinen kertoi liikunnan harrastamisen mielekkyyden lisääntyneen intervention aikana ja sen jälkeen. Vastauksista päätelimme, että ensimmäisessä haastattelussa kysymättä jätetty kysymys liikunnan harrastamisen mielekkyydestä ei kuitenkaan vaikuttanut saatuihin tuloksiin.

Kuten laadullisissa tutkimuksissa yleensä, alussa asettamamme pää- ja alatutkimusongelmat muokkautuivat ja tarkentuivat tutkimuksen edetessä. Näin ollen lopulliset tutkimusongelmat päätettiin tutkimustulosten analysoinnin jälkeen, ennen niiden kirjaamista. Yksi alkuperäisistä tutkimusongelmista oli, tuleeko ohjauksen kautta tehdyistä muutoksista osa työntekijän arkea. Vastauksista on epäsuorasti havaittavissa, että muutama tutkimukseen osallistuneista henkilöistä on saanut liikuntakipinän interventiosta. Varmaksi ei voida kuitenkaan sanoa, jatkuuko muutos esimerkiksi kesän yli ja seuraavan vuoden ajan. Lisäksi alkuperäisenä tutkimusongelmana oli, mitä on toimiva työpaikkaliikunta sekä sen alaongelmaksi asetettu kysymys, millainen on toimiva liikuntainterventio. Toimivasta liikuntainterventiosta emme löytäneet tarpeeksi teoretietoa sisällyttääksemme sen opinnäytetyöhömme. Emme saaneet myöskään palautteesta tarpeeksi materiaalia, jota tulkita tätä alatutkimusongelmaa varten. Tarkentamalla palautteessa kysytyjä asioita, esimerkiksi otsikoinnin avulla, olisimme ehkä saaneet kattavamman palautteen ja sen myötä onnistuneet vastaamaan tähän alatutkimusongelmaan.

Edellä mainitut tutkimusongelmat päätettiin jättää lopullisesta työstä pois, sillä ne nähtiin toissijaisina, eikä niiden tulkintaa varten löydetty tarpeeksi luotettavaa materiaalia. Tavoitteena oli tutkia myös intervention vaikutuksia yrityksen sisäisessä ilmapiirissä. Päätimme kuitenkin rajata tutkimuksen kartoittamaan ainoastaan tutkittavien henkilöiden vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden muutosta ja siihen vaikuttaneita tekijöitä, jotta tutkimuksesta ei tulisi liian laaja.

11.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2015 tutkimus- ja kehittämistoiminnan kursilla. Kurssin luennoilla perehdyimme tutkimusmenetelmiin ja tutkimuksen tekemisen eri vaiheisiin. Kurssilla teimme tutkimuksen analyysitehtävän, jonka tarkoituksena oli opettaa tarkastelemaan tutkimusta ja sen sisältöä kriittisesti. Tehtävää tehdessä opimme, millainen tutkimuksen tulisi olla ja minkälaisia perusteluita tutkija antaa tekemilleen valinnoille. Lopullinen opinnäytetyön aiheen valinta tuotti aluksi hankaluuksia, sillä emme löytäneet kohderyhmää alussa valitsemallemme aiheelle, mikä toisaalta myös turhautti meitä molempia. Lukuisten tuloksettomien yhteydenottojen jälkeen päädyimme vaihtamaan aiheen nykyiseen, sillä työhyvinvointi aiheena kiinnosti kumpaakin. Löysimme uuden toimeksiantajan valmiille aiheellemme nopeasti koulun kontaktien kautta, mikä tietenkin kasvatti motivaatiota prosessia kohtaan.

Aiheen valinnan jälkeen vuorossa oli aiheanalyysin kirjoittaminen, jonka tarkoituksena oli selventää opinnäytetyön aiheeksi valittu ja mielenkiinnon kohteena oleva ilmiö tutkimuksen tekijöille. Aiheanalyysissä oli perusteltava toimeksiantajan tarve kyseiselle opinnäytetyölle sekä perustella, miksi opinnäytetyön tekeminen kyseisestä aiheesta tukee asiantuntijuutemme kehittymistä. Lisäksi opinnäytetyön tietoperustaa ja keskeisimpiä käsitteitä tuli kuvata, sekä perehtyä siihen miten aihetta tai ilmiötä on jo aiemmin tutkittu tai kehitetty. Aiheanalyysi toimi pääpiirteittäin hyvin perehdyttäessään meitä aiheeseen. Kuitenkin toimeksiantajan puuttuminen aiheanalyysin alkuvaiheessa hankaloitti työskentelyä, joten analyysiä täydennettiin vielä toimeksiantajan löydyttyä.

Aiheanalyysivaiheessa aiheen rajauksessa ja tutkimuksen etenemisessä oli vielä jossain määrin epäselvyyttä, emmekä oikein tienneet miten tilanteessa tulisi edetä. Tilanne tietenkin turhautti meitä molempia, mutta lopulta saimme aiheanalyysin palautettua marraskuun loppupuolella. Aiheen rajauksessa meitä auttoi opinnäytetyötämme koordinoanut opettaja Katri Takala. Ammattikorkeakoulumme organisaatiomuutosten vuoksi vuodenvaihteen jälkeen koordinoivan opettajan paikalla jatkoi Anne Karhu.

Marraskuun aikana tutkimus- ja kehittämistoiminnan kurssin tunnit hajautettiin laadullisen tutkimuksen ja tuotteistamistutkimuksen harjoitustunteihin. Tutkimuksemme menetelmävalintaa ohjasi aiheen kehyksiksi kehittelemämme ajatukset tutkimusongelmista, joten osallistuimme kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään syventäville tunneille. Tunneilla käytiin läpi induktiivisen sisällönanalyysin työstäminen Kyngäksen ja Vanhasen (1999) mukaan harjoitustehtävän avulla sekä aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen. Marras-joulukuun ajan lukujärjestys mahdollisti opinnäytetyösuunnitelman tekemisen, koska muita kursseja ei ollut. Suunnitelman työstäminen sujui ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Myötä-tuulen tiloissa, jolloin välttyimme suurimmilta häiriötekijöiltä. Opinnäytetyösuunnitelma saatiin lopulta palautettua joulukuussa 2015 määräaikaan mennessä.

Tammikuussa 2016 esitimme suunnitelmamme opinnäytetyösuunnitelmaseminaarissa, jonka jälkeen alkoi varsinaisen opinnäytetyön työstäminen suunnitelman pohjalta. Seminaarissa saimme positiivista palautetta ja kehitysehdotuksia opinnäytetyömme ohjaavalta opettajaltamme Ritva Taipaleelta ja työtämme observoineelta opiskelijalta. Kehitysideoiden ja palautteen pohjalta korjasimme opinnäytetyösuunnitelman, jonka hyväksynnän jälkeen saimme luvan aloittaa liikuntaintervention käytännössä. Varsinaista opinnäytetyöraporttia oli helppoa lähteä rakentamaan jo valmiiksi paljon teoriaa sisältäneen ja huolellisesti tehdyn suunnitelman pohjalta. Samalla omat tuntemukset olivat erittäin positiiviset opinnäytetyön etenemisen ja sen valmistumisen suhteen. Alkuvuosi kului suurimmilta osin intervention aikataulutuksen ja suunnittelun parissa. Suunnittelimme muun muassa kahvitaukoluennot ja liikuntatuokiot sekä tutkimusongelmaperustaiset haastattelurungot ja päiväkirjapohjan.

Toimeksiantajan kanssa loppuvuonna 2015 sovitun aikataulun mukaisesti interventio järjestettiin helmikuussa 2016, viikoilla 5 - 7. Ensimmäiset haastattelut suoritettiin suunnitellusti viikolla 4. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli pitää kahvitaukoluennot ja ohjatut liikunnat tiistaisin ja torstaisin, mutta koulun tilavarausten vuoksi vaihdoimme toimeksiantajan suostumuksella interventiopäivät maanantaille ja keskiviikolle. Ohjatut liikuntatuokiot pidimme Kajaanin ammattikorkeakoulun Kunnan Sykkeen musiikkiliikuntatilassa ja kuntosalilla. Tilavarausten kanssa oli hieman ongelmia, mutta muuten liikuntaintervention suunnittelu ja käytännön järjestelyt sujuivat vaikeuksista. Ohjatuista liikuntatuokioista vesijumppa ohjattiin vesiliikuntakeskus Kaukavedessä, jonne varauksen teko onnistui helposti.

Liikuntaintervention jälkeen opinnäytetyöprosessi jatkui tulosten analysoinnilla ja opinnäytetyöraportin kirjoittamisella. Viikolla 14 suoritimme toiset haastattelut, jonka jälkeen aloitimme tulosten kirjaamisen opinnäytetyöraporttiin Vilkan ja Airaksisen (2003) toiminnallisen opinnäytetyön raportin rakennetta hyödyntäen. Koko kevään ajan tuntemukset opinnäytetyöprosessia kohtaan olivat pääpiirteissään positiivisia, sillä olimme edenneet hyvää vauhtia aikataulun mukaisesti.

Päiväkirjoista sekä haastatteluista saadun aineiston läpikäynti sujui pääpiirteissään hyvin. Induktiivisen sisällönanalyysin tekeminen tuntui aluksi haastavalta, koska asiaa ei ollut käsitelty pitkään aikaan. Tulosten kirjoittamisessa alkuun pääseminen tuntui vaikealta, sillä emme tieneet kuinka ne tulisi kirjata ja esimerkkejä tästä oli hankala löytää. Päädyimme kirjaamaan tulokset tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä, koska tämä vaikutti loogiselta vaihtoehdolta. Johtopäätösten kirjoittamisessa alkuun pääseminen tuotti paljon hankaluuksia, sillä emme saaneet kiinni ajatuksesta, miten ne tulisi kirjata tai mitä niiden avulla kertoa.

Viimeiset viikot ennen opinnäytetyöseminaaria kuluivat yksityiskohtien hiomisessa, sillä olimme pääpiirteissään jo työstäneet opinnäytetyön sisällön kokonaan valmiiksi. Tämä oli helpottavaa, sillä välttyimme viime hetken kiireeltä. Posterin, jonka avulla opinnäytetyö seminaarissa esitettiin, työstimme myös hyvissä ajoin seminaaria edeltävällä viikolla. Opinnäytetyöseminaarissa saimme viimeiset korjausehdotukset vertaisena toimineelta opiskelijalta ja opinnäytetyötämme ohjanneelta opettajalta. Valmis opinnäytetyö annettiin arvosteltavaksi toukokuun lopussa.

11.2 Liikuntaintervention arviointi

Liikuntainterventio onnistui mielestämme kokonaisuutena hyvin ja suunnitellusti. Ohjaajien keskinäinen yhteistyö toimi sujuvasti kahvitaukoluentojen ja ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelussa sekä toteutuksessa. Työn edetessä tuli mieleen asioita, joita olisi voinut tehdä toisin, mutta joista kaikkiin emme ehtineet reagimaan ajallisten resurssien puitteissa. Intervention toteutuksessa suurin rajoittava tekijä tuntuikin olevan tutkijoiden ajan puute.

Mitä useampi henkilö ohjauksessa oli paikalla, sitä mukavampi ja vapautuneempi ilmapiiri oli. Tästä huolimatta palautteen saaminen osallistujilta kesken ohjauksen ja välittömästi sen jälkeen oli haastavaa, vaikka ohjaajina yritimme kysyä täsmen-täviä kysymyksiä. Palautteen saamisen vähyyys voi johtua siitä, että osallistujat eivät ole tottuneet antamaan palautetta kasvokkain. Toisaalta aihe voi olla osallistu-jille uusi, eivätkä he näin ollen usko tietävänsä asiasta tarpeeksi antaakseen pa-lautetta. On myös mahdollista, ettemme omista tuntemuksistamme huolimatta ol-leet pystyneet luomaan tarpeeksi rentoa ilmapiiriä tai ohjaajina olleet tarpeeksi lä-hestyttäviä rakentavan palautteen antamiseksi kasvotusten.

Intervention osallistuneita pyydettiin täyttämään kirjallinen palaute päiväkirjapoh-jaan ja haastateltavilta osallistujilta pyysimme kirjallisen palautteen sähköpostin välityksellä. Päädyimme kysymään palautteen kirjallisena myös haastateltavilta henkilöiltä saadaksemme kattavamman vastauksen, sillä palautteen miettimiseen on tällöin enemmän aikaa kuin haastattelussa. Toivoimme saavamme myös kriit-tistä ja rakentavaa palautetta, jota kaikkien ei ole mieluisaa antaa kasvotusten, joten tästäkin syystä pidimme kirjallista palautetta parempana vaihtoehtona.

Mielestämme onnistuimme suunnittelemaan ja toteuttamaan liikuntatuokiot matalan kynnyksen periaatteella ja soveltamaan harjoitteet jokaisen yksilölliselle tasolle sopiviksi. Kannustimme suorittamaan liikkeit omalla tasolla ja omien valmiuksien mukaisesti ilman paineita suoriutumisesta. Lisäksi pyrimme motivoimaan liikun-taan osallistuneita ohjausten aikana. Edellä mainituista asioista saimmekin positiivista palautetta intervention lopussa.

“Tunnit olivat paljon järkevämmiin toteutettu verrattuna esim. meillä kuukausittaisena pyörivät -- liikuntasessiot, joissa mennään liikaa yrityksemme aktiiviliikkujien ehdoilla.”
- Tutkimushenkilö päiväkirjamerkinnässä

Kirjallisesti saamamme palautteen mukaan interventioon valikoituneet sisäliikuntalajit olivat hyviä ja niiden ohjaus onnistunutta sekä suorituspainetonta. Liikuntatuokioilla eri liikuntalajeihin tutustuminen koettiin positiivisena. Pohdimme, olisiko liikuntaintervention pitänyt sisällyttää ulkoliikuntalajeja, mutta lajien ollessa osallistujien toiveiden mukaisesti valikoituneita, ei ulkoliikuntalajien puute kuitenkaan noussut palautteessa esille.

Intervention kahvitaukoluentojen aiheet olivat pääosin jo ennestään tuttuja ryhmälle, mutta niiden aktiivinen kertaaminen koettiin hyvänä muistin virkistäjänä. Luennoitsijoina saimme positiivista palautetta innostuneesta ja iloisesta asenteesta. Toisaalta pohdimme, olisiko luennoilla aiheita täytynyt käydä läpi syvällisemmin osallistujien osaamisen parantamiseksi ja motivaation lisäämiseksi. Emme kuitenkaan tienneet osallistujien tietotasoa etukäteen, joten päätimme lähteä liikkeelle perusteista, jonka päälle syvällisempi tieto rakentuu. Halusimme tuoda esille etenkin arkisia ja konkreettisia asioita liian tieteellisten faktojen sijaan, jotka saattaisivat jäädä tavallisen kuntoilijan arjessa merkityksettömiksi. Kahvitaukuluennoilla, niin kuin läpi koko intervention, olisi pitänyt painottaa enemmän terveysliikuntasuosituksia ja sitä, että interventiomme on rakennettu pohjimmiltaan niiden varaan.

Palautteessa kyseenalaistettiin interventiojakson ajankohta ja ymmärrämme, että interventiojakson sijoittuminen toiseen ajankohtaan olisi saattanut joidenkin osallistujien kannalta olla motivoivampi vaihtoehto, mutta se ei ollut mahdollista opinnäytetyömme ajalliseen sijoittumiseen nähden. Palautteessa pohdittiin myös yksittäisen interventiojakson pidempiaikaista vaikutusta verrattaessa useampiin vuoden aikana toteutettuihin vastaaviin jaksoihin. Opinnäytetyön puitteissa olisi ollut hyvä pystyä järjestämään useampia interventiojaksoja. Samalla olisimme saaneet kattavamman aineiston ja luotettavampia tuloksia. Tiesimme jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, että aikaikkuna, johon opinnäytetyö tulee sijoittumaan, ei

mahdollista useampia interventiojaksoja. Kolmen viikon pituinen interventio oli siis pisin mahdollinen toteuttamiskelpoinen ajanjakso.

Edellisten lisäksi palautteessa nousi esille interventiojakson aikataulutuksen suunnittelusta se, ettei sitä tehty yhdessä osallistujien kanssa. Alun perin tarkoituksena oli toteuttaa kaikille osallistujille kysely, jossa olisi kartoitettu sopivia päiviä intervention järjestämiselle sekä liikuntalajeja, joita osallistujat olisivat toivoneet mukaan liikuntainterventioon. Tulimme siihen tulokseen, että ajan rajallisuuden vuoksi emme ehdi toteuttamaan kyselyä, joten pyysimme työelämäohjaajaamme selvittämään osallistujien mielipiteet mieluisista liikuntalajeista, mitkä hän esitti meille marraskuussa pidetyssä palaverissa. Kuten edellä esitettiin, viikonpäivät intervention toteuttamiseen määräytyivät pääosin koulun tilavarausten mukaan. Alun perin suunnittelimme ja sovimme toimeksiantajan kanssa toteuttavamme intervention tiistaisin ja torstaisin, mutta tilojen puutteen vuoksi jouduimme vaihtamaan päivät maanantaille ja keskiviikolle.

11.3 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullinen tutkimus ei ole yksi yhtenäinen tutkimusperinne, joten myös sen luotettavuuden arviointiin liittyy erilaisia käsityksiä. Tämän vuoksi kvalitatiivista tutkimusta tuleekin arvioida kokonaisuutena. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013, 134, 140.) Koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihe ja luotettavuuden arviointi eivät ole jyrkästi toisistaan erotettavissa, mahdollistaa se vapaamman edestakaisin kulkemisen aineiston analyysin, tutkijan tekemien tulkintojen sekä tutkimustekstin välillä. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 208.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetty luotettavuusterminologia voidaan jakaa perusajatuksena kolmeen ryhmään: uskottavuus, siirrettävyys ja vahvistuvuus. Luotettavuuden kriteerinä uskottavuus tarkoittaa, että tutkijan on selvitettävä vastaavatko hänen käsitteellistyksensä sekä tulkintansa tutkittavien muodostamia käsityksiä. Tässä ei kuitenkaan voida tietää varmaksi, voitaisiinko tutkimuksen uskottavuutta lisätä viemällä tulkinnat tutkittavien arvioitaviksi; tutkittavat saattavat olla

sokeita tilanteelleen tai kokemukselleen. Tutkimustulosten siirrettävyys on mahdollista tietyin edellytyksin, vaikka yleisesti katsotaankin, etteivät yleistyksyet olisi mahdollisia sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuudesta johtuen. Vahvistuvuudella tarkoitetaan, että vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista saadaan tukea omassa laadullisessa tutkimuksessa tehtyihin tulkintoihin. (Eskola, J. & Suoranta, J. 2005, 211 - 212)

Opinnäytetyössämme tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan seitsemän viikkoa intervention jälkeen suoritettavalla haastattelulla, jossa selvitetään miten työnantajan järjestämä työpaikkaliikunta on vaikuttanut työpaikan ilmapiiriin, yksilön hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Pyrimme löytämään vastauksen tutkimusongelmaamme: Onko suorittamamme intervention avulla saatu aikaan muutoksia ja ovatko nämä saavutetut muutokset haastateltavien mielestä pysyviä ja kestäviä? Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että intervention avulla oli saatu muutoksia tutkitavien fyysiseen aktiivisuuteen, joten voimme todeta tutkimuksen olleen onnistunut ja luotettava. Emme kuitenkaan voi varmasti todeta muutosten olevan pysyviä pitkän ajan kuluessa, minkä vuoksi luotettavuus puolestaan heikkenee. Merkittävästi työmme luotettavuutta parantaa kuitenkin se, että ennen interventiota osallistujilta kysyttiin lajeja, joita he haluaisivat interventiossa olevan. Näin siis interventioon valikoituneet lajit olivat osallistujien itse valitsemia.

Tutkimuksessamme käyttämämme aineisto on luotettavaa, sillä se hankittiin eri tekniikoita käyttäen – haastatteluilla ja päiväkirjoilla. Haastattelujen luotettavuutta paransi se, että ne nauhoitettiin, jolloin pääsimme analysoimaan alkuperäistä aineistoa. Lisäksi tiedonantajat valittiin tarkkaan luotettavuuden parantamiseksi. Haastateltavilla henkilöillä oli kokemusta tutkittavasta asiasta omalla työpaikallaan.

Olemme ottaneet huomioon myös sen, että yksityisten dokumenttien, kuten päiväkirjojen, käyttö tutkimusaineistona ei ole ongelmattonta. Tässä tiedonkeruumuodossa oletetaan, että kirjoittaja on jollain tapaa parhaimmillaan ilmaistessaan itseään kirjallisesti. Siksi kynnyskysymyksiksi muodostuvatkin usein kirjoittajan ikä ja kirjoittamisen taidot. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013, 84.) Päiväkirjoista saatavan aineiston luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon myös se, että tutki-

muksessamme päiväkirjoja ja haastatteluita ei käytetty tiedon keräämiseen samalta henkilöltä, vaan aineistoa kerättiin yksittäiseltä henkilöltä joko haastattelun tai päiväkirjan muodossa. Menetelmiä yhdessä käytettynä olisi aineisto ollut entistä luotettavampaa.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa etsimme lähdemateriaalia monipuolisesti eri lähteistä muun muassa kirjoista ja internetistä. Käytimme lähteiden luotettavuuden arvioinnissa tarkkaa lähdekritiikkiä. Lähteiden merkitsemisessä olimme alusta saakka erityisen huolellisia, jotta plagioinnin vaaraa ei olisi. Etsimme mahdollisimman useita lähteitä samasta aiheesta, jotta pystyimme vertailemaan lähteiden luotettavuutta ja kirjoittajien erilaisia näkemyksiä. Emme käyttäneet sekundäärilähteitä opinnäytetyössämme, mikä parantaa työn luotettavuutta.

Kaikista aihealueista emme kuitenkaan yrityksistä huolimatta löytäneet useita lähteitä vertailtaviksi. Kohdassa Haastattelut (7.1.1), käytimme lähdemateriaalina paljon Hirsjärven ja Hurmeen Tutkimushaastattelu -kirjaa. Kirja on alkuperäinen suomenkielinen lähde tästä aiheesta, johon monet muut kirjailijat omissa teoksissaan viittaavat. Sekundäärilähteiden välttämiseksi, halusimme mieluummin käyttää lähdemateriaalina Tutkimushaastattelu -kirjaa, kuin siihen viittaavia teoksia. Kohdassa Päiväkirjat (7.1.2), lähdemateriaalina on käytetty ainoastaan Louise Cortin artikkelia: Using Diaries in Social Research. Löysimme Cortin artikkeliin viittavia muita teoksia, mutta halusimme tässäkin tapauksessa välttää sekundäärilähteiden käyttöä, joten pohjauduimme alkuperäiseen ja löytämästämme materiaalista luotettavimpaan lähteeseen.

Opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta on keskeistä huomioida myös työn reliabiliuttia ja validiuttia. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistä pätevyyttä eli tarkkuutta, missä määrin tutkimuksessa todetut johtopäätökset vastaavat todellisuutta. Lisäksi validiteetilla voidaan tarkastella mittarin kykyä mitata juuri sitä ominaisuutta tai asiaa, mitä varten mittari on luotu sekä tuloksiin vaikuttavia systemaattisia mittausrvirheitä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016a.)

Validiuttia lisäsi haastattelulomakkeiden ja päiväkirjapohjien testaaminen muilla henkilöillä ennen tutkittavia henkilöitä. Tällä varmistimme kysymysten selkeyden

ja ymmärrettävyyden. Työmme validiutta olisi kuitenkin parantanut haastattelulomakkeissa ja päiväkirjapohjissa käsitteiden avaaminen tutkittaville henkilöille. Käytimme muun muassa käsitteitä “yleinen terveydentila” ja “liikunta”, mutta avoimattomina käsitteet tarkoittavat jokaiselle tutkittavalle luultavasti hieman eri asioita. Tutkimuksemme validius olisi ollut parempi, jos olisimme varmistaneet käsitteiden tarkoittavan kaikille tutkittaville täysin samaa asiaa. Voidaankin sanoa, että työmme sisältövaliditeetti, joka keskittyy pääasiassa mittarin laadintaan, sen rakentamiseen sekä mittauskykyyn (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016a), ei ole kovinkaan vahva.

Tutkimustyössä käytetty sana reliabiliteetti on luotu kuvaamaan tutkimuksen täsmällisyyttä, tarkkuutta ja johdonmukaisuutta. Reliabiliteetin avulla voidaan määrittellä tutkimuksessa käytetyn mittarin kykyä antaa tarkkoja tutkimustuloksia sekä tutkijasta, tutkittavasta, mittarista, tilanteesta ja aineiston käsittelystä johtuvia sattunnaisia mittausvirheitä. Mitä enemmän sattumanvaraisia virheitä tutkimuksessa havaitaan, sitä heikompi sen reliabiliteetti on. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016a.)

Tutkimuksessa mittarina toimivat haastattelurunko ja päiväkirjapohja. Kuten aiemmin esitetyissä johtopäätöksissä ja pohdinnassa on mainittu erilaisten termien ja käsitteiden käytöstä, ovat mittarit todennäköisesti reliabiliteetiltaan heikompia kuin ne parhaimmassa tapauksessa olisivat voineet olla. Aiemmin esitettyjen korjaus ehdotusten mukaisesti toimittuna mittareista olisi saatu tarkempia ja niiden avulla olisi pystytty saamaan tarkempia vastauksia ja siten luotettavampia tuloksia. Mittareissa ilmenneistä heikkouksista ilmeni ongelmia myös aineiston käsittelyyn, mikä todennäköisesti on aiheuttanut myös mittausvirheitä ja täten vähentänyt tutkimuksen luotettavuutta.

Luotettavuuden tarkastelun lisäksi tutkijan on otettava huomioon useita eettisiä kysymyksiä tutkimusta tehdessään. Tutkimusprosessin aikana tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, sillä se on eettisesti hyvän tutkimuksen perusedellytys. Tutkittaville henkilöille on aina selvitettävä mitä tulee tapahtumaan ja mitä saattaa tapahtua sekä hänen on kyettävä ymmärtämään mitä tämä tieto tarkoittaa. Tutki-

mukseen osallistumisen tulee poikkeuksetta olla vapaaehtoista. Ihmisarvon kunnioittaminen täytyykin aina olla tutkimuksen lähtökohtana. (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014, 23, 25)

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitimme tarkasti huomiota eettisyyteen. Haastatteluja varten haastateltavilta henkilöiltä pyydettiin kirjallinen lupa haastatteluiden tekemiseen, niiden nauhoittamiseen ja haastatteluista kerätyn materiaalin käyttöön valmiissa opinnäytetyöraportissa (LIITE 16). Haastateltavien henkilöllisyys on salassa pidettävää tietoa eikä heidän henkilöllisyytensä tule missään vaiheessa muiden, kuin tutkijoiden tietoon. Haastatteluainestoa käsittelivät ainoastaan tutkijat. Haastatteluissa annettuja vastauksia ei pystytä yhdistämään tiettyyn vastaajaan lopullisessa opinnäytetyöraportissa ellei tutkittava henkilö ole tähän erikseen suostunut. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen nauhat sekä niistä tehdyt litte-roinnit hävitettiin asianmukaisella tavalla. Haastateltavat henkilöt tiesivät, että heillä on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa tai kieltää antamansa materiaalin käyttö ennen opinnäytetyön valmistumista.

Päiväkirjaa kirjoittaneille henkilöille saatettiin tietoon päiväkirjapohjan mukana, että päiväkirjaa kirjoittamalla tutkimukseen osallistuva henkilö suostuu siihen, että hänen antamiaan vastauksiaan tullaan käyttämään valmiissa opinnäytetyöraportissa. Yksittäisiä vastauksia ei voida yhdistää yksittäisiin päiväkirjan kirjoittajiin valmiissa opinnäytetyöraportissa. Päiväkirjavastaukset ovat haastatteluiden tapaan salassa pidettävää materiaalia ja lukuoikeus on ainoastaan tutkijoilla sekä päiväkirjaa kirjoittavalla henkilöllä itsellään. Samaan tapaan kuin haastateltavilla, myös päiväkirjan kirjoittajilla oli oikeus halutessaan kieltää tuottamansa materiaalin käyttö ennen opinnäytetyöprosessin valmistumista tai halutessaan keskeyttää päiväkirjan kirjoittaminen ilmoittamalla siitä tukijoille.

11.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen toi mukanaan sekä haasteita, että mahdollisuuksia. Teimme opinnäytetyön kahdestaan, joten välillä yhteisen ajan löytäminen oli haastavaa. Huolellinen aikatauluttaminen ja tasapuolinen tehtävien jako mahdollisti

sen, että molemmat pystyivät tekemään työtä itsenäisesti. Parin kanssa työskentely on kehittänyt molempien kommunikointitaitoja. Toisinaan olimme päätöksistä eri mieltä ja kompromissien teko oli osittain haastavaa. Osaamme molemmat perustella mielipiteemme hyvin, joten usein päädyimme kompromissia vaatineissa tilanteissa samaan lopputulokseen. Parin kanssa työskentelyssä näemme siis enemmän positiivisia kuin negatiivisia puolia. Toisen työtapojen ja luonteen tunteminen sekä keskinäinen kommunikaatio ja luottamus ovat mahdollistaneet opinnäytetyön saumattoman etenemisen. Sovitut yhteiset tapaamiset ja niistä kiinni pitäminen motivoivat opinnäytetyön tekemiseen. Paras apu parista kuitenkin oli toisen näkökulman antamisessa – usein työskentelimme samassa tilassa eri asioita työstäen. Tämä mahdollisti avun ja neuvon kysymisen sekä sen, että molemmat meistä tiesivät jatkuvasti miten opinnäytetyöprosessi etenee, niin sisällöllisesti kuin aikataulullisestikin.

Opinnäytetyön aiheen valinta tuki liikunnanohjaajakoulutuksen kompetensseja (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016b) ja ammatillista kehitystämme. Liikuntaosaamisen kompetenssiin peilaten tavoitteenamme oli oppia soveltamaan liikuntalajien ohjausta kohderyhmälle ja jokaisen henkilökohtaiselle tasolle sopivaksi. Mietimme tarkkaan suunnitteluvaiheessa, millä tavoin varmistamme matalan kynnyksen ja motivoivat liikuntatuokiot. Saimme hyvää palautetta osallistujilta juurikin kohderyhmälle oikean tasoisesta ja tyylisestä ohjausotteesta, joten koemme onnistuneemme tässä tavoitteessa.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystuokiossaamisen kompetenssiin peilaten tavoitteenamme oli kehittyä terveyttä ja toimintakykyä edistävän liikunnan suunnittelussa sekä ohjaamisessa. Suunnittelimme liikuntatuokiot UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan, jolloin jouduimme kiinnittämään erityistä huomiota terveyttä ja toimintakykyä edistävään näkökulmaan. Otimme suunnittelussa huomioon terveystuokiossa eritoten kestävyyssiikunnasta lihaskuntoharjoitteluun ja liikehallintaan. Onnistuimme sisällyttämään liikuntaintervention ohjelmaan kaikkia näitä osa-alueita monipuolisesti. Ohjaamisessa painotimme suoriutumista ”omalla tasolla”, jolloin pystyimme varmistamaan terveyttä ja toimintakykyä edistävän perspektiivin. Näiden perustelujen puitteissa olemme saavuttaneet opinnäytetyöprosessin alussa asettamamme tavoitteen.

Tutkimuksen tekeminen kehitti osaamistamme sekä syvensi asiantuntijuuttamme työhyvinvoinnin saralla. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen pystymme hyödyntämään oppimisprosessin aikana opittua tietotaitoa tulevaisuudessa, kun tulemme työskentelemään erilaisissa työympäristöissä. Tämä työ saattaa toimia inspiraation lähteenä syventävän harjoittelun aikana suoritettavassa kehitystehtävässä. Opinnäytetyömme ansiosta opimme pohtimaan liikuntakulttuurin ja -palveluiden kehitysnäkymiä työympäristössä sekä osaltamme edistämään liikunnan asemaa yhteiskunnassa työhyvinvointipalveluiden kautta. Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheiden miettiminen nosti ajatuksen liikuntaintervention tuotteistamisesta, mikä sai meidät pohtimaan myös liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuuksia työhyvinvoinnin saralla. Tässä kappaleessa esitetyt asiat tukivat kehitystämme opinnäytetyöprosessin aikana liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssin näkökulmasta.

11.5 Kehitysmahdollisuudet ja jatkotutkimusaiheet

Kuten kohdassa liikuntaintervention arviointi (11.2.) kerroimme, liikuntaintervention edetessä tuli mieleen asioita, joita olisi voinut tehdä toisin, mutta joista kaikkiin emme ehtineet reagoimaan ajallisten resurssien puitteissa. Tästä syystä saimme hyviä ideoita kehittääksemme liikuntainterventiota. Lisäksi osallistujilta saadusta palautteesta nousi esiin muutamia hyviä kehitysehdotuksia.

Ensimmäisenä kehitysehdotuksena oli useampien interventiojaksojen järjestäminen saman vuoden aikana ja tästä syntyi idea liikuntaintervention tuotteistamisesta. Tuotteistamisella tarkoitetaan sitä, kun asiantuntemus tai osaaminen jalostuu myynti-, markkinointi- ja toimituskelpoiseksi palvelutuotteeksi (Parantainen, J. 2007, 11). Tuotteistamisen jälkeen palvelua pystyisi markkinoimaan ja myymään esimerkiksi pienyrityksille, joiden työnkuvaan kuuluu pääasiallisesti toimistotyö. Tuotteistamisprosessin voisimme toteuttaa tulevaisuudessa esimerkiksi liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutuksen eli liikunnanohjaajan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönä.

Tuotteistettaessa liikuntainterventiota, olisi palvelun sisällön kehittäminen välttämätöntä. Liikuntainterventiosta tulisi kehittää laajempi kokonaisuus, jonka sisältöä täydennettäisiin muun muassa tässä opinnäytetyössä toteutetusta liikuntainterventiosta saadun palautteen perusteella. Palautteesta ilmeni osallistujien toivovan useampia interventiojaksoja vuoden ajalle. He kokivat useampien jaksojen tuovan mahdollisesti pidempiaikaisempia ja pysyvämpiä muutoksia liikuntakäyttäytymiseen ja fyysisen aktiivisuuden määrään. Liikuntainterventio tulisi aina suunnitella ja toteuttaa kyseisen työpaikan tarpeita vastaavaksi.

Liikuntainterventio saadaan parhaiten vastaamaan työpaikan tarpeita, kun ennen interventiota keskustellaan yhdessä osallistujien kanssa parhaiten sopivista viikonpäivistä sekä toivotuista liikuntalajeista ja kahvitaukoluentojen aiheista. Lisäksi työpaikan henkilöstön aikaisempi tietämys terveystuennasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä olisi syytä mitata esimerkiksi kyselyn avulla ennen intervention tarkkaa suunnittelua. Tällä maksimoitaisiin interventiosta saatava hyöty.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia, kuinka pysyviä liikuntainterventiolla aikaan saadut tulokset ovat. Kolmen viikon jälkeen puolet osallistujista olivat lisänneet fyysisen aktiivisuutensa määrää, mutta kuinka pysyviä muutokset olisivat esimerkiksi kuuden kuukauden jälkeen? Ovatko he saaneet ylläpidettyä intervention avulla saavutettua fyysisen aktiivisuuden lisääntynyttä määrää vai onko heidän fyysisen aktiivisuutensa määrä palautunut interventiota edeltäneelle tasolle?

Mielenkiintoista olisi myös tutkia, kuinka paljon työnantajan tulee tukea henkilöstöä, että liikuntatottumuksista tulee pysyviä. Riittäisikö esimerkiksi kolme kolmen viikon pituista liikuntainterventiota vuodessa saamaan aikaan pysyviä muutoksia työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden määrässä vapaa-ajalla vai pitäisikö työnantajan tarjoaman tuen olla jatkuvaa?

Mielenkiinnon kohteeksi tutkimustyötä tehdessämme nousi Canoraman haluttavuus työnantajana alan ihmisten keskuudessa, sillä yritys panostaa henkilöstönsä hyvinvointiin laajasti. Jatkotutkimusaiheena voisikin tutkia Canoraman haluttavuutta työnantajana työntekijöiden keskuudessa sen tarjoamien työhyvinvointipalveluiden näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas: Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Ahonen, G. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan taloudellinen merkitys. Teoksessa: Hyvä työkyky: Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Painotalo Miktor, 25 - 30
- Anttonen, H., Räsänen, T., Aaltonen, M., Husman, P., Lindström, K., Ylikoski, M. & Kuhn, K. 2009. Työhyvinvointiuudistuksia ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Työterveyslaitos
- Arvonen, S. 2006. Keppijumpasta kuntoa & ryhtiä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita
- Canorama 2016. Viitattu 25.1.2016. Saatavissa: www.canorama.fi/fi
- Corti, L. 1993. Using diaries in social research. Department of Sociology, University of Surrey, Guildford GU2 7XH, England, United Kingdom. Viitattu 16.3.2016. Saatavissa: <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU2.html>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. The Social Psychology of Exercise and Sport. Glasgow: Bell & Bain Ltd.
- Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy

Ilmarinen, J. 2007. Työkykytalo. Työterveyslaitos. Viitattu 16.11.2015. Saatavissa: <https://www.ulapland.fi/Suomeksi/Yksikot/Yhteiskuntatieteiden-tiedekunta/Tutkimus/LAPPEAn-hanketoiminta/Tutkimushankearkisto/Lapin-yrityskunto/Taustalla-tyky-talomalli>

Juuti, P. & Vuorela, A. 2015. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Juva: Bookwell Oy

Kaivola, T. & Launila, H. 2007. Hyvä työpaikka. Helsinki: Yrityskirjat

Kaivola, T. 2003. Työpaikan ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016b. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013. Viitattu 31.3.2016. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2013>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2016a. Luotettavuus. Viitattu 26.11.2015. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tuki-materiaali/Luotettavuus>

Keskinen, K. L., Häkkinen, K., Kallinen, M. & Aho, J. 2010. Kuntotestauksen käsikirja (2. uud. p. ed.). Helsinki: Liikuntatieteellinen seura

Kilpeläinen, T. 2010. Kahvakuulalla kuntoon. Bookwell

Kukkonen, R. & Kyrklund, M. 1995. Ryhmässä kuntoon: 10 tuntia tyky-liikuntaa. Helsinki; Jyväskylä: Työterveyslaitos: Likes-tutkimuskeskus

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/1999, 3

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 144 - 159

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä. Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi -miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 243 – 270

Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa: Hyvä työkyky: Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Painotalo Miktor, 232 - 246

Love, J. 2013. Five Reasons Corporate Wellness Is More Important Than Ever. Forbes. Viitattu 29.3.2016. Saatavissa: <http://www.forbes.com/sites/theyec/2013/09/12/five-reasons-corporate-wellness-is-more-important-than-ever/#7d55cc6d77af>

Manka, M-L., Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua - työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampere: Tammerprint Oy. Viitattu 21.1.2016. Saatavissa: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes

Nykänen, E. 2009. Eroon työstressistä. Jyväskylä: WSOYpro Oy

Osuuskauppa Suur-Savo 2016. Tietoa Osuuskaupasta. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: <https://www.s-kanava.fi/web/suur-savo/etusivu>

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy

Patja, K. & Absetz, P. 2007. Miten saisin tämänkin muuttumaan?: Interventiomenetelmien kehittäminen osana strategista osaamista. Kansanterveys 7/2007, 4. Saatavissa myös: <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>

Pekkaniska 2016c. Kuntobonukset. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: <http://www.pekkaniska.com/tietoa-meista/kuntobonukset/>

Pekkaniska 2016b. Kuntobonukset Pekkaniskalla. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: <http://www.pekkaniska.com/tietoa-meista/ajankohtaista/kuntobonukset-pekkanskalla/>

Pekkaniska 2016a. Tietoa meistä. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: <http://www.pekkaniska.com/tietoa-meista/>

Pixabay 2016. Luentodiodien kuvat. Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CC0

Pääkkönen, J. 2016a. Työelämäohjaaja. Kajaanin Canorama toimipiste. Henkilökohtainen tiedonanto 8.4.2016

Pääkkönen, J. 2016b. Työelämäohjaaja. Kajaanin Canorama toimipiste. Henkilökohtainen tiedonanto 26.1.2016

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat – Viisi vaikuttavaa askelta. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 22 - 56

Sport.fi 2016. Osuuskauppa Suur-Savo on Suomen aktiivisin työpaikka 2015. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/osuuskauppa-suur-savo-on-suomen-aktiivisin-tyopaikka-2015>

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2015. Vauhtia Vedestä – vesitreenin ohjaajamateriaali

Terve Urheilija 2016. Huolelliset alku- ja loppuverryttelyt. Viitattu 12.1.2016. Saatavissa: <http://terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/huolellisetalku-jaloppuverryttelyt>

Terve Urheilija 2016. Verryttelyjen merkitys. Viitattu 12.1.2016. Saatavissa: <http://terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/verryttelyjen-merkitys>

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa: Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 9 - 21

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy

Työterveyslaitos 2015c. Lepo ja palautuminen. Viitattu 11.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2015a. Työpaikka terveyttä edistävän liikunnan tukena. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/tyopaikka_tukena/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2015b. Voi hyvin kuljettaja. Viitattu 4.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/voi_hyvin_kuljettaja/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2013. Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen. Viitattu 11.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkeja_hyvaan_uneen/sivut/default.aspx

Työturvallisuuskeskus n.d. Työyhteisön ilmapiiri. Viitattu 21.1.2016. Saatavissa: <http://www.tyoturva.fi/index.phtml?s=133>

UKK-instituutti 2015a. Liikuntapiirakka. Viitattu 25.1.2016. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

UKK-instituutti 2015b. Liikuntapiirakka, kuva. Viitattu 28.1.2015. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1737-Liikuntapiirakka_723_x_396.jpg

UKK-instituutti 2015c. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Viitattu: 2.2.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

UKK-Instituutti 2010. Kuntoa terveydeksi: Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit 18 - 69-vuotiaille. Testaajan opas. Viitattu 10.2.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha_testaajan_opas.pdf

Valo ry 2015. Henkilöstöliikuntabarometri 2015. Viitattu 28.3.2016. Saatavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTUvMTAvMDYvMTJfMTFf-MTBfMzBfSGVua2lsX3N0X2Jhcm9tZXRYaV9WYWxvXzlwMTUuRklOQUwuc-GRmll1d/Henkil%C3%B6st%C3%B6barometri%20Valo%202015.FINAL.pdf>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Virgin HealthMiles 2013. The Business of Healthy Employees: A Survey of Workplace Health Priorities. Viitattu 29.3.2016. Saatavissa: http://www.nexgenhce.com/images/Virgin_Health_Wellness_Survey_Report_-_June_2013.pdf

Virtanen, J. 2006. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu: Voimaa kuntoa ja kiinteyttä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

Vuori, I. 2011. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa: Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 227 – 235

Warren, C. A. B. 2001. Qualitative interviewing. Teoksessa: Handbook of Interview Research – Context & Method. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc., 83 - 101

World Health Organization 2016. Physical Activity. Viitattu 17.3.2016. Saatavissa: http://www.who.int/topics/physical_activity/en

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO 1

HAASTATTELURUNKO 1

- 1) Kerro koulutustaustastasi ja siitä, miten päädyit tähän työpaikkaan?
- 2) Kerro työtehtävistäsi
- 3) Minkä ikäinen olet?
- 4) Kauanko olet työskennellyt Canoraman Kajaanin toimipisteessä?
- 5) Millaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä?
- 6) Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?
 - a. Minkälaista liikuntaa?
 - b. Liikunnan rasittavuus?
- 7) Tarjoaako työnantaja työhyvinvointipalveluja?
 - a. Jos kyllä, niin millaisia työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut ovat?
 - b. Käytätkö kyseisiä palveluja?
- 8) Mikä merkitys sinulle on sillä, että työnantaja tarjoaa työhyvinvointipalveluja?
- 9) Koetko työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut riittäviksi?
- 10) Haluaisitko jatkossa olla mukana kehittämässä työhyvinvointiin liittyviä palveluita?
- 11) Miten koet työnantajan tarjoamien työhyvinvointipalveluiden vaikuttavan työssä jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin?
- 12) Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen?
- 13) Vapaa sana?

(3a. lihaskuntoa vahvistavaa, sykettä nostattavaa, liikkuvuutta lisäävää)

(4a. liikuntaseteli, työpaikan/sopimus kuntosali, yhteiset liikuntasalivuorot, tapahtumat ym.)

LIITE 2 HAASTATTELURUNKO 2

HAASTATTELURUNKO 2

- 1) Miten on päivä alkanut? 😊😊
- 2) Millaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä?
- 3) Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?
 - a. Minkälaista liikuntaa?
 - b. Liikunnan rasittavuus?
- 4) Onko harrastamasi liikunnan määrä muuttunut liikuntaintervention jälkeen verrattaessa liikuntainterventiota edeltävään aikaan? Miten? Miksi?
- 5) Onko asennoitumisesi liikuntaa kohtaa muuttunut liikuntaintervention aikana tai sen jälkeen?
 - a. Jos on, niin miten?
 - b. Koetko liikunnan harrastamisen mielekkäämmäksi kuin ennen liikuntainterventiota? Miksi?
- 6) Onko arkeen tullut terveyttä edistäviä muutoksia liikuntaintervention jälkeen?
 - a. Mitä muutoksia?
 - b. Näkyvätkö/tuntuvatko nämä muutokset yleisessä hyvinvoinnissa? Miten?
- 7) Mitkä ovat mielestäsi kolme (3) tärkeintä asiaa, jotka tulivat esille/opit liikuntaintervention aikana?
- 8) Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen?
- 9) Millä tavalla aiot ylläpitää liikkumistasi esimerkiksi seuraavan vuoden aikana?
- 10) Palaute liikuntainterventiosta / vapaa sana

LIITE 3 PÄIVÄKIRJAPOHJA

PÄIVÄKIRJAOHJE

Liikuntaintervention pituus on kolme (3) viikkoa. Jokaisen viikon maanantaina saat OneDriveen tälle word-pohjalle kyseisen viikon kysymykset. Kysymykset on jaoteltu kolmeen laatikkoon jokaisen viikon osalta. Ideaalitilanne olisi, että käyt kirjoittamassa päiväkirjaan kolmena eri viikonpäivänä (esim. ti/to/viikonloppu).

Päiväkirjaa kirjoittaessanne pyydämme teitä vastaamaan kysymyksiin kokonaisilla lauseilla. Vastauksen pituutta ei ole rajoitettu. Merkitse päiväkirjaan päivämäärän siltä päivältä, kun kirjoitat vastauksia kyseisen kohdan kysymyksiin.

Kirjoittamalla päiväkirjaa tutkimukseen osallistuva henkilö suostuu siihen, että hänen antamiaan vastauksia käytetään valmiissa opinnäytetyöraportissa. Yksittäisiä vastauksia ei voida yhdistää yksittäisiin päiväkirjan kirjoittajiin opinnäytetyöraportin valmistuttua. Päiväkirjavastaukset ovat salassa pidettävää materiaalia ja lukuoikeus on ainoastaan tutkijoilla sekä päiväkirjaa kirjoittavalla henkilöllä itsellään. Päiväkirjan kirjoittajalla on oikeus halutessaan kieltää tuottamansa materiaalin käyttö ennen opinnäytetyöprosessin valmistumista tai tarvittaessa keskeyttää päiväkirjan kirjoittaminen ilmoittamalla siitä tutkijoille.

Jos sinulla on ongelmia tai kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä!

Laura Markko

lauramarkko@kamk.fi

Henna Pukkila

hennapukkila@kamk.fi

PVM	INTERVENTIOVIIKKO 1 (1.2.-7.2.)
	<p>Kauanko olet työskennellyt Canoraman Kajaanin toimipisteessä?</p> <p>Minkä ikäinen olet?</p> <p>Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa? Kerro tarkemmin minkälaista liikuntaa (esimerkiksi liikuntamuoto tai -laji, tuntuuko kevyeltä/reippaalta/rasittavalta)?</p> <p>Minkälaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä?</p>
	<p>Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen?</p> <p>Koetko liikunnan harrastamisen mielekkääksi? Perustele.</p>
	<p>Tarjoaako työnantaja työhyvinvointipalveluita? (mm. liikuntasetelit, yhteiset liikuntavuorot, tyky-tapahtumat, alennukset esimerkiksi kuntosaleille, luennot..)</p> <p>Jos kyllä, niin millaisia työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut ovat?</p> <p>Käytätkö kyseisiä palveluita? Jos kyllä, niin mitä palveluita?</p>

PVM	INTERVENTIOVIIKKO 2 (8.2.-14.2.)
	<p>Onko sinulle merkitystä sillä, tarjoaako työnantaja työhyvinvointipalveluita?</p> <p>Jos ei, perustele.</p> <p>Jos kyllä, niin mikä merkitys sinulle on sillä, että työnantaja tarjoaa työhyvinvointipalveluita?</p>
	<p>Koetko työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut riittäviksi? Perustele.</p> <p>Miten koet työnantajan tarjoamien työhyvinvointipalveluiden vaikuttavan työssä jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin?</p>
	<p>Millaisia työhyvinvointipalveluita haluaisit työnantajan jatkossa tarjoavan?</p> <p>Haluaisitko olla mukana kehittämässä työhyvinvointiin liittyviä palveluita? (Ns. saada äänesi kuuluviin)</p>

PVM	INTERVENTIOVIIKKO 3 (15.2.-21.2.)
	Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen?
	Mitkä ovat mielestäsi kolme (3) tärkeintä asiaa, jotka ovat tulleet esille/olet oppinut liikuntaintervention aikana? Perustele.
	Minkälaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä? Onko harrastamasi liikunnan määrä muuttunut viimeksi kuluneiden kolmen viikon aikana? Miten? Koetko liikunnan harrastamisen mielekkäämmäksi kuin ennen? Perustele.

Palaute interventiosta / vapaa sana

LIITE 4 INTERVENTION AIKATAULU

INTERVENTION AIKATAULU

VKO	PVM	AIKA	AIHE	TILAT	MUUTA
3	pe 22.1.	9:00	Opinnäytetyösuunnitelmaseminaarit	Kajaanin amk	
4	ti 26.1.	9 - 11	Haastattelut	Canorama	
5	ma 1.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Projektin esittely, opastus päiväkirjojen kirjoittamiseen	Canorama	Kahvitaukoluentojen kesto 15 - 20min Päiväkirjojen lähettäminen OneDrivessa
	ma 1.2.	18:00	Kuntosali (Laura ja Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2, kuntosali	Liikuntatuokioiden kesto 45 - 60min
	ke 3.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvoinnissa ja sisäisen ilmapiirin kehittämisessä	Canorama	
	ke 3.2.	18:00	Kuntosali (Laura ja Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2, kuntosali	
6	ma 8.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Istumisen vähentäminen/taukojumppa	Canorama	
	ma 8.2.	18:30	Kahvakuula (Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
	ke 10.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Arki- ja hyötyliikunta	Canorama	
	ke 10.2.	18:00	Sisäpyöräily (Laura)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
7	ma 15.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Lepo ja palautuminen	Canorama	
	ma 15.2.	18:30	Niska-hartiaseutua elvyttävä keppijumppa (Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
	ti 16.2.	18:00	Vesijumppa (Laura)	Kaukavesi, radat 1 - 2	Huomaa poikkeava viikonpäivä!
	ke 17.2.	8:15	Kahvitaukoluento – Selviytymisopas työpäivään / Palaute	Canorama	
8	viimeistään ke 24.2.		Päiväkirjat valmiina		Täyttö OneDrivessä
14	pe 8.4.	9:00	Haastattelut	Canorama	Päivämäärä ja aika sovitaan myöhemmin
20	ma 16.5.	14:15	Opinnäytetyön esitysseminaarit	Kajaanin amk, TA21L146	Työelämäohjaaja paikalle?

LIITE 5
LUENTO 1: OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN ESITTELY

Opinnäytetyöprojektin esittely

Laura Markko & Henna Pukkila

Luento 1

Maanantaina 1. helmikuuta 2016

Liikuntaintervention eteneminen

- Kestoltaan kolme viikkoa
- Toteutus viikoilla 5-7
- Sisältää
 - Kahvitauoilla pidettäviä luentoja kahdesti viikossa, noin 15-20min /kerta
 - Ohjattua liikuntaa kahdesti viikossa, noin 45-60min /kerta
- Haastattelu (2hlö)
 - Jälkihaastattelu 7vko liikuntaintervention jälkeen
- Päiväkirja (5hlö)

Liikuntaintervention aikataulu

VKO	PVM	AIKA	AIHE	TILAT	MUUTA
3			Opinnäytetyösuunnitelmaseminaarit	Kajaanin amk	Jani paikalle? Päivämäärä ja aika ilmoitetaan myöhemmin
4	ti 26.1	9-11	Haastattelut (Jani & Heino)	Canorama	
5	ma 1.2	8:15	Kahvitaukoluento – Projektin esittely, opastus päiväkirjojen kirjoittamiseen	Canorama	Kahvitaukoluentojen kesto 15-20min
	ma 1.2	18:00	Kuntosali (Laura ja Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2, kuntosali	Liikuntatuokioiden kesto 45-60min
	ke 3.2	8:15	Kahvitaukoluento – Liikunta työyhteisön sisäisen ilmapiirin kehittämiseksi	Canorama	
	ke 3.2	18:00	Kuntosali (Laura ja Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2, kuntosali	
6	ma 8.2	8:15	Kahvitaukoluento – Istumisen vähentäminen/taukojuomppa	Canorama	
	ma 8.2	18:00	Sisäpyöräily (Laura)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
	ke 10.2	8:15	Kahvitaukoluento – Arki- ja hyötyliikunta	Canorama	
	ke 10.2	18:00	Kahvakuula (Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
7	ma 15.2	8:15	Kahvitaukoluento – Työssäkäyvän uni ja lepo	Canorama	
	ti 16.2	18:00	Vesijuomppa (Laura)	Kaukavesi	Huomaa poikkeava viikonpäivä!
	ke 17.2	8:15	Kahvitaukoluento – Liikunnan vaikutukset työhyvinvointiin/palaute	Canorama	
	ke 17.2	18:00	Niska-hartiaasetus elvyttävä keppijuomppa (Henna)	Kajaanin amk/Tieto 2 musiikkiliikuntatila	
8	viimeistään ke 24.2		Päiväkirjat valmiina		Täyttö OneDrivessä
15			Haastattelut (Jani & Heino)	Canorama	Päivämäärä ja aika sovitaan myöhemmin
20			Opinnäytetyön esitysseminaarit	Kajaanin amk	Jani paikalle?

Päiväkirjaohje

- Päiväkirjassa on valmiit kysymykset
- Jokaisen viikon maanantaina saat OneDriveen word-pohjalle kyseisen viikon kysymykset, jotka ovat jaoteltuna kolmeen laatikkoon jokaisen viikon osalta
- Ideaaltilanne olisi, että käyt kirjoittamassa päiväkirjaan kolmena eri viikonpäivänä (esim. ti/to/viikonloppu)
- Päiväkirjaa kirjoittaessanne pyydämme teitä vastaamaan kysymyksiin kokonaisilla lauseilla. Vastauksen pituutta ei ole rajoitettu.
- Jos sinulla on ongelmia tai kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä!

PVM	INTERVENTIOVIIKKO 1 (1.2.-7.2.)
	<p>Kauanko olet työskennellyt Canoraman Kajaanin toimipisteessä?</p> <p>Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa? Kerro tarkemmin minkälaista liikuntaa (esimerkiksi liikuntamuoto tai -laji, tuntuuko kevyeltä/reippaalta/rasittavalta)?</p> <p>Minkälaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä?</p>
	<p>Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen?</p> <p>Koetko liikunnan harrastamisen mielekkääksi? Perustele.</p>
	<p>Tarjoaako työnantaja työhyvinvointipalveluita? (mm. liikuntasetelit, yhteiset liikuntavuorot, tyky-tapahtumat, alennukset esimerkiksi kuntosaleille, luennot..)</p> <p>Jos kyllä, niin millaisia työnantajan tarjoamat työhyvinvointipalvelut ovat?</p> <p>Käytätkö kyseisiä palveluita? Jos kyllä, niin mitä palveluita?</p>



LIITE 6
LUENTO 2: LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TYÖYHTEISÖN HYVINVOINNISSA JA SISÄISEN ILMAPIIRIN KEHITTÄMISESSÄ

Liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvoinnissa ja sisäisen ilmapiirin kehittämisessä

Luento 2
Keskiviikkona 3. helmikuuta 2016

Liikunnan vaikutukset kehossa

- Vaikuttaa elimistöön monella tapaa
 - Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen
- Vaikutukset voivat ilmetä suorituksen aikana, välittömästi sen jälkeen tai päivien, viikkojen, kuukausien tai jopa vuosien kuluessa
 - Olennaista vaikutusten ilmenemiselle on se, millaista harjoitettu liikunta on fyys. ominaisuuksiltaan
- Liikunta antaa mielihyvää ja auttaa purkamaan pettymysten, turhautumisen ja vastoinkäymisten luomaa aggressiivisuutta
- Oikeanlainen liikunta toimii myös rentouttavana ja palauttavana keinona, mitkä ovat jaksamisen edellytyksiä
- Positiivisia vaikutuksia mm. keskittymiskykyyn ja stressin sietokykyyn sekä itsetuntoon, itseluottamukseen ja minäkuvaan

Liikunnan vaikutukset

- Epäsuorat vaikutukset ovat vaikeammin ennustettavia kuin biologiset (fyys.) vaikutukset ja olennaista niiden ilmenemiselle on se, miten liikuntaa toteutetaan
- Esimerkiksi harrastajien tunnetiloissa ja kokemuksissa tai harrastajien välisissä suhteissa ilmenevät muutokset
- Laajimmillaan liikunnan epäsuorat vaikutukset voivat ulottua liikunnan koko sosiaaliseen toteutusympäristöön, kuten esimerkiksi työyhteisön henkilösuhteisiin, ilmapiiriin ja ulkoiseen kuvaan

Liikunnan vaikutukset työyhteisön sisäisen ilmapiirin kehittämisessä

- Tärkeitä yhteiset liikuntatapahtumat – yhdessä tekemällä voidaan saavuttaa muutoksia ilmapiirissä ja luotua yhteisyyttä
- Työpaikkaliikunnan tulisi olla työntekijöiden hyväksymää, laadukasta ja hyvin organisoitua
 - Osana yrityksen virallista toimintaa
- Henkilöstön aktiivinen osallistuminen
 - Tutkimuksen mukaan yhteiseen liikuntatapahtumaan osallistuneet kokivat työilmapiirin paremmaksi, kuin ne jotka eivät osallistuneet ollenkaan (Aura, O. 2006)

Liiku enemmän - jaksat työssä paremmin?

- Kunto kohoaa → enemmän energiaa arkeen ja jaksat työssäsi paremmin
- Ajatukset irti työstä → keskittymiskyky ja päätöstenkestokyky paranee, stressin sietokyky kasvaa
- Porukassa, yhdessä → sosiaaliset suhteet ja taidot paranevat, yhteisöllisyys kasvaa
- Apua rentoutumiseen ja palautumisen → unen laatu paranee
- Onnistumisen kokemukset → voimistaa, rohkaisee, minäkuva paranee, toteutat itseäsi paremmin



Kuva: Pixabay

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas : Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita.
- Manka, M-L., Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampere: Tammerprint Oy. Saatavilla: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf Viitattu 21.1.2016.
- Työturvallisuuskeskus. Työyhteisön ilmapiiri. Viitattu 21.1.2016. Saatavissa: <http://www.tyoturva.fi/index.phtml?s=133>
- KUVA: Pixabay.com: Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CCO

LIITE 7
LUENTO 3: ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

Istumisen vähentäminen

Luento 3
Maanantaina 8. helmikuuta 2016

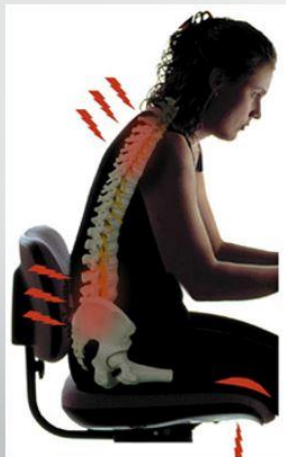
ISTUTKO MIELESTÄSI LIIKAA?

PYLLYYLÖS! ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN



Kuva: Pixabay

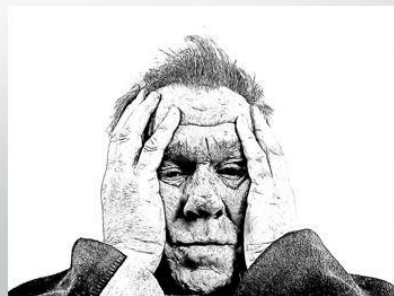
Mikä siinä istumisessa on niin vaarallista?



Kuva: Pixabay

Jatkuva staattinen istuminen kuluttaa selkää ja selkänikamien välilevyjä!

- Pitkään istuminen vaikuttaa koko kehoon
 - Heikentää alaraajojen suurten valtimoiden verenkiertoa, jalat puutuvat herkemmin
 - Vaikuttaa lonkankoukistajien kireyteen → lantion asento vääristyy → alaselkävivut
 - Huono ryhti → selkälihaksen venyneinä, vatsalihaksen lyhyinä → paine välilevyihin
 - Huono alaselän asento vaikuttaa yläselkään → rintalihasten kiristyminen
 - Näyttöpäätetyöskentely → hartiaseudun säröt, päänsärky



Kuva: Pixabay

Miten istumista voisi vähentää?

- Paras työskentelyasento on liikkuva työasento!
 - Istu vain näppäillessäsi
 - Nouse seisomaan puhuessasi puhelimeen
 - Jaloittele ajatustyötä tehdessäsi
 - Aseta tulostin erilliseen huoneeseen
 - Taivuttele ja pyörittele kehoa ja jäseniä kun siltä tuntuu
 - Keinuttele työtuolilla ja pumpppaa jalkojen verenkierto vilkkaammaksi
 - Muista ergonomia!

Mitä te työyhteisönä voisitte tehdä vähentääksenne istumista työpaikalla?

Auton ratissa

- Muista hyvä ajoasento!
 - Säädä istuin sopivaksi ja tee pieniä muutoksia istuma-asentoon useasti
- Suorita elpymisliikuntaa ajon aikana
 - Passiivisten kehonosien pienet liikkeet ja venytykset
- Pidä taukoja ajaessasi ja vältä pitkiä yhtäjaksoisia ajoaikoja
 - Taukoliikunta taukojen aikana auttaa elpymään ajamisen aiheuttamasta rasituksesta

Taukojumppa

- Kurota kädet kohti kattoa ja taivuta yläkroppaa puolelta toiselle
- Kyykkää ja nouse varpaille tuoliin tukien
- Punnerra seinää vasten
- Avaa rintaranka
- Pyöräytä hartiat myötä- ja vastapäivään
- Venytä lonkankoukistajalihakset
- Venytä niskaa molemmille puolille

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas : Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo
- Työterveyslaitos, 2015b. Voi hyvin kuljettaja. Viitattu 4.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/voi_hyvin_kuljettaja/sivut/default.aspx
- KUVAT: Pixabay.com: Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CCO

LIITE 8
LUENTO 4: ARKI- JA HYÖTYLIIKUNTA

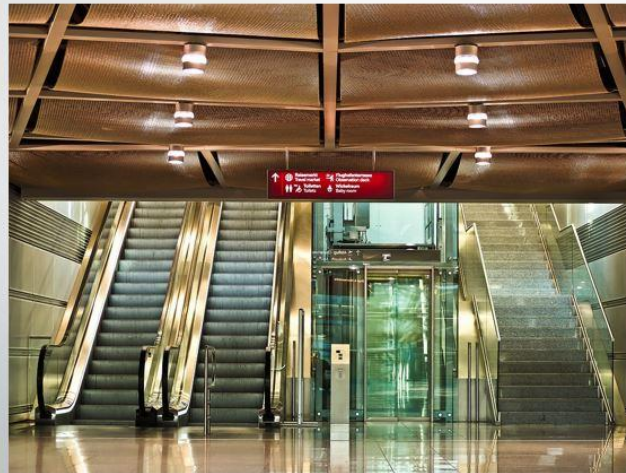
Arki- ja hyötyliikunta

Luento 4
Keskiviikkona 10. helmikuuta 2016

Arkiliikunta – mitä se on?

- Päivän mittaan tapahtuvaa kaikenlaista liikkumista, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa
- Hyöty- ja perusliikuntaa
- Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän askareiden yhteydessä arkiliikuntana

Miksi ihminen valitsee hissien portaiden sijaan?



Kuva: Pixabay

Arkiliikunnalla kuntoa ja terveyttä

- Elimistön rappeutuminen ja virheellisistä asentotottumuksista johtuvat ryhtimuutokset kehittyvät hitaasti vuosien varrella
→ tilanne ei korjaudu hetkessä
- Pysyviä tuloksia? Pysyviä muutoksia tottumuksiin
→ liikunta ja terveelliset elämäntavat pysyväksi osaksi arkea

Arkiliikunnan hyötyjä

- Jo puoli tuntia reipasta arkiliikuntaa päivittäin parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa
- Pitkäaikaista sekä säännöllistä arkiliikuntaa harrastavilla liikunnan on todettu aikaansaavan terveyshyötyjä, kuten:
 - Sepelvaltimosairauksien, tyypin 2 diabeteksen kehittymisen sekä ylipainoisuuden vaara alenee 50 prosentilla
 - Sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee yleisesti ja korkean verenpaineen kehittymisen vaara laskee 30 prosentilla
 - Osteoporoosin kehittyminen hidastuu
 - Masennus- ja ahdistusoireet helpottuvat

Mitä hyötyliikunta on käytännössä?





Kuva: Pixabay

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas : Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- UKK-instituutti. 2015. Viitattu 2.2.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_p_erusliikunta
- KUVAT: Pixabay.com: Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CCO

LIITE 9
LUENTO 5: LEPO JA PALAUTUMINEN

Lepo ja palautuminen

Luento 5
Maanantaina 15. helmikuuta 2016



Kuva: Pixabay

- Nykyään työajat ovat epämääräisiä ja poikkeavia työaikoja käytetään paljon
- Suomalaiset käyttävät yhä vähemmän aikaa sosiaalisten verkostojen ylläpitämiseen
 - Usein aikaa vietetään mm. television, tietokoneen tai mobiililaitteen parissa
- Lepo on fyysisen nukkumisen ja henkisen prosessin yhdistelmä
 - Palautuminen vaatii nukkumisen lisäksi myös vaihtelua sosiaalisessa elämässä

Virkeä ja hyvin nukkunut työntekijä on tehokas ja tarkkaavainen!

Mihin univaje vaikuttaa?

- Univaje vaikuttaa negatiivisesti
 - Tarkkaavaisuuteen
 - Muistiin
 - Oppimiseen
 - Mielialaan
 - Asioiden hallintaan
 - Luovuuteen
- Aiheuttaa yhdessä muiden tekijöiden kanssa useita terveyshaittoja
 - Eturauhassyöpäriskin
 - 2-tyyppin diabeteksen
 - Liikalihavuuden
 - Kohonneen verenpaineen sekä sydänsairauksien riski kasvaa

Miten sinä voit vaikuttaa unen ja levon määrään sekä laatuun?



Kuva: Pixabay

Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen

- Aamulla
 - Herää joka päivä samaan aikaan, myös vapaapäivänä
 - Nouse herättyäsi heti ylös sängystä
 - Heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti

Vinukkejä hyvään uneen ja vireyteen

- Päivällä
 - Säännöllinen rytmi työn, ruokailun ja harrastusten suhteen
 - Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas fyysinen aktiviteetti 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa
 - Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä
 - Pidä päivän aikana riittävästi taukoja
 - Lyhyet päiväunet parantavat vireyttä
 - Syö kevyitä välipaloja, nauti raikkaasta ilmasta, hakeudu muiden seuraan

Vinukkejä hyvään uneen ja vireyteen

- Illalla ja yöllä
 - Rentoudu ja rauhoitu 2h ennen nukkumaanmenoa
 - Syö kevyesti ja juo vain vähän
 - Makuuhuoneen sopiva valaistus ja lämpötila
 - Varaa sänky vain nukkumista varten → älä näpytä puhelinta
 - Mene nukkumaan vasta, kun olet unelias



Lähteet

- Työterveyslaitos. 2013. Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen. Viitattu 11.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkejä_hyvaan_uneen/sivut/default.aspx
- Työterveyslaitos. 2015c. Lepo ja palautuminen. Viitattu 11.2.2016. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/sivut/default.aspx
- Nykänen, E. 2009. Eroon työstressistä. Jyväskylä: WSOYpro OY.
- KUVAT: Pixabay.com: Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CCO

LIITE 10
LUENTO 6: SELVIITYMISOPAS TYÖPÄIVÄÄN

Selviytymisopas työpäivään

Luento 6
Keskiviikko 17. helmikuuta 2016

Aamulla



Kuva: Pixabay

- 06.30 Ehdit enemmän, kun heräät ajoissa
 - Kiireiset aamutoimet saavat päivän alkamaan hätäisesti
 - Pakkaa laukku ja tee eväät valmiiksi jo illalla, niin aamusi ei ole kiireinen
- 07.00 Käynnistä päiväsi syömällä kunnan aamupala
 - Täyttävä aamupala toimii päivän käynnistäjänä: muista hiilihydraatit ja kuidut täysjyvätuotteista sekä proteiinit eläinkunnan tuotteista. Juo kahvin lisäksi myös vettä.

Aamulla

- 07.30 Hyödynnä työmatka hyötyliikunnalla
 - Kävele, pyöräile tai taita mahdollisuuksien mukaan edes osa matkastasi hyötyliikkuen
- 08.00 Ylläpidä tukirankaasi – tarkasta työpisteen ergonomia
 - Kiinnitä huomiota työasentoihin ja –tapoihin, istu suorassa hartiat rentoina!
 - Muulla aktiivisuudella ei voi kompensoida huonoa työergonomiaa ja jatkuvan istumisen aiheuttamia haittoja

Aamupäivällä

- 09.30 Nauti välipala
 - Tasoita energiansaantia kevyellä välipalalla, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liikaa
 - Työteho ja mieliala pysyvät korkealla! ☺
 - Tulevan lounaan annoskoko pysyy kohtuudessa

Muista liikkuva työasento!
- 11.30 Lounas lautasmallista
 - Vältä syömästä itseäsi ähkyyn, muuten olo jää väsyneeksi ja lamaantuneeksi

Iltapäivällä

- 13.30 Uutta virtaa taukojumppasta
 - Venytä ja vetreytä lihaksia ja ajatus luistaa paremmin!
 - Vie ajatukset pois työstä –
Mitä meinaat tehdä illalla? Mitä mukavaa viikonloppuna tapahtuu?
- 15.00 Valmistaudu työpäivän päättymiseen
 - Syö kevyt välipala, jotain helposti sulavaa ja energiapitoista, noin 1-2 tuntia ennen illan liikuntahetkeä
→ energiaa riittää työpäivän loppuunsaattamiseksi
 - Tee alustava työlista seuraavaa työpäivää varten ja helpota näin seuraavan aamun työskentelyä sekä vähennä työasioiden ajattelua vapaa-ajalla.



Kuva: Pixabay

Iltapäivällä / illalla

- Liikkuminen auttaa palautumaan työpäivän rasituksesta
- Virkisty ja nauti vapaa-ajasta harrastustesi parissa
- Huolla henkistä hyvinvointiasi tapaamalla ystäviä ja viettämällä aikaa perheen parissa 😊

- Uusiin tapoihin totuttelu voi viedä aikaa, mutta lopputulos palkitsee 😊
- Pienet muutokset arjessa tekevät sinusta pirteämmän ja tehokkaamman
- Jaksat panostaa enemmän oman itsesi huoltamiseen ja liikuttamiseen
 - Uudesta sinusta saavat nauttia itsesi lisäksi myös läheisesi, työkaverisi sekä ystäväsi 😊



Kuva: Pixabay

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas : Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- KUVAT: Pixabay.com: Kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, Creative Commons CCO

LIITE 11
TUNTISUUNNITELMA: KUNTOSALIOHJELMAT

Kuntosaliohjelma / koko vartalo

- **Aloita harjoitus 10 - 15 minuutin lämmittelyllä esimerkiksi kuntopyörällä, soutulaitteella, juoksumatolla tai crosstrainerilla** – Lämmittely elvyttää kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, jolloin kehon lämpötila nousee ja lihakset lämpenevät. Alkulämmittely herättelee myös hermoston toimintaa, jonka avulla lihasten toiminta tehostuu ja paranee. Lämmittelyn seurauksena kudokset ja pienetkin kehonosat lämpenevät ja muuttuvat elastisemmiksi. Lämminnyt keho kestää suuremman kuormituksen ja rasituksen sietokyky paranee. Myös liikkeiden ulottuvuudet ja liikelaajuudet moninkertaistuvat.
- **Jokaisessa liikkeessä 2 - 3 sarjaa ja sarjassaan 10 - 15 toistoa** – Tämä kuntosaliohjelma tähtää voimakestävyyden lisäämiseen.
- **Painoja tai vastusta sen verran, että suoritustekniikka pysyy, mutta viimeiset toistot saavat tuntua lihaksessa** - Liikkeitä tehdessä on kiinnitettävä huomiota oikeaan suoritustekniikkaan kuntoilijan turvallisuuden vuoksi ja vammojen välttämiseksi. Kaikissa liikkeissä on tärkeää kiinnittää huomiota keskivartalon tukeen ja selän oikeaan asentoon.
- **Ohjeellinen palauttelaika sarjojen välillä noin 30 - 60 sekuntia, liikkeestä toiseen siirryttäessä noin 60 - 90 sekuntia**
- **Loppuun 5 minuutin jäähdyttely esimerkiksi kuntopyörällä, soutulaitteella, juoksumatolla tai crosstrainerilla** - Tarkoituksena on saada harjoittelun aikana elimistöön syntyneet kuona-aineet liikkeelle. Tasataan pulssi ja hengitys.

LIIKE	SARJAT	TOISTOMÄÄRÄ	VAIKUTUSALUE
lämmittely: crosstrainer /spinning-pyöräily /juoksumatto /naruhyppely	10 - 20min		koko keho
jalkaprässi	2 - 3	12 - 15	reidet ja pakarat
polven ojennus	2 - 3	12 - 15	reiden etuosan lihakset
polven koukistus	2 - 3	12 - 15	reiden takaosan lihakset
penkkipunnerrus laitteessa	2 - 3	10 - 12	rinta, hartiat, ojentajat
ylätaljaveto eteen	2 - 3	12 - 15	yläselän lihakset
pystypunnerrus laitteessa	2 - 3	10 - 12	hartiat ja ojentajat
hauiskääntö käsipainoilla	2 - 3	10 - 12	hauis
selän ojennus viistopenkissä	2 - 3	12 - 15	pitkät selkälihakset
vatsarutistus painon kanssa, variaatiot	2 - 3	12 - 15	vatsalihakset

Kuntosaliohjelma / alavartalo

Kuntosaliohjelma alaraajojen ja keskivartalon lihaksin keskittyen: vatsalihakset, selkälihakset, pakarat, etureidet, takareidet ja pohkeet. Ohjelmalla tähdätään kiinteytymiseen ja voimakestävyuden kehittämiseen.

Huomioi riittävä lämmittely ennen ohjelman liikkeiden suorittamista. Esimerkiksi 10 - 15 minuuttia spinning-pyörällä, crosstrainerilla tai naruhypellen auttaa elvyttämään kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, jolloin kehon lämpötila nousee ja lihakset lämpenevät. Alkulämmittely herättelee myös hermoston toimintaa, jonka avulla lihasten toiminta tehostuu ja paranee. Lämmittelyn seurauksena kudokset ja pienetkin kehonosat lämpenevät ja muuttuvat näin elastisemmiksi. Kun koko lihaksisto on lämmin, keho kykenee kestävämpään suuren kuormituksen ja rasituksen sietokyky paranee. Lisäksi liikkeiden ulottuvuudet ja liikelaajuudet moninkertaistuvat.

Liikkeitä tehdessä on kiinnitettävä huomiota oikeaan suoritustekniikkaan kuntoilijan turvallisuuden vuoksi ja vammojen välttämiseksi. Kaikissa liikkeissä on tärkeää kiinnittää huomiota keskivartalon tukeen ja selän oikeaan asentoon.

Jokaiseen liikkeeseen kuuluu 3-4 sarjaa ja toistoja kerrallaan annettu määrä. Valitse painot niin, että jaksat juuri ja juuri tehdä viimeisen toiston hyvällä tekniikalla.

Sarjojen välillä palautusaikaa noin 1 min ja liikettä vaihtaessa noin 2 min.

Liike	Sarjat	Toistot	Vaikutusalue
lämmittely: crosstrainer /spinning-pyöräily /juoksumatto /naruhyppely	10 - 20min		koko keho
jalan ojennus laitteessa	2 - 3	10 - 15	etureiden lihakset
jalan koukistus laitteessa	2 - 3	10 - 15	takareiden lihakset
leveä haarakyykky lisäpainolla	2 - 3	12 - 15	jalkojen lihakset, etenkin pakaralihas
jalkaprässi	2 - 4	12 - 15	jalkojen lihakset
pohkeet	2 - 3	12 - 15	pohjelihaks
lankku / lankun variaatio / vuorikiipeilijä	2 - 3	noin 30 sek.	keskivartalon lihakset
selän ojennus selkäpenkissä	2 - 3	12 - 15	pitkät selkälihaks

Kuntosaliohjelma / ylävartalo

Verryttely ja venyttely - Yhtä tärkeää kuin alkulämmittely, on myös loppuverryttely harjoituksen lopussa. Huolellinen alku- ja loppuverryttely on erittäin tärkeä osa vammojen ehkäisyä!

Vältä pitkiä venytyksiä juuri ennen kuntosaliharjoitusta. Alkulämmittelyn jälkeen voit halutessasi suorittaa lyhyitä venytyksiä, kestoaltaan noin 5-10 sekuntia harjoituksessa käytettäville lihaksille.

Loppuverryttely on tarkoitus suorittaa laskevalla teholla. Verryttelyn tarkoitus on rauhoittaa ja palauttaa elimistö rasituksesta sekä poistaa lihaksiin kertynyttä maitohappoa! Muista käyttää verryttelyssä samoja lihaksia, kuin harjoituksen aikana olet käyttänyt. Verryttelyn on tarkoitus valmistaa keho venyttelyä varten – kylmien lihasten venyttely ei siis ole suositeltavaa!

Loppuverryttelyn jälkeen voit tehdä keskipitkiä venytyksiä, kestoaltaan noin 10 - 30 sekuntia. Tämän tavoitteena palauttaa lihasten lepopituus ja siten nopeuttaa palautumista. Muutama tunti harjoittelun jälkeen voit suorittaa pitkäkestoisempia venytyksiä 30 - 120 sekuntia. Tällöin tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja avata kehon liikeratoja.

Liike	Sarjat	Toistot	Vaikutusalue
lämmittely: crosstrainer /spinning /juoksumatto /naruhyppely	10 - 20min		koko keho
alatalja	2 - 3	12 - 15	selän lihakset
ylätalja	2 - 3	12 - 15	yläselän lihakset
hauiskääntö taljassa	2 - 3	12 - 15	hauislihas
ojentajapunnerrus taljassa	2 - 3	12 - 15	ojentajalihas
peckdeck	2 - 3	12 - 15	rintalihas
vipunostot eteen ja sivulle	2 - 3	12 - 15	olka-hartialihakset

LIITE 12
TUNTISUUNNITELMA: KAHVAKUULA

AIKA: 8.2.2016 klo. 18:30 - 19:15	PAIKKA: Kajaanin AMK, TI2 musiikkiliikuntatila	ASIAKKAAT: Canorama	OHJAAJA: Henna Pukkila	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Kahvakuula				
PM: Lihastoiminnan parantaminen ja kunnon kehittäminen K: Itsensä ylittäminen ja uusien juttujen kokeileminen SE: Kaverin kannustaminen ja tsemppaaminen				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
K: Asiakkaat tietävät tunnin aiheen ja tavoitteen sekä virittäytyvät tulevaan	Aloitust: - ohjaajan esittely - käydään läpi tunnin aihe ja tavoite	Ohjaajajohtoinen Asiakkaat vapaassa muodostelmassa niin, että kaikki näkevät ja kuulevat ohjaajan	1 min	Tietävätkö asiakkaat tunnin aiheen ja tavoitteen? Virittäytyivätkö he tunnin aiheeseen?
PM: Lihasten lämmittely K: Oikeiden alkuasentojen kokeileminen ja liikkeiden oikeaoppinen suorittaminen	Alkulämmittely: Ilman kuulaa: - ranteiden pyörittely - hartioiden pyörittely - käsien pyörittely - kyykky/askelkyykky Käydään läpi alkuasennot: - seisoma-asento - sarviote Kuulan kanssa: 1) Kahvakuulan kierto vartalon ympäri (jalat peräkkäin, yhdellä jalalla) 2) Kuulan kierto pään ympäri (kyykyssä)	Ohjaajajohtoinen Ohjaaja käy korjaamassa virheellisiä suorituksia Alkulämmittelyn aluksi asiakkaat hakevat itselleen kuulan ja ottavat oman paikan tilasta niin, että kaikilla on tilaa ja kaikki näkevät sekä kuulevat ohjaajan Seisoma-asennossa jalat ovat hartioita leveämmässä haarassa, polvet hieman koukussa, polvet ja varpaat osoittaen samaan suuntaan.	15 min	Lämpenivätkö lihakset? Kokeilivatko asiakkaat alkuasentoja? Osasivatko asiakkaat tehdä kuulan kanssa liikkeet oikeaoppisesti?
	3) Maastaveto+hauiskääntö+ pystypunnerrus (yläasennossa pito ja varpaille nousu) 4) Kahdeksikko jalkojen välissä	Kädet ja hartiat pysyvät rentoina. Sarviotteessa kuulaa pidetään kiinni mahdollisimman läheltä palloa, mikä mahdollistaa kuulaa paremman hallinnan. Liikkeiden ydinkohdat: 1) Kapea haara-asento, kuula pyörii lantion ympäri, jousto polvista, keskivartalo tiukkana → liike tulee ylävartalosta, kahva koko ajan samassa asennossa 2) Sarviote, haara-asento, kuula pyörii mahdollisimman lähellä päätä, pidä vartalo paikoillaan 3) Sarviote, selkä suorana, haara-asento, polvet joustavat, hallittu ja vaihteellinen liike 4) Leveä haara, jalat koukussa, huomio selän asentoon, kädet rentoina Välineinä kahvakuulat sekä musiikkisoitin ja soittoalista		
PM: Parantaa lihasvoimaa ja kehittää kuntoa, tasapainon ja kehonhallinnan kehittyminen SE: Kannustava ilmapiiri K: Itsensä ylittäminen	Lihaskunto-osuus: PATTERI 1: 1) Etuheilautus 2) Kyykky ja ylöstyöntö 3) Sivutaivutus	Ohjaajajohtoinen Asiakkaat tilassa omilla paikoillaan niin, että kaikilla on tilaa tehdä oma suoritus ja että he näkevät ja kuulevat ohjaajan	30 min	Tuliko hiki? Hengästytkö? Tuntuiko lihaksissa? Oliko tasapainon pitäminen haasteellista? Onnistuiko pitämään hyvän tasapainon liikkeissä?

	<p>PATTERI 2: 1) Etuheilautus yhdellä kädellä 2) Leveä kyykky ja pystysoutu 3) Kulmasoutu</p> <p>PATTERI 3: 1) Etuheilautus paikallaan kiertäen 2) Maastaveto + hauiskääntö 3) Vatsakierto kahvakuulalla</p>	<p>Lihaskunto-osuus suoritetaan patteriharjoitteluna. Jokaisessa patterissa on kolme liikettä ja niitä tehdään kolme kierrosta. Kierrosten välillä pidetään lyhyt tauko. Jokaisen patterin jälkeen pidetään hieman pidempi "juomatauko". Pattereiden 2 ja 3 välisen tauon aikana asiakkaat ottavat itselleen jumppamaton pinosta. Ennen jokaista patteria ohjaaja näyttää liikkeen läpi, jolloin jokainen voi kokeilla liikettä itse. Ohjaaja käy tarvittaessa korjaamassa virheellisiä suorituksia.</p> <p>Liikkeiden ydinkohdat: Patteri 1: 1) Lantion levyinen haara-asento, kuulasta molemmin käsin kiinni, kädet rentoina. Alkuasennossa polvet hieman koukussa, kuula jalkojen välissä. Kuula heilautetaan eteen jalkojen ja lantion avulla. Kuula pään korkeudelle. 2) Alkuasennossa kuula sarviotteessa rinnan korkeudella, polvet ja varpaat samaan suuntaan, polvissa jousto. Kyykyssä huomio selän asentoon. Ylhäällä kyynärpäät</p>	<p>Onnistuiko liikkeiden suorittaminen? Oliko liikkeiden suorittamisessa vaikeuksia? Löysitkö omaan kuntoon ja taitotasoon sopivan liikevariaation? Kannustitko kaveria? Oliko ohjaaja kannustava? Opitko jotain uutta? Oliko hauskaa? Poistuitko omalta mukavuusalueeltasi?</p>
		<p>ei lukkoon. 3) Liike kuin "kahden seinän" välissä.</p> <p>Patteri 2: 1) Sama kuin etuheilautus kahdella kädellä, mutta kuulasta kiinni vain yhdellä kädellä. Käsi vaihtuu aina kuulun ollessa painottomassa tilassa. 2) Polvet ja varpaat samaan suuntaan, selkä suorana, olkapäät alhaalla 3) Selkä suorana, polvet joustavat, kyynärpäätä kohti kattoa</p> <p>Patteri 3: 1) Sarviote, jalat yhdessä, muuten sama kuin etuheilautus 2) Sarviote, jalat melkein suorina, mutta polvissa jousto, liike kaksiosainen 3) Keskivartalon tuki (jalat maassa tai ilmassa, ylävartalon kaltevuus)</p> <p>Välineinä kahvakuulat, jumppamatot, musiikkisoitin ja soittolista</p>	

<p>PM: Hengityksen tasaaminen, maitohappojen poistaminen lihaksista, lihaksen palauttaminen lepopituuteen SE: Palautteen antaminen puolin ja toisin sekä fiilisten jakaminen K: Asiakas koki tunnin mielekkääksi ja tehokkaaksi</p>	<p>Loppuverryttely ja venyttely/lopetus: - käsien ja jalkojen ravistelu</p> <p>Venytykset: - takareidet - lähentäjät (V-asento) - pakara - etureisi kyljellään - vatsalihakset - selkälihakset - olkapää + ojentaja</p>	<p>Ohjaajaohjotoinen</p> <p>Asiakkaat tilassa omilla paikoillaan niin, että kaikilla on tilaa tehdä oma suoritus ja että he näkevät ja kuulevat ohjaajan</p> <p>Välineinä jumppamatto, musiikkisoitin ja soittolista</p>	<p>5-10min</p>	<p>Tasaantuiiko hengitys? Tuntuvatko lihakset rennommilta? Annoitko palautetta? Saitko palautetta? Oliiko tunti kokonaisuudessaan mukava? Koitko tunnin aikana jotain epämiellyttävää?</p>
---	---	--	----------------	---

Lähde: Kilpeläinen, T. 2010. Kahvakuulalla kuntoon.

LIITE 13
TUNTISUUNNITELMA: SISÄPYÖRÄILY

AIKA: ke 10.2.2016, klo 18, kesto 60min	PAIKKA: Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Kunnan syke, musiikkiliikuntatila	ASIAKKAAT: Toimeksiantajan työntekijät	OHJAAJA: Laura Markko	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Ranskan ympäriajo – johdatus sisäpyöräilyyn saloihin PM: Kehitetään jalkojen lihaksia, rasietaan hengitys- ja verenkiertoelimiä SE: Yhdessä tekeminen työpaikan ulkopuolella K: Osataan pyörän säädöt, ymmärretään sisäpyöräilytunnin rakenteen tavoite, tiedostetaan oman kehon olotila				
TAVOITTEET/PERUSTELUT	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA	ARVIOINTI JA PALAUTE
K: Ymmärretään pyörän säädöt, asennoidutaan tuntiin SE: Saadaan hyvä pössis porukalle	TUNNIN ESITTELY & PYÖRÄN SÄÄDÖT Tunnin sisällön kertominen, pyörien säätäminen sopivaksi.	Koko tunti suoritetaan ohjaajaohjoisesti, ohjaajan pyörä sivuseinämällä ja asiakkaiden pyörät ohjaajaa kohti (sivuttain peiliseinään nähden). Ohjaaja asettaa pyörät valmiiksi ennen tunnin alkua niin, että jokainen asiakas näkee ohjaajan esteettä.	5min	Saivatko kaikki säädöt kohdilleen itsenäisesti? Miltä yhteisön ilmapiiri vaikuttaa?
PM LÄMPÖ: Elvytetään kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, herätellään hermoston toimintaa, nostetaan kevyesti kehon lämpötilaa ja lämmitetään lihaksia. PM TEHO: Haastetaan	PYÖRÄILYOSUUS LÄMPÖ 1: Käydään eri ajo-asetnot läpi asiakkaiden kanssa, kuinka vastusta säädetään ja miten pyörä saadaan pysähtymään välittömästi tarvittaessa (jarru). Käydään läpi myös polkaisu molempiin suuntiin (poljennosta). Poljinnopeus n. 42rpm. LÄMPÖ 2: Kerrataan ajoasetnot, asennoidutaan tuntiin. Nostetaan poljinnopeutta → n. 60rpm. TEHO 1: Lisätään vastusta, kertosäkeiden ajaksi lisätään vastusta vielä lisää. Poljinnopeus n. 63 -	MUSIIKKI / BPM Gambling Man – The Overtones (3:13) / 84 Lean On – Major Lazer (2:56) / 120 Titanium – David Guetta ft. Sia (4:05) / 128	40min	Lämpenevätkö lihakset kevyessä työssä?
lihaksisto anaerobisen kynnyksen yli ja kuormitetaan hengityselimiä PM PALAUTUS: Mahdollistetaan lihaksille lepovaihe treenin keskellä K TEHO: Tiedetään eri polkemistekniikoiden merkitys työskentelyn kannalta SE: Yhdessä yksin tekemistä PM VERRYTTELY: Mahdollistetaan kuona-aineiden sekä maitohappojen poistumisprosessin alkaminen, vauhditetaan palautumista,	65rpm. TEHO 2: Intervallina vastusta lisätään reilusti ja kertosäkeiden ajan poljetaan seisaaltaan, muuten hyvällä vastuksella ja temmolla. Pyritään pitämään poljinnopeus n. 63rpm. PALAUTUS 1: Kevennetään vastusta, haimaillaan ja hölläillään hieman, poljinnopeus pysyy edelleen noin 60rpm, vastusta vain aavistuksen verran TEHO 3: Lisätään vastusta, kertosäkeiden ajaksi lisätään vielä enemmän vastusta TEHO 4: Intervallina lisätään vastusta reippaasti ja poljetaan seisaaltaan kertosäkeiden ajan, muuten hyvällä temmolla ja vastuksella PALAUTUS 2: Kevennetään vastusta, haimaillaan ja hölläillään hieman, poljinnopeus pysyy edelleen noin 60rpm, vastusta vain aavistuksen verran TEHO 5: Viimeinen tehokappale, kaikki irti! Intervallina lisätään vastusta reippaasti ja poljetaan seisaaltaan kertosäkeiden ajan, muuten hyvällä temmolla ja vastuksella PALAUTUS 3: Kevennetään vastusta, haimaillaan ja hölläillään hieman, poljinnopeus pysyy edelleen noin 60rpm, vastusta vain aavistuksen verran VERRYTTELY 1: Poljetaan laskevilla teholla, Annetaan jalkojen rullata polkimilla kevyesti, poljinnopeus noin 45rpm.	You're Gonna Go Far Kid – The Offspring (2:57) / 128 Vadelmavene – Kasmir (3:19) / 88 Red Lights – Tiesto (4:22) / 128 Rannalle – TCT ft. Jontte Valosaari (3:22) / 128 Sing – Ed Sheeran (3:55) / 120 Burn It To The Ground – Nickelback (3:31) / 128 Uptown Funk – Bruno Mars (4:29) / 116 Touch & Go – Ed Sheeran (4:00) / 88		

<p>lasketaan sykettä, ehkäistään lihasjäykkyyttä</p> <p>K VERRYTTELY: Ymmärretään loppuverryttelyn merkitys harjoittelusta palautumisessa</p>				
<p>PM: Palautetaan treenattua lihasta lähemmäs lepopituutta, mahdollistetaan parempi ja nopeampi palautuminen</p> <p>K: Osataan soveltaa venyttelyt pyörää apuna käyttäen</p>	<p>VENYTTELY</p> <p>Pyörän satulassa Hartioiden pyöritys: Pyöräytetään hartioita rennosti pari isoa ympyrää molempiin suuntiin, kevyt ravistelu. Rintakehän rauhallinen avaus: Tuodaan kädet eteen ja pyöristetään selkää, viedään kädet leveästi taakse ja vedetään lapaluita yhteen rintarangan avaamiseksi. Toistetaan liike viitisen kertaa. Ojentajat: Nostetaan venytettävän ojentajan puoleinen käsi suoraan ylös ja taitetaan kyynärtaipeesta kämmen kohti niskaa, tuetaan venytystä pitäen kyynärpästä kiinni toisella kädellä. Venytyksen tulee vaikuttaa ojentajalihaksessa. Sama toistetaan myös toiselle puolelle. Hartiat: Viedään venytettävän olkapään puoleinen käsi kehon etukautta suorana toiselle puolelle, tuetaan venytystä kyseisen käden kyynärpästä toisella kädellä kiinni pitäen. Venytys vaikuttaa hartialihaksessa. Sama venytys toistetaan myös toiselle hartialihakselle.</p> <p>Pyörää apuna käyttäen Pohkeet: Nostetaan toisen jalan päkiä pyörää vasten niin, että kantapää pysyy lattiassa. Nojaututaan lantiolla kevyesti eteenpäin kohti pyörää. Venytyksen on tarkoitus tuntua pohjelihaksessa. Sama toistetaan toiselle pohkeelle.</p>	<p>Venytysten kesto on noin 30 sekuntia per puoli.</p> <p>MUSIIKKI / BPM</p> <p>Clouds – Redrama (3:52) / 88</p> <p>Radioactive – Imagine Dragons (3:06) / 69</p> <p>Demons – Boyce Avenue ft. Garcia (2:54) / 38</p>	10min	
	<p>Takareidet: Nostetaan venytettävän takareiden puoleinen jalka pyörän satulalle (tai vaihtoehtoisesti oman liikkuvuuden mukaan pedalisanteelle). Nojaututaan kyseisen jalan puoleen kevyesti, huolehditaan että selkä pysyy suorana. Polvea voi taittaa aavistuksen verran koukkuun, että venytys kohdistuu paremmin takareidelle.</p> <p>Etureidet: Seisotaan pyörän vierellä, tarvittaessa tukea voi ottaa ohjaustangosta. Otetaan kehon takana kiinni venytettävän etureiden puoleisen jalan nilkasta/varpaista/lahkeesta, pyritään pitämään polvet vierekkäin ja nojataan lantiolla kevyesti eteenpäin. Venytys vaikuttaa etureidissä. Toistetaan sama venytys myös toiselle etureidelle.</p> <p>Lonkankoukistajat: Seisotaan pyörän vierellä, otetaan tarvittaessa tukea ohjaustangosta. Astutaan reilu askel eteen toisella jalalla, viedään painopistettä lantiosta alaspäin ja venytys kohdistuu taemman jalan puoleiseen lonkankoukistajalihakseen. Toistetaan sama venytys myös toiselle puolelle.</p> <p>Lattialla Pakarit: Asetutaan pyörän viereen lattialle täysistuntaan. Viedään venytettävän pakan puoleinen jalka ristiin toisen jalan yli niin, että sen kantapää sijoittuu toisen jalan reiden ulkosivulle. Otetaan polvesta kiinni ja vedetään rauhallisesti polvea kohti rintakehää, selkä pidetään suorana. Venytys kohdistuu pakaralihakseen ja se toistetaan myös toiselle puolelle.</p>			
	<p>TUNNIN LOPETUS Ohjaaja kiittää asiakkaita osallistumisesta Pyörät pyyhitään hiestä ja kukin vie pyöränsä paikoilleen.</p>	<p>Ohjaajan ohjeiden mukaisesti pyörät siistitään ja viedään paikoilleen seinustalle.</p>	5min	

Lähde: Aalto, R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu

LIITE 14
TUNTISUUNNITELMA: KEPPIJUMPPA

AIKA: 15.2.2016 klo. 18:30-19:30		PAIKKA: Kajaanin AMK, TI2 musiikkiliikuntatila		ASIAKKAAT: Canorama		OHJAAJA: Henna Pukkila	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Keppijumppa (keskittyminen etenkin niska- ja hartiasuutuun)							
PM: Liikkuvuuden, ryhdin ja tasapainon sekä kehonhallinnan parantaminen → lihashuolto K: Asiakkaat oppivat niska- ja hartiaseutua vahvistavia, vetreyttäviä ja venyttäviä liikkeitä SE: Kehonhuoltoa hyvässä hengessä							
TAVOITTEET:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:		AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:		
SE: Virittäytyminen tunnelmaan K: Tunnin aiheen ja tavoitteen tietäminen	Aloit: - tunnin aiheen ja tavoitteen kertominen - tunnin rakenteen avaaminen	Tunti on kokonaisuudessaan ohjaajajohtoinen Koko tunnin ajan ohjaaja on edessä ja asiakkaat vapaamuotoisessa muodostelmassa niin, että kaikki näkevät ja kuulevat ohjaajan. Välineet tunnin aikana: kepit, jumppamatot, musiikkisoitin ja soittoista		2 min	Tuliko tunnin aihe ja tavoite kaikille selväksi? Virittäytyvätkö asiakkaat tunnin aiheeseen?		
SE: Yhdessä tekeminen K: Keppijumpan hyödyn ymmärtäminen	Hartiasitudun liikkuvuus – testi: Testataan hartiasitudun liikkuvuus ennen keppijumppaa ja sen jälkeen. Ideana on antaa ryhmäläisille konkreettinen näyte siitä, miten niska-hartiasitudun keppijumppa vetreyttää. (UKK-insituutti / Aikuisten terveystestistö)	Ohjaaja kertoo ja näyttää ensin testin tarkoituksen ja suoritustavan Testattava seisoo selkä seinää vasten siten, että kantapäät ovat n. 5cm irti seinästä. Suorituksen aikana myös pakarat, hartiat ja takaraivo tulee olla kiinni seinässä. Kädet nostetaan hartioiden leveydeltä etukautta peukalo edellä suorana ylös ja käännetään kämmenselät seinää vasten. Liikkuvuus: 5=koko kämmenselkä kiinni seinässä 3=sormenpäät koskettavat seinää 1=käsi ei kosketa seinää		5 min	Oliko testin tekeminen hauskaa? Toimittiinko yhdessä? Ymmärsivätkö asiakkaat keppijumpan hyödyt liikkuvuuden näkökulmasta?		
PM: Lihasten lämpeneminen SE: Hyvän fiiliksen saavuttaminen K: Asiakkaat ymmärtävät, että samoja liikkeitä voi käyttää esim. taukojumppassa	Lämmittely kepin kanssa: 1) Kierro – avaus 2) Kepin kiertomarssi 3) Potkut 4) Askel sivulle (+kepin työntö eteen) 5) Polvien hinkkaus -kyykky 6) Hyvää huomenta -liike 7) Pystysoutu leveällä otteella 8) Auton ratissa 30 - 45 sekuntia/liike 2 kierrosta	Liikkeiden ydinkohdat: Kaikissa liikkeissä lähtöasentona on hartioiden levyinen tukeva haara-asento. Kepistä otetaan leveä ja kevyt myötäote ja keppi pidetään poikittain lantion edessä vaakatasossa (paitsi hyvää huomenta -liike). Tärkeää aloittaa rauhallisesti ja laajentaa liikeratoja kropan lämmetessä. Huomio selän oikeaan asentoon ja hartioiden rentouteen. 1) Pidä polvet paikallaan kevyessä koukussa. Vie keppiä takaviistoon puolelta toiselle. Vahvasta liikettä työntämällä kevyesti alemmalla kädellä. 2) Marssi paikallaan polvia nostaen. Vie keppi nousevan polven sivulle. 3) Sama kuin edellä, mutta polven noston sijaan potkaistaan jalalla eteenpäin. 4) Ota askel sivulle ja kyykkää sivulle astuvan jalan puoleen. Liikettä voi tehostaa työntämällä kepin eteen kyykätessä. 5) Laske keppi reiden alaosaan/polven alapuolelle ja tee pieniä joustokyykkyjä. Nouse välillä ylös ja toista uudelleen. 6) Laitetaan keppi poikittain selän taakse kyynärtaipeeseen (ja kädet kiinni vatsassa). Kallista eteenpäin ja ojentaudu ylös käyttäen takareisien lihaksia ja pakaralihaksia. 7) Vedä keppi läheltä vartaloa rinnan korkeudelle. Kyynärpäät johtavat liikettä. 8) Kepin päät liikkuvat ylös ja alas → kuin kääntäisit rekan isoa rattia.		10 min	Lämpenivätkö lihakset? Tuliko lämmin? Saitko paikkoja auki? Tuliko hyvä fiilis? Ymmärsivätkö asiakkaat liikkeiden tarkoituksen?		

<p>PM: Tasapainon ja keuhonhallinnan kehittäminen SE: Yhdessä hauskaa pitäminen K: Asiakkaat tietävät miksi tasapainoharjoittelu on tärkeää</p>	<p>Tasapainoilua: 1) Päkiöille nousu 2) Rullaus päkiöiltä kantapäille 3) Lisätään edelliseen kepin nosto päkiällä ollessa (Haastetta: katse seuraa keppiä) 4) Jalan nosto sivulle (Haastetta: silmät kiinni, päkiällä seisoen) 5) Yhdellä jalalla seisominen 6) Mittaus 7) Vaaka 8) Uljas tasapainoilija</p> <p>Useita suorituksia ennen kuin liike vaihtuu 1 - 2 kierrosta</p>	<p>Liikkeiden ydinkohdat: Kaikissa liikkeissä lähtöasentona on hartioiden levyinen tukeva haara-asento. Kepistä otetaan leveä ja kevyt myötäote ja keppi pidetään poikittain lantion edessä vaakatasossa (paitsi vaaka). Huomio keskivartalon tukeen: "vedetään napaa kohti selkärunkaa". Hyvän ryhdin ylläpito. Jokaisessa liikkeessä pieni pito. Kiintopiste auttaa tasapainon säilyttämisessä.</p> <p>1) Nousu rauhallisesti päkiöille. Yläasennossa lyhyt pito. 2) Rauhallinen rullaus → laajennetaan liikettä 3) Sama kuin edellinen 4) Jalkaa nostaessa jännityksen tunne pakarassa. Ylävartalo suorana – ei kallistu sivulle. Erimittaiset pidot. 5) Nostetaan kantapää nilkkaan/polvilumpion viereen: oman tason mukaan. 6) Nostetaan kepin toinen pää ylös niin, että ylemmän käden kämmen osoittaa ulospäin. Keppi on tällöin pystysuorassa vartalon keskilinjalla. Nostetaan samalla toinen jalka eteen. 7) Keppi poikittain selän taakse ja kyynärtaiteeseen. Nostetaan toinen jalka ylös ja kallistetaan vartaloa eteen. Selkä suorana. Tavoitellaan vaaka-asentoa. 8) Nostetaan keppi ylös suorille käsille ja nostetaan jalka suorana taakse</p>	10 min	<p>Kehittykö tasapaino ja keuhonhallinta? Olivatko liikkeet haastavia? Löysitkö omalle taistotasolle sopivan variaation? Oliko hauskaa? Miksi tasapainoharjoittelu on tärkeää?</p>
<p>PM: Kehittää hartiasuuden liikkuvuutta ja vahvistaa hartiasuuden lihaksia sekä parantaa ryhtiä. Vähentää lihasjännityksiä ja -kireyksiä SE: Yhtenäinen ja rento tunnelma K: Asiakas tietää oikeat liikeradat ja ymmärtävät liikkeiden merkityksen ryhdin parantamiseksi. Ymmärtävät ryhdin tärkeyden jokapäiväisessä elämässä ja työssä jaksamisessa.</p>	<p>Hartiasuuden liikkuvuus: 1) Vartalon kierrot keppi niskan takana (pystyasento ja ylävartalo taivutettuna eteen) 2) Melonta 3) Kepin vieni selän taakse leveällä otteella (oman liikkuvuuden rajoissa) 4) Hartiat alas 5) Pumpkaukset pään yläpuolella 6) Kepin kierto vartalon ympäri 7) Jousipysy 8) Ryhti-liike 9) Hartioiden nosto</p> <p>1 - 2 kierrosta</p>	<p>Liikkeiden ydinkohdat: 1) Ota hartioiden levyinen haara-asento ja pidä polvet pehmeässä koukussa. 2) Vie keppi niskan taakse ja ota kiinni molemmista päistä. Pyöritä kepin päillä ympyrää kuin meloisit. 3) Ota kepeistä leveä ote 4) Vie keppi poikittain selän taakse ja vedä keppiä sivulle. Tehosta liikettä painamalla leuka kohti kainaloa. 5) Ota kepeistä leveä ote ja liikuta keppiä rinnan päältä niskan taakse ja takaisin. 6) Leveä ote → oman liikkuvuuden rajoissa 7) Vie toinen käsi suoraksi eteen ja koukista toinen pään taakse. 8) Vie keppi selän taakse ja ota vastaote (kämmenet eteenpäin). Loitonna keppiä selästä ja avaa rinta. 9) Nosta hartiat ylös ja päästä alas. Pyöräytä muutama kerta molempiin suuntiin.</p>	20 min	<p>Saitko liikkeet tuntumaan hartiasuuden lihaksissa? Vähensivätkö lihasjännitykset ja -kireydet? Oliko tunnelma hyvä? Ymmärsivätkö asiakkaat liikkeiden merkityksen ryhdin parantamisen kannalta? Ymmärsivätkö asiakkaan ryhdin tärkeyden? Osasivatko asiakkaat oikeat liikeradat? (kaikissa liikkeissä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentona, kierroissa ja melonnassa lantio pysyy paikallaan, ryhti-liikkeessä lavat puristuvat yhteen eli ei jännitetä hartioita, hartioiden nostossa hallittu liike molempiin suuntiin) Pystyivätkö asiakkaat suorittamaan liikkeet oman liikkuvuutensa rajoissa?</p>
<p>PM: Lihaksen palauttaminen lepopituuteen, rentoutuminen, palautumisen edistäminen K: Venyttelyn tärkeyden</p>	<p>4. Venyttely Kepin kanssa: 1) Takareisi + pohje 2) Lonkakoukistaja 3) Hartia ja rinta 4) Hartian takaosa 5) Hartia ja hauis</p>	<p>Kepin ollessa maassa aseta se jumppamaton päälle liukumisen estämiseksi.</p> <p>Liikkeiden ydinkohdat: 1) Vie kantapää lähelle kepin juurta varpaat osoittaen ylöspäin. Jouta tukijalasta. Vie ylävartaloa eteenpäin.</p>	15 min	<p>Saitko venytyksen vaikuttamaan oikeassa lihaksessa/lihasryhmässä? Tuliko rentoutunut olo? Lähtikö veri kiertämään etenkin niska- ja hartiasuudella?</p>

<p>ymmärtäminen, asiakas tietää mihin lihakseen/lihasryhmään venytys kohdistuu</p>	<p>6) Kyljet 7) Rintalihas 8) Yläselän pyöristys</p> <p>Ilman keppiä: 9) Etureisi (kyljellään) 10) Pakara 11) Hartialihäs 12) Niskat (sivu, etuviisto, eteen, etuviisto, sivu) 13) Kaulan lihasten venytys 14) Selän rullaus</p> <p>Testataan hartiaseudun liikkuvuus uudelleen venyttelyn jälkeen.</p>	<p>2) Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin niin, että keppi jää korvan kohdalle. Paina lantiota eteenpäin.</p> <p>3) Ota molemmilla käsillä kepin yläosasta kiinni. Pidä kädet suorina, kallista vartalo eteen painaen pää käsien väliin.</p> <p>4) Ota toisella kädellä kepin yläosasta kiinni ja aseta keppi pystyyn alustalle. Astu vastakkaisella jalalla lähemmäs keppiä, pidä käsi suorana, kallista vartalo ja paina pää käden viereen.</p> <p>5) Aseta keppi selän taakse pystyyn alustalle. Pidä kepeistä kiinni niin, että peukalo osoittaa alaspäin. Pidä käsi suorana ja tunne venytys.</p> <p>6) Aseta keppi niskan taakse tai nosta se suorille käsille pään yläpuolelle. Taivuta puolelta toiselle. Kuvittele kuin olisit "kahden seinä välissä".</p> <p>7) Ota kepin molemmista päistä kiinni. Vie toinen käsi yläviistoon, toinen lantion eteen. Tehosta liikettä työntämällä alimmaisella kädellä.</p> <p>8) Laita keppi kainaloihin ja risti kätesi rinnan päälle. Pyöristä yläselkää.</p> <p>9) Asetu kyljellesi jumppamatolle ja tartu ylemmän jalan nilkasta kiinni.</p> <p>10) Istu matolla täysistunnassa ja "astu toisella jalalla toisen jalan yli". Vedä koukussa olevaa polvea kohti rintaa.</p>	<p>Onko niska-hartiaseudun liikkuvuus nyt parempi?</p>
	<p>Lopetus ja palaute - molemminpuolinen palautteen antaminen - välineiden palauttaminen paikoilleen</p>	<p>Palautteen aikana asiakkaat pysyvät omilla paikoillaan.</p>	<p>Ohjaajat kyselevät asiakkailta palautetta tunnin sisällöstä sekä kulusta. Ohjaajat antavat myös ryhmälle palautetta heidän toiminnastaan.</p>

Lähteet:

Arvonen, S. 2006. Keppijumpasta kuntoa & ryhtiä.

UKK-Instituutti. 2010. Kuntoa terveydeksi: Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit 18 - 69-vuotiaille. Testaajan opas. Viitattu 10.2.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha_testaajan_opas.pdf

LIITE 15
TUNTISUUNNITELMA: VESIJUMPPA

AIKA: ti 16.2.2016, klo 18, kesto 45min	PAIKKA: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi	ASIAKKAAT: Canoraman työntekijät	OHJAAJA: Laura Markko	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Voimaa vedestä – lihaskuntojumppa vedessä PM: Motoriikan, koordinaatiokyvyn, tasapainon sekä lihasvoiman kehittäminen veden vastuksen avulla, nivelten liikeratojen ylläpitäminen ja liikelaajuuksien lisääminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon tehostaminen. SE: Yhdessä liikkuminen ja tekemisen meininki uudessa liikuntaympäristössä. K: Tutustuminen vesielementtiin lihasvoimatreenin vastuksena, virkistyminen, itseluottamuksen lisääminen onnistumisten kautta.				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
PM: Alkuaskeleet vedessä K: Valmistaudutaan tulevaan harjoitukseen	Tunnin esittely Asiakkaat ohjataan ottamaan marssiaskkeleita. Ohjaaja kertoo lyhyesti yleistä tietoa vesijumpista, mitä tänään on tarkoitus tehdä ja mitä lihaksia tämän päivän osiossa harjoitetaan. Herätellään asiakkaiden mielet reippaaseen vesijumppaan.	Koko tunti suoritetaan ohjaajaajoituksesta.	2min	
PM: Elimistön aineenvaihdunnan herättely ja kehon verenkierron elvyttäminen. Tasapainon haastaminen sekä motoriikan haastaminen ja kehittäminen. SE: Ryhmätyöskentelyn kehittäminen, muiden huomiointi, yhteishengen luominen	Alkulämmittelyosio Piiri1: Asiakkaat ryhmittyvät piiriin ja kääntyvät myötä päivään. Kuljetaan hetki eteenpäin, käännetään kulkusuunta vastapäivään. Vaihdetään kulkusuuntaa 2-3 kertaa. Piiri2: Kukin osallistujista laitetaan vuorollaan piiriin keskelle seisomaan, muu ryhmä yrittää horjuttaa hänen tasapainoaan luomalla veteen pyörrettä (kuten Piirissä1). Hiihtohopyt: Liu'utetaan jalvoja altaan pohjaa	Alkulämmittelyosiossa ei käytetä välineitä. Osio toistetaan kokonaisuutena kaksi kertaa, toisella kerralla jätetään piirit välistä.	Yht 15min Piirit 6min Muut 9min	Saatiinko kehoa heräteltyä tulevaan harjoitukseen? Miltä veden vastus tuntui? Onnistuiko tasapainon pitäminen piiriin keskellä? Ymmärrettiinkö harjoitteen ero maalla/vedessä?
K: Tutustutaan veden vastukseen. Käsitetään tasapainonhallinnan eroavaisuudet maalla ja vedessä.	pitkin, viedään käsiä vuorotellen eteen hiihdon omaisesti. Kurkotus puolelta toiselle: Otetaan leveä haara-asento ja "nauhlitaan" jalat altaan pohjaan. Kurkotetaan ylävartalolla ja käsillä eteen sekä sivuille. Kanta-pakarajuoksu: Otetaan ripeitä juoksuaskeleita, kantapäät tavoittelevat pakaroihin, kädet pidetään vaihtoehtoisesti lanteilla tai sivuilla tasapainottamassa. Polvennostajuoksu: Otetaan ripeitä juoksuaskeleita, joka askeleella polvet nousevat ylös. Kädet pidetään vaihtoehtoisesti lanteilla tai sivuilla tasapainottamassa. Kanta-varvas: Otetaan reipasta askellusta. Yhdistetään askellukseen: kehon takana kosketus oikealla kädellä vasempaan kantapähän, vasemmalla kädellä oikeaan kantapähän ja kehon edessä oikealla kädellä vasemman jalan varpasiin sekä vasemmalla kädellä oikean jalan varpasiin.			Minkälaista ilmapiiriä rakennettiin piirisuorituksissa? Olivatko ohjaajan antamat harjoitteet motoriikkaa haastavia ja sitä kehittäviä?
PM: Kehonhallinnan harjoittaminen. Monipuolinen käsivarsien, ylä- ja keskivartalon lihasten harjoittaminen. Tasapainon kehittäminen, keskivartalon tuen vahvistaminen.	Lihaskunto-osio 1 Hiihtoliike käsillä: Leveä haara-asento altaan pohjassa, työstetään käsillä vuorotyöntö ja tasatyöntö. Nyrkkeily: Otetaan leveä haara-asento altaan pohjaan, isketään napakat iskut molemmilla käsillä eteen sekä sivuille, yhdistetään alakoukut ja sivukoukut	Välineinä vaihtoehtoisesti kukat: laakea pinta-ala, voimakas veden vastus tai hymynaamat: pienempi pinta-ala, pieni veden vastus	Yht 19min Välineet 1min Kierros1 6min Kierros 2 6min	Tuntuivatko liikkeet haastavilta tasapainon kannalta? Saatiinko vedestä tarpeeksi vastusta? Tuntuivatko liikkeet

<p>SE: Kunniotetaan toisen työrauhaa, annetaan tilaa muille suorittaa.</p> <p>K: Ymmärretään veden vastuksen tehostuminen välineitä käytettäessä. Opitaan, että välineitä on paljon erilaisia.</p>	<p>Potkut: Potkaistaan molemmilla jaloilla vuorotellen eteen, sivuille ja taakse, pyritään pitämään toinen jalka altaan pohjassa potkun ajan.</p> <p>Kahdeksikon teko käsillä: Haara-asento altaan pohjaan, käsien pyörittäminen kahdeksikon muodossa kehon molemmin puolin.</p> <p>Taputus käsillä yhteen jalan alta + potku eteen.</p> <p>Sammakkohyppy: Etunoja-asennossa ponnistetaan pohjasta, työnnetään kädet alas jalkojen väliin samalla kun polvet nousevat kohti pintaa.</p>	<p>Halutessaan asiakas voi tehdä liikkeit myös ilman välineitä.</p> <p>Ohjaaja kertoo ohella esimerkiksi erilaisista olemassa olevista välineistä</p> <p>2. kierrokselle käännetään kukat toisinpäin</p> <p>Liikkeet käydään kolmesti läpi.</p>	<p>Kierros 3 6min</p>	<p>lihaksissa? Opittiinko välineiden käytön merkitys?</p>
<p>PM: Keskivartalon ja lonkankoukistajan lihasvoiman vahvistaminen</p>	<p>LIHASKUNTO-OSIO TANGOLLA</p> <p>Asetutaan selin altaan reunaan vasten ja laitetaan kädet tangolle: piirrä jaloilla I-kirjain piirrä jaloilla kaksi ympyrää piirrä jaloilla oma nimi</p>		<p>3min</p>	<p>Tuntuivatko tangolla suoritettut liikkeet keskivartalossa ja lonkankoukistajassa?</p>
<p>PM: Tunnista palautumisen aloittaminen, kehon rauhoittaminen, rentoutuminen</p> <p>SE: Pariporina tunnin kulumisesta, kuulumisten vaihto</p> <p>K: Rauhoittuminen, virkistyksen tunteen löytäminen</p>	<p>Venyttelyt tangolla rintalihas, pohkeet & selkä,</p> <p>Verryttely: Jalkojen pyörittely, hartioiden pyörittely, käsien rento ravistelu vedessä.</p> <p>TUNNIN LOPETUS</p>	<p>Venyttelyn ohessa yhteinen pariporina tunnista, palautteen kysyminen</p> <p>Jumpan loputtua asiakkaita kannustetaan pyörähtämään lämpöaltaassa ja/tai kylmäaltaassa, sen jälkeen saunaan.</p>	<p>6min</p>	<p>Löydettiinkö venyttelyjen ja verryttelyjen avulla rento olo lihaksiin? Koettiin tunnin aikana onnistumisen kokemuksia?</p>

Lähde: Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. N.d. Vauhtia Vedestä – Vesitreenin ohjaajamateriaali

LIITE 16 HAASTATTELUIDEN NAUHOITTAMISLUPA
--

Haastatteluiden nauhoittamislupa

Opinnäytetyö, kevät 2016, Laura Markko & Henna Pukkila

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Kajaanin ammattikorkeakoulu

Haastatteluissa käytämme nauhuria tallentaaksemme keskustelun alkuperäisessä muodossaan. Nauhoituksia tullaan käyttämään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Haastateltavien henkilöllisyys on salassa pidettävää tietoa, eikä heidän henkilöllisyytensä tule muiden kuin tutkijoiden tietoon. Haastatteluaineistoa käsittelevät ainoastaan tutkijat. Haastatteluissa annettu vastauksia ei pystytä yhdistämään tiettyyn vastaajaan lopullisessa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen nauhat sekä niistä tehdyt litteroinnit tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla.

Haastateltavalla on oikeus tarvittaessa keskeyttää haastattelu tai kieltää antamansa materiaalin käyttö ennen opinnäytetyön valmistumista.

Allekirjoittamalla hyväksyn, että molemmat haastatteluni nauhoitetaan.

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____