



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Työikäisten terveyden edistäminen FitCamp 2015 - kilpailun avulla

Louhi Roosa, Santaharju Susan, Tasmuth Ruut

2016 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Työikäisten terveyden edistäminen FitCamp 2015 - kilpailun avulla

Roosa Louhi
Susan Santaharju
Ruut Tasmuth
Fysioterapia
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2016

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi
Fysioterapian koulutusohjelma

Tiivistelmä

Roosa Louhi, Susan Santaharju ja Ruut Tasmuth

Työikäisten terveyden edistäminen FitCamp 2015 - kilpailun avulla

Vuosi	2016	Sivumäärä	83
-------	------	-----------	----

Suurimpia kuolleisuutta aiheuttavia tekijöitä länsimaissa ovat elämäntapoihin liittyvät sairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit, jotka ovat kuitenkin helposti ennaltaehkäistävissä elämäntapoja muuttamalla. Tällaisessa terveyttä edistävässä, ennaltaehkäisevässä työssä fysioterapialla on merkittävä rooli, sillä fysioterapeutti voi vaikuttaa asiakkaiden terveyskäyttäytymiseen opastamalla ja tukemalla muun muassa säännöllisessä fyysisessä aktiivisuudessa sekä painonhallinnassa. Koska työikäiset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan työpaikalla, tarjoaa tämä hyvän ympäristön terveyden edistämiseen.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin keväällä 2015 Laurean työntekijöille suunnattu FitCamp 2015 - kilpailu, jonka päätavoitteena oli edistää Laurean työntekijöiden terveyttä lisäämällä kilpailijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistämällä kehonkoostumuksen positiivista muutosta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että FitCamp 2015 - kilpailun avulla voidaan kannustaa kilpailijoita saavuttamaan heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajamme Laurea ammattikorkeakoulun kanssa. Aiempien toteutusten pohjalta kehitettiin kymmenen viikon mittainen kilpailu, jossa osallistujat kilpailivat 3-5 henkilön tiimeissä. Kilpailu koostui alku- ja loppumittauksista, joissa kartoitettiin osallistujien kehonkoostumusta ja fyysistä aktiivisuutta sekä niiden muutosta. Kilpailun aikana osallistujia aktivoitiin viikkohaasteiden avulla. Kilpailussa hyödynnettiin Facebook-ryhmässä tapahtuvaa verkko-ohjausta.

Kilpailuun osallistui 119 henkilöä (85 naista ja 34 miestä), jotka muodostivat 29 tiimiä. Loppumittauksiin osallistui yhteensä 85 kilpailijaa, heistä 58 oli naisia ja 27 miehiä. Lopussa jäljellä oli 23 tiimiä, joista seitsemän täytti voittamiseen annetut kriteerit. Kriteerit täyttäneistä joukkueista arvottiin voittajajoukkue. Kriteerien täyttymistä sekä terveyden edistämistä arvioitiin kehonkoostumuksen sekä fyysisen aktiivisuuden arvion positiivisilla muutoksilla. Kehonkoostumusta arvioitiin rasvaprosentin sekä viskeraalisen rasvan arvon osalta ja fyysistä aktiivisuutta maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) kautta.

Kilpailijoiden rasvaprosentin keskiarvo laski 1,2 rasvaprosenttiyksikköä. Kilpailijoista 54:llä rasvaprosentti laski, 28:lla rasvaprosentti kasvoi ja kahdella rasvaprosentti pysyi samana alkumittauksiin nähden. Suurin rasvaprosentin pudotus oli 5,1 prosenttiyksikköä. Kilpailijoiden viskeraalisen rasvan arvon keskiarvo laski 0,3 yksikköä. Viskeraalisen rasvan arvo laski 28 kilpailijalla, pysyi samana 48 kilpailijalla ja nousi kahdeksalla kilpailijalla. Kilpailijoiden maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) keskiarvo parani 2,2 ml/kg/min. VO₂max tuloksia verrattiin viskeraalisen rasvan arvon muutokseen sekä kilpailijoiden omaan kokemukseen FitCamp 2015 - kilpailun tuomista konkreettisista muutoksista arkeen. Tuloksissa oli nähtävissä korrelaatio positiivisten muutosten sekä kokemusten välillä.

Kaikilla mitatuilla osa-alueilla tapahtui positiivisia muutoksia. Keskimäärin muutokset olivat melko pieniä mutta kuitenkin osalla yksittäisistä kilpailijoista positiiviset muutokset olivat merkittäviä. Voidaan olettaa, että tämän tyyppisellä kilpailulla on terveyttä edistävä vaikutus kehonkoostumuksen sekä fyysisen aktiivisuuden positiivisten muutosten osalta.

Asiasanat: terveyden edistäminen, FitCamp 2015 - kilpailu, fyysinen aktiivisuus, kehonkoostumus, verkko-ohjaus

Roosa Louhi, Susan Santaharju and Ruut Tasmuth

Health promotion for working-age adults through FitCamp 2015 - competition

Year	2016	Pages	83
------	------	-------	----

Lifestyle-related conditions such as cardiovascular diseases are major factors of mortality in western countries. These conditions are largely preventable through lifestyle modifications. Physiotherapy as a profession has a leading role in preventing and managing lifestyle-related conditions because physiotherapists can integrate to their work targeted health education and the assessment of health status e.g. physical activity. Workplaces provide easy and regular access to promote health for working-age adults because they spend most of their waking hours at work.

This functional thesis was carried out in co-operation with Laurea University of Applied Sciences. The aim of this Bachelor's thesis was to promote health by increasing physical activity and changing body composition using a 10-week health-enhancing FitCamp 2015 - competition. The competition was organized in the spring 2015 and it was targeted at the personnel of Laurea University of Applied Sciences. The purpose was that the FitCamp 2015 - competition could boost the participants to achieve their personal goals. The competition consisted of pre- and post-measurements, weekly challenges and E-guidance in a Facebook-group.

119 persons (85 females and 34 males) participated in the competition and they formed 29 teams. The participants organized teams of 3-5 contestants. At the end of the competition there were 85 participants (58 females and 27 males) and 23 teams left. The criteria for winning the competition were fulfilled by 7 teams and the winner was drawn of these teams. The fulfilling of winning criteria and health promotion were evaluated by positive changes in body composition and physical activity. The focus in body composition changes was in visceral fat and body fat percentage. Physical activity was evaluated by changes in maximal oxygen uptake. There were positive changes in all the measured fields.

The average fat percentage loss was 1,2 %. Comparing to the pre-measurement the fat percentage decreased in 54 contestants and increased in 28 contestants. There were two contestants whose fat percentage did not change. The biggest fat percentage loss was 5,1 %. There was also an average reduction in visceral fat which was 0, 3 units. Visceral fat reduced in 28 contestants, remained the same in 48 contestants and decreased in eight contestants. The average of VO₂max increased 2, 2 ml/kg/min. VO₂max correlated positively with positive change in visceral fat. There was also a positive correlation with VO₂max and the 5th claim in the post-questionnaire "I've made concrete changes in my everyday life because of FitCamp 2015 - competition".

In all the areas measured in this study positive change took place. The changes were quite small on the average but some of the individual contestants made notable changes. Based on these results it can be concluded that this type of competition is a suitable tool for health promotion.

Keywords: health promotion, FitCamp 2015 - competition, physical activity, body composition, e-guidance

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
3	Viitekehys	8
	3.1 Terveyden edistäminen	8
	3.1.1 Terveyden edistäminen fysioterapiassa	10
	3.1.2 Terveyden edistäminen työpaikalla	10
	3.2 Fyysinen aktiivisuus	11
	3.3 Kehonkoostumus	13
4	FitCamp 2015 - kilpailu	15
	4.1 Kohderyhmä	16
	4.2 Verkko-ohjaus	17
	4.2.1 Facebook fysioterapeuttisen verkko-ohjauksen menetelmänä	17
	4.3 Viikkohaasteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen menetelmänä	19
	4.3.1 Irti istumisesta	19
	4.3.2 Taukojumppaa töissä	20
	4.3.3 Venyttele viisaasti	20
	4.3.4 Iloa ulkoilusta	21
	4.3.5 Toisenlainen työmatka	21
	4.3.6 Luovaa liikettä	22
	4.3.7 Hyvästit hissille	22
	4.3.8 Säpinää sovelluksesta	23
5	Tutkimusmenetelmät	23
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	23
	5.2 Määrällinen tutkimus	24
6	Opinnäytetyöprosessi	26
7	Tulokset	28
	7.1 Kehonkoostumukselliset tulokset	28
	7.2 Fyysisen aktiivisuuden muutoksen tulokset	31
	7.3 Loppukysely	33
	7.4 Johtopäätökset tutkimustuloksista	34
8	Pohdinta	36
	8.1 Luotettavuus ja eettisyys	37
	8.2 FitCamp 2015 - kilpailun arviointi	39
	8.3 Kehitysehdotukset	43
	Lähteet	44
	Kuviot	48
	Taulukot	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Länsimaissa suurimpia kuolleisuutta aiheuttavia tekijöitä ovat elämäntapoihin, kuten fyysiseen inaktiivisuuteen sekä epäterveellisiin ruokavalioihin, liittyvät sairaudet, joihin kuuluvat esimerkiksi tyypin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit. Nämä terveydentilan muutokset ovat kuitenkin helposti ennaltaehkäistävissä muuttamalla elämäntapoja. Ennaltaehkäisevässä työssä terveyden edistämiseksi fysioterapialla on merkittävä rooli, sillä fysioterapeutit ovat ensisijainen kajoamaton terveydenhuollon ammattiryhmä. Fysioterapeutti voi vaikuttaa asiakkaiden terveystyöskäytymiseen opastamalla ja tukemalla mm. säännöllisessä fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnassa sekä painonhallinnassa. Ennaltaehkäisyn lisäksi fysioterapialla on tärkeä rooli myös elintapojen parantamisessa sekä niiden hallinnassa. (Dean ym. 2011, 532-534; 537).

Työpaikan merkitystä terveyden edistämässä on korostettu viime vuosina enenevässä määrin (Rautio & Husman 2010, 181). Työpaikat tarjoavat ainutlaatuisen ympäristön terveyden edistämiseen, koska työkäiset käyttävät keskimäärin 60 % valvellaoloajastaan työpaikalla. Työpaikoilla on mahdollisuus päästä kosketukseen helposti ja säännöllisesti työkäisen väestön kanssa. (Moy, Sallam & Wong 2006, 301).

Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutetaan järjestämällä keväällä 2015 Laurea-ammattikorkeakoulun henkilöstön pyynnöstä Laurean työntekijöille suunnattu terveyttä edistävä kilpailu, jonka nimeksi valittiin FitCamp 2015 - kilpailu. Opinnäytetyön ja FitCamp 2015 - kilpailun taustalla toimivat aiemmat samankaltaiset toteutukset, joista viimeisin järjestettiin keväällä 2012 nimellä Fatcamp 2012 (Liikala, Pitkänen & Pynnönen 2012). Näiden toteutusten pohjalta kehitettiin kymmenen viikon mittainen kilpailu, jossa osallistujat kilpailevat 3-5 henkilön tiimeissä. Kilpailu koostuu alku- ja loppumittauksista, joissa kartoitetaan osallistujien kehonkoostumusta ja fyysistä aktiivisuutta sekä niiden muutosta. Kilpailun aikana kilpailijoita aktivoidaan viikkohaasteiden avulla, joiden toteuttamisessa hyödynnetään verkko-ohjausta Facebook-ryhmässä. Voittajatiimi arvotaan niistä tiimeistä, joiden fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt ja jotka ovat olleet aktiivisesti mukana viikkohaasteissa. Lisäksi huomioon otetaan kehonkoostumuksen positiiviset muutokset viskeraalisen rasvan ja rasvaprosentin osalta. Kilpailussa palkitaan myös paras yksittäinen kilpailija.

Opinnäytetyön päätavoitteena on edistää Laurean työntekijöiden terveyttä FitCamp 2015 - kilpailun avulla lisäämällä kilpailijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistämällä kehonkoostumuksen positiivista muutosta. Opinnäytetyön tarkoituksena on, että FitCamp 2015 - kilpailun avulla voidaan kannustaa kilpailijoita saavuttamaan heidän alkumittauksissa laatimiaan henkilökohtaisia tavoitteita.

2 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Toimeksiantajamme on Laurea-ammattikorkeakoulu, jolta saimme aiheen opinnäytetyölle. Tutkimusongelman sekä tavoitteet laadimme itse. Lähtökohta työlle on Laurean henkilöstön työhyvinvointi. Kehittämistarpeena on terveyden edistäminen sisällyttämällä fyysistä aktiivisuutta työpäivään sekä vapaa-aikaan.

Vastaavia kilpailuja on ollut jo aiemmin. Edeltävät kilpailut on tunnettu nimellä Fatcamp. Viimeisin, vuonna 2012 keväällä järjestetty Fatcamp kilpailu oli tarkoitettu Laurean henkilöstölle ja opiskelijoille. Kyseessä oli 10 viikkoa kestävä painonhallintakilpailu, jonka päätavoitteena oli edistää kilpailijoiden terveystyötymistä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin sähköistä bioimpendassia painon sekä rasvaprosentin mittaukseen sekä aktiivisuuspäiväkirjaa fyysisen aktiivisuuden mittarina, joka analysoitiin Metpro- ohjelmalla. Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu Fatcamp 2012 kilpailun teoreettiseen viitekehykseen kuuluivat terveystyötyminen, painonhallinta, liikuntamotivaatio sekä fyysinen aktiivisuus. (Liikala ym. 2012, 3;13).

Opinnäytetyön päätavoitteena on edistää Laurean työntekijöiden terveyttä FitCamp 2015 -kilpailun avulla lisäämällä kilpailijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistämällä kehonkoostumuksen positiivista muutosta. Tarkoituksena on, että FitCamp 2015 -kilpailun avulla voidaan kannustaa kilpailijoita saavuttamaan heidän alkumittauksissa laatimiaan henkilökohtaisia tavoitteita. FitCamp 2015 -kilpailulla pyritään lisäämään kilpailijoiden yhteisöllisyyttä, jossa hyödynnetään tiimimuotoista kilpailua sekä Facebook -ryhmää fysioterapeuttisessa ohjauksessa ja neuvonnassa.

Muutimme kilpailun nimen FitCamp 2015 -kilpailuksi, jotta se olisi sopivampi kaikille kilpailijoille ulkoisista tekijöistä riippumatta. Tässä kilpailussa viikkohaasteet liittyvät terveyden edistämiseen fyysisen aktiivisuuden kautta ja kriteerit voittamiselle on valittu niin, että kaikilla kilpailijoilla on mahdollisuus tavoitella niitä. Työmme keskeisiä käsitteitä ovat terveyden edistäminen, FitCamp 2015 -kilpailu, fyysinen aktiivisuus, kehonkoostumus ja verkko-ohjaus.

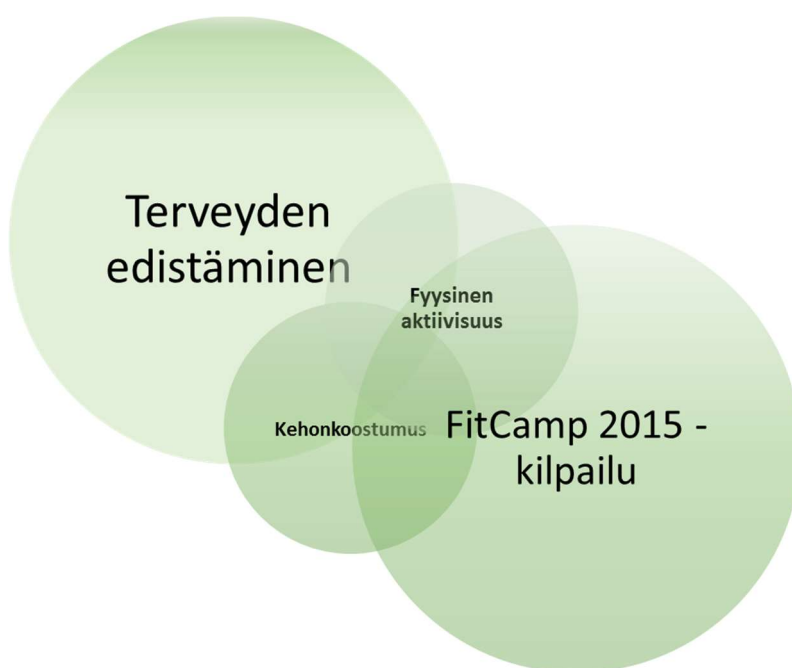
Tutkimuskysymyksiksi määrittyivät:

1. Voidaanko FitCamp 2015 -kilpailulla vaikuttaa positiivisesti kehonkoostumuksen muutokseen?
2. Onko fyysisen aktiivisuuden arvion muutoksella yhteyttä viskeraalisen rasvan arvon muutokseen?
3. Onko kilpailijoiden omalla kokemuksella FitCamp 2015 -kilpailun vaikutuksesta yhteyttä arjen fyysiseen aktiivisuuteen?

Tutkimuskysymyksiä arvioidaan kehonkoostumuksen osalta biosähköiseen impedanssiin perustuvalla Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteella sekä fyysisen aktiivisuuden osalta Non-exercise - testistä johdetulla maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) arviolla.

3 Viitekehys

Opinnäytetyön pääkäsite on terveyden edistäminen, jota tässä opinnäytetyössä tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden ja kehonkoostumuksen positiivisen muutoksen kautta. Menetelmänä käytetään terveyttä edistävää FitCamp 2015 - kilpailua, jossa hyödynnetään verkossa tapahtuvaa ohjausta. Verkko-ohjauksella tarkoitetaan tässä työssä Facebookin välityksellä tapahtuvaa fysioterapeuttista ohjausta. Koska kilpailun voittamisen kriteereihin kuuluu kehonkoostumuksen positiivinen muutos sekä fyysisen aktiivisuuden lisääminen, käsitellään teoriaosuudessa kehonkoostumusta viskeraalisen rasvan ja rasvaprosentin osalta sekä fyysistä aktiivisuutta yleisesti ja viikkohaasteiden osalta.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys

3.1 Terveyden edistäminen

Terveys on kuvattu yhdeksi ihmisen elämän tärkeimmistä arvoista ja sitä voidaan pitää hyvinvoinnin keskeisenä osatekijänä (Pietilä 2010, 10). Terveyden edistämisen määrittely käsitteenä on haastavaa sen laaja-alaisuuden ja monisäikeisyyden vuoksi. Käsitteen määrittelyn

tekee vaikeaksi myös se, että eri ammattiryhmät ja tieteenalat painottavat sitä eri näkökulmista, jonka vuoksi myös käytännön lähestymistavat ja painotukset vaihtelevat. (Sihto 2013, 25). Terveyden edistäminen on muun muassa terveellisen ympäristön aikaansaamista, yhteisöjen ja henkilökohtaisten taitojen kehittämistä sekä terveyspalvelujen uudistamista. Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan arvoihin, asenteisiin, elämäntapoihin ja tottumuksiin. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 15-16). Yksilö on omien terveysvalintojensa tekijä ja lisäksi sidoksissa oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa mahdollisuuksiin. Terveyden edistämisen tavoitteena on tietoisuuden ja tiedostamisen syventäminen, jonka kautta itseohjautuvuus ja itsensä johtaminen vahvistuisivat. (Rautio & Husman 2010, 181).

Elämäntapoihin liittyvät sairaudet, kuten tyyppin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit, ovat länsimaissa suurimpia kuolleisuutta aiheuttavia tekijöitä. Elämäntavoista johtuvat terveydentilan muutokset ovat kuitenkin helposti ennaltaehkäistävissä. (Dean ym. 2011, 532; 537). Terveyden ja terveydenhuollon lähtökohdina ovat useasti toimineet sairaudet, riskit ja kuolema kun puolestaan terveyden edistämisen pohjana ja myös fysioterapian osa-alueena on itse terveys, sen synty ja terveyttä tuottavat voimavarat (Lindström & Eriksson 2010, 32). Tämän vuoksi terveydenhoitoalalla tulisi panostaa ennaltaehkäisevään työhön ennen kuin kuolleisuutta aiheuttavat sairaudet ilmenevät väestössä (Dean ym. 2011, 533).

Terveyden edistäminen voi pohjautua erilaisiin näyttöön perustuviin terveismalleihin. Terveismalleina voidaan käyttää esimerkiksi sairausluokitusta, ihmisen toimintakykyyn perustuvaa terveismallia (The International Classification of Functioning, ICF) tai terveyden ymmärtämistä voimavarana. Terveismalleista huolimatta on tärkeää että niiden kautta tapahtuva terveyden edistäminen on moniulotteista ja joustavaa; universaalisuudesta huolimatta niiden tulisi ottaa huomioon muun muassa yksilön kulttuuri ja elinympäristö. (Erkkilä, Kauhanen, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 102).

Koska terveyden edistäminen on useilla mittareilla arvioituna kustannustehokas tapa edistää yksilöiden hyvinvointia sekä taloudellista kasvua, ovat monet valtiot pyrkineet edistämään terveyttä. Keinoina on käytetty terveyskasvatusta sekä tiedon jakamista, jotka eivät ole kuitenkaan riittäviä terveyden edistämisen keinoja eivätkä kaikissa tapauksissa edes taloudellisesti kannattavia. (Erkkilä ym. 2013 101; Merkur, Sassi & McDaid 2013, 28). Tästä osoituksena on se, että vaikka tietoa on saatavilla ylen määrin, ovat fyysinen inaktiivisuus sekä epäterveelliset ravitsemusvalinnat yleisiä länsimaissa (Dean ym. 2011, 532).

Tässä opinnäytetyössä terveyden edistämistä käsitellään fyysisen aktiivisuuden sekä kehonkoostumuksen osalta.

3.1.1 Terveyden edistäminen fysioterapiassa

Fysioterapia on ensisijainen kajoamaton terveydenhuollon ammattiryhmä, jonka vuoksi fysioterapialla on johtava rooli ennaltaehkäisevässä työssä terveyden edistämässä. Fysioterapeutin rooliin kuuluu asiakkaiden terveystyöskäytymisen opastaminen ja tukeminen mm. säännöllisessä fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnassa sekä painonhallinnassa. Elämäntapoihin liittyvissä terveydentilan muutoksissa on fysioterapialla tärkeä rooli ennaltaehkäisyyn lisäksi myös elintapojen parantamisessa sekä hallinnassa. Terveyden edistämässä fysioterapian avulla saavutetut tulokset ovat useimmiten erinomaisia ja pelkkien oireiden hoitamisen sijasta fysioterapia voidaan suunnata terveydentilan syihin tai osatekijöihin. (Dean ym. 2011, 533-534; 537).

Fysioterapialla on laajasti keinoja edistää terveyttä. Esimerkiksi fysioterapiaan voidaan sisällyttää terveystieteiden piirteitä, jotka on kohdistettu tiettyyn riskiryhmään kuuluville asiakkaille. Lisäksi fysioterapeutti voisi sisällyttää työhönsä rutiininomaisesti asiakkaan ensitapaamiselle kehonkoostumuksen mittauksen, joka sisältäisi seurannan sekä muutoksen arvioinnin. Terveyden edistämässä tulisi ottaa huomioon jokaisen asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa omaan terveyteensä sekä huomioida yksilölliset ja kulttuuriset tekijät. (Dean ym. 2011, 542).

Fysioterapeutin roolia terveyden edistämässä erityisesti fyysisen aktiivisuuden osalta tulisi hyödyntää enemmän, sillä fyysinen inaktiivisuus on keskeinen vaaratekijä sydän- ja verisuonisairauksissa, diabeteksessa sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Ammattikunnan ja kansalaisten kannalta olisi tärkeää, että fysioterapeuttien asiantuntijuutta hyödynnettäisiin jo varhaisessa vaiheessa näiden kansanterveyden kannalta merkittävien sairauksien ennaltaehkäisyssä, ennen kuin oireet kroonistuvat. Näin voitaisiin tukea yksilön työ- ja toimintakykyä. (Suomen Fysioterapeutit 2011, 19).

3.1.2 Terveyden edistäminen työpaikalla

Työterveyshuoltolain (1383/2001) toisen luvun 4 § *Työterveyshuollon järjestäminen* velvoittaa työnantajan järjestämään työntekijöille työterveyshuoltoa työstä ja työolosuhteista johtuvien terveysvaarojen ja -haittojen ehkäisemiseksi ja torjumiseksi sekä työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden edistämiseksi ja suojelemiseksi.

Työpaikat tarjoavat ainutlaatuisen ympäristön terveyden edistämiseen, koska työikäiset käyttävät keskimäärin 60 % valveillaoloajastaan työpaikalla. Työpaikoilla on mahdollisuus päästä kosketukseen helposti ja säännöllisesti työikäisen väestön kanssa ja lisäksi työpaikka luo mahdollisuuden vertaistukeen työyhteisön välityksellä. (Moy ym. 2006, 301).

Erityisenä haasteena terveyden edistämiseen työpaikalla on työkäisten erilaisuus sekä vaihtelevat lähtökohdat. Tämän takia tulee huomioida se, että yksi toimintatapa ei todennäköisesti tuota kaikille sopivaa lopputulosta. (Dugdill, Crone & Murphy 2009, 130-143).

Terveyden edistäminen työyhteisöissä voi ilmetä yhteisenä sitoutumisena yhdessä sovittuihin käytäntöihin ja toimintatapoihin. Ongelmana ei ole tietämättömyys, vaan toteuttamisen puute. (Rautio & Husman 2010, 181). Työympäristön tulisi mahdollistaa aktiivisen elämäntavan toteuttamista; esim. pyörätelineet ja suihkut sekä työpaikkakäytännöt, jotka mahdollistavat aktiivisuuden niin työmatkoilla kuin työpäivän aikana. (Dugdill ym. 2009, 137). Työpaikan merkitystä terveyden edistämässä on korostettu viime vuosina enenevässä määrin. Terveyden edistäminen työpaikalla on toimintaa, joka sisältää työympäristöön, työn organisointiin, työyhteisöön, johtamiseen, työntekijöiden ammatilliseen osaamiseen ja työntekijöiden henkilökohtaisen terveyden edistämisen edellytyksiin sekä työterveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät. (Rautio & Husman 2010, 181).

Terveyttä edistäviä tavoitetta ei voi saavuttaa, jos niitä ei ole asetettu. Tarvitaan ihmisten osallistamista tukevien järjestelmien luomista ja sellaisten menetelmien valintaa, joissa työntekijät toimivat aktiivisesti oman terveytensä, oman hyvinvointinsa ja työskentelyedellytystensä rakentamiseksi. (Rautio & Husman 2010, 181)

Työpaikan tärkein voimavara on hyvinvoiva henkilöstö, josta on myös taloudellista hyötyä. Vaikutus näkyy organisaation kilpailukyvyssä, taloudellisessa tuloksessa ja maineessa. Panostaminen työhyvinvointiin maksaa itsensä moninkertaisena takaisin, hyöty voi olla jopa kuusinkertainen. Toimenpiteet, joilla yritetään positiivisesti vaikuttaa työhyvinvointiin saavat aikaan sekä välittömiä vaikutuksia kuten sairaus- ja tapaturmakulujen vähenemistä, tehokkaan työajan lisääntymistä ja yksilön tuottavuuden kasvamista, että välillisiä vaikutuksia kuten työn tuottavuuden paranemista, työn laadun paranemista, innovaatioita ja kannattavuuden lisääntymistä. (Työterveyslaitos 2015).

3.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä terveyden edistämässä, sillä fyysinen inaktiivisuus, jossa tahdonalaisia lihaksia käytetään vähän tai ei lainkaan, on globaalisti kuolleisuuden neljänneksi suurin riskitekijä. (Merkur ym. 2013,5; WHO 2015). Inaktiivisuus lisää sairastumisen vaaraa, sillä inaktiivisen ihmisen elimistö ei kykene stimuloimaan rakenteitaan ja niiden toimia normaalia vastaavina. Toimintakyvyn ja terveyden kannalta olisikin hyödyllistä välttää fyysistä inaktiivisuutta. (Kujala, Taimela & Vuori 2013, 19-20).

Fyysinen aktiivisuus määritellään lihasten tahdonalaiseksi toiminnaksi, joka kasvattaa energiankulutusta lepotilaan nähden. Termi viittaa vain fyysisiin sekä fysiologisiin tapahtumiin, eikä täten kerro fyysisen aktiivisuuden syistä. (Kujala ym. 2013, 19-20). Fyysisesti aktiivisen elimistön sisäinen tasapaino eli homeostaattinen tila järkkyy, jolloin elimistön täytyy mukautua uudelleen. Uusi homeostaattinen tila saavutetaan, kun aineenvaihdunta, verenkierto ja keuhkotuuletus ovat sen hetkistä fyysistä aktiivisuutta vastaavalla tasolla. (Ahonen & Sandström 2011, 73).

Fyysisen aktiivisuuden aikaansaama energiankulutus koostuu työstä, vapaa-ajasta ja liikunnasta. Se kattaa päivittäisestä energiankulutuksesta noin 15-30 %, joista suurin osa tulee työhön ja vapaa-aikaan liittyvästä fyysisestä aktiivisuudesta. Kokonaisuuden kannalta pienilläkin arkiaskareiden muutoksilla on merkittävä rooli fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, sillä ne kattavat ajallisesti päivästä merkittävän osuuden. Tämä korostuu erityisesti harjoittelemattomilla henkilöillä, joilla pienikin fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaikuttaa myönteisesti sairauksien riskitekijöihin tehostamalla aerobista aineenvaihduntaa. (Fogelholm 2011, 20-26).

Fyysisen aktiivisuuden tuomaa energiankulutusta voidaan arvioida MET-lukujen avulla. MET on lyhenne sanoista metabolinen ekvivalentti. Lepotason MET eli 1MET tarkoittaa hapenkulutuksen kannalta 3,5ml/kg/min. Koska tästä johdettuna 1MET vastaa yhtä kilokaloria painokiloa kohden tunnissa, saadaan MET-arvojen avulla arvioitua fyysisen aktiivisuuden tuoma energiankulutus. (Kutinlahti 2012). Eri toimintojen MET-luvut saadaan jakamalla fyysisen aktiivisuuden tuoma energiankulutus lepotilan energiankulutuksella (Fogelholm 2011, 23).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan arvioida myös testaamalla fyysistä kuntoa, jonka yleisin mitattu perusominaisuus on kestävyys. Kestävyys on elimistön kyky vastustaa väsymystä fyysisen kuormituksen aikana. Kestävyyteen vaikuttaa mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky, lihasten aineenvaihdunta ja hermo-lihasjärjestelmän toiminta. Kestävyysuorituksissa energia muodostuu lähes pelkästään aerobisten eli hapen avulla tapahtuvien reaktioiden turvin eli niissä kuluu hengityksen ja verenkierron välityksellä lihaksiin kulkeutuvaa happea. Maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) avulla voidaan ilmaista suurin teho, jolla elimistö tuottaa aerobista energiaa noin 10 minuutin ajan. VO₂max ilmoitetaan usein absoluuttisena tilavuutena minuutissa suhteutettuna kehonpainoon (ml * kg⁻¹ * min⁻¹). Se kertoo, montako millilitraa happea elimistö pystyy käyttämään yhdessä minuutissa suhteutettuna kehonpainoon. Maksimaaliseen hapenkulutuksen suuruuteen vaikuttaa sekä hengitys- ja verenkiertoelinten että lihasten aerobisten entsyymijärjestelmien teho. (Keskinen 2012, 111; Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2010, 52-53).

Fyysisen aktiivisuuden sekä kunnon ja terveyden välillä vallitsee yhteyksiä, joiden taustalla ovat perimä sekä monet elintapa-, yksilö- ja ympäristötekijät. Fyysinen kunto sisältää sellaisia osatekijöitä, joihin fyysisellä aktiivisuudella pystytään vaikuttamaan myönteisesti tai kielteisesti fyysisellä inaktiivisuudella ja jotka ovat yhteydessä terveydentilaan. Näitä osatekijöitä ovat mm. rakenne, lihaskunto, motorinen kunto, sydän- ja verenkiertoelimistön kunto sekä aineenvaihdunta. Vaikutukset johtuvat sekä parantuneesta toimintakyvystä että sairauksien ehkäisystä tai niiden lieventymisestä. (Oja 2012, 92- 93).

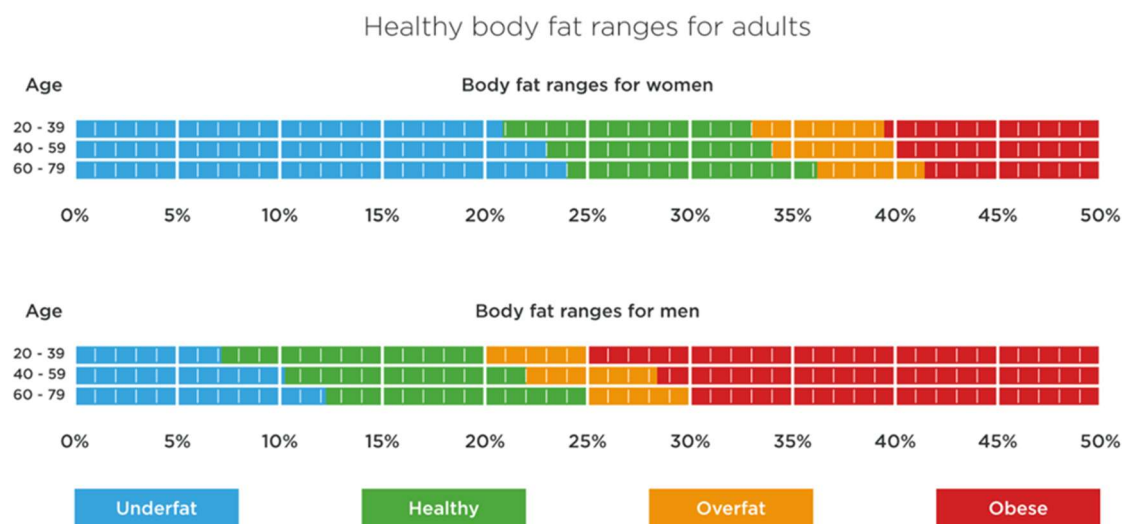
Suomessa fyysisestä aktiivisuudesta on tehty useita tutkimuksia. Sitä on tutkittu muun muassa erilaisten kyselyjen ja arviointien avulla. Tällaisilla menetelmillä tehdyt tutkimukset eivät kuitenkaan kerro koko totuutta väestön fyysisestä aktiivisuudesta. Uusimmista tutkimustuloksista on selvinnyt, että liikkumattomuus, jota usein on kuvattu istumisena, on itsenäinen fyysisen aktiivisuuden määrästä riippumaton terveyden riskitekijä. Lääkärilehdessä esillä olleen tutkimuksen mukaan suomalaiset aikuiset viettävät suuren osan päivästä paikallaan, enimäkseen istuen. Jo monta vuosikymmentä on tiedetty, että fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja toimintakykyä. Tästä huolimatta aikuisten fyysinen aktiivisuus on edelleen alhaista ja keinoja kevyen sekä lyhytkestoisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan. (Husu ym. 2014, 1860-1866).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää monella tavalla, joita ovat muun muassa henkilökohtaiset kontaktit, itsetarkkailu, tietotekniikan hyödyntäminen tai ympäristön muokkaus. Edistämisen päätavoitteena on muuttaa terveyskäyttäytymistä pysyvästi, koska terveyshyötyjen näkökulmasta säännöllisyys on olennaista. Tämä vie kuitenkin paljon aikaa, joten tarvitaan myös lyhemmän aikavälin tavoitteita. Ensimmäinen tavoite voi olla esimerkiksi kiinnostuksen herääminen tai asenteen muuttuminen. Kokemuksen avulla, esimerkiksi itsetarkkailun kuten askelmittarin avulla, voidaan herättää henkilöiden kiinnostusta omaan hyvinvointiin. (Aittasalo & Vasankari 2011, 197).

3.3 Kehonkoostumus

Kehonkoostumus kertoo useasta eri tekijästä, sillä keho sisältää proteiineja, rasvaa, glykogeeniä, vettä sekä luuston ja muun elimistön kivennäisaineita (Fogelholm & Uusitupa 2012). Kehonkoostumus on yksi terveyden avaintekijöistä sekä yksilö että yhteisötasolla. Kehonkoostumuksen eri tekijät kertovat paljon terveydestä ja erityisesti ylipainoisten lisääntynyt määrä on viime vuosina saanut ammattilaiset kiinnittämään enemmän huomiota kehon rasvan määrään. (Fewtrell & Wells 2006).

Kehonkoostumusta ei voida suoranaisesti mitata, vaan se perustuu laskennalliseen arvioon, jota varten mitataan yksi tai useampi kehon ominaisuutta kuvaava suure (Fogelholm & Uusitupa 2012). Opinnäytetyössä kehonkoostumuksen arviointiin käytetään biosähköiseen impedanssiin (BIA) perustuvaa Tanita MC-780 MA monitaajuusanalysaattoria, joka mittaa arvot koko keholle, raajoille ja keskivartalolle erikseen sekä arvioi metabolisen iän, perus aineenvaihdunnan sekä viskeraalisen rasvan osuuden. (HURLabs). Kehonkoostumusta tarkastellaan tässä opinnäytetyössä rasvaprosentin sekä viskeraalisen rasvan osalta.



Kuvio 2: Rasvaprosentin viitearvot sukupuolen ja iän mukaan

Rasvaprosentti kertoo rasvan määrän kehon kokonaispainosta. Kehon rasva on elintärkeä kehon lämpötilan ylläpitämisessä, nivelten- ja sisäelinten suojana, iskunvaimentimena ja lisäksi se tuottaa tärkeitä hormoneja. Liiallinen rasva voi kuitenkin vahingoittaa terveyttä, sillä osa sen tuottamista aineista on haitallisia ja rasvakudos sisältää myös tulehdussoluja. (Pietiläinen 2015a, 74). Liiallisen rasvan vähentämisellä voidaan vähentää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin.

Keho varastoi ylimääräisen ravinnosta saadun energian rasvana. Rasvan varastoimisella on selviytymisen kannalta tärkeä merkitys, sillä se turvaa energiansaannin, mikäli ravintoa ei ole saatavilla. Kuitenkin länsimaissa ravinnon jatkuva liikasaanti muuttaa tämän ominaisuuden haitalliseksi ylipainoksi, josta seuraavien aineenvaihduntamuutosten syyt johtuvat rasvan lisääntymisestä. Ylipainon seurauksena rasvasolut tyypillisesti kasvavat lisääntymisen sijaan. Tämän seurauksena rasvakudos voi huonosti ja tuottaa tulehdusvälittäjäaineita samalla makrofageja (elimistön syöjäsoluja) houkutellen, jolloin kudokseen syntyy tulehdustila. Tulehdustila pahentaa solun toiminnalle tärkeiden soluelinten, mitokondrioiden, toimintaa. Mitokondriot vastaavat solun energia-aineenvaihdunnasta sekä glukoosin, rasva- ja aminohappojen polttamisesta, joten niiden vajaatoiminta mahdollisesti ylläpitää ja vaikeuttaa ylipainoa.

Mikäli ylipainon kertyessä rasvasolut lisääntyvät ja pysyvät kooltaan pieninä, pysyy rasvakudos terveenä. Liikunta voi edesauttaa rasvakudoksen terveenä pysymistä. (Pietiläinen 2015a, 74-76).

Terveyden ja aineenvaihdunnan häiriöiden kannalta merkityksellistä on se, mihin ylimääräinen rasva kertyy. Vatsan alueelle kertynyt rasva on haitallisempaa kuin alaraajojen alueelle kertynyt rasva. Mikäli rasva alkaa kertyä vatsaonteloon, päästää se herkemmin rasvahappoja myös verenkiertoon. Tämän seurauksena rasva pääsee kertymään tavallisesti rasvattomiin elimiin, esimerkiksi maksaan, sydämeen, haimaan tai lihaksiin, mikä on erityisen haitallista terveydelle. (Pietiläinen 2015b, 76-77).

Viskeraalinen rasva tarkoittaa vatsaontelon sisälle, suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan sisälle kertynyttä rasvaa, jota kutsutaan myös sisälmysrasvaksi. Vatsaonteloon kertynyt liika-rasva aiheuttaa monia sairauksia, jonka takia sen tunnistaminen ja ehkäisy on tärkeää. (Mustajoki 2007). Perimä vaikuttaa merkittävästi liikarasvan kertymiseen vatsaontelon sisälle. Miehillä tähän on suurempi taipumus kuin naisilla, koska naissukuhormoni suojaa rasvan kertymiseltä vatsaonteloon. (Mustajoki 2014).

Elintavoilla on myös suuri vaikutus siihen, miten herkästi rasva kertyy vatsaonteloon. Tupakoinnin ja runsaan alkoholin on todettu olevan yhteydessä viskeraaliseen rasvan määrään. Vähäinen liikunta ja fyysinen inaktiivisuus ovat myös riskitekijöitä: liikuntaa harrastavilla ylipainoisilla on viskeraalista rasvaa merkittävästi vähemmän kuin niillä, jotka eivät harrastaa liikuntaa. Huomionarvoista on myös se, että normaalipainoisenkin (painoindeksi alle 25) vatsaonteloon voi kertyä viskeraalista rasvaa, joka aiheuttaa sairauksia yhtä lailla kuin ylipainoisilla. (Mustajoki 2014).

Vyötärölihavuuden hoitona on erityisesti laihduttaminen. Viskeraalisen rasvan kannalta laihduttamisen tulisi tapahtua liikuntavoittoa, koska liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentävät vatsaontelon rasvaa, vaikkei paino laskisikaan. Pitkäkestoinen, kuntoa kohottava liikunta kuten reipas kävely on vaikuttava hoitomuoto viskeraalisen rasvan vähentämisessä. (Mustajoki 2014).

4 FitCamp 2015 - kilpailu

FitCamp 2015 on Laurean koko henkilöstölle tarkoitettu terveyttä edistävä kymmenen viikon mittainen kilpailu, jossa kilpailijat kilpailevat 3-5 henkilön tiimeissä. Tiimimuotoiseen kilpailuun päädyttiin sen vuoksi, että aiemmissa samantyyppisissä toteutuksissa juuri tiimimuotoisuus oli saanut positiivista palautetta (Liikala ym. 2012, 39). Kilpailu koostuu alku- ja loppumittauksista, joissa kartoitetaan kilpailijoiden kehonkoostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden

muutosta. Kilpailun aikana kilpailijoita aktivoidaan viikkohaasteiden avulla, jotka on avattu tarkemmin kappaleessa 4.3 *Viikkohaasteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen menetelmänä*. Voittajatiimi arvotaan niistä tiimeistä, joiden fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja jotka osallistuvat aktiivisesti viikkohaasteisiin. Lisäksi huomioon otetaan viskeraalisen rasvan ja rasvaprosentin positiiviset muutokset.

Alku- ja loppumittauksissa kilpailijoiden kehonkoostumus kartoitetaan Tanita MC-780MA mittaajuanalysoitsijalla. Kilpailussa otetaan mittaustuloksista huomioon viskeraalinen rasva sekä rasvaprosentti. Laitteen arvojen mukaan viskeraalisen rasvan tulisi olla enintään 12, jotta se olisi terveellä alueella. Kriteereissämme tämä tarkoittaa sitä, että ne kilpailijat, joiden arvo on terveellä alueella (1-12), eivät saa nostaa arvoa ja ne, joilla arvo on 13 tai enemmän, tulee laskea arvoa vähintään yhdellä yksiköllä. Lisäksi kilpailijoiden rasvaprosentin muutokseen annetaan seuraavat kriteerit; matalalla tai terveen alarajoilla oleva rasvaprosentti ei saa laskea, terveellä alueella rasvaprosentti ei saa nousta ja epäterveellisellä alueella olevan rasvaprosentin tulee laskea.

Kilpailijat täyttävät alku- ja loppumittauksissa kirjallisen lomakkeen, jossa selvitetään heidän tavoitteensa sekä sen hetkinen fyysinen aktiivisuus. Jokainen kilpailija saa kirjata vapaamuotoisesti henkilökohtaiset tavoitteensa. Fyysistä aktiivisuutta arvioidaan non-exercise testillä, jonka avulla lasketaan kilpailijoiden arvioitu maksimaalinen hapenkulutus. Kilpailijat täyttävät lisäksi lomakkeeseen arvion edellisen päivän fyysisestä aktiivisuudesta eli mitä he ovat kyseisenä päivänä tehneet. Mikäli koko tiimin alussa ja lopussa täytettyjen kyselyiden välillä on positiivinen muutos, eli fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt, on heillä mahdollisuus osallistua voittoarvontaan, mikäli muut kriteerit täyttyivät.

FitCamp 2015 - kilpailulle luodaan Facebook - ryhmä, jota käytetään apuna fysioterapeuttisessa verkko-ohjauksessa ja -neuvonnassa. Ryhmässä kerrotaan tulevista viikkohaasteista ja kannustetaan kilpailijoita dokumentoimaan viikkohaastesuoritukset Facebook - ryhmään. Lisäksi kilpailijat pystyvät jakamaan muita kilpailuun sekä terveyteen liittyviä ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Ryhmä on suljettu, eli vain ryhmän jäsenet näkevät julkaisut.

4.1 Kohderyhmä

FitCamp 2015 - kilpailun kohderyhmä on työikäiset Laurea-ammattikorkeakoulun työntekijät. Laurea työllistää tällä hetkellä 500 henkilöä, joista noin 260 toimii opettajana (Laurea 2016a; Laurea 2016b).

Työikäiset määritellään 15-64-vuotiaksi aikuisiksi. Terveiden edistäminen kohderyhmälle on perusteltua, sillä vaikka viime vuosikymmeninä työikäisten elintavat ja terveys ovat kohentuneet, on niissä vielä parannettavaa. Vuonna 2014 suomalaisista työikäisistä 70 % koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Kuitenkin 27 % kokee työkykynsä heikentyneeksi ja lisäksi neljännes työikäisistä epäilee, ettei jaksakaan työelämässä eläkeikään saakka. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016).

4.2 Verkko-ohjaus

Perinteisesti käytetyn kasvokkain tapahtuvan ohjauksen rinnalle on viime vuosina tullut verkko-ohjaus, jonka on mahdollistanut se, että lähes jokainen länsimaalainen käyttää päivittäin internetiä (Schoones, Vliet Vlielan & Van den Berg 2007). Verkko-ohjauksella tarkoitetaan erilaisissa verkkoympäristöissä tapahtuvaa tavoitteellista, esimerkiksi oppimisen tai osaamisen kehittämisen ohjaamista. Ohjaajana voi toimia esimerkiksi asiantuntija, opettaja tai kouluttaja, mutta myös vertaistukea voidaan hyödyntää antamalla palautetta verkossa. (Koli 2008, 15; 78). Verkossa tapahtuvan ohjauksen hyötyjä ovat sen edullisuus sekä mahdollisuus suureen osallistujamäärään. Lisäksi internetin kautta on mahdollisuus löytää paljon ajankohtaista tietoa, mikä mahdollistaa asiakkaan ottamaan vastuuta omasta terveydestään entistä enemmän. (Schoones, Vliet Vlielan & Van den Berg 2007).

Ohjausympäristöinä voidaan käyttää erilaisia sähköisiä verkkoympäristöjä, kuten sähköpostia, sosiaalisen median keskustelualueita tai varta vasten verkko-oppimiseen tarkoitettuja alustoja. Verkko-ohjauksen välineitä ovat muun muassa ohjeet, tiedotteet, oppimistehtävät, toimeksiannot, verkko-keskustelu sekä yksilö- ja ryhmäpalautteet. Verkossa ohjaamistilanne rakentuu eri ohjauksen välineiden yhdistelmästä, joiden valintaan vaikuttavat ennalta sovitut tavoitteet. Verkko-ohjauksessa voidaan hyödyntää visuaalisia ja auditiivisia keinoja, joita voidaan käyttää kognitiivisen oppimisprosessin lisäksi myös emootioiden tasolla. Verkko-ohjauksen ympäristössä ohjaus dokumentoituu ja jää muistiin kaikille osapuolille. (Koli 2008, 110;114).

Internetin verkkoyhteisöissä, kuten Facebookissa, voidaan jakaa osaamista. Samoista asioista kiinnostuneet ihmiset voivat kommunikoida, ratkoa ongelmia, rakentaa yhteisiä sisältöjä ja koota yhteen jäsenten omia tuotoksia, kuten kuvia, videoita ja linkkejä. (Suominen & Nurmela 2011, 165).

4.2.1 Facebook fysioterapeuttisen verkko-ohjauksen menetelmänä

Fysioterapeutti pyrkii edistämään asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä fysioterapeuttisen ohjauksen ja neuvonnan avulla. Neuvonnan ja ohjauksen yksi tavoitteista

on motivoida ja ohjata asiakasta ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään ja toimintakyvystään. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 178-179).

Sosiaalinen media voidaan määritellä tarkoitavaksi Internetin vuorovaikutteisia ryhmä - ja julkaisujärjestelmiä, joihin usein myös liitetään yhteisöllisyys. (Ihanainen, Kalli & Kiviniemi 2011, 32). Opinnäytetyössämme sosiaalisella mediallylla tarkoitetaan Facebookia, joka on yksi Suomen käytetyimmistä yhteisöpalveluista (Kortesuo 2010). Sosiaalinen media on yksi tapa ylläpitää, kutsua esiin sekä myös rakentaa yhteisöllisyyttä. Yhteisön jäsenten keskinäinen suhde ei ole kasvokkaista vuorovaikutusta. Sosiaalisen median merkitys on ymmärretty myös yritysmaailmassa ja eri organisaatioissa. Yritysten blogit ja Facebook - sivut ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten eri organisaatiot ja viranomaisetkin ovat tulleet mukaan sosiaaliseen mediaan ja hyödyntävät sitä viestinnässä ja markkinoinnissa. (Haasio 2011, 130). Ihmisiä yhdistää yhteisössä toisiinsa jokin idea, ja tässä tapauksessa FitCamp 2015 - kilpailun avulla terveyden edistäminen. On tärkeää huomata, että tällaiset yhteisöt ovat yhtä todellisia kuin kasvokkaisetkin. (Seppänen & Väliverronen 2013, 115).

Facebookin vahvuuksiin kuuluu sen tavoitavuus, sillä sen käyttäjät voidaan tavoittaa helposti päivittäin. Facebookissa osallistumisen kynnys on matala ja sen käyttö onnistuu helposti myös kännykällä. Haasteen Facebookin käyttöön verkko-ohjauksen alustana tuo se, että kaikki eivät halua rekisteröityä Facebookiin. Ohjaajan ja ryhmäläisten ei tarvitse olla kavereita Facebookissa, kun yhteydenpitoon käytetään ryhmäsivustoa. (Suominen & Nurmela 2011, 174-176).

Maherin ym. (2015) satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa tavoitteena oli määritellä internetin verkkoalustojen vaikuttavuutta, niihin sitoutumista sekä soveltuvuutta fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä Facebook-sovelluksen avulla. Tutkimukseen osallistui 110 työkäistä, joiden keski-ikä oli 35,6 vuotta. He muodostivat 3-8 henkilön joukkueet, jotka jaettiin satunnaisesti joko verkossa tapahtuvaan fyysistä aktiivisuutta lisäävään sovelluksen käyttäjiksi tai kontrolliryhmään. Verkossa tapahtuva arviointi kesti joko 8 tai 20 viikkoa. Tulokset osoittivat, että 8 viikon seurannassa osallistujat olivat merkittävästi lisänneet viikoittaista kohtalaista tai raskasta fyysistä aktiivisuuttaan (135 minuuttia) ja kävelyn käytettyä aikaa (155 minuuttia) kontrolliryhmään verrattuna. Kuitenkin 20 viikon seurannassa tilastolliset erot kontrolliryhmään hävisivät. Tutkimus osoitti, että Facebook-sovellus yhdessä askelmittarin kanssa voi lyhytaikaisesti vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden positiivisiin muutoksiin, mutta tulevaisuudessa tulisi löytää keino, jolla näitä muutoksia voidaan ylläpitää.

Tietoa on olemassa myös muista internetissä olevien yhteisöjen sosiaalisista ja persoonallisuuden ominaisuuksiin liittyvistä tekijöistä, esimerkiksi vaikeista asioista on helpompi puhua kun toista ei näe. Internetissä pelko kasvojen menetyksestä on pienempi. Osallistumista helpottaa se, että verkosta on myös mahdollisuus poistua ilman selityksiä. Moni

voi kokea itsensä ilmaisun internetissä helpoksi, sillä ajatukset voidaan hyväksyä ilman ulkonäön tuomia odotuksia, paineita tai ennakkoluuloja. Tämä voi edesauttaa esimerkiksi ujojen persoonien sosiaalisuutta ja itsetunnon kohenemistä. (Heinonen 2008, 75-76). Internet tarjoaa henkilölle välineitä itsensä rakentamiselle sekä yhteisöllisyydelle. Internet ja sosiaalinen media muuttuvat yhä enemmän luonnolliseksi osaksi elämää, mutta kysymys ihmisen sisäisestä muutoksesta pysyy avoimena. Virtuaalisessa yhteisössä jotkut käyttämättä jääneet ominaisuudet tulevat mahdollisiksi, esimerkiksi ihmisen on mahdollista työstää ajatteluaan, persoonallisuuttaan ja identiteettiään eri tavoin. (Ihanainen ym. 2011, 21-22).

4.3 Viikkohaasteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen menetelmänä

FitCamp 2015 - kilpailun terveyden edistämisen menetelmänä on lisätä fyysistä aktiivisuutta viikkohaasteiden avulla. Yhteensä viikkohaasteita on yhdeksän ja ne järjestetään kilpailun jokaisella viikolla lukuun ottamatta ensimmäistä viikkoa. Viimeisellä viikolla viikkohaasteelle ei ole uutta teemaa, vaan kilpailijat saavat valita edellisistä viikkohaasteista mieluisimman, jonka toteuttavat viimeisellä kilpailuviikolla.

Viikkohaasteita suoritetaan sekä yksilö- että tiimimuotoisesti. Yksilömuotoiset tehtävät arvioidaan tiimikohtaisesti siten, että jokaisen yksittäisen kilpailijan suoritus vaikuttaa tiimin tulokseen. Viikkohaasteisiin osallistumisen raportoinnit vaihtelevat kirjallisesta esimerkiksi kuvan tai videon jakamiseen Facebookissa. Tiimeille annetaan mahdollisuus lähettää kilpailusuoritus sähköpostilla tai Facebookissa. Kilpailijoita kannustetaan jakamaan suorituksiaan Facebookissa, jotta ne voisivat tavoittaa muutkin kilpailun osallistujat.

4.3.1 Irti istumisesta

Irti istumisesta- viikkohaasteen tavoitteena on vähentää päivittäistä istumista. Haaste toteutetaan merkitsemällä valmiiseen taulukkoon kolmen päivän istumisen määrä sekä vapaa-ajalla että töissä tunteina ja minuutteina. Vähiten istunut tiimi voittaa viikkohaasteen.

Istuminen on fyysistä passiivisuutta, joka on useimmille lihaksille lähes täydellinen lepotila. Se kuluttaa vain vähän enemmän energiaa kuin lepo makuulla. Pitkään istuminen on myös yksi itsenäinen niska-hartiavaivojen vaaratekijä toimisto- ja päätetyössä. Runsaalla istumisella on monia vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. Se muun muassa heikentää lihasten voimaa ja koordinaatiota, sekä tasapainoa. Myös luut tarvitsevat kuormitusta pysyäkseen lujuina. (Husu ym. 2011, 7)

Teknologian kehittyminen on lisännyt istumisen määrää. Istumisen terveyshaitat ovat vielä monelle tuntemattomat, mikä osaltaan selittää runsasta istumista. Terveyttä voidaan edistää

vähentämällä istumista ja lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Nykyaajan elinolosuhteet kuormittavat fyysisesti huomattavasti vähemmän kuin aikaisemmin. Istuminen on lisääntynyt melkein huomaamatta. Esimerkiksi puhelimeen vastatessa ei enää tarvitse nousta ylös ja kävellä langapuhelimen luokse. Työ on muuttunut suurelta osin tietotyöksi, jota tehdään usein istuen, ilman entisenlaisia fyysisiä ponnistuksia. Töihin mennessä istutaan usein autossa tai julkisen liikenteen välineissä. Liikuntaa harrastavat ihmiset voivat myös saada terveyshaittoja, jos he istuvat paljon. Liikunta ei korvaa istumisen aiheuttamia haittoja. (Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelinen, Viikari & Heinonen 2013).

Tanskassa tehdyn tutkimuksen (Krogh-Madsen ym. 2010) mukaan vähäinen liikkuminen lisäsi viskeraalisen rasvan määrää, heikensi kestävyyskuntoa ja vähensi insuliiniherkkyyttä. Istumisessa erityisesti haitallista on pitkä kokonaiskesto ja istumisen yhtäjaksoisuus. Pienillä katkoilla ja jalkeille nousulla voidaan vähentää istumisen haitallisuutta. (Helajärvi ym. 2013).

4.3.2 Taukojumppaa töissä

Taukojumppaa töissä - viikkohaaste toteutetaan ryhmämuotoisena ja sen tarkoituksena on haastaa tiimit toteuttamaan heidän työpäiväänsä sopiva taukojumppa. Toteutus raportoidaan vapaamuotoisesti esimerkiksi visuaalisesti ja siitä tulee ilmetä, ketkä taukojumpan toteutukseen ovat osallistuneet. Koska kaikki tiimien jäsenet eivät aina työskentele samoissa toimipisteissä, on tässä viikkohaasteessa mahdollista osallistua muiden tiimien toteutukseen.

Fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt, vaikka liikunnan harrastaminen vapaaajalla on lisääntynyt (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011). Taukojumppalla voidaan osaltaan vähentää edellä mainittuja istumisen terveyshaittoja. Tutkimuksessaan Chen ym. (2013) tauottivat työpäivää päivittäin 15 minuuttia kestäväällä fyysistä aktiivisuutta lisäävällä Booster Break ohjelmalla. Tutkimukseen osallistui viisi työpaikkaa, joissa kokeilu kesti kahdessa vuoden ja kolmessa puolen vuoden verran. Booster Break ohjelmaa käyttäneet työntekijät kokivat sen vähentävän stressiä, edistävän iloisuutta, lisäsi tietoutta terveydestä ja helpotti täten terveyskäyttäytymisen muutosta sekä tehosti työpaikan sosiaalista vuorovaikutusta.

4.3.3 Venyttele viisaasti

Venytttele viisaasti - viikkohaasteen tavoitteena on ideoida ja toteuttaa tiimeittäin venyttelysarja. Toteutus dokumentoidaan esimerkiksi kuvana, videona tai kirjallisena tuotoksena ja se voidaan lähettää joko sähköpostiin tai jakaa kilpailun Facebook-ryhmään.

Nivelliikkuvuus sekä lihasten ja jänteiden elastisuus ovat yksilöllisiä ominaisuuksia ja niiden ominaisuuksien säilymiseen, kehittymiseen tai taantumiseen vaikuttavat monet eri tekijät.

Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, perimä, liikuntatottumukset ja rakenne. Lihasten venyvyyttä ja nivelten liikkuvuutta voi kehittää harjoittelulla. Lihassetä venytyksiä voidaan käyttää liikkuvuutta lisäävinä ja ylläpitävinä harjoitteina ja niillä voidaan myös ennaltaehkäistä lihasperäisiä vaivoja. (Saari, Lumio, Asmussen, Montag 2013, 37-38) Päivittäiset toiminnot, liikkuminen ja liikunnan harrastaminen edellyttää terveelle nivelelle ominaisen liikelaajuuden. Lihassetä jättyä pidetään altistavana tekijänä venähdyksille, revähdyksille, rasitusvammoilta ja lihaskivuille mutta selkeää tutkimusnäyttöä ei vielä ole. Tutkimusnäyttö on ristiriitaista myös venyttelyharjoittelun vaikutuksista lihasjättyä. Syynä ovat olleet yleensä liian lyhyet tutkimusajat, jonka seurauksena lihassetä ei ole tapahtunut rakenteellisia muutoksia, jotka alkavat lihassetä proteiinisynteesin seurauksena vasta yli neljän viikon harjoittelun jälkeen. (Suni & Vasankari 2011, 38-40).

UKK-instituutin (2014b) mukaisten terveysliikuntasuositusten mukaan 18-64-vuotiaille suositellaan venyttelyä ja liikkuvuusharjoitteita sisältäviä, lihassetä ja liikehallinta harjoitteita ainakin kaksi kertaa viikossa ja yli 65 vuotiaille lihassetä, tasapainoa ja notkeutta edistäviä harjoitteita 2-3 kertaa viikossa.

4.3.4 Iloa ulkoilusta

Iloa ulkoilusta - viikkohaasteen tavoitteena on ulkoilla vähintään 30 minuuttia päivittäin viikon ajan. Ulkoilun määrät merkitään taulukkoon joka päivän ajalle tunteina ja minuutteina. Kilpailijat voivat jakaa kuvia tai videoita ulkoilusta Facebook-ryhmään. Eniten ulkoillut tiimi voittaa viikkohaasteen.

Ulkoilman ja luonnon hyödyistä terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu muun muassa pitkäikäisyyden, sydän- ja verisuonitautien, itse koetun terveyden, mielenterveyden, unirytmien sekä sairaudesta toipumisen kannalta, mutta sen mekanismeja ei vielä täysin ymmärretä. Toissijaisena hyötynä ulkoiluun liittyy usein myös fyysistä aktiivisuutta sekä sosiaalinen kanssakäymistä jotka ovat yhteydessä stressin lievittymiseen sekä palauttavaan toimintaan. (Nieuwenhuijsen ym. 2014).

4.3.5 Toisenlainen työmatka

Toisenlainen työmatka- viikkohaasteen tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta. Kilpailijoiden tehtävänä on miettiä uusi, vaihtoehtoinen tapa toteuttaa työmatka. Kilpailijat voivat toteuttaa haasteen lataamalla kuvan Facebook -ryhmään tai vaihtoehtoisesti kertoa tai lähettää kuvan FitCamp 2015 - kilpailun sähköpostiin, kuinka on haasteeseen osallistunut. Haasteen voi toteuttaa yksin tai tiiminä.

Työmatkaliikunta on vähentynyt koko ajan kuluneen 30 vuoden aikana. Erityisesti naisten työmatkaliikunta on vähentynyt. Suomalaiset käyttävät aikaisempaa enemmän nopeita kulkutapoja, eli moottoroituja kulkuneuvoja kuten mopoja, mopoautoja, henkilöautoja tai julkisia liikennevälineitä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31; Paronen 2014) Henkilöautoa käytetään entistä enemmän lyhyillä 1-3 kilometrin matkoilla (Liikennevirasto 2012, 35).

4.3.6 Luovaa liikettä

Luovaa liikettä- viikkohaasteen tehtävänä on valita ryhmässä jokin uusi laji, jota kaikki ryhmän jäsenet kokeilevat viikon aikana. Toteutus ladataan kuvana, videona tai kertomuksena FitCamp 2015 - kilpailun Facebook sivulle tai vaihtoehtoisesti sähköpostiin. Tunteja ei tarvitse kirjata.

Turvallinen liikkuminen on mahdollista, kun henkilöllä on hyvä aerobinen peruskunto ja riittävä lihasvoima. Näiden lisäksi turvallinen liikkuminen vaatii yleisiä liiketaitoja, tasapainoa, koordinaatiota ja kehon hallintaa. Niiden harjoittelu on tärkeää kaiken ikäisille. Liian yksipuolinen liikkuminen voi altistaa liikuntavammoille, jolloin esimerkiksi rasitusvammojen riski kasvaa. Monipuolisella liikkumisella on vaikutusta myös motivaatioon ja psyykkiseen jaksamiseen. (UKK-instituutti 2014a).

4.3.7 Hyvästit hissille

Hyvästit hissille - viikkohaasteen tarkoituksena on kulkea viikon ajan mahdollisimman paljon portaita sekä työ- että vapaa-ajalla. Porraskävelmien määrä tulee kirjata yhden päivän ajalta ja lähettää se sähköpostilla kilpailun järjestäjille. Eniten porraskävelmiä kerännyt tiimi voittaa viikkohaasteen.

Monilla työpaikoilla portaiden käyttö saattaa jäädä vähäiseksi, jos vieressä on hissi. Porraskävelystä on istumisen tauottamisen lisäksi hyötyä myös päivittäisen energiankulutuksen lisäämisen kannalta (Rinne 2013, 16). MET-arvoina mitattuna hississä seisominen on 1,8 MET. Porraskävelyn MET-arvoon vaikuttaa se, tapahtuuko porraskävely alaspäin, ylöspäin, ja millä tahdilla porraskävely tapahtuu. Alaspäin tapahtuvan porraskävelyn MET-arvo on 3,5 MET, kun taas hitaalla tahdilla ylöspäin tapahtuvan porraskävelyn MET-arvo on 4,0 MET ja nopealla tahdilla 8,8 MET. (Ainsworth ym. 2000).

Suurempi energiankulutus selittyy myös sillä, että porraskävelyyn kuluu enemmän aikaa kuin hississä seisomiseen. Alaraajoissa lihassupistukset ovat tiheämmät, jolloin ne myös kuluttavat enemmän energiaa. Porraskävelyllä nopealla tahdilla, nousemalla kaksi askelmaa kerrallaan,

voi säästää aikaa ja saada parempia terveysvaikutuksia, koska syke nousee korkeammaksi ja hapenkulutus suuremmaksi. (Rinne 2013, 16).

4.3.8 Säpinää sovelluksesta

Säpinää sovelluksesta - viikkohaasteessa kilpailijoiden tulee kokeilla älypuhelimien tai tablettien terveyssovellusta viikon ajan ja jakaa kokemuksia ja hyötyjä sovelluksista joko FitCamp 2015 - kilpailun Facebook-ryhmässä tai sähköpostilla.

Mobiiliteknologia on levinnyt vauhdilla ja niiden käyttöaste on noussut nopeasti. Erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä mobiilisovelluksia on saatavilla valtavasti, ja niitä voidaan käyttää älypuhelimilla ja tableteilla. Erilaisilla peleistä omaksutuilla ominaisuuksilla saadaan sovelluksiin käyttäjien osallistamista, motivointia ja innostamista. Mobiilisovelluksista on povattu tulevaisuuden palvelujen saatavuuden parantajaa ja täysin uusien palvelujen mahdollistajaa. Mobiilisovellukset mahdollistavat helpon pääsyn palveluihin ja oman terveyden hallintaan ajasta ja paikasta riippumatta. Sovellusten valtava tarjonta on myös muokannut käyttäjien tapaa valita ja hyödyntää sovelluksia. Käyttäjät ovat tottuneet lataamaan sovelluksia vapaasti ja kokeilemaan, hylkäämään ja lataamaan seuraavan sovelluksen. Tämä käyttäjien nopea kokeilukulttuuri tuo terveyspalvelujen tuottamiselle ison haasteen, mutta toisaalta myös mahdollisuuden kehittää palvelujaan. (Holopainen 2015).

5 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, joka toteutetaan FitCamp 2015 - kilpailuna. Opinnäytetyössä käytämme lisäksi määrällisiä menetelmiä tulosten arvioinnissa. Määrällisiä menetelmiä käytämme analysoidessamme Tanita MC-780MA - monitaajuusanalysointilaitteella saatuja kehonkoostumusmittausten tuloksia, joista tässä opinnäytetyössä hyödynnetään rasvaprosentin ja viskeraalisen rasvan arvoja. Kilpailijoiden omaan kirjalliseen arvioon perustuvaa fyysistä aktiivisuutta arvioidaan non-exercise testillä, jonka avulla lasketaan arvioitu maksimaalinen hapenkulutus. Loppukyselyssä kilpailijoiden kokemusta viikkohaasteista selvitetään vakioituilla asenneväittämillä, Likert-asteikolla.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voi alasta riippuen olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi perehdyttämiso- ohjeistus. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapa, joka suunnitellaan kohderyhmän mukaan, voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko,

kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeä asia ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että työssä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-18). Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutettiin 10 viikon mittaisena terveyttä edistävänä FitCamp 2015 - kilpailuna, joka on kohdistettu Laurea-ammattikorkeakoulun henkilökunnalle.

Hyvä toiminnallisen opinnäytetyön aihe on sellainen, jonka idea nousee koulutusohjelman opinnoista ja että sen avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään sekä mahdollisesti syventämään tietoja ja taitoja jostakin itseä alalla kiinnostavasta aiheesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että työlle löytyy toimeksiantaja. Toimeksiantetun opinnäytetyön avulla voi luoda suhteita ja sen lisäksi mahdollisesti päästä kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä ja harjoittaa omaa innovatiivisuutta. Tässä opinnäytetyön muodossa on myös vaara, että opinnäytetyö laajenee mittavammaksi kuin opinnäytetyölle asettamat alkuperäiset tavoitteet ja ammattikorkeakoulun asettamat opintoviikkomäärät edellyttävät. Ammatillisen kasvun, urasuunnitelmien ja työllistymisen näkökulmasta, on välttämätöntä antaa sitoutua isompaan opinnäytetyöprojektiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-18).

5.2 Määrällinen tutkimus

Määrällinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimuksiin, joissa halutaan yleisesti kuvailla numeraalisesti tuloksia, esimerkiksi muutossuhteita tai korrelaatioita. Tätä tutkimusmenetelmää käytettäessä tavoitteena on selittää ihmisen toimintaa numeraalisesti, kausaalisesti ja teknisesti. Tuloksia esitetään numeraalisesti esimerkiksi jakaumina, keskiarvoina ja keskihajontana. Tutkimuksen tavoitteena on löytää tekijöitä, minkä avulla voidaan selittää millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa ja millä tavalla tutkimusyksiköt eroavat erilaisten muuttujien suhteen. (Vilkkä 2005, 49-51).

Kyselylomake on tavallisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämisen tapa. Kyselylomake on usein vakioitu, mikä tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. Tämän tapainen kerääminen sopii hyvin suurelle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. (Vilkkä 2005, 73).

Fyysisen kunnon testauksilla voidaan kartoittaa fyysisten ominaisuuksien kehittyneisyyttä suhteessa yksilön kykyyn suoriutua liikkumista vaativista tilanteista. Testaus on päämäärätietoinen apuväline esim. kuntoilun ohjaamisessa sekä terveyden edistämässä. Yleisin tapa määrittää henkilön kestävyysominaisuuksia on maksimaalisen hapenottokyvyn mittaaminen suoralla menetelmällä tai sen arvioiminen epäsuoralla menetelmällä. Suoraa menetelmää käytetään lähinnä urheilijoiden mittaamiseen, mikä vaatii kalliit laitteet, laboratorio-olosuhteet sekä erikoiskoulutetun henkilökunnan. Koska kunto- ja terveystestien tekemistä ei vaadita

korkeaa mittaustarkkuutta, on tarkoituksenmukaista käyttää epäsuoria testimenetelmiä. (Keskinen 2012, 102-103; 110-111).

Aerobista suorituskykyä voidaan arvioida karkeasti matemaattisilla ennusteilla, jotka on kehitetty suorien VO₂max-mittausten tai epäsuorien VO₂max-arvioiden pohjalta. Tällaisia ennustemalleja kutsutaan non-exercise testeiksi. Näitä ennustemalleja voidaan käyttää VO₂max-arvon tason arvioimiseen, johon se todennäköisesti sijoittuu. (Keskinen 2012, 113). Maksimaalisen hapenkulutuksen arvion saamiseksi tulee matemaattiseen kaavaan syöttää henkilön sukupuoli, pituus, paino, yleisen fyysisen aktiivisuuden tason arvio sekä koettu arvio omasta fyysisestä suorituskyvystä 1,6 kilometrin (1 maili) sekä 4,8 kilometrin (3 mailia) matkalla. (George, Stone & Burkett 1997).

Laadimme FitCamp 2015 - kilpailuun alkukyselyn, jossa terveyden edistämistä fyysisen aktiivisuuden kannalta oli tarkoitus arvioida MetPro-lomakkeen avulla. Useiden puutteellisesti täytettyjen alkukyselyiden jälkeen rajasimme MetPro-lomakkeen opinnäytetyössä koskemaan vain non-exercise testistä johdettua maksimaalisen hapenkulutuksen arvioinnin osuutta.

MetPro-lomakkeen lisäksi loppukyselyssä käytettiin määrällisiä menetelmiä arvioimaan kilpailijoiden omaa kokemusta FitCamp 2015 - kilpailusta ja sen vaikuttavuudesta terveyteen. Tämä osio toteutettiin laatimalla kolme viikkohaasteisiin ja kaksi fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää asenneväittämää. Lisäksi Facebook-ryhmään osallistuneet kilpailijat vastasivat kahteen ryhmää koskevaan asenneväittämään. Arviointi tapahtui Likert-asteikoilla 1-5.

1. *Viikkohaasteet olivat innostavia.*
2. *Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa arjessa.*
3. *Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa töissä.*
4. *Olen saanut FitCamp 2015 - kilpailusta oivalluksia aktiivisempaan arkeen.*
5. *Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 - kilpailun takia.*

Tässä opinnäytetyössä terveyden edistämistä kehonkoostumuksellisten muutosten osalta arviointiin Tanita MC-780MA - monitaajuusanalysointilaitteen tuloksilla, joista huomioitiin rasvaprosentin ja viskeraalisen rasvan muutokset. Lääketieteelliseen käyttöön hyväksytyt Tanita MC-780MA monitaajuusanalysointilaitteen tulokset perustuvat biosähköiseen impedanssiin (BIA). Analysointilaitteet mittaa arvot koko keholle, raajoille ja keskivartalolle erikseen, jolloin saadaan selville myös puolierot. Lisäksi analysointilaitteet arvioi metabolisen iän ja viskeraalisen rasvan, jotka voivat olla hyviä motivaattoreita elämäntapamuutoksille. (HURLabs). BIA perustuu kehon nesteiden sähkönjohtumiskykyyn. Kehon nestemäärän vaikuttavat muun muassa ateriointi, hiilihydraattien käyttö, kuukautiset sekä alkoholin käyttö, joten mittauksen luotettavuuden kannalta tärkeää,

että olosuhteet on vakioitu. (Fogelholm & Uusitupa 2012). Tämä huomioitiin antamalla kilpailijoille ohjeistus alkumittauksiin (Liite 2).

6 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön idea sai alkunsa joulukuussa 2014, kun Laurean henkilökunnalta tuli toive aiemmin järjestetyn FatCamp-kilpailun uudesta toteutuksesta. Toiveena oli, että kilpailu järjestettäisiin keväällä 2015 ja se sisältäisi alku- sekä loppumittausten lisäksi jonkinlaista fyysioterapeuttista ohjausta. Tarkoituksena oli, että Laurean kaikista seitsemästä yksiköstä olisi mahdollisuus osallistua kilpailuun.

Tammikuussa 2015 tutustuimme aiempaan FatCamp-kilpailun toteutukseen sekä sen pohjalta tehtyyn opinnäytetyöhön (Liikala ym. 2012). Näiden perusteella pohdimme, miten uutta kilpailua voisi kehittää ja aloitimme alustavan suunnitelman laatimista. Uuden toteutuksen nimeksi valikoitui FitCamp 2015 - kilpailu. Ennen kilpailun toteuttamista kirjoitimme aiesopimuksen. Haimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja lähteitä sekä sopivaa mittaria kuvaamaan fyysistä aktiivisuutta. Näiden pohjalta laadimme opinnäytetyösuunnitelman. Kilpailun voittajatiimille palkinnoksi päädyttiin antamaan Laurean kustantamat matkalahjakortit Tjäreborgille. Lisäksi sovimme yhteistyöstä Leppävaaran Fressin kanssa, jonne kilpailijoilla oli mahdollisuus saada ilmainen viikon kokeilu-passi. Parhaalle yksittäiselle kilpailijalle Leppävaaran Fressi tulisi lahjoittamaan kuukauden ilmaisen jäsenyyden sekä personal trainerin konsultation.

Maaliskuussa 2015 Laurean henkilökunnalle tiedotettiin FitCamp 2015 - kilpailusta Laurea Live- ja sähköpostin välityksellä (Liite 1). Tämän jälkeen kilpailijat pystyivät ilmoittautumaan kilpailuun 3-4 henkilön tiimeissä ja paluuviestinä heille lähetettiin ohjeistus alkumittauksista (Liite 2). Kilpailuun ilmoittautui 119 henkilöä, jotka muodostivat 29 tiimiä. Alkuperäisessä tiedotteessa tiimien koon määrittelystä huolimatta mukaan otettiin myös 5 henkilön tiimejä, jotta jokainen halukas pääsi osallistumaan kilpailuun.

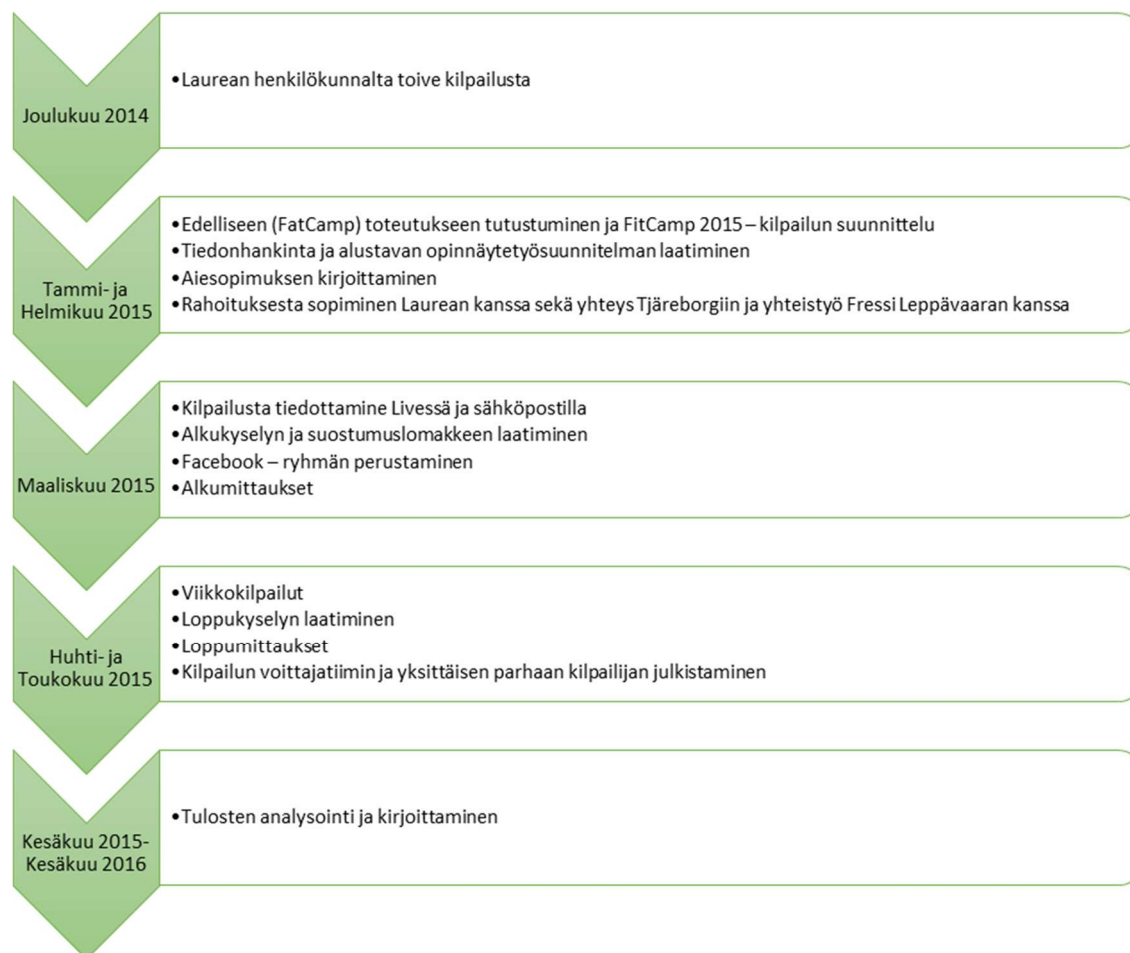
Alkumittaukset järjestettiin viikolla 11 ja sitä ennen laadittiin alkukysely (Liite 3), joka käännettiin myös englanniksi (Liite 4). Alkukyselyssä arvioitiin kilpailijoiden fyysistä aktiivisuutta sekä heidän omia tavoitteitaan kilpailun suhteen. Alkumittauksissa kilpailijat täyttivät suostumuslomakkeen (Liite 5), joka oli myös käännetty englannin kielelle (Liite 6). Alkukyselyiden ja mittausten jälkeen luotiin kilpailun voittamisen kriteerit (Liite 7), niin, että jokaisella tiimillä olisi tasavertaiset lähtökohdat kilpailun voittamiseen. Ennen kilpailun virallista alkamista luotiin suljettu Facebook-ryhmä, jota hyödynnettiin koko kilpailun ajan ohjeistuksessa sekä informaation annossa.

Virallisesti kilpailu alkoi viikolla 12. Ensimmäistä viikkoa lukuun ottamatta, kilpailijoille annettiin viikoittain eri toteutustavalla suoritettava viikkohaaste (Liite 8). Jokaisen viikkohaasteen jälkeen analysoimme kilpailijoiden ja tiimien onnistumista, joiden pohjalta julkaistiin viikkohaasteiden voittajat. FitCamp 2015 - kilpailun aikana kilpailijoilla oli mahdollisuus osallistua hyvinvointiosuuskunta Kuntopoliksen järjestämään webinaariin, jossa vastattiin kilpailijoiden laatimiin kysymyksiin.

Viikolla 21 järjestettiin loppumittaukset, jonne osallistui 85 henkilöä. Loppumittauksissa kilpailijat täyttivät loppukyselyn, joko suomeksi (Liite 9) tai englanniksi (Liite 10). Facebook -ryhmän julkaisujen käyttämiseen opinnäytetyössä kilpailijat täyttivät suostumuslomakkeen (Liite 11), myös tämä käännettiin englannin kielelle (Liite 12). Loppukyselystä poistettiin alkukyselyssä ollut edellisen päivän fyysisen aktiivisuuden arvio, sillä kilpailijat kokivat sen täyttämisen haastavaksi sekä aikaa vieväksi. Tämä ilmeni useissa väärin täytetyissä lomakkeissa, joiden luotettava arviointi ei onnistunut.

Loppumittausten jälkeen tiimien ja parhaan yksittäisen kilpailijan voittamisen kriteereihin vaikuttavat tulokset analysoitiin. Voittamisen kriteerit täyttivät seitsemän tiimiä, joista arvottiin lopullinen kilpailun voittaja. Paras yksittäinen kilpailija oli saavuttanut kilpailun aikana parhaat kehonkoostumukselliset muutokset. Sekä voittajatiimi että paras yksittäinen kilpailija julkaistiin FitCamp 2015 - kilpailun Facebook sivuilla 31.5.2015 ja heille annettiin henkilökohtaisesti ohjeet siitä, kuinka he voivat palkinnot lunastaa.

Alku- ja loppumittaukset järjestettiin kuudella kampuksella Laurea-ammattikorkeakoulun toimipisteissä, joten jokaisella kilpailijalla oli mahdollisuus päästä omaan toimipisteeseensä mittauksiin. Porvoon kampuksella ei järjestetty mittauksia, koska kyseiseltä kampukselta ei osallistunut yhtään tiimiä kilpailuun. Lisäksi kilpailijoilla oli mahdollisuus tulla Otaniemen toimipisteeseen korvaaviin mittauksiin joustavalla aikataululla, jos sovitut mittauspäivät eivät sopeutuneet heille.



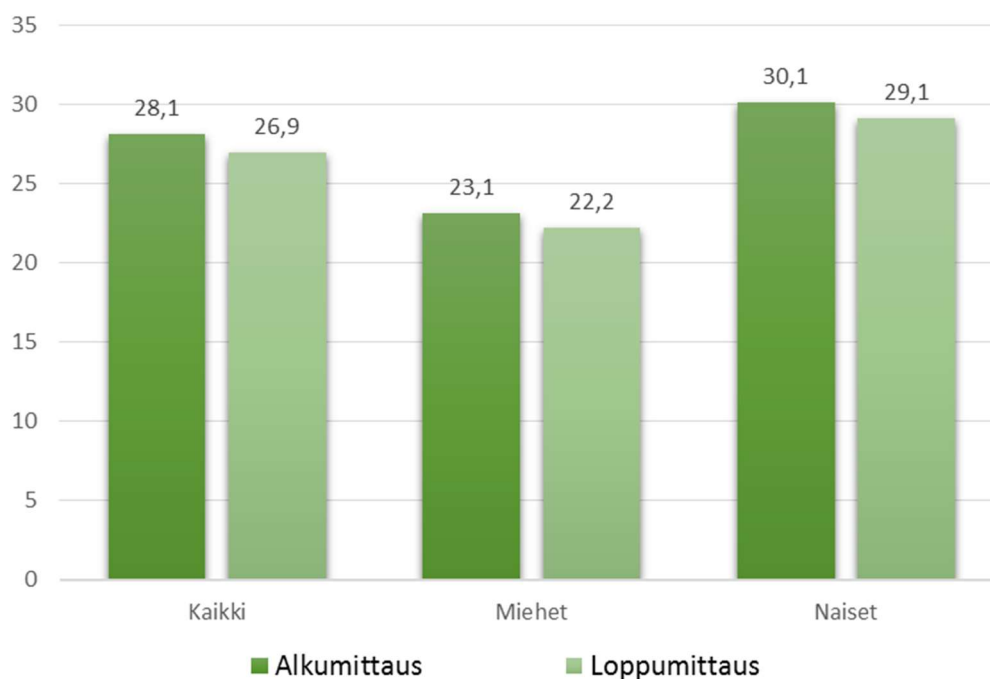
Kuvio 3: Opinnäytetyön prosessin kuvaus

7 Tulokset

Kilpailuun ilmoittautui alun perin 119 henkilöä, jotka muodostivat 29 3-5 henkilön tiimiä. Kilpailijoista 85 oli naisia ja 34 miehiä. Kilpailijoiden iän moodi oli 31 vuotta ja iän keskiarvo oli 42 vuotta, vanhin kilpailija oli 64-vuotias ja nuorin 20-vuotias. Alkumittauksissa neljä kilpailijaa (2 naista, 2 miestä) ei palauttanut alkukyselyä. Loppumittauksiin osallistui 85 henkilöä eli kilpailun lopetti kesken 34 henkilöä. Lisäksi loppumittauksiin osallistuneista kolme ei palauttanut loppukyselyä (2 naista, 1 mies) ja heidän lisäksi kolme (1 nainen, 2 miestä) ei täyttänyt loppukyselyn osaa, jossa selvitettiin fyysistä aktiivisuutta. Loppumittauksiin osallistuneista 58 oli naisia ja 27 miehiä.

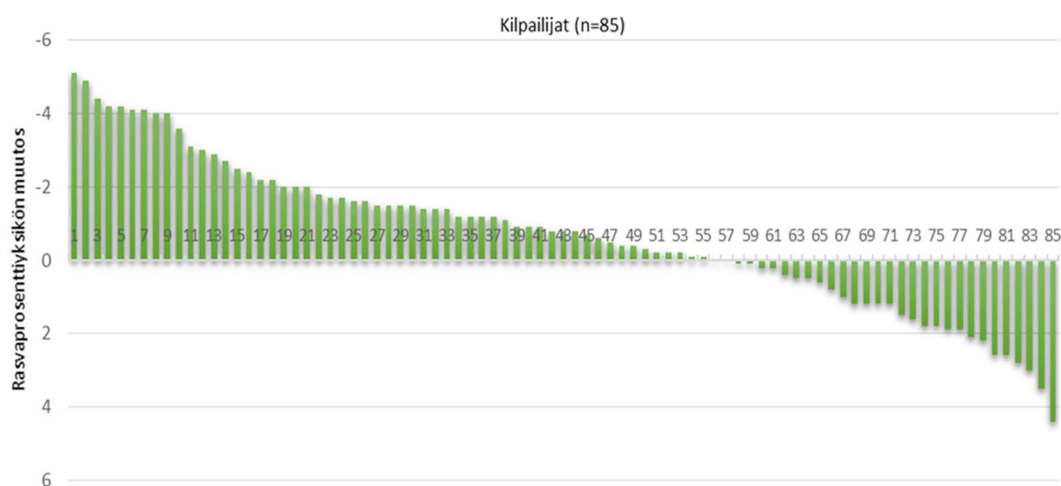
7.1 Kehonkoostumukselliset tulokset

Kilpailun rasvaprosenttien keskiarvoja alku- ja loppumittauksissa kuvataan kuviossa 4.



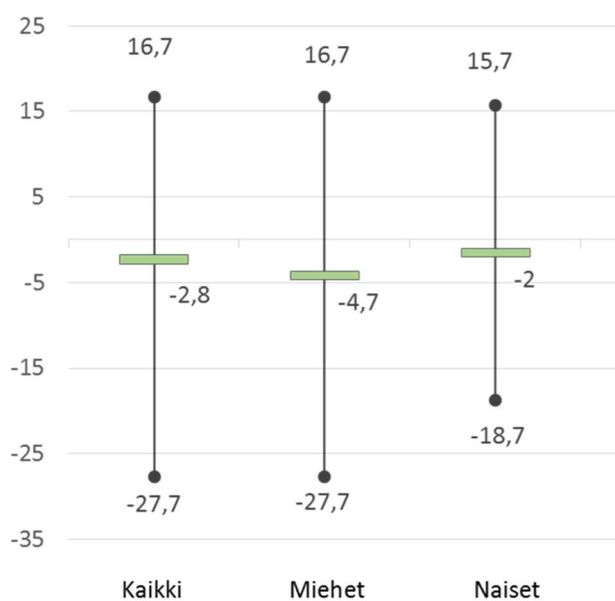
Kuvio 4: Rasvaprosenttien keskiarvot alku- ja loppumittauksissa

Kuviossa 5 kuvataan loppumittauksiin osallistuneiden kilpailijoiden rasvaprosentin muutosta prosenttiyksikköinä. Kilpailijoista 54:llä rasvaprosentti laski, 28:lla rasvaprosentti kasvoi ja kahdella rasvaprosentti pysyi samana alkumittauksiin nähden. Suurin rasvaprosentin pudotus 5,1 prosenttiyksikköä.



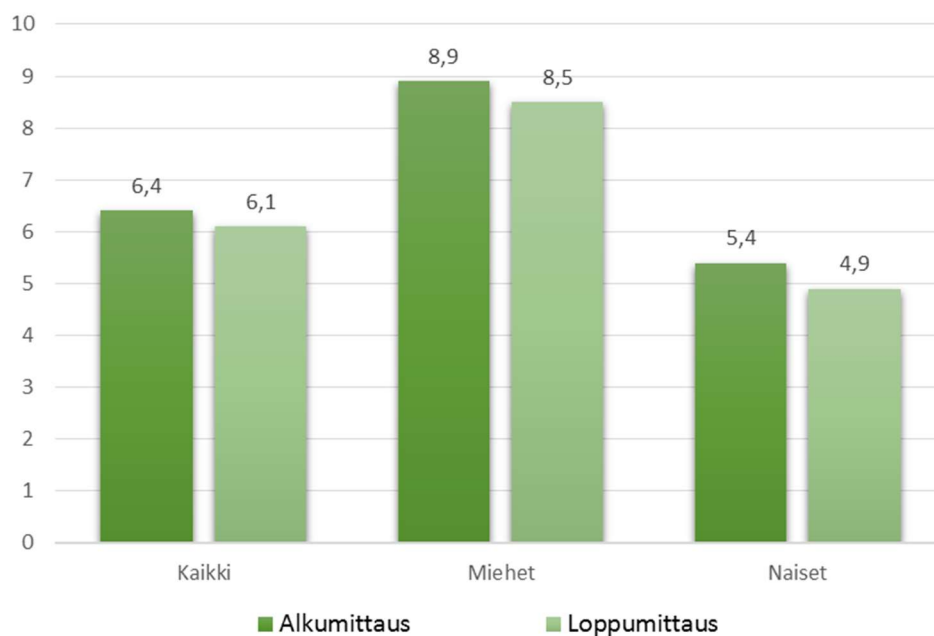
Kuvio 5: Yksittäisen kilpailijan rasvaprosenttiyksikön muutos

Kuviossa 6 kuvataan kilpailijoiden rasvaprosentin keskiarvoista muutosta suhteessa alkumittauksiin eli muutosprosenttia. Lisäksi kuviossa näkyy yksittäisten kilpailijoiden rasvaprosentin suurin lasku sekä kasvu muutosprosenttina. Kaikkien loppumittauksiin osallistuneiden kilpailijoiden keskiarvoinen muutosprosentti oli -2,8 %.



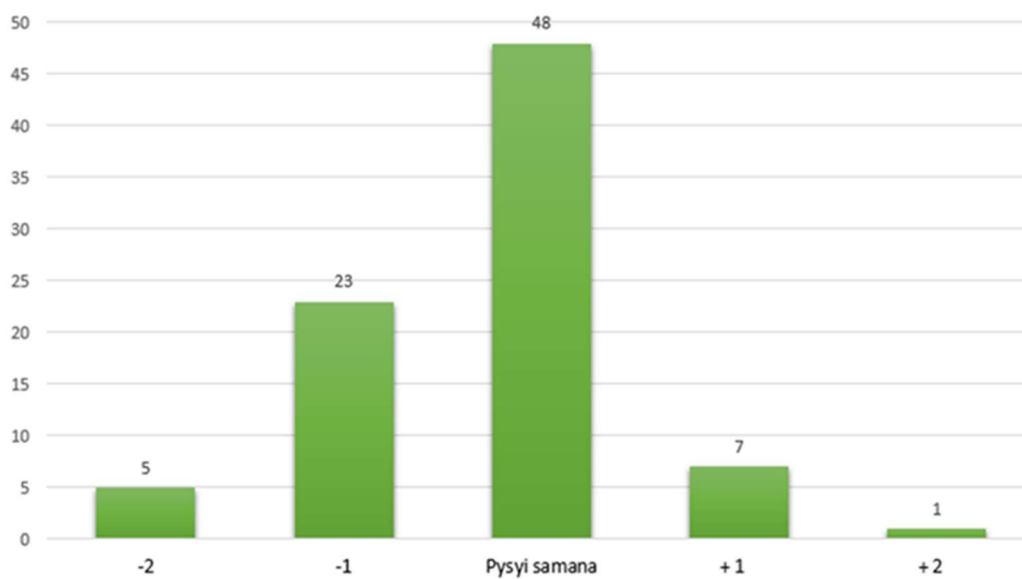
Kuvio 6: Rasvaprosentin muutosprosentin keskiarvo sekä yksittäisten kilpailijoiden rasvaprosentin suurin lasku sekä kasvu muutosprosenttina

Kuviossa 7 kuvataan viskeraalisen rasvan keskiarvoa alku- ja loppumittauksissa.



Kuvio 7: Viskeraalisen rasvan keskiarvo alku- ja loppumittauksissa

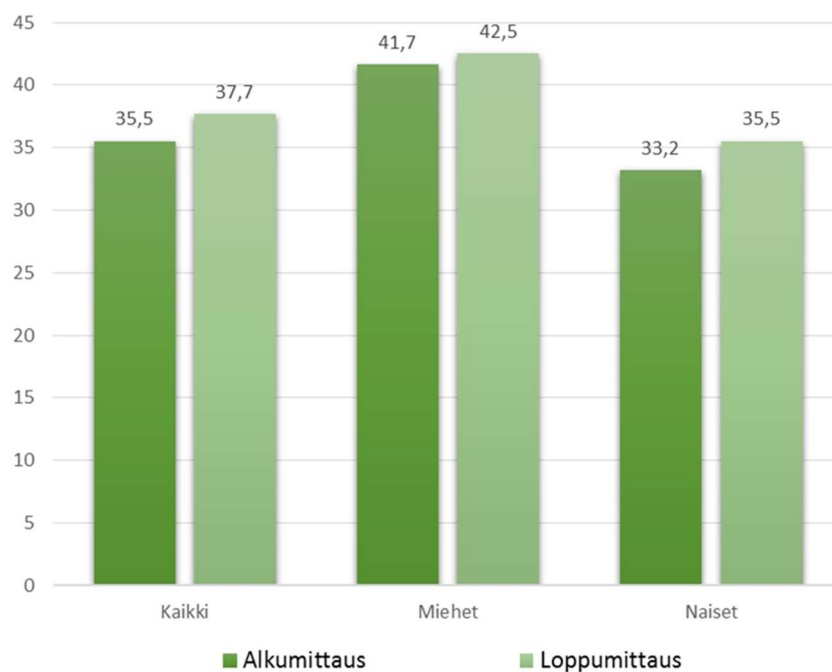
Kuviossa 8 kuvataan yksittäisten kilpailijoiden (n=84) viskeraalisen rasvan muutosta yksiköittäin suhteessa alkumittauksiin. Yhden kilpailijan viskeraalisen rasvan muutokset puuttuivat, sillä alkumittaus oli tehty InBody- laitteella.



Kuvio 8: Viskeraalisen rasvan arvon muutokset yksiköittäin

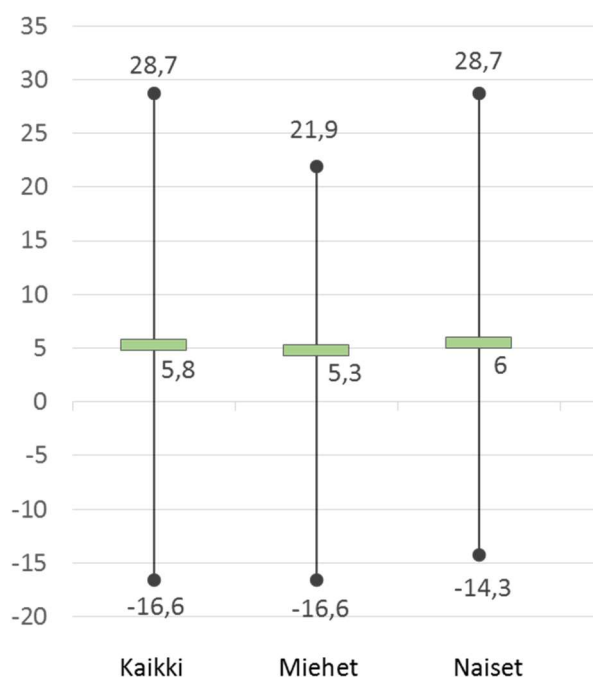
7.2 Fyysisen aktiivisuuden muutoksen tulokset

Kuviossa 9 kuvataan maksimaalisen hapenkulutuksen keskiarvoa alku- ja loppumittauksissa.



Kuvio 9: Maksimaalisen hapenkäyttökyvyn (VO₂max) keskiarvo, alku- ja loppumittaus

Kuviossa 10 kuvataan kilpailijoiden maksimaalisen hapenkulutuksen keskiarvoista muutosta suhteessa alkumittauksiin eli muutosprosenttia. Lisäksi kuviossa näkyy yksittäisten kilpailijoiden maksimaalisen hapenkulutuksen suurin kasvu sekä lasku muutosprosenttina.



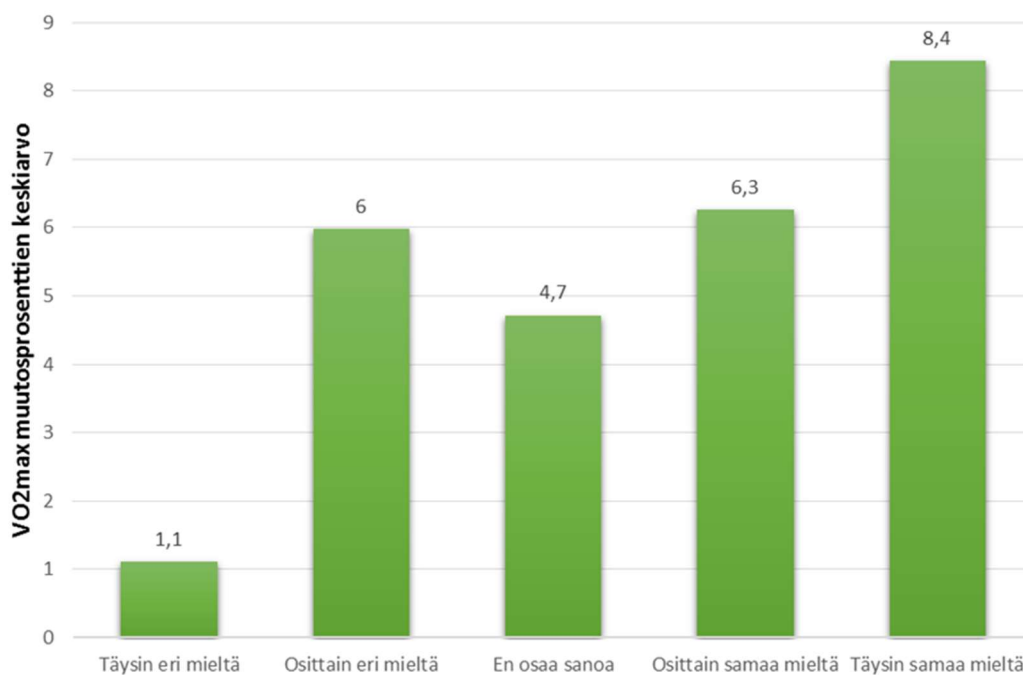
Kuvio 10: Maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) muutosprosentin keskiarvo sekä yksittäisten kilpailijoiden maksimaalisen hapenkulutuksen suurin kasvu sekä lasku muutosprosenttina

Kuviossa 11 kuvataan maksimaalisen hapenkulutuksen muutosprosenttien keskiarvojen suhdetta viskeraalisen rasvan muutokseen.



Kuvio 11: Maksimaalisen hapenkulutuksen (VO₂max) muutosprosenttien keskiarvot suhteessa viskeraalisen rasvan muutokseen

Kuviossa 12 kuvataan maksimaalisen hapenkulutuksen keskiarvojen suhdetta kilpailijoiden vastausta loppukyselyn väittämään 5. ”Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 - kilpailun takia”.

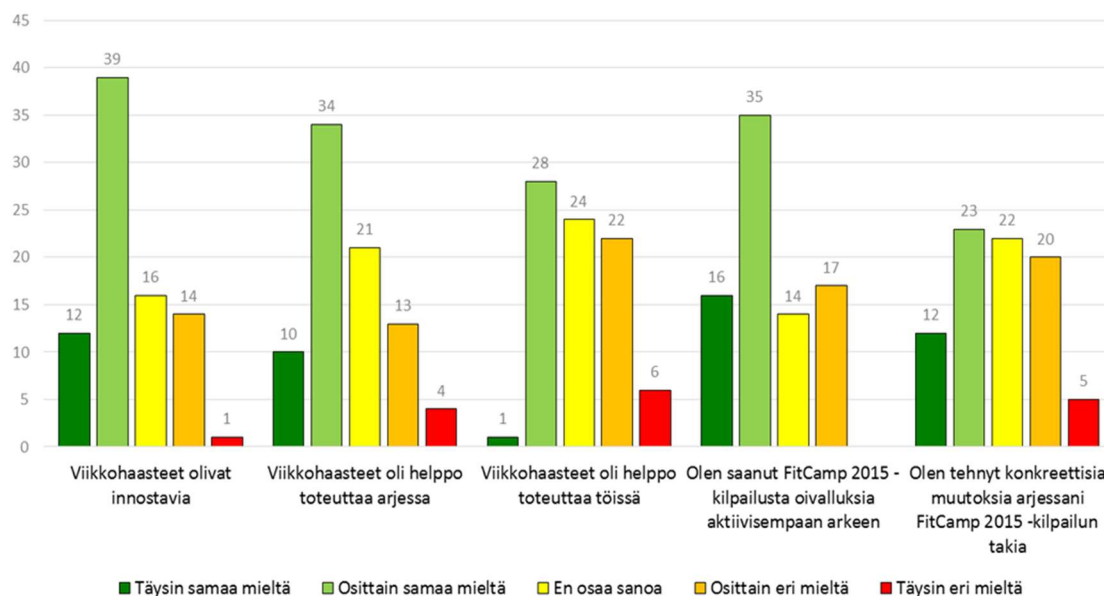


Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 - kilpailun takia

Kuvio 12: Maksimaalisen hapenkulutuksen (VO2max) muutosprosenttien keskiarvojen suhde loppukyselyn väittämään nro 5

7.3 Loppukysely

Kuviossa 13 kuvataan loppukyselyn viikkohaasteisiin liittyvien väittämien vastauksia. Loppukyselyn viiteen väittämään vastasi 82 kilpailijaa, lukuun ottamatta väittämää ”Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa töissä”, johon vastasi 81 kilpailijaa. Kilpailijat olivat pääosin osittain samaa mieltä väittämien kanssa lukuun ottamatta väittämiä: ”Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa töissä” sekä ”Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 - kilpailun takia”.



Kuvio 13: Loppukyselyn tulokset, viikkohaasteet

Alkukyselyssä (Liite 3) eri tavoitteita asetettiin yhteensä 194 kappaletta. Yksittäinen kilpailija saattoi mainita useita tavoitteita. Alkukyselyssä tavoitteeksi useimmin mainittiin fyysisen aktiivisuuden eri piirteet (90 mainintaa), kuten liikkumisen lisääminen ja kunnon kohottaminen. Lisäksi kilpailijoiden tavoitteena olivat kehonkoostumukselliset muutokset (70 mainintaa), joihin sisältyi painon pudottaminen sekä kiinteytyminen. Näiden lisäksi mainittiin muita hyvinvointiin liittyviä tavoitteita (27 mainintaa), kuten ruokailutottumusten parantaminen sekä työssä jaksaminen. Seitsemän kilpailijaa asetti kilpailun voittamisen tavoitteeksi. Loppukyselyssä (Liite 9) tavoitteiden saavuttamisesta annettiin 98 vastausta, joista 60:ssä mainittiin FitCamp 2015 - kilpailun auttaneen tavoitteiden saavuttamisessa. Eniten mainintoja annettiin fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden saavuttamisessa (34 mainintaa) sekä yleisen hyvinvoinnin (8 mainintaa) ja kehonkoostumuksen muutoksiin (7 mainintaa) tavoitteiden saavuttamisessa. Lisäksi uusia mainintoja sai yhteisöllisyyden (5 mainintaa) sekä tiedostamisen (6 mainintaa) lisääntyminen. Loppukyselyyn vastanneista kilpailijoista 29 koki, että FitCamp 2015 - kilpailu ei auttanut heitä saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteitaan. Näistä kahdeksan liittyi kilpailusta riippumattomiin henkilökohtaisiin syihin, kuten sairasteluun sekä työmatkoihin. Kilpailijoista kuusi ei kokenut FitCamp 2015 - kilpailun auttaneen heitä saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden tavoitteita ja neljä kehonkoostumuksen muutoksiin liittyviä tavoitteitaan. Lisäksi 12 kilpailijaa mainitsi, ettei FitCamp 2015 - kilpailu ollut auttanut heitä saavuttamaan tavoitteitaan, mutta he eivät ottaneet kantaa miten. Näiden lisäksi kahdeksan ei osannut sanoa, oliko FitCamp 2015 - kilpailu auttanut tavoitteiden saavuttamisessa.

7.4 Johtopäätökset tutkimustuloksista

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus selvittää voidaanko FitCamp 2015 - kilpailulla vaikuttaa positiivisesti kehonkoostumuksen muutokseen. Tulokset osoittivat, että kilpailulla voidaan vaikuttaa kehonkoostumukseen tässä opinnäytetyössä tarkasteltujen rasvaprosentin ja viskeraalisen rasvan osalta positiivisesti. Nämä tulevat esille siten, että rasvaprosentti laski 63,5 % kilpailijoista. Kuitenkin rasvaprosentin muutokset keskiarvoisesti olivat pieniä, johon vaikutti se, että osalla kilpailijoista muutokset olivat negatiivisia (32,9 %) tai niitä ei tapahtunut (2,4 %). Myös viskeraalisen rasvan osalta muutosta tapahtui positiivisesti, vaikkakin tulokset keskiarvoisesti olivat pieniä. Loppumittauksiin osallistuneista kilpailijoista suurimmalla osalla viskeraalisen rasvan arvo pysyi samana (57,1 %), mutta kolmasosalla viskeraalinen rasva laski ja 9,5 %:lla nousi. Merkittävää on se, että ennen kilpailun alkua Tanitan edustajat uskoivat, ettei kymmenessä viikossa viskeraalisen rasvan arvoissa ehtisi tapahtua muutoksia.

Toisella tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus selvittää onko kilpailijoiden FitCamp 2015 - kilpailun aikana saavutetulla fyysisen aktiivisuuden muutoksella yhteyttä viskeraalisen rasvan arvon muutokseen. Tulokset osoittivat, että kilpailijoilla, joiden viskeraalinen rasva oli laskenut, olivat myös maksimaalisen hapenkulutuksen tulokset parantuneet suhteessa niihin kilpailijoihin, joiden viskeraalisen rasvan arvo oli noussut tai pysynyt samana. Tuloksissa ääripäät (viskeraalisen rasvan arvon kahden yksikön muutokset) erottuivat selkeästi, mutta on huomioitavaa että kaksi arvoa nousi vain yhdellä kilpailijalla. Koska niillä kilpailijoilla, joiden viskeraalisen rasvan arvo oli tippunut kaksi yksikköä, VO₂max muutosprosenttien keskiarvo oli huomattavasti suurempi kuin muilla, voidaan olettaa, että fyysisen aktiivisuuden arvion muutoksella on yhteys viskeraalisen rasvan arvon muutokseen. Kuitenkin tuloksista ilmeni se, että kilpailijoilla, joiden viskeraalisen rasvan arvo oli noussut yhdellä yksiköllä, VO₂max muutosprosentin keskiarvo oli lähes yhtä suuri kuin niillä, joiden viskeraalisen rasvan arvo oli laskenut yhden yksikön verran. Lisäksi heidän VO₂max muutosprosenttien keskiarvo oli suurempi kuin niillä, joiden viskeraalisen rasvan arvo oli pysynyt samana. Jotta yhteyttä voitaisiin luotettavasti selvittää, tarvittaisiin pidempi tutkimusaika sekä suurempi otanta.

Kolmannella tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus selvittää, onko kilpailijoiden omalla kokemuksella FitCamp 2015 - kilpailun vaikutuksesta yhteyttä arjen fyysiseen aktiivisuuteen. Kilpailijoiden omalla kokemuksella ei ole suoraa yhteyttä arjen fyysiseen aktiivisuuteen, sillä myös täysin eri mieltä väitteen ”*Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 - kilpailun*” kanssa olleiden kilpailijoiden VO₂max- arvot nousivat keskiarvoja tarkasteltaessa. Lisäksi osittain eri mieltä väitteen kanssa olleiden kilpailijoiden VO₂max muutosprosenttien keskiarvo nousi saman verran kuin osittain samaa mieltä olevilla kilpailijoilla. Kuitenkin suurin VO₂max muutosprosenttien keskiarvon nousu tapahtui niillä henkilöillä, jotka olivat täysin samaa mieltä väitteen kanssa.

8 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteena oli edistää Laurean työntekijöiden terveyttä FitCamp 2015 - kilpailun avulla lisäämällä kilpailijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistämällä kehonkoostumuksen positiivista muutosta. Tulokset osoittivat, että kymmenen viikon aikana kehonkoostumukselliset muutokset olivat positiivisia kaikilla tutkituilla osa-alueilla koko otantaa tarkasteltaessa. Keskimäärin muutokset olivat melko pieniä, johon vaikutti osaltaan se, että osalla kilpailijoista tulokset heikkenivät alkutilanteeseen nähden. Kuitenkin osalla yksittäisistä kilpailijoista positiiviset muutokset olivat merkittäviä, josta esimerkkinä viskeraalisen rasvan arvon tippuminen 28 kilpailijalla. Myös maksimaalisen hapenkulutuksen keskiarvoinen muutos oli kasvanut koko otantaa tarkasteltaessa, mutta keskiarvoinen muutos sekä muutosprosentti olivat melko pieniä. Vaikka muutokset olivat melko pieniä, voidaan olettaa, että tämän tyyppisellä kilpailulla on terveyttä edistävä vaikutus kehonkoostumukseen sekä fyysisen aktiivisuuden muutoksiin siihen nähden, että kilpailu kesti vain kymmenen viikkoa ja sisälsi suhteellisen pieniä arjen valintoihin liittyviä muutoksia, kuten portaiden kävely hissien käytön sijasta sekä istumisen vähentämisen.

Tarkoituksena oli, että FitCamp 2015 - kilpailun avulla voitaisiin kannustaa kilpailijoita saavuttamaan heidän alkumittauksissa laatimiaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tulosten perusteella voidaan olettaa, että tässä on onnistuttu ainakin fyysisen aktiivisuuden lisäämisen osalta, sillä loppukyselyn 98 vastauksesta 60:ssä mainittiin FitCamp 2015 - kilpailun auttaneen tavoitteiden saavuttamisessa. Kuitenkin 29 koki, että he eivät saaneet FitCamp 2015 - kilpailusta apua tavoitteiden saavuttamiseksi. Osasyynä tälle saattoi olla se, että kilpailijoilla oli eri odotuksia ja lähtökohtia kilpailulle, joka näkyi myös loppukyselyssä annetuissa palautteissa. Osa kilpailijoista olisi toivonut kovempia haasteita sekä enemmän kilpailuhenkeä tai esimerkiksi ravintotietouden jakamista. Suuren osallistujamäärän vuoksi oli kuitenkin lähes mahdotonta luoda kilpailutoteutus, joka soveltuisi kaikkien osallistujien tarpeisiin.

Opinnäytetyön päätavoitteen sekä tarkoituksen lisäksi FitCamp 2015 - kilpailulla pyrittiin lisäämään kilpailijoiden yhteisöllisyyttä. Tämän toteutumisessa hyödynnettiin tiimimuotoista kilpailua sekä Facebook - ryhmää fysioterapeuttisessa ohjauksessa ja neuvonnassa. Koska tämä oli opinnäytetyön kannalta toissijainen pyrkimys, emme kysyneet tätä suoranaisesti kilpailijoilta. Tämän vuoksi yhteisöllisyyden toteutumista on vaikea luotettavasti pohtia. Kuitenkin loppukyselyn avoimissa kysymyksissä yhteisöllisyyden lisääntyminen ja sen positiivinen vaikutus työvointiin mainittiin yhteensä 22 kertaa. Verkko-ohjauksen sekä erityisesti Facebookin hyödyntämisen koimme ajankohtaiseksi ja kilpailun toteuttamisen kannalta onnistuneeksi valinnaksi. Suurin osa kilpailijoista oli mukana kilpailun Facebook-ryhmässä. Facebook-ryhmä sai

hyvää palautetta kilpailijoilta, joka ilmeni loppukyselyistä saadusta palautteesta sekä kilpailijoiden aktiivisesta osallistumisesta ryhmän toimintaan ja muiden kannustamiseen. Alla kahden kilpailijan kommentit Facebook-ryhmän päivityksessä kilpailun päättymisen kynnyksellä:

”Oi joi, sittenkö tämä loppuu ☺ On ollut mukavaa ja kannustavaa seurata työkavereiden päivityksiä tässä ryhmässä!”

”Nimenomaan! Mutta jäähän tämä ryhmä varmaankin, voidaan jatkaa toistemme tsemppausta. ☺”

Opinnäytetyön toteuttamisessa suurin haaste oli aiheen laajuus ja sen rajaaminen. Kilpailun ja kilpailijoiden diversiteetin vuoksi oli lähes välttämätöntä sisällyttää useita eri aihealueita toiminnalliseen osuuteen. Myös ajallisten sekä taloudellisten resurssien puute vaikutti siihen, että kilpailun palvelumuotoilu ei täysin vastannut alkuperäisiä suunnitelmiamme kilpailun toteutuksesta. Suunnitteilla oli esimerkiksi viikkohaasteiden voittajien palkitseminen sekä ryhmäohjauksen järjestäminen kampuksilla. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden arvioimiseen oli tarkoitus käyttää joko mobiilisovellusta, jota olisi täytetty päivittäin tai aktiivisuusranneketta, joka olisi mitannut päivittäisen aktiivisuuden. Ongelmaksi muodostui sopivan mobiilisovelluksen löytäminen, joka olisi ottanut huomioon muunkin fyysisen aktiivisuuden kuin liikunnan ja joka ei olisi ollut liian työläs täyttää. Aikaresurssit ja budjetti eivät mahdollistaneet aktiivisuusrannekeiden hyödyntämistä kilpailussa.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä täytyy ottaa huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyössämme eettisyyden huomioiminen korostuu, sillä tutkimukseemme osallistui 120 ihmistä. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimuksen tulee olla vapaaehtoista eli ihmisellä tulee olla mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen. On myös selvitettävä, miten tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja mitä riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. Yleensä tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä edellytetään asiaan perehtyneesti annettu suostumus (informed consent). Sillä halutaan estää ihmisten manipulointi tutkimushankkeissa. Perehtyneisyydellä tarkoitetaan sitä, että kaikki tärkeät näkökohdat siitä, mitä tulee tapahtumaan tai mitä saattaa tapahtua tutkimuksen kuluessa, kerrotaan tutkimushenkilölle. Lisäksi henkilön tulee olla kykenevä ymmärtämään tämä tieto. Suostumuksella tarkoitetaan sitä, että henkilö on pätevä tekemään rationaalisia ja kypsiä arviointeja ja että osallistumista koskevan suostumuksen tulee olla vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2013, 23). Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Ennen kilpailun alkamista annoimme kilpailijoille tietoa kilpailuun liit-

tyvistä asioista sekä laadimme suostumuslomakkeen, jolla varmistimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuden sekä luvan kilpailun mittaustuloksia ja kokemuksia koskevan kirjallisen materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössä. Suostumuslomakkeen laatimisessa otettiin huomioon myös itsemääräämisoikeus.

Tutkimus on eettisesti hyvä, jos sen tekemisessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija ja tieteelliset asiantuntijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus, sekä tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tutkija ja tieteelliset asiantuntijat soveltavat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja toteuttavat tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksensa tuloksia julkaistessaan. Tutkijoiden on otettava asianmukaisella tavalla huomioon muiden tutkijoiden työn ja saavutukset niin, että he kunnioittavat näiden työtä ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. Tutkimusryhmään kuuluvien jäsenten asema, oikeudet, osuus tekijyydestä, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset on määritelty ja kirjattu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla ennen tutkimuksen aloittamista tai tutkijan rekrytoimista ryhmään. Tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset sidonnaisuudet kuten rahoituslähteet, ilmoitetaan tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (Hirsjärvi ym. 2013, 23). Viikkohaasteiksi valituille teemoille on annettu selkeät perusteet. Raportin osalta hyvä tieteellinen käytäntö tuli esille siinä, että raporttia kirjoitettiin ja tutkimustuloksia arviotiin ja julkaistiin rehellisesti ja tarkasti sekä lähdemateriaaliin viitattiin asianmukaisesti.

Tieteelliselle tutkimukselle asetettuja vaatimuksia on, että toisten tekstiä ei plagioida, omia tutkimuksia ei plagioida, tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi, raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, toisten tutkijoiden osuutta ei vähätellä sekä tutkimukseen myönnettyjä määrärahoja ei käytetä väärin tarkoituksiin. Jos tutkimuksessa käytetään jonkun toisen käsikirjoitusta, artikkelia tai tekstiä, tulee tekstiä lainattaessa lainaus osoittaa asianmukaisin lähdemerkinnöin. Tuloksia ei sepitetä eikä kaunistella. Vilppiä on muun muassa tulosten yleistäminen. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät on selostettava huolellisesti ja myös puutteet on tuotava julki. (Hirsjärvi ym. 2013, 26-27). Opinnäytetyöhön annetut määrärahat käytettiin kilpailun voittajatiimin palkintoihin.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisten mittaus- ja tutkimustapojen avulla. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli sen kykyä antaa eissattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2013, 231). Opinnäytetyössä tiedotteiden laatimisessa ja raportin kirjoittamisessa on hankittu palautetta ohjaavilta opettajilta. Luotettavuus

on huomioitu tässä opinnäytetyössä valitsemalla luotettavia lähteitä, kuten aihetta käsittelevää kirjallisuutta sekä aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Toinen tutkimuksen arvioinnissa käytettävä käsite on validius, joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymyksiin saadaan vastaukset, mutta vastaajat ovat saattaneet käsittää kysymykset eri tavalla, kun tutkija on ajatellut. Jos tutkija käsittelee saamiaan tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelutapansa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2013, 231). Opinnäytetyön FitCamp 2015 - kilpailun loppukyselystä poistettiin alkukyselyssä ollut edellisen päivän fyysisen aktiivisuuden arvio, sillä kilpailijat kokivat sen täyttämisen haastavaksi sekä aikaa vieväksi. Tämä ilmeni useissa väärin täytetyissä lomakkeissa, joiden luotettava arviointi ei onnistunut. Väärin täytettyjä kyselyitä arvioidessa emme voineet arvuutella, mitä kilpailijat ovat vastauksellaan tarkoittaneet. Vaikka loppukyselyssä kilpailijat olisivat vastanneet tarkoituksenmukaisesti, olisi fyysisen aktiivisuuden muutoksen arviointi ollut epäluotettavaa.

8.2 FitCamp 2015 - kilpailun arviointi

Arvioimme FitCamp 2015 - kilpailua sekä sen vaikutuksia terveyden edistämässä SWOT-analyysimenetelmää hyödyntäen omien pohdintojen sekä loppukyselystä (Liite 9) saatujen palautteiden perusteella. SWOT on tärkeä ja yksinkertainen analyysimenetelmä, jolla voidaan arvioida esimerkiksi oppimista tai palvelun ominaisuuksia. SWOT on lyhenne englanninkielisistä sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). SWOT-analyysissä projektia voidaan tarkastella sekä sisäisten että ulkoisten tekijöiden pohjalta. Sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet, joihin voidaan itse vaikuttaa. Ulkoisia tekijöitä ovat mahdollisuudet ja uhat, jotka liittyvät toimintaympäristöön. (Opetushallitus 2016).

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutkimusnäyttö työn taustalla • Viikkohaasteet • Facebook verkko-ohjauksen välineenä • Tiimimuotoisuus • Joustavuus 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittareiden epätarkkuus • Resurssien puute • Aikataulutus • Lähikontaktin puute
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terveyskäyttäytymisen muutokset • Yhteisöllisyyden lisääntyminen • Suuri osallistujamäärä → Vaikutukset isommalle joukolle 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivaation loppuminen • Ajankohta • Suuri osallistujamäärä → Yksilöllisyyden puute

Taulukko 1: SWOT-analyysi

FitCamp 2015 - kilpailun vahvuuksia ovat työn taustalla oleva tutkimusnäyttö, jonka pohjalta esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta koskevat viikkohaasteet suunniteltiin. Useissa palautteissa ilmeni, että viikkohaasteilla oli voitu vaikuttaa kilpailijoiden työ- ja hyvinvointiin. Viikkohaasteiden vaihtelevuus mahdollisti sen, että kilpailijat pystyivät löytämään itselleen sopivimman kehittämiskohteen. Viikkohaasteista eniten positiivista palautetta saivat Irti istumisesta ja Hyvästit hissille - haasteet.

”Viikkohaasteet olivat kivan vaihtelevia ja on hyvä herätellä huomaamaan, että portaita voi käyttää enemmän ja istua vähemmän”

”Olo on ollut pirteämpi. Erityisesti seisomishaaste jäi mieleen sillä, miten paljon tehokkaampia työpäivät ovat, kun ne tehdään enimmäkseen seisten.”

Joustavuus FitCamp 2015 - kilpailussa ilmeni siten, että teimme alku- ja loppumittauksia myös sovittujen aikataulujen ulkopuolella. Tämä mahdollisti useamman kilpailijan osallistumisen, mikäli heillä oli esteitä saapua virallisiin mittauspäiviin.

Vahvuutena oli myös se, että kilpailu järjestettiin tiimimuotoisena, joka teki siitä sopivan sitouttavan. Tiimimuotoisuus loi mahdollisuudet myös sille, että yhteisöllisyyttä pystyttiin lisäämään. Palautteissa mainittiin muun muassa ilmapiirin paraneminen, uusiin työkavereihin tutustuminen sekä yleisesti yhteisöllisyyden lisääntyminen. Vaikka opinnäytetyön tavoite oli

edistää terveyttä fysiologisten tekijöiden kautta, sillä voitiin myös vaikuttaa sosiaaliseen osaluueeseen.

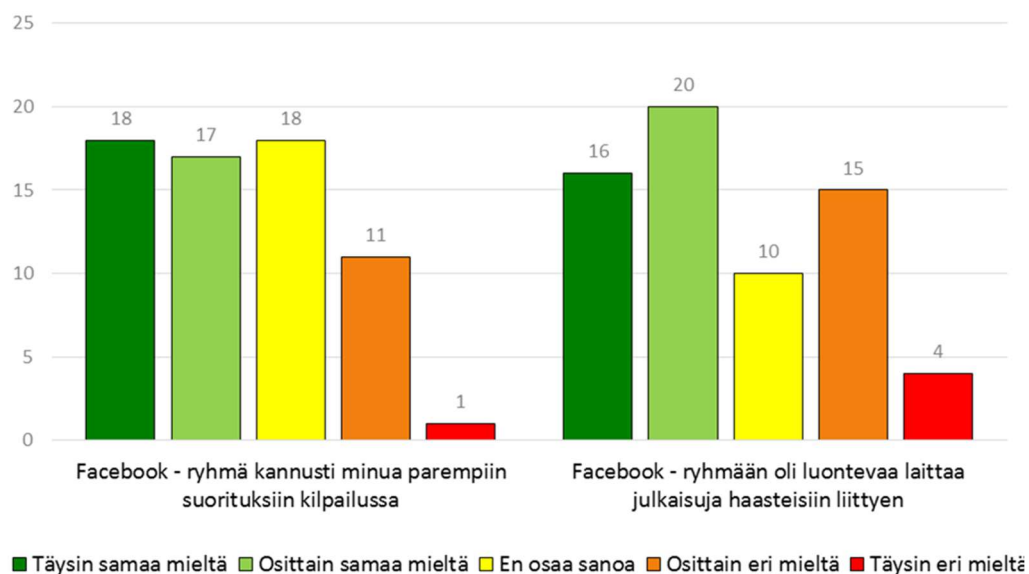
”Lisäsi yhteishenkeä. Olen tuore työntekijä ja tähän osallistuminen lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta.”

”Kilpailu vaikutti eniten sosiaalisen puoleen. Haasteista ja hyvinvoinnista puhuttiin paljon tauoilla ja työn lomassa.”

Facebook - ryhmään kuului suurin osa kilpailijoista ja kilpailun aikana heitä onnistuttiin aktivoimaan verkkoyhteisön välityksellä. Suurin osa Facebook - ryhmässä olleista kilpailijoista, koki ryhmän kannustavana ja myös yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä.

”Muiden kilpailijoiden postaukset Facebookissa innotti ottamaan aktiivisemmän osan”

Loppukyselyn väittämässä kilpailijoiden kokemuksia Facebook - ryhmässä tarkastellaan kuviossa 14. Väittämiin vastasi 65 loppumittauksiin osallistunutta kilpailijaa, sillä kaikilla kilpailijoilla ei ollut Facebook - tiliä tai he eivät halunneet käyttää sitä henkilökohtaisista syistä.



Kuvio 14: Loppukysely, Facebook

FitCamp 2015 - kilpailun suurin heikkous on mittareiden epätarkkuus, jonka vuoksi kilpailun tarkkaa terveyden edistämisen vaikutusta on hankala määrittellä. Kilpailussa käyttämämme mittarit perustuivat arvioon, joihin vaikuttavat muun muassa subjektiiviset näkemykset sekä mitausolosuhteet. Näitä tekijöitä emme voineet täysin vakioida, vaikka esimerkiksi ohjeet kehonkoostumusmittauksiin valmistautumisesta annettiin etukäteen.

Heikkoutena oli myös resurssien puute, joka johti siihen, ettemme voineet järjestää henkilökohtaisempaa neuvontaa tai kasvokkain tapahtuvaa ohjausta. Lisäksi suunnittelimme alustavasti yhteistä tapahtumaa, mutta rahallisten ja ajallisten syiden vuoksi tämä ei onnistunut. Rahalliset resurssit vaikuttivat myös siihen, ettei viikkohaasteiden voittajia voitu palkita, mikä olisi mahdollisesti voinut aktivoida kilpailijoita enemmän. Mikäli resurssija olisi ollut henkilökohtaisempaan ohjaamiseen, olisi voitu paremmin löytää niitä yksilöllisiä tekijöitä joihin yksittäinen kilpailija tarvitsee eniten muutosta. Tämä tuli esille myös loppukyselystä.

”Osallistavampia haasteita; enemmän organisoituja juttuja”

”Lisää henkilökohtaisempaa neuvontaa”

Kehitettävää olisi myös aikataulutuksessa esimerkiksi viikkohaasteiden osalta, joiden julkaisussa toivottiin pidempää valmistautumisaikaa. Lisäksi toive kilpailusta tuli nopealla varoitusaikalla, jolloin kilpailun organisointia ei pystytty toteuttamaan toivotussa aikataulussa. Uhkana olikin kilpailun ajoittuminen loppukevääseen, jolloin erityisesti kilpailun loppupuolella osalla kilpailijoista oli työmatkoja tai muita työkiireitä, jotka haittasivat kilpailuun osallistumista ja osittain henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista. Nämä ilmenivät myös kilpailijoiden osasyinä kilpailun lopettamiseen. Työmatkat ja esimerkiksi sairastelu olivat rajoittaneet kilpailijoiden aktiivista osallistumista tiimimuotoiseen kilpailuun, eivätkä he täten halunneet huonontaa tiiminsä lopputulosta.

”Kiire ja matkat esti hyvät tulokset”

Kilpailun mahdollisuutena oli vaikuttaa terveystietoisuuden muutoksiin esimerkiksi viikkohaasteiden avulla. Myös tietoisuus omasta kehonkoostumuksesta voi vaikuttaa terveystietoisuuden muutoksiin. Useassa palautteessa mainittiin, että kilpailijat kokevat heidän tietoisuuden sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen. Lisäksi ilmeni, että kilpailun avulla oli voitu vaikuttaa sellaisiin terveyttä edistäviin tekijöihin, joita ei kilpailun aikana painotettu. Tällaisia olivat muun muassa ravitsemukseen ja uneen liittyvät tekijät.

”Vahvistui ajatus siitä, että muutan elämäntapojani vähitellen parempaan”

”Tuli myös ajateltua mitä syö ja tekee”

Mahdollisuutena oli, että kilpailulla voitiin vaikuttaa suureen osallistujamäärään ja täten edistää heidän terveyttään. Kuitenkin kilpailun suhteellisen suuri osallistujamäärä voitiin nähdä myös uhkana yksilöllisyyden puutteen vuoksi, joka oli seurausta resurssien puutteesta.

Uhkana kilpailussa oli motivaation loppuminen. Osa kilpailijoista koki, etteivät viikkohaasteet olleet tarpeeksi haastavia ja täten ne eivät olleet riittävän motivoivia. Lisäksi palautteista tuli ilmi, etteivät odotukset kilpailun toteutuksen kanssa kohdanneet eivätkä kaikki kokeneet kilpailun voittamisen kriteereitä selkeiksi. Motivaation loppumiseen saattoi vaikuttaa myös kilpailijoiden henkilökohtaiset syyt.

”Kovempia haasteita”

”Selkeämmät voittajakriteerit, kunnon kilpailua”

”Odotin kampanjan vetäjiltä ravintotietouden jakamista, uusia vinkkejä liikuntaan, faktoja eri liikunnan osa-alueilta”

Kokonaisuudessaan kilpailun toteutus koettiin onnistuneeksi sekä kilpailijoiden että järjestäjien taholta.

8.3 Kehitysehdotukset

Terveysten edistämisen luotettavamman arvioinnin mahdollistamiseksi voisi jatkotutkimuksena vastaaviin kilpailuihin sisällyttää kontrolliryhmiä, jotta voitaisiin arvioida, johtuvatko terveyttä edistävät muutokset kilpailusta vai muista tekijöistä. Toisaalta kilpailun konseptia voitaisiin kehittää niin, että se sisältäisi erilaisia ryhmiä, joihin jakauduttaisiin esimerkiksi kuntotason mukaan.

Loppukyselyn kilpailun kehittämistä koskevan avoimen kysymyksen vastauksista nousi useaan otteeseen esille, että olisi ollut hyvä jos kilpailu olisi sisältänyt muitakin terveyden edistämisen osa-alueita kuin fyysinen aktiivisuus. Kilpailijat nostivat esille erityisesti ravitsemuksen ja yhteisen ohjatun tekemisen sisällyttämisen seuraavaan kilpailuun. Kilpailussa voitaisiin hyödyntää moniammatillista asiantuntijuutta, esimerkiksi yhteistyöllä työterveyshuollon kanssa.

Myös luotettavamman ja helppokäyttöisen fyysisen aktiivisuuden mittarin hyödyntäminen lisääisi työn luotettavuutta. Paremmilla resursseilla esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen hyödyntäminen mittaamisessa ja seurannassa olisi mielenkiintoinen kehitysehdotus sekä jatkotutkimuskohde.

Lähteet

1383/2001. Työterveyshuoltolaki.

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ainsworth, BE., Haskell, WL., Whitt, MC., Irwin, ML., Swartz, AM., Strath, SJ., O'Brien, WL., Bas-sett, DR Jr., Schmitz, KH., Emplaincourt, PO., Jacobs, DR Jr., Leon, AS. 2000, Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, <http://www.juststand.org/Portals/3/literature/compendium-of-physical-activities.pdf>, viitattu 29.4.2016

Chen, V., Evans-Hudnall, G.L., King, K.E., Paxton, R.J., Rempel, D.M., Shegog, R., Taylor, W.C. & Yancey, A.K. 2013. Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks. *Oxford Journals Health Education Research* 2013 Jun; 28(3): 414-425. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3649210/>, viitattu 25.4.2016

Dean, E., Al-Obaidi, S., Dornelas De Andrade, A., Gosselink, R., Umerah, G., Al-Abdelwahab, S., Anthony, J., Bhise, A.R., Bruno, S., Butcher, S., Fagevik-Olsén, M., Frownfelter, D., Gappmaier, E., Gylfadóttir, S., Habibi, M., Hanekom, S., Hasson, S., Jones, A., LaPier, T., Lomi, C., Mackay, L., Mathur, S., O'Donoghue, G., Playford, K., Ravindra, S., Sangroula, K., Scherer, S., Skinner, M. & Wong, W.P. 2011, The First Physical Therapy Summit on Global Health: Implications and Recommendations for the 21st century, *Physiotherapy Theory and Practice: An International Journal of Physical Therapy*, 27 (8) 531-547

Dugdill, L. Crone, D. & Murphy R. 2009. *Physical Activity & Health Promotion - Evidence-based Approaches to Practice*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Erkkilä, A., Kauhanen, J., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. *Kansanterveys-tiede*. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Fewtrell, M.S. & Wells, J.C.K. 2006. Measuring body composition. *Archives of Disease in Childhood* 2006 Jul; 91(7): 612-617. Viitattu 22.4.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2082845/>

Fogelholm, M. & Uusitupa, M. 2012. Kehonkoostumuksen arviointi. Teoksessa Ravitsemus-tiede. Duodecim. http://www.oppiporssi.fi/op/rvt01000/do?p_haku=kehonkoostumus#q=kehonkoostumus, viitattu 25.4.2016

Fogelholm, M. 2011 Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa 12. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T.(toim.). *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

George, J., Stone, W. & Burkett, L. 1997, Non-exercise Vo₂max estimation for physically active college students, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 29, p.415

Haasio, A. 2011. *Mitä iloa internetistä?* Helsinki: Avain.

Heinonen U. 2008. *Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa*. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto, Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV.

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! Onko istuminen uusi terveyuhka? Duodecim. http://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10707, viitattu 25.4.2016

Liikennevirasto. 2012. Henkilöliikennetutkimus 2010-2011 - suomalaisten liikkuminen. Helsinki: Liikennevirasto. http://www2.liikennevirasto.fi/julkaisut/pdf3/lr_2012_henkiloliikennetutkimus_web.pdf, viitattu 16.6.2016

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holopainen, A. 2015, Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat?, Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12334, viitattu 29.4.2016

HUR labs Oy. <http://www.hurlabs.fi/tanita-mc-780-ma>, viitattu 18.4.2016

HUR labs Oy. http://sd7.staattinen.fi/sites/www.hurlabs.com/files/files/understanding_your_readings.pdf, viitattu 5.5.2016

Husu, P., Mäki-Opas, T., Sievänen, H., Suni, J., Tokola, K., Valkeinen, H., Vasankari, T. & Vähä-Ypyä H. 2014. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen lääkärilehti 25-32/2014 vsk 69.1860-1866. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2014/SLL252014-1860.pdf>, viitattu 22.2.2015.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotylilikunta_perusliikunta/suomalaisten-arkiliikunta, viitattu 29.4.2016

Ihanainen, P. Kalli, P. & Kiviniemi, K. 2011. Sosiaalinen media ja verkostoituminen. 2. korjattu painos. Helsinki: Okka - Opetus-, Kasvatus ja Koulutusalojen säätiö.

Keskinen, K.L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2010. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Keskinen, K. 2012, Fyysinen kunto ja sen testaaminen, teoksessa; Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.), Liikuntalääketied. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Koli, H. 2008, Verkko-ohjauksen käsikirja. Helsinki: FINN LECTURA

Korteso, K. 2010. Sano se someksi. Vantaa: Infor.

Krogh-Madsen R, Thyfault JP, Broholm C., Mortensen, OH., Olsen, RH., Mounier, R., Plomgaard, P., van Hall, G., Booth FW. & Pedersen, BK. 2010, A 2-wk reduction of ambulatory activity attenuates peripheral insulin sensitivity. Journal of Applied Physiology. 2010 May; 108:1034-40.

Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. 2013. Liikuntalääketiede. 3.-6.painos. Helsinki: Duodecim.

Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurean opettajat. <https://www.laurea.fi/laurea/laurea-tyonantajana/laurean-opettajat>, viitattu 26.5.2016.

Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurean työnantajat. <https://www.laurea.fi/laurea/laurea-tyonantajana>, viitattu 26.5.2016

Liikala, J., Pitkänen, A. & Pynnönen, E. 2012. Työkaluna Laurea Fatcamp 2012 - kilpailu, tavoitteena terveyden edistäminen. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48081/Laurea_Fatcamp.pdf?sequence=1, viitattu 15.9.2015.

Lindström, B., Eriksson, M. 2010, Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen - teoria terveyden resursseista, teoksessa: Pietilä, A-M. (toim.)
 Terveyden edistäminen : teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Maher, C., Ferguson, M., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R., De Bourdeaudhuij, I., Thomas, S., Nelson-Field, K. & Olds, T. 2015. A Web-Based, Social Networking Physical Activity Intervention for Insufficiently Active Adults Delivered via Facebook App: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. Vol 17, No 7 (2015): July.
<http://www.jmir.org/2015/7/e174/>, viitattu 19.5.2016

Merkur, S., Sassi, F. & McDaid, D. 2013. Policy summary 6 - Promoting health, preventing disease: is there an economic case? WHO Regional Office for Europe and European Observatory on Health Systems and Policies.

Moy F., Sallam A.A.B & Wong M. 2006. The results of a worksite health promotion programme in Kuala Lumpur, Malaysia. PUUTTEELLINEN?

Mustajoki, P. Lihavuus teos: Toimintakyky 7.9.2007

Mustajoki, P. 2014. Vyötärölihavuus (keskivartalolihavuus, omenalihavuus) verkkokirja: Lääkärikirja Duodecim.

Nieuwenhuijsen, M., Kruize, H., Gidlow, C., Andrusaityte, S., Antó, J. M., Basagaña, X., Ci-rach, M., Davvand, P., Danileviciute, A., Donaire-Gonzalez, D., Garcia, J., Jerrett, M., Jones, M., Julvez, J., van Kempen, E., van Kamp, I., Maas, J., Seto, E., Smith, G., Triguero, M., Wendel-Vos, W., Wright, J., Zufferey, J., van den Hazel, P. J., Lawrence, R., Grazuleviciene, R. 2014, Positive health effects of the natural outdoor environment in typical populations in different regions in Europe (PHENOTYPE): a study programme protocol,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3996820/>, viitattu 28.4.2016

Oja, P. 2012, Terveyskunto ja sen mittaaminen, teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.), Liikuntalääketiede, Kustannus Oy Duodecim

Opetushallitus 2016, SWOT-analyysi. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi, viitattu 6.6.2016

Paronen, O. 2014. Suomalaisten arkiliikunta henkilöliikennetutkimuksissa. UKK-instituutti. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/suomalaisten-arkiliikunta, viitattu 29.4.2016

Pietilä, A-M. 2010, Terveyden edistämisen lähtökohtia - katsaus kirjan ydinsisältöihin, teoksessa: Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen: teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro

Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K., Pirttilä, T. 2010, Terveyden edistämisen eettinen perusta, teoksessa: Pietilä, A-M. (toim.)
 Terveyden edistäminen : teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Pietiläinen, K. 2015a. Rasvakudoksen toiminta ja ylipainon aiheuttamat muutokset. Teoksessa: Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. (toim.) Diabetes. 8., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Pietiläinen, K. 2015b. Ylipainon aiheuttamat aineenvaihdunnan häiriöt. Teoksessa: Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. (toim.) Diabetes. 8., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Rautio, M., Husman, P. 2010, Työikäisten terveyden edistäminen - esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista, teoksessa: Pietilä, A-M. (toim.)
 Terveyden edistäminen : teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

- Rinne, M. 2013, Monta hyvää tapaa tauottaa istumista työpäivän aikana; teoksessa Terveysliikuntautiset 2013 - Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa!, UKK-instituutti, <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>, viitattu 29.4.2016
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P., Montag, H-J 2013, Käytännön lihahuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus, VK-Kustannus Oy
- Schoones, J.W., Vliet Vlielan, T.PM. & Van den Berg, M.H. 2007. Internet-Based Physical Activity Interventions: A Systematic Review of the Literature. J Med Internet Res. 2007 Jul-Sep; 9(3): e26. <http://www.jmir.org/2007/3/e26/>, viitattu 16.5.2016
- Sihto, M. 2013, Terveyspolitiikka, kansanterveys ja terveyden edistäminen - käsitteitä ja kehityskulkuja. Teoksessa: Sihto, M., Palosuo, H., Topo, P., Vuorenkoski, L. & Leppo, K. (toim.) Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Suni, J., Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Suomen Fysioterapeutit. 2011. Fysioterapeutti muuttuvassa maailmassa.
- Suominen, R., Nurmela, S. 2011, Verkko-opettaja. WSOYpro
- Talvitie, U., Karppi, S - L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Terveyden edistäminen - Työikäiset. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaeston-terveys-ja-hyvinvointi/tyoikaiset>, viitattu 26.5.2016.
- Työterveyslaitos. 2015. Työhyvinvointi. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>, viitattu 5.5.2016.
- Työterveyslaitos. 2015. Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx>, viitattu 25.3.2015
- UKK- instituutti 2014a. Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa, viitattu 29.4.2016
- UKK-instituutti 2014b. Terveysliikuntasuositukset. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset>, viitattu 22.4.2016
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- WHO. Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, viitattu 12.3.2015.

Kuviot

Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys	8
Kuvio 2: Rasvaprosentin viitearvot sukupuolen ja iän mukaan	14
Kuvio 3: Opinnäytetyön prosessin kuvaus.....	28
Kuvio 4: Rasvaprosenttien keskiarvot alku- ja loppumittauksissa.....	29
Kuvio 5: Yksittäisen kilpailija rasvaprosenttiyksikön muutos	29
Kuvio 6: Rasvaprosentin muutosprosentin keskiarvo	30
Kuvio 7: Viskeraalisen rasvan keskiarvo alku- ja loppumittauksissa	30
Kuvio 8: Viskeraalisen rasvan arvon muutokset yksiköittäin	31
Kuvio 9: Vo2max keskiarvo, alku- ja loppumittaus	31
Kuvio 10: Vo2max muutosprosentin keskiarvo	32
Kuvio 11: Vo2max muutosprosenttien keskiarvot suhteessa viskeraalisen rasvan muutokseen	32
Kuvio 12: VO2max muutosprosenttien keskiarvojen suhde loppukyselyn väittämään nro 5	33
Kuvio 13: Loppukyselyn tulokset, viikkohaasteet	34
Kuvio 14: Loppukysely, Facebook.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Taulukot

Taulukko 1: SWOT-analyysi..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Liitteet

Liite 1: Tiedote kilpailusta	51
Liite 2: Ohjeistus alkumittauksista	52
Liite 3: Alkukysely	53
Liite 4: Pre Questionnaire	61
Liite 5: Suostumuslomake	70
Liite 6: Consent form.....	71
Liite 7: Kilpailun voittamisen kriteerit	72
Liite 8: Viikkohaasteet	73
Liite 9: Loppukysely	78
Liite 10: Post Questionnaire	80
Liite 11: Facebook - suostumuslomake.....	82
Liite 12: Facebook - Consent Form	83

Liite 1: Tiedote kilpailusta



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Yhdessä enemmän
Together we are stronger

Hei laurealainen!

Oletko kiinnostunut omasta jaksamisestasi? Löytyykö sinulta kilpailuhenkeä? Nyt sinulla on mahdollisuus haastaa itsesi ja työtoverisi osallistumalla FitCamp 2015 – kilpailuun! Tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä mahdollisesti myös pudottaa ylimääräisiä kiloja. Kootkaa 3-4 hengen joukkue ja valmistautukaa 10 viikon turneeseen! Kilpailu toteutuu viikoilla 12–22.

Ennen varsinaista kilpailua osallistujille tehdään alkukysely (e-lomake) sekä alkumittaukset viikolla 11 kaikissa Laurean seitsemässä toimipisteessä. Alkumittauksessa tutkimme kehonkoostumuksen, sekä mittaamme painon. Alkumittaus toteutetaan omissa toimipisteissänne ennalta ilmoitettuina päivinä. Lisätiedot mittauksesta saatte paluuviestissä ilmoittautumisen jälkeen.

Kaikkien aktiivisuutta lisänneiden joukkueiden kesken arvotaan mahtavat palkinnot, lisäksi paras yksittäinen osallistuja palkitaan! Ilmoittautumiset viimeistään sunnuntaina 8.3 osoitteeseen fitcamp@laurea.fi. Ilmoittattehan kaikkien tiimin osallistujien nimet ja sähköpostiosoitteet ilmoittautumisen yhteydessä.

Alkumittauspäivät ja alustavat kellonajat toimipisteissä ovat seuraavat:

ti 10.3 Otaniemi klo 13 – 15.30

ke 11.3 Hyvinkää klo 9-11.30 & Kerava klo 13-15.30

to 12.3 Porvoo klo 9-11.30 & Tikkurila klo 13 – 15.30

pe 13.3 Lohja klo 9-11.30 & Leppävaara klo 12.30- 15

*You don't have to be great to start,
but you have to start to be great!*

Liite 2: Ohjeistus alkumittauksista

Kiitos ilmoittautumisestanne!

Mittauspäivän vaatetuksen tulee olla kevyt, esimerkiksi shortsit ja t-paita. Huomioithan vaatetuksessa, että kehonkoostumusta mitataan paljaista jalkapohjista.

Mittauksen luotettavuuden vuoksi otathan huomioon, että:

- 2h ennen mittauksia tulisi välttää raskasta ruokailua
- 24h ennen mittauksia tulisi olla ilman alkoholia
- 12h ennen mittauksia tulisi välttää kovaa fyysistä rasitusta
- Ennen testiä ei saa juoda kahvia tai teetä

Ennen mittauksia suoritamme fyysistä aktiivisuutta kartoittavan alkukyselyn.

Kriteerit kilpailun voittamiseen varmistuvat alkumittauksien jälkeen, jotta voimme taata kaikille osallistujille soveltuvan tavoitteen.

Ps. Jos sinulla on Facebook, liity ryhmään Laurea FitCamp 2015 osoitteessa

<https://www.facebook.com/groups/fitcamp2015/>.

Ryhmässä voidaan jakaa omia onnistumisia, tuntemuksia ja vinkkejä. Lisäksi ryhmästä löydät tietoa ajankohtaisista tempauksista! Ryhmä on suljettu eli vain ryhmän jäsenet näkevät julkaisut.

t. Roosa, Susan, Ruut

Liite 3: Alkukysely

MetPro © M2 07032015

1/8

LUOTTAMUKSELLINEN

PROJEKTITUNNISTE: FitCamp 2015 PVM (ppkkvv) (_ : _ : _)

KLO (mmtt) (_ : _)

Sukunimi: _____

Etunimet: _____

Kampus: _____

Tiimi: _____

P. Perustiedot

1. Sukupuoli

1 Mies

2 Nainen

2. Ikä vuosina

(_ : _)

3. Paino kiloina (kg)

(_ : _ : _)

4. Pituus (cm)

(_ : _ : _)

5. Ammatti: _____

Mikä on tavoitteesi FitCamp 2015 – kilpailussa?

(Mikäli tila ei riitä, voit jatkaa paperin kääntöpuolelle.)

MetPro © M2 07032015

2/8

Oletetaan, että olet menossa yhtäjaksoiseen 1,6 km:n (1 maili) harjoitukseen sisäradalle. Mikä olisi sinulle sopivin vauhti - ei liian helppo tai liian kova?

Ympyröi sopivin numero (mikä vain numero väliltä 1-13)

1. Kävely hitaalla tahdilla (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. Kävely keskitahdilla (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. Kävely nopealla tahdilla (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. Hölkkä hitaalla tahdilla (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. Hölkkä keskitahdilla (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. Hölkkä nopealla tahdilla (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. Juoksu nopealla tahdilla (13,7 km/h tai nopeammin = 7 min / 1,6 km)

Kuinka nopeasti kykenet etenemään 4,8 km (3 mailia) etkä ole täysin väsynyt sen jälkeen? Ole realistinen.

Ympyröi sopivin numero (mikä vain numero väliltä 1-13).

1. Pystyn kävelemään koko matkan hitaalla tahdilla (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. Pystyn kävelemään koko matkan keskitahdilla (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. Pystyn kävelemään koko matkan nopealla tahdilla (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. Pystyn hölkkäämään koko matkan hitaalla tahdilla (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. Pystyn hölkkäämään koko matkan keskitahdilla (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. Pystyn hölkkäämään koko matkan nopealla tahdilla (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. Pystyn juoksemaan koko matkan nopealla tahdilla (13,7 km/h tai nopeammin = 7 min / 1,6 km)

Valitse numero, joka parhaiten kuvaa yleistä fyysistä aktiiviteettitasoasi viimeisen 6 KUUKAUDEN aikana.

- 0 = välttelen kävelyä tai rasiitusta; esim. käytän aina hissiä, ajan autolla kävelemisen sijasta jne.
- 1 = kevyt aktiivisuus: kävelen huvikseni, käytän rappusia, silloin tällöin liikun niin että hengästyn tai hikoilen
- 2 = kohtalainen aktiivisuus: 10–60 min viikossa kohtalaista aktiiviteettia; esim. golf, ratsastus, pöytätennis, keilailu, punttisali, pihatyöt, siivoaminen, kuntokävely jne.
- 3 = kohtalainen aktiivisuus: yli tunti viikossa kohtalaista aktiiviteettia kuten yllä kuvattu
- 4 = reipas aktiivisuus: juoksen alle 1,6 km viikossa tai käytän alle 30 minuuttia viikossa tähän verrattavaan aktiiviteettiin, kuten esim. juoksu tai hölkkä, pyöräily, uinti, soutu, aerobics, naruhyppely, paikoillaan juoksu, osallistuminen aerobiseen harjoitteluun, kuten jalkapallo, koripallo, tennis, sulkapallo tai käsipallo
- 5 = reipas aktiivisuus: juoksen 1,6 km - alle 8 km viikossa tai käytän 30–60 minuuttia viikossa tähän verrattavaan aktiiviteettiin, jota on kuvattu yllä
- 6 = reipas aktiivisuus: juoksen 8 km - alle 16 km viikossa tai käytän viikossa yli yksi mutta alle kolme tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 7 = reipas aktiivisuus: juoksen 16 km - alle 24 km viikossa tai käytän viikossa yli kolme mutta alle kuusi tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 8 = reipas aktiivisuus: juoksen 24 km - alle 32 km viikossa tai käytän viikossa yli kuusi mutta alle seitsemän tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 9 = reipas aktiivisuus: juoksen 32 km - alle 40 km viikossa tai käytän 7 - 8 tuntia viikossa aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 10 = reipas aktiivisuus: juoksen yli 40 km viikossa tai käytän yli 8 tuntia vastaavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä

A1. Työaika

Verratkaa omaa tavanomaista päätyötänne viereisellä sivulla esitettyihin kuvauksiin ja merkitkää alla olevaan taulukkoon kuinka kauan ja kuinka usein teette näitä työtehtäviä päivässä. Lukekaa koko kuvaus ennen vastaamista.

Esimerkki

TYÖ	AIKA (t/min)
1. Kevyt istumatyö tai toiminnot	3 t 0 min
2. Ruumiillisesti kevyt seisomatyö tai kevyet liikkuvat toimet	5 t 0 min
Työpäivä yhteensä, tuntia	8 t

TÄYTTÄKÄÄ ALLA OLEVA RUUDUKKO

TYÖ	AIKA (t/min)
1. Kevyt istumatyö tai toiminnot	t min
2. Muu istumatyö tai rasittavampia toimintoja istuallaan	t min
3. Ruumiillisesti kevyt seisomatyö tai kevyet liikkuvat toimet	t min
4. Ruumiillisesti kevyehkö tai keskiraskas liikkuva työ	t min
5. Raskas ruumiillinen työ	t min
6. Erittäin raskas ruumiillinen työ	t min
Työpäivä yhteensä, tuntia	

A1. Työtehtävien kuormitusluokitusten kuvaus

Verratkaa omaa tavanomaista päätyötänne alla esitettyihin kuvauksiin ja merkitkää sen mukaan edelliselle sivulle kuvauksen mukaisesti työtehtävänne. Lukekaa koko kuvaus ennen vastaamista!

1. En ole tehnyt mitään työtä**2. Kevyt istumatyö tai toiminnot**

Työ ja toimet ovat pääasiassa istumista pöydän, koneen, ohjauslaitteiden tms. ääressä, missä tehdään vain kevyttä työtä käsillä (esim. ns. henkinen työ, opiskelu, istuen tehtävä toimistotyö, keveiden esineiden käsittely).

**3. Muu istumatyö tai rasittavampia toimintoja istuallaan**

Työ tai toimet ovat pääasiassa istumista, mutta tässä joudutaan käsittelemään kohtalaisen raskaita esineitä (esim. teollisuustyö liukuhinan ääressä).

**4. Ruumiillisesti kevyt seisomatyö tai kevyet liikkuvat toimet**

Työ ja toimet ovat pääasiassa seisomista ilman raskaita työliikkeitä tai liikkumista paikasta toiseen ilman raskaita kantamuksia (esim. kauppa-apulaisen työ, nosturinkuljettajan työ, laboratoriotyö, liikkuva toimistotyö, liikkumista edellyttävä opetustyö).

**5. Ruumiillisesti kevyehkö tai keskiraskas liikkuva työ**

Työ on pääasiassa liikkuvaa työtä, jossa joudutaan kumartelemaan ja kantamaan suhteellisen paljon, mutta ei raskaita esineitä. Tähän ryhmään kuuluu myös työ, jossa joudutaan kävelemään paljon portaita tai liikkumaan kohtalaisen nopeasti melko pitkiä matkoja (esim. kevyehkö teollisuustyö, metsänmittaus, lähetin työ).

**6. Raskas ruumiillinen työ**

Työ on pääasiassa seisomatyötä, mihin kuuluu jatkuvaa keveiden esineiden nostamista, kampien tms. kääntämistä tai työssä nostetaan ja kannatetaan raskaita esineitä, kairataan, kaivetaan, moukaroidaan tms., mutta välillä myös istutaan tai seisotaan (esim. raskaat metalliteollisuuden työt, rakennustyöt, raskaitten työkalujen, tavaroiden tai osien käsittely tai kokoaminen, konein tehtävä maataloustyö).

**7. Erittäin raskas ruumiillinen työ**

Työ on pääasiassa jatkuvaa tai melko jatkuva raskaiden työliikkeiden suorittamista, mitä tehdään usein pitkään yhteen menoon (esim. huonekalujen kantaminen, metsänhakkuu, raskas maataloustyö ilman koneita, kalastus raskain välinein, raskas rakennustyö, kaivamistyö ilman koneita).



A2. Liikkuminen työmatkoilla tai vastaavana aikana

Vastatkaa kysymyksiin sen mukaan, miten eilen (/yleensä) kuljit työmatkasi.

Mikäli ette ole työssä, ilmoita matka, jota teitte edellä kuvattuna aikana mm. opiskelupaikalle siirtyminen tai muut säännöllinen matka.

Työn, opiskelun tai muiden säännöllisten päivittäin tapahtuvien toimien yhteydessä ilmoitettua liikkumista ei oteta tässä huomioon.



Minulla ei ole mitään säännöllistä matkaa

Vastatkaa kaikkien käyttämienne liikkumismuotojen kohdalla!

Esimerkki

TYÖMATKA	matka	aika
Moottoriajoneuvo Mikä: Bussi	5 km	15 min
Kävely tasaisella	5 km	45 min

TÄYTTÄKÄÄ ALLA OLEVA RUUDUKKO

TYÖMATKA	matka	aika
1. Moottoriajoneuvo, mikä:	km	min
2. Kävely tasaisella (vain pieniä nousuja ja laskuja)	km	min
3. Kävely mäkisessä maastossa	km	min
4. Pyöräily tasaisella (vain pieniä nousuja ja laskuja)	km	min
5. Pyöräily mäkisessä maastossa	km	min
6. Juoksu tasaisella	km	min
7. Juoksu mäkisessä maastossa	km	min
8. Muu, mikä:	km	min

B. Oletko liikkunut tai tehnyt muita askareita, jotka saattavat rasittaa enemmän kuin tavanomaiset toiminnot?*Vastatkaa samalta aikajaksolta, jolta olette kuvanneet työtänne ja työmatkojanne.*

(esim. kävely, porraskävely, kävely tasaisella, kävely maastossa, juoksu, hiihto, pyöräily, puutarhanhoito, koiran kanssa kävely tai lenkkeily, kodin tai omakotitalon hoitoon kuluvat askareet muu mikä?)

*Mikäli ette tiedä, kuinka kauan eri liikuntamuodot tai askareet kestävät kerralla, arvioikaa keskimääräinen aika.***Hengästyminen merkitään kohtaan He:**

En hengästy = 0

Hengästyn = 1

Hikoilu merkitään kohtaan Hi:

En hikoile = 0

Hikoilen jonkin verran = 1

Hikoilen runsaasti = 2

Esimerkki

LIIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika/min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Kävely	90 min	0	1
2. Hölkkä	45 min	1	2

Olen tehnyt seuraavanlaisia liikuntamuotoja tai askareita

LIIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika/min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Kävely	min		
2. Hölkkä	min		
3. Porraskävely	min		
4. Siivous	min		
5. Pyöräily	min		
6. Kodin askareet	min		
7. Muu, mikä:	min		
8. Muu, mikä:	min		
9. Muu, mikä:	min		

Voit kirjoittaa lomakkeen kääntöpuolelle vapaasti lisää, jos tämä ei riitä.

B.2. Ohjattu liikunta ja kuntoutus**Vastatkaa eilisen päivän mukaan**

(esim. kuntosali, kävely, lenkkeily, voimistelu kotona tai salilla, fysioterapiaan kuuluvat harjoitukset...)

Mikäli ette tiedä, kuinka kauan eri liikuntamuodot kestävät kerralla, arvioikaan keskimääräinen aika.

Hengästyminen merkitään kohtaan He:

En hengästy = 0

Hengästyn = 1

Hikoilu merkitään kohtaan Hi:

En hikoile = 0

Hikoilen jonkin verran = 1

Hikoilen runsaasti = 2

Esimerkki

LIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika / min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Kuntosali	60 min	1	2
2. Voimistelu	45 min	2	2

Olen tehnyt seuraavanlaisia liikuntamuotoja tai askareita

LIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika/min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Kuntosali	min		
2. Ryhmäliikuntatunti, mikä:	min		
3. Juoksu	min		
4. Hiihto	min		
5. Muu, mikä:	min		
6. Muu, mikä:	min		
7. Muu, mikä:	min		
8. Muu, mikä:	min		

Voit kirjoittaa lomakkeen kääntöpuolelle vapaasti lisää, jos tämä ei riitä.

B.3. MUUT TOIMINNOT JA HYÖTYLIIKUNTA

Tässä kartoitetaan ne eiliset toimintonne, jotka eivät ole tulleet esille vielä edellisissä kyselyissä.
(esim. lasten hoito, lasten kanssa leikkiminen, TV:n katselu, seurustelu)
Vastatkaa tähän miten erilaisia liikkeitä tai liikkumisen muotoja tähän kuuluu
(esim. lasten hoito sisältää seisomista, kävelyä tasaisella...)

Hengästyminen merkitään kohtaan He:

En hengästy = 0

Hengästyn = 1

Hikoilu merkitään kohtaan Hi:

En hikoile = 0

Hikoilen jonkin verran = 1

Hikoilen runsaasti = 2

Esimerkki

LIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika/min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Nukkuminen	7t 30min	0	0
2. Tv-katselu	60 min	0	0

Olen tehnyt seuraavanlaisia liikuntamuotoja tai askareita

LIKKUMISMUOTO tai LAJI	aika/min	Intensiteetti	
		He	Hi
1. Nukkuminen	min		
2. Makuuasento, esim. lepäily	min		
3. Istuminen, tv-katselu yms.	min		
4. Seisominen	min		
5. Kävely tasaisella	min		
6. Lattialla leikkiminen	min		
7. Muu, mikä:	min		
8. Muu, mikä:	min		
9. Muu, mikä	min		

Voit kirjoittaa lomakkeen kääntöpuolelle vapaasti lisää, jos tämä ei riitä.

Liite 4: Pre Questionnaire

CONFIDENTIAL

PROJECT CODE: FitCamp 2015

DATE (ddmmyy) (_ : _ : _)

TIME (hhmm) (_ : _)

Surname: _____ First Names: _____

Locality: _____ Team: _____

P. BACKGROUND INFORMATION

1. Gender

1 Male

2 Female

2. Age

(_ : _)

3. Weight (kg)

(_ : _ : _)

4. Height (cm)

(_ : _ : _)

5. Occupation _____ (_ : _ : _)

What is your goal on FitCamp – 2015 competition?

A1. TIME AT WORK

In the following, the aim is to measure the level of physical exertion demanded by the work that you do, as well as how much you move around as you perform your work duties. Compare your regular work duties with the descriptions listed on the adjoining page, and fill in the spaces on the form below to describe how long you perform the particular duties during yesterday.

Please read the entire descriptions before filling in the spaces.

Example

Activity	Time
1. Light sitting work or activities	3 t 0 min
2. Physically light standing work or light activities that require moving around	5 t 0 min
Workday in all	8 t

I have performed the following types of work duties or activities

Activity	Time
1. Light sitting work or activities	t min
2. Physically light standing work or light activities that require moving around	t min
3. Physically light standing work or light activities that involves moving around.	t min
4. Physically light or semi-heavy work that involves moving around.	t min
5. Heavy physical work.	t min
6. Very Heavy physical work.	t min
Workday in all	t

A1. DESCRIPTIONS OF THE PHYSICAL EXERTION LEVELS CLASSIFICATIONS OF WORK DUTIES

Compare your regular work duties with the descriptions given below, and then describe your main work duties on the previous page based on these descriptions.

Please read the entire descriptions carefully before answering!

1. Light sitting work or activities

Work duties or activities that involve mainly sitting at a table, machine or control panels etc., where only light work with the hands are performed (e.g. mental or thinking work, study, office work in a sitting position, the handling of light objects).



2. Other work in sitting or more physically demanding activities in sitting

Work duties or other activities that involve mainly sitting, but also involve the handling of semi-heavy objects (e.g. working on an industrial production line belt).



3. Physically light standing work or light activities that involves moving around

The work duties and activities involve mainly standing without heavy physically demanding movements, or involve moving from one place to another without heavy lifting (e.g. shop assistant work, crane operators, laboratory work, mobile office work, teaching work requiring moving around).



4. Physically light or semi-heavy work that involves moving around

Mainly mobile work duties that involve a relatively large degree of bending and carrying, but not of heavy objects. This group also includes work that involves a lot of walking on stairs or moving at fairly fast speeds over quite long distances (e.g. light industrial work, forest surveying, courier work).



5. Heavy physical work

Work duties that are mainly performed in standing and involve the lifting of objects, the turning of cranks and wheels etc, twisting, the lifting and carrying of heavy objects, drilling, digging, hammering etc., but also involves periodically sitting or standing (e.g. heavy metal industry work, construction work, the handling or assembly of heavy work tools, materials or components, farming or rural work involving machinery).



6. Very heavy physical work

Work duties involving the performance of continuous or mainly continuous heavy movements often over long periods of time (e.g. carrying furniture, forest clearing work, heavy farming or rural work without machinery, fishing with heavy equipment, heavy construction work, digging work without machinery).



A2. TRAVELING TO AND FROM WORK OR DURING EQUIVALENT TIMES.

Please answer the questions according to how you travelled yesterday to and from the work you described in the previous section, or if they are associated with your usually daily activities. The travel involved during your work, study or other regular activities will not be considered in this section. Please also consider any travel involved with your lunch breaks if you left your place of work.

I do not have a regular distance to travel to get to work (or the distance is less than 100 m)
You can move on directly to the next page.

Please provide answers for all the points which involve the forms transport which apply to you!

Example

Activity	Distance	Time
Motor vehicle What type: Bus	5 km	15 min
Walking on level ground	5 km	45 min

Please answer here

I use the following forms of transport when traveling to and/or from work

Activity	Distance	Time
1. Motor vehicle What type:	km	min
2. Walking on level ground (only small up and down slopes)	km	min
3. Walking over hilly ground	km	min
4. Cycling over level (only small up and down slopes)	km	min
5. Cycling over hilly ground	km	min
6. Running over level ground	km	min
7. Running over hilly ground	km	min
8. Other, what:	km	min

B. HAVE YOU BEEN ACTIVE OR CARRIED OUT OTHER ACTIVITIES THAT MAY HAVE BEEN PHYSICALLY MORE DEMANDING THAN REGULAR EVERYDAY ACTIVITIES?

(e.g. physical activities such as walking, walking on even ground, walking over hilly ground, stair climbing, running, skiing, cycling, garden work, walking the dog, other, what?)

If you don't know or are not sure, how long each of the activities you perform last each time you perform them, please estimate the average time.

If the time you use for an activity, or the level of exertion (i.e. level of breathing exertion or sweating) varies over different sessions, you can fill in different alternatives to the different sections for the same activity.

Breathing exertion level, He:

I don't get out of breath = 0

I do get out of breath = 1

Sweating level, Hi:

I don't sweat = 0

I sweat somewhat = 1

I sweat a lot = 2

Example

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Walking	90 min	0	1
2. Running	45 min	1	2

I have performed the following forms of movement or activities

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Walking	min		
2. Jogging	min		
3. Walking up the stairs	min		
4. Cleaning	min		
5. Cycling	min		
6. Housework	min		
7. Other, what:	min		
8. Other, what:	min		
9. Other, what:	min		

B2. EXERCISE AND REHABILITATION*(e.g gym, running, physiotherapy...)**If you don't know or are not sure, how long each of the activities you perform last each time you perform them, please estimate the average time.***Breathing exertion level, He:**

I don't get out of breath = 0

I do get out of breath = 1

Sweating level, Hi:

I don't sweat = 0

I sweat somewhat = 1

I sweat a lot = 2

Example

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Gym	60 min	1	2
2. Running	45 min	2	2

I have performed the following forms of movement or activities

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Gym	min		
2. Group Fitness classes, what:	min		
3. Running	min		
4. Skiing	min		
5. Other, what:	min		
6. Other, what:	min		
7. Other, what:	min		
8. Other, what:	min		

B3. OTHER ACTIVITIES

The aim of this section is to describe the activities that have **not been considered in the previous sections**. These activities include, for example, childcare, playing with children, watching TV, general socializing. *Please answer how these various other types of movement or activities involving movement* (e.g. childcare includes standing, walking on even ground...)

Breathing exertion level, He:

I don't get out of breath = 0

I do get out of breath = 1

Sweating level, Hi:

I don't sweat = 0

I sweat somewhat = 1

I sweat a lot = 2

Example

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Sleeping	7t 30min	0	0
2. Watching TV	60 min	0	0

I have performed the following forms of movement or activities

Activity	Time	Intensity	
		He	Hi
1. Sleeping	min		
2. Resting in a lying position etc.	min		
3. Sitting, watching TV etc.	min		
4. Standing	min		
5. Walking on even ground	min		
6. Playing with children	min		
7. Other, what:	min		
8. Other, what:	min		
9. Other, what:	min		

MetPro © Monthly Form 5/19/2016

8

If you have further information to add which was not requested on this form, or have other comments which you think may help us to process and analyze your answers, please write it on the other (blank) side of this form.

All the information you supply is held strictly confidential. Thank you for taking the time to fill in this form, but as a last check, have you answered all the questions?

Please quickly check your answers one last time and then return the form.

Liite 5: Suostumuslomake



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

SUOSTUMUSLOMAKE

FitCamp 2015 – kilpailun mittaustuloksiani ja kokemuksiani koskevan kirjallisen materiaalin käyttämiseen tutkimus- ja julkaisutarkoitukseen opinnäytetyössä. Aineiston analyysistä tai julkaisuista ei voida erikseen erottaa mittaustulosten/ kokemusten kertojien henkilöllisyyttä ja analyysin jälkeen kirjallinen materiaali hävitetään.

FitCamp 2015 – kilpailun tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia. Osallistun kilpailuun *vapaaehtoisesti* ja *ilman rahallista korvausta*. Halutessani voin milloin vain lopettaa FitCamp 2015 - kilpailun, eikä minun tarvitse ilmoittaa syytä päätökseeni.

Päivämäärä & Paikka

Allekirjoitus & Nimenselvitys

Liite 6: Consent form



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

CONSENT FORM

I consent the use of the textural material on FitCamp 2015 -competitions Facebook Group about my experience of FitCamp 2015 – competition in analysis and publication of thesis.

In data analysis or publication one's experience can not be identified. After the analysis textural material will be destroyed.

Date & Place

Signature & Print name

Laurea-ammattikorkeakoulu
Metsänpojankuja 3
02130 Espoo
www.laurea.fi

fitcamp2015@laurea.fi

Liite 7: Kilpailun voittamisen kriteerit

HEI FITCAMPPILAISET!

Nyt on saatu alkukyselyt kasaan ja kriteerit kilpailun voittajalle laadittua, **lue tarkasti!**

Kilpailun voittajajoukkue arvotaan niistä tiimeistä, jotka täyttävät seuraavat kriteerit:

- fyysinen aktiivisuus nousee
- aktiivinen osallistuminen viikkokilpailuihin

Otamme huomioon myös:

- positiivisen muutoksen viskeraalisen rasvan arvossa
- positiivisen muutoksen rasvaprosentissa, tarkoittaen molemmissa, että:
 - jos arvo on terveellä/normaalilla alueella, se ei saa nousta
 - jos arvo on epäterveellä alueella, sen tulisi laskea
 - jos arvo on matalalla alueella (koskee vain rasvaprosenttia), arvo ei saa laskea.

Fyysinen aktiivisuus on kaikkien tahdonalaisten lihasten aikaansaamien asentojen ja liikkeiden vaatima energiankulutus. Esimerkiksi puutarhan hoito, auton nikkarointi, shoppailu, kalastus ja siivous ovat myös fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta eivät ole sama asia, vaan liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta ja sen tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto.

Viskeraalinen rasva: Suuri osa liikaravasta kertyy vatsaontelon sisään suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan sisälle. Tätä rasvaa kutsutaan sisälmysrasvaksi eli viskeraaliseksi rasvaksi. Miehillä taipumus on suurempi kuin naisilla, koska naissukupuushormoni suojaaa rasvan kertymiseltä vatsaonteloon. Vaihdevuosien jälkeen taipumus vyötärölihavuuteen on naisilla yhtä suuri kuin miehillä.

Energiankulutuksen lisääminen fyysistä aktiivisuutta lisäämällä vähentää viskeraalista rasvakudosta jopa silloin, kun paino ei vähene.

Liite 8: Viikkohaasteet

Viikkohaaste 1: Irti istumisesta!**Nimi:****Tiimi ja kampus:**

Ensimmäisen viikkohaasteen tavoitteena on vähentää päivittäistä istumista. Istuminen lisää merkittävästi inaktiivisuutta (fyysistä liikkumattomuutta, lihasten vähäistä käyttöä) ja sen haittavaikutukset koskettavat kaikenikäisiä. Ohessa osa istumisen aiheuttamista haittavaikutuksista:

- Tuki- ja liikuntaelinaivat → selän rakenteiden rappeutuminen sekä niska- ja hartiaseudun kiputilat
- Lihavuus → istumisen energiankulutus on vain 1-2 kertaa suurempi kuin levossa makuulla mitattu perusaineenvaihdunta. Lisäksi kerryttää rasvaa keskivartaloon.
- Aineenvaihdunta → istuminen hidastaa suoliston toimintaa ja muuttaa rasva-aineenvaihduntaa
- Kansantaudit → istumisella on todettu olevan yhteys 2. tyypin diabeteksen, metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonitautien kanssa.

Säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat eivät pysty poistamaan kokonaan istumisen aiheuttamia haittavaikutuksia. Yhtäjaksoinen, pitkäkestoinen istuminen on terveydelle kaikkein haitallisinta. Liikkuminen aktivoi lihaksia ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

Ohjeet: Kirjaa alla olevaan taulukkoon kolmen päivän ajan päivittäinen istumisesi määrä tunteina ja minuutteina (työpäivä ja vapaa-aika). Työmatkat lasketaan kuuluvaksi vapaa-aikaan. Istumisella tarkoitetaan tässä passiivista, staattista istuma-asentoa, eikä esim. pyöräilyä, soutua tms. Jokainen lähettää tämän tiedoston täytettynä TORSTAINA 26.3 mennessä sähköpostilla osoitteeseen fitcamp2015@laurea.fi.

Esimerkkinä:

Työaika	4h 30min
Vapaa-aika	4h
Yht.	8h 30 min

Ma

Työaika	
Vapaa-aika	
Yht.	

Ti

Työaika	
Vapaa-aika	
Yht.	

Ke

Työaika	
Vapaa-aika	
Yht.	

Viikkohaaste 2 - Taukojumppaa töissä!

Tiimin nimi:

Kampus:

Tiimin tehtävänä on rakentaa oma taukojumppa

Ideoikaa sekä toteuttakaa vapaasti tiiminne kanssa työpäiväänne sopiva taukojumppa. Mikäli tiiminne työskentelee eri toimipisteissä, voitte haastaa taukojumppaan myös muiden tiimien jäseniä. Eli *jokaisen* tulee kuulua johonkin taukojumppatoteutukseen.

Toteutus dokumentoidaan meille sähköpostilla fitcamp2015@laurea.fi tai vaihtoehtoisesti jaetaan facebookissa / instagramissa. Dokumentointi voi olla kuva, video, kirjallinen tuotos toteutuksesta tms. Dokumentoinnista tulee käydä ilmi ketkä kaikki ovat kyseiseen taukojumppaan osallistuneet.

Miksi taukojumppaa?

- Työperäisiä tuki- ja liikuntaelinvaijoja voidaan ehkäistä säännöllisellä vain 5 minuuttia kestäväällä taukojumppalla. Lisäksi taukojumppa parantaa koettua vointia.
- Taukojumppa piristää myös lihaksiston verenkiertoa
- Jo tauko itsessään virkistää ehkäisten väsymystä

Viikkohaaste 3: Venyttele viisaasti!

Tiimin nimi:

Kampus:

Tiimin tehtävänä on rakentaa oma venyttelysarja

Ideoikaa sekä toteuttakaa vapaasti tiiminne kanssa kaikille tiimin jäsenille sopiva venyttelysarja. Toteutus dokumentoidaan meille sähköpostilla fitcamp2015@laurea.fi tai vaihtoehtoisesti jaetaan facebookissa / instagramissa. Dokumentointi voi olla kuva, video, kirjallinen tuotos toteutuksesta tms.

Miksi venyttelyä?

Venyttely on tärkein ennaltaehkäisevä ja huoltava toimenpide, joka muun muassa

- palauttaa lihaksen lepopituuden
- parantaa verenkiertoa
- edistää aineenvaihduntaa
- rentouttaa
- lisää nivelten liikkuvuutta.

Iloa ulkoilusta!

Tämän viikon haasteena on ulkoilla joka päivä vähintään 30 minuuttia. Ulkoilun tulee tapahtua vähintään 10 minuutin jaksoissa. Merkitse alla olevaan taulukkoon joka päivä tunteina ja minuutteina, kuinka paljon olit ulkona. **Huom!** Ulkoilu ei ole pelkästään liikuntaa, vaan myös esimerkiksi pihatyöt lasketaan mukaan.

Voit halutessasi jakaa kuvia tai videoita ulkoilusta Facebook ryhmään tai Instagramissa hashtagilla #fitcamp2015.

Taulukon palautus sunnuntai-iltana 19.4 tai maanantaina 20.4 klo 12 mennessä sähköpostiosoitteeseen fitcamp2015@laurea.fi.

Miksi ulkoilu?

- Ulkoilu lievittää stressiä ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan
- Keskittymiskyky paranee
- Ulkona on todennäköisesti fyysisesti aktiivisempi kuin sisätiloissa
- Luonnossa maasto antaa erilaisia ärsykeitä keholle kuin sisätiloissa, jolloin esim. tasapaino ja lihakset kehittyvät monipuolisemmin

Ma	
Ti	
Ke	
To	
Pe	
La	
Su	

TEHOKASTA TYÖMATKAILUA

Ohjeet: Ideoi uusi, vaihtoehtoinen tapa toteuttaa työmatkasi, joka tukisi fyysistä aktiivisuutta. Lataa kuva työmatkailustasi Facebook ryhmään tai Instagramiin hashtagilla #fitcamp2015 tai vaihtoehtoisesti voit kertoa/lähetää kuvan meille sähköpostilla miten olet haasteeseen osallistunut. Voitte toteuttaa haasteen myös yhdessä tiiminä. Jos olet lomalla tai sairauslomalla tällä viikolla, ilmoitathan siitä meille. Haasteeseen tulee osallistua perjantaihin 24.4 mennessä.

Luovaa Liikettä!

Valitkaa ryhmänne sisällä jokin laji, jota kaikki kokeillette viikon aikana. Laji voi olla tanssia, kuntoilua, akrobatiaa, lähes mitä tahansa liikettä! Tarkoitus on että haastatte itsenne ja kokeillette jotain uutta (nyt on tarkoitus mennä mukavuusalueen ulkopuolelle)! Olkoon se sitten jooga tai esimerkiksi vaikka napatanssi! Internet on täynnä hyviä opasvideoita, joita voitte käyttää apuna haasteessanne! Hauskaa viikkoa kaikille!

Toteutus: Kuva/video/kertomus FitCampin Facebook sivulle/Instagramiin tai vaihtoehtoisesti sähköpostiin. Tunteja ei tarvitse kirjata! Palautus sunnuntaihin 3.5 mennessä.

Hyvästit hissille!

Tämän viikon haasteena on Hyvästit Hissille! Tarkoituksena on siis kulkea viikon aikana mahdollisimman paljon portaita sekä työ- että vapaa-ajalla.

Esimerkiksi: monissa työpaikoissa on portaat, joiden käyttö saattaa kuitenkin jäädä vähäiseksi, jos vieressä on hissi. Porraskävelystä on hyötyä istumisen tauottamisen lisäksi päivittäisen energiankulutuksen kannalta.

Toteutus: Kirjaa porrasaskelmiesi määrä yhden päivän ajalta, sekä palauta tuloksesi sähköpostilla osoitteeseemme fitcamp2015@laurea.fi viimeistään ensi sunnuntaina 10.5.

Ps. Kuvat ja videot Facebook-ryhmässä ovat plussaa!

Säpinää sovelluksesta!

Tällä viikolla haasteen nimi on Säpinää Sovelluksesta.

Ohjeet: Kokeile älypuhelimien tai tabletin terveys/aktiivisuus-sovellusta viikon ajan ja kerro meille kokemuksesi tai hyötysi sen käytöstä joko Facebookissa tai sähköpostissa!

Ilmaisia sovelluksia löytyy useita, joista voit valita mieleisesi. Terveyssovelluksia löydät sovelluskaupoista (Play Kauppa, App Store, Windows Sovelluskauppa) esim. hakusanalla: terveys, fitness, exercise, liikuntapäiväkirja... Aktiivisuusrannekkeet ym. hyväksytään mukaan! Palautus (FB, Instagram, sähköposti) viimeistään sunnuntaina 17.5. Tässä esimerkkejä eri sovelluksista:

- Msn Terveys ja fitness
- Sports Tracker
- Fitness Diary
- HeiaHeia!

Fiiliksiä fyysisestä aktiivisuudesta!

Tämän viikon haasteena on Fiiliksiä fyysisestä aktiivisuudesta (ja osallistua loppumittauksiin)! Hyödyntäkää niin useaa viikkohaastetta kuin suinkin pystytte, alhaalla on lista menneistä haasteista.

Toteutus: Valitkaa yksi mieluisenne haaste, jonka voitte TIIMINÄ toteuttaa lauantaihin 23. 5 mennessä. HUOM. Ei tarvitse raportoida, luotamme teihin. Lomaa kohti!

Viikkohaasteet:

Viikko 2= Irti istumisesta

Viikko 3=Taukojumppaa töissä

Viikko 4= Venyttele viisaasti

Viikko 5= Iloa ulkoilusta

Viikko 6= Toisenlainen työmatka

Viikko 7= Luovaa liikettä

Viikko 8= Hyvästit hissille

Viikko 9= Säpinää sovelluksesta

Viikko 10= Fiiliksiä fyysisestä aktiivisuudesta

Liite 9: Loppukysely

LUOTTAMUKSELLINEN

1/2

PROJEKTITUNNISTE: FitCamp 2015 Loppukysely PVM (pp : kk : vv)

Sukunimi: _____ Etunimet: _____

Kampus: _____ Tiimi: _____

Arvioi asteikolla 1-5 seuraavat väittämät. Jos täytät taulukon tietokoneella, voit muuttaa valitsemasi numeron värin esim. punaiseksi.

(1. Täysin eri mieltä, 2. Osittain eri mieltä, 3. En osaa sanoa, 4. Osittain samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä).

1. Viikkohaasteet olivat innostavia.

1.....2.....3.....4.....5

2. Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa arjessa.

1.....2.....3.....4.....5

3. Viikkohaasteet oli helppo toteuttaa töissä.

1.....2.....3.....4.....5

4. Olen saanut FitCamp 2015 –kilpailusta oivalluksia aktiivisempaan arkeen.

1.....2.....3.....4.....5

5. Olen tehnyt konkreettisia muutoksia arjessani FitCamp 2015 – kilpailun takia.

1.....2.....3.....4.....5

JOS osallistuit FitCamp 2015 – kilpailun Facebook-ryhmään, vastaa seuraaviin väittämiin

1. Facebook-ryhmä kannusti minua parempiin suorituksiin kilpailussa.

1.....2.....3.....4.....5

2. Facebook-ryhmään oli luontevaa laittaa julkaisuja haasteisiin liittyen.

1.....2.....3.....4.....5

Auttoiko FitCamp saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteesi, miten?

Miten koit FitCamp 2015 – kilpailun vaikuttaneen työvointiisi?

Miten kehittäisit FitCamp 2015 – kilpailua?

LUOTTAMUKSELLINEN

2/2

Oletetaan, että olet menossa yhtäjaksoiseen 1,6 km:n (1 maili) harjoitukseen sisäradalle. Mikä olisi sinulle sopivin vauhti - ei liian helppo tai liian kova?

Ympyröi sopivin numero (mikä vain numero väliltä 1-13)

1. Kävely hitaalla tahdilla (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. Kävely keskitahdilla (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. Kävely nopealla tahdilla (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. Hölkkä hitaalla tahdilla (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. Hölkkä keskitahdilla (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. Hölkkä nopealla tahdilla (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. Juoksu nopealla tahdilla (13,7 km/h tai nopeammin = 7 min / 1,6 km)

Kuinka nopeasti kykenet etenemään 4,8 km (3 mailia) etkä ole täysin väsynyt sen jälkeen? Ole realistinen.

Ympyröi sopivin numero (mikä vain numero väliltä 1-13).

1. Pystyn kävelemään koko matkan hitaalla tahdilla (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. Pystyn kävelemään koko matkan keskitahdilla (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. Pystyn kävelemään koko matkan nopealla tahdilla (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. Pystyn hölkkäämään koko matkan hitaalla tahdilla (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. Pystyn hölkkäämään koko matkan keskitahdilla (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. Pystyn hölkkäämään koko matkan nopealla tahdilla (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. Pystyn juoksemaan koko matkan nopealla tahdilla (13,7 km/h tai nopeammin = 7 min / 1,6 km)

Valitse numero, joka parhaiten kuvaa yleistä fyysistä aktiiviteettitasoasi viimeisen 6 KUUKAUDEN aikana.

- 0 = välttellen kävelyä tai rasiutusta; esim. käytän aina hissiä, ajan autolla kävelemisen sijasta jne.
- 1 = kevyt aktiivisuus: kävelen huvikseni, käytän rappusia, silloin tällöin liikun niin että hengästyn tai hikoin
- 2 = kohtalainen aktiivisuus: 10–60 min viikossa kohtalaista aktiiviteettia; esim. golf, ratsastus, pöytätennis, keilailu, punttisali, pihatyöt, siivoaminen, kuntokävely jne.
- 3 = kohtalainen aktiivisuus: yli tunti viikossa kohtalaista aktiiviteettia kuten yllä kuvattu
- 4 = reipas aktiivisuus: juoksen alle 1,6 km viikossa tai käytän alle 30 minuuttia viikossa tähän verrattavaan aktiiviteettiin, kuten esim. juoksu tai hölkkä, pyöräily, uinti, soutu, aerobics, naruhyppely, paikoillaan juoksu, osallistuminen aerobiseen harjoitteluun, kuten jalkapallo, koripallo, tennis, sulkapallo tai käsipallo
- 5 = reipas aktiivisuus: juoksen 1,6 km - alle 8 km viikossa tai käytän 30–60 minuuttia viikossa tähän verrattavaan aktiiviteettiin, jota on kuvattu yllä
- 6 = reipas aktiivisuus: juoksen 8 km - alle 16 km viikossa tai käytän viikossa yli yksi mutta alle kolme tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 7 = reipas aktiivisuus: juoksen 16 km - alle 24 km viikossa tai käytän viikossa yli kolme mutta alle kuusi tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 8 = reipas aktiivisuus: juoksen 24 km - alle 32 km viikossa tai käytän viikossa yli kuusi mutta alle seitsemän tuntia aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 9 = reipas aktiivisuus: juoksen 32 km - alle 40 km viikossa tai käytän 7 - 8 tuntia viikossa aikaa tähän verrattavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä
- 10 = reipas aktiivisuus: juoksen yli 40 km viikossa tai käytän yli 8 tuntia vastaavaan aktiivisuuteen, jota on kuvattu yllä

Liite 10: Post Questionnaire

CONFIDENTIAL

1/2

PROJECT CODE: FitCamp 2015

DATE (dd : mm : yy)

Surname _____ First Names _____

Locality _____ Team _____

Rate on scale 1-5 following claims.

(1. Disagree Strongly, 2. Disagree, 3. Neither Agree Nor Disagree, 4. Agree, 5. Agree Strongly)

1. Week Challenges were inspirational.

1.....2.....3.....4.....5

2. Week Challenges were easy to carry out in everyday living

1.....2.....3.....4.....5

3. Week Challenges were easy to carry out at the work.

1.....2.....3.....4.....5

4. FitCamp 2015-competiton gave me ideas to have a more active everyday living.

1.....2.....3.....4.....5

5. I've made concrete changes in my everyday living because of FitCamp 2015 –competition.

1.....2.....3.....4.....5

Answer to the following claims, IF you were a member in FitCamp 2015 – Facebook Group.

1. Facebook Group encouraged me in the FitCamp 2015 –competition.

1.....2.....3.....4.....5

2. Posting photos or thoughts to the Facebook Group was convenient.

1.....2.....3.....4.....5

Did you reach your personal goals on FitCamp – 2015 competition?

Compared to the beginning of FitCamp 2015-competition, how do you think your well-being in work has changed?

Is there something you missed or wished during the FitCamp 2015 –competition?

If you are going to run 1,6 km what would be convenient velocity to you – not too easy or too intense?

Please circle the most appropriate number (between 1-13)

1. Walking slowly (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. Walking average speed (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. Walking fast (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. Jogging slowly (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. Jogging average speed (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. Jogging fast (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. Running fast (13,7 km/h or faster than = 7 min / 1,6 km)

How fast can you move ahead 4,8 km and you aren't completely tired after that?
Please be realistic.

Please circle the most appropriate number (between 1-13)

1. I can walk the distance slowly (5,3 km/h = 18 min / 1,6 km)
- 2.
3. I can walk the distance average speed (6 km/h = 16 min / 1,6 km)
- 4.
5. I can walk the distance fast (6,9 km/h = 14 min / 1,6 km)
- 6.
7. I can jog the distance slowly (8 km/h = 12 min / 1,6 km)
- 8.
9. I can jog the distance average speed (9,6 km/h = 10 min / 1,6 km)
- 10.
11. I can jog the distance fast (12 km/h = 8 min / 1,6 km)
- 12.
13. I can run the distance fast (13,7 km/h or faster than = 7 min / 1,6 km)

Choose the number that describes best your physical activity level during the last 6 months.

- 0 = I avoid walking, e.g. I often use elevator, instead of walking I drive car
- 1 = Light activity: I walk sometimes, I walk up and down stairs
- 2 = Moderate activity: 10-60 min/week moderate activity e.g. golf, riding a horse, ping-pong, gym, housework and gardening
- 3 = Moderate activity: over an hour/week moderate activity (the examples are described above)
- 4 = Vigorous activity: I run less than 1,6 km/week or I use less than 30 minutes/week to comparable activity e.g. running, jogging, cycling, swimming, badminton
- 5 = Vigorous activity: I run 1,6 km – less than 8 km/week or I use 30-60 minutes/week to comparable activity (the examples are described above)
- 6 = Vigorous activity: I run 8 km – less than 16 km/week or I use over than 2-3 hours/week to comparable activity (the examples are described above)
- 7 = Vigorous activity: I run 16 km – less than 24 km/week or I use more than 3-6 hours/week to comparable activity (the examples are described above)
- 8 = Vigorous activity: I run 24 km – less than 32 km/week or I use more than 6-7 hours/week to comparable activity (the examples are described above)
- 9 = Vigorous activity: I run 32 km – less than 40 km/week or I use more than 7-8 hours/week to comparable activity (the examples are described above)
- 10 = Vigorous activity: I run more than 40 km/week or I use more than over than 8 hours/week to comparable activity (the examples are described above)

Liite 11: Facebook - suostumuslomake



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

SUOSTUMUSLOMAKE

FitCamp 2015 – kilpailun Facebook-ryhmään julkaisemiini kirjoitusten ja kommenttien käyttämiseen tutkimus- ja julkaisutarkoitukseen opinnäytetyössä. Aineiston analyysistä tai julkaisuista ei voida erikseen erottaa mittaustulosten/ kokemusten kertojien henkilöllisyyttä ja analyysin jälkeen kirjallinen materiaali hävitetään.

FitCamp 2015 – kilpailun tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia. Osallistun kilpailuun *vapaaehtoisesti ja ilman rahallista korvausta*. Halutessani voin milloin vain lopettaa FitCamp 2015 - kilpailun, eikä minun tarvitse ilmoittaa syytä päätökseeni.

Päivämäärä & Paikka

Allekirjoitus & Nimenselvennys

Liite 12: Facebook - Consent Form



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

CONSENT FORM

I consent the use of the textural material on FitCamp 2015 -competitions Facebook Group about my experience of FitCamp 2015 – competition in analysis and publication of thesis.

In data analysis or publication one's experience can not be identified. After the analysis textural material will be destroyed.

Date & Place

Signature & Print name

Laurea-ammattikorkeakoulu
Metsänpojanukuja 3
02130 Espoo
www.laurea.fi

fitcamp2015@laurea.fi