

## **Verkkosovellutus ryhmävalmennuksen työkaluna ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa**

Tiina Ven

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-  
tusohjelma

Kevät 2016



<b>Tekijä(t)</b> Tiina Ven	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Verkkosovellutus ryhmävalmennuksen työkaluna ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 44 + 13
<p>Opinnäytetyön tavoite on tarkastella, onko verkossa tapahtuvalla hyvinvointivalmennuksella ja ravitsemusneuvonnalla vaikutuksia ihmisten elintapoihin. Pystytäänkö verkkovalmennuksella saamaan aikaan positiivisia muutoksia kehon koostumukseen, hapenottokykyyn ja lihas-kuntoon. Ja mitä muita vaikutuksia saadaan aikaa? Työ tarkastelee puolentoista vuoden mittaisen hyvinvointihankkeen vaikutuksia yrityksen henkilökunnassa ja heidän liikuntakäyttäytymisessään.</p> <p>Tarkastellaan, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ihmiset aktivoituvat ja osallistuvat hyvinvointihankkeisiin. Useimmat ihmiset tiedostavat liikunnan ja ravitsemuksen vaikutuksen omaan hyvinvointiinsa, mutta mitkä asiat mahdollisesti vaikuttavat päätökseen osallistua työnantajan tarjoamaan ilmaiseen kuntotestiin ja hyvinvointivalmennukseen. Lapsuusajan liikunta ja aikaisemmat positiiviset kokemukset liikunnasta vahvistivat tämän otannan mukaan osallistumista aikuisena liikuntahankkeisiin sekä työnantajan tarjoamiin liikuntatapahtumiin.</p> <p>Työelämän kehittämistyö toteutettiin Kiipulasäätiön koko henkilökunnalle sekä päätoimipaikalla Janakkalassa, että muilla toimipisteillä Etelä-Suomen alueella. KiipKunnossa - hyvinvointihanke käynnistyi syksyllä 2014 ja päättyi joulukuussa 2015. Hankkeeseen osallistui koko hankekautena noin 270 henkilöä. Hankkeen tavoitteena oli aktivoida henkilökuntaa, sekä lisätä liikunnan harrastamista arjessa. Onnistumista liikunnallisuuden lisääntymisen vaikutuksista mitattiin kehon ikä- kuntotesti paketilla, joka sisältää kehon koostumuksen mittauksia, lihaskunto-osion sekä hapenottokyvyn arvion. Näistä parametreista muodostui yksi yhtenäinen tulos, kehon ikä.</p> <p>Verkkovalmennus osoittautui osalle valmennettavista erittäin tärkeäksi kannustimeksi liikkuamiseen. Valmentajat julkaisivat lähes viikoittain ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä artikkeleita, tutkimustietoa ja vinkkejä verkossa. Ohjelma toimi myös sosiaalisena verkostona ja liikuntapäiväkirjana. Verkossa julkaistut liikuntaan liittyvät kokemukset, kommentit ja tavoitteet saivat työkavereilta kannustusta ja hauskoja kuva palkintoja. Valmennusalusta tarjosi myös valmiita treeni- ja hyvinvointiohjelmia, jotka innostivat kokeilemaan uusia lajeja ja haasteita.</p> <p>Tässä hankkeessa käytettyjen mittareiden perusteella, verkossa tapahtuvalla hyvinvointivalmennuksella, informatiivisella terveystietoisuudella ja kannustavalla ohjannalla voidaan vaikuttaa ihmisten elintapa käyttäytymiseen positiivisesti. Kyseisessä hankkeessa käytettiin lähinnä ryhmävalmennusta, mutta parhaan tuloksen saavuttamiseksi, olisi suositeltavaa, että käytettäisiin myös tarvittaessa henkilökohtaista viestintää tai tapaamisia valmentajan ja valmennettavien kesken. Nämä tarpeellisia silloin, kun tarvitaan ohjantaa ravitsemukseen ja terveyteen liittyvissä kysymyksissä.</p> <p>Hankkeen aikana toivottiin myös yhdessä tekemistä ja liikuntalaji kokeiluita. Muutamat toteutetut liikuntapäivät mahdollistivat uusiin liikuntalajeihin tutustumisen sekä liikunnan positiivisten kokemusten jakamisen yhdessä.</p>	
<b>Asiasanat</b> ryhmävalmennus, hyvinvointi, sovellutus, mobiilipalvelut	

## Sisällys

1	Johdanto .....	3
2	Elämäntapamuutokset ja terveyden edistäminen .....	4
2.1	Lapsuusiän liikunnan merkitys .....	4
2.2	Työikäisten liikunta.....	5
2.3	Liikuntamotivaatio .....	6
2.4	Elämäntavat – vaikutukset terveyteen ja työkykyyn.....	8
2.5	Terveyden edistäminen ja valmennus verkossa .....	11
3	Kiipulasäätiö – Osaamista työhön, tukea elämään .....	14
3.1	Koulutusta ja kuntoutusta 70 vuoden ajan.....	14
3.2	Kiipulasäätiö – Henkilökunta .....	14
4	Työn tavoite .....	16
4.1	Työn toteutus .....	16
4.2	Verkkovalmennus .....	18
5	KiipKunnossa- hankkeen eteneminen .....	19
5.1	Hyvinvointi hankkeen sisältö ja menetelmät: .....	19
5.1.1	Terveysseuranta/Esitietolomake:.....	19
5.1.2	Yksilöllinen tapaaminen valmentajan kanssa .....	19
5.1.3	Ryhmämittaukset .....	20
5.1.4	Kirjallinen raportti .....	20
5.1.5	Palautetilaisuudet.....	20
5.1.6	Ryhmävalmennus ja harjoituspäiväkirja .....	20
5.1.7	Välimittaukset.....	21
5.1.8	Loppumittaukset.....	21
5.1.9	Liikuntatapahtumat.....	21
6	Motivaatio hankkeeseen osallistumisesta .....	23
7	Valmentajan tapaamiset ja kuntotestit .....	26
7.1	Alkumittaus .....	26
7.2	Väliarviointi .....	28
7.3	Loppumittaus .....	28
7.4	Palaute Hyvinvointihankkeen päättyessä .....	30
7.4.1	Hankkeen sisäinen palaute .....	31
7.4.2	Hankkeen ulkopuolinen palaute .....	32
8	Arviointi .....	34
8.1	Mittausmenetelmät ja tulokset.....	34
8.2	Verkkovalmennus .....	36
9	Pohdinta.....	39
9.1	KiipKunnossa hanke – keitä hanke puhutteli .....	39

9.2 Tuotekehittelyä ja huomioita.....	41
10 Lähteet.....	43
11 Liitteet .....	48

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida, voidaanko pääsääntöisesti verkkovalmennuksella vaikuttaa liikunta- ja terveystyötyymiseen. Arviointia tehdään kuntotestin alku-, väli- ja loppumittausten tulosten vertailluilla. Valmennustyökaluna toimineen heiaheia - sovellutuksen avulla osallistujat saivat liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, tutkimustietoa liikunnan hyödyistä ja kampanjakutsuja.

Opinnäytetyöni tarkastelee myös, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ihmiset joko innostuu ja aktivoituu vastaaviin hyvinvointihakkeisiin, tai sitten eivät. Mitä asioita tulisi ottaa huomioon, kun vastaavia työnantajan tarjoamia hyvinvointihakkeita käynnistetään. Opinnäytetyön tarkoitus on myös antaa vastauksia ja suuntaa sille, miten työnantajan kannattaa panostaa jatkossa henkilökunnan liikunnan tukemiseen, jotta ihmisten kiinnostus ja innostus omaan hyvinvointiin säilyisi ja jatkuisi.

Kiipkunnossa hyvinvointihanke käynnistyi työterveyshuollon tekemästä henkilökunnan työkyvyn riskiarvioinnista, jonka mukaan liikkumattomuus oli henkilökunnan suurin terveysuhka. Työnantajan edun mukaista oli huolehtia työntekijöiden työkyvystä ja kannustaa heitä omasta terveydestä huolehtimiseen. Työkykyä ja sen muutosta on vaikea absoluuttisesti mitata, mutta tässä opinnäytetyössä käytetyillä mittareilla on osoitettu olevan yhteyksiä terveyteen. Lisäksi valmentajan tapaamisissa ja haastatteluissa saatiin vastauksia osallistujien kokemuksista hankkeeseen osallistumisesta ja arjessa jaksamisesta. Elämäntapamuutoksien hyödyt tulevat esiin ehkä kuukausien ja vuosien jälkeen. Tämä puolentoistavuoden mittainen hyvinvointihanke on toivottavasti ollut sysäys pysyviin elämäntapamuutoksiin.

## 2 Elämäntapamuutokset ja terveyden edistäminen

Aluksi tarkastellaan niitä ilmiöitä, jotka saattavat olla taustalla, kun mietitään liikunnallisia elämäntapamuutoksia aikuisilla ja miten suhtaudutaan liikuntaan ja itsensä hoitamiseen. Elämäntavoilla on voitu osoittaa selkeä yhteys moniin sairauksiin ja terveydellä on taas suora yhteys toimintakykyymme. Tämä polku luo yhteyden työnantajan kiinnostuksesta työntekijöiden elintapoihin, vaikka lopulta yksilö on pääsääntöisesti itse vastuussa omista elintavoistaan (Ilmarinen 2014).

### 2.1 Lapsuusiän liikunnan merkitys

Lasten ja nuorten harrastuneisuudella on vaikutusta siihen, miten liikuntaan tullaan suhtautumaan myös aikuisiällä. Suomalaisissa pitkäaikaistutkimuksissa (seuranta-ajat 17-25 vuotta) urheiluseuratoimintaan osallistuminen on todettu ennustavan aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. (Tammelin ym. 2003; Telama, Yang; Viikari ym. 2005; Telama, Yang & Hirvensalo 2006). Tätä tulosta tukevat ainakin muutamat tutkimukset, joissa nuoruuden ajan liikuntaa on kyselyt aikuisilta (Hirvensalo, Lintunen & Rantanen 2000). Liikuntaan liittyvät positiiviset lapsuuden ja nuoruuden kokemukset näyttävät jäävän vahvasti muistiin, ja niihin tunnekokemuksiin palaaminen voisi olla yksi aktivoiva tekijä aikuisia liikuttaessa. Toisaalta myös lapsuuden negatiiviset kokemukset jättävät jälkensä ja saattavat olla se syy, miksi ei enää esimerkiksi hiihdetä tai harrasteta uintia (Ojanen 2001).

Taitavat liikkujat innostuvat liikunnasta yleensä niin, että liikunnallinen elämäntapa seuraa läpi elämän. Tämä on yhteiskunnan näkökulmasta tärkeää ennaltaehkäisevää toimintaa, jos mietitään erilaisia pitkäaikaissairauksia ja liikalihavuutta. Nämä sairaudet kehittyvät yleensä vasta aikuisiällä. (UKK instituutti 2015). Liikuntataidot opitaan vahvasti lapsuudessa, joten aikuisena ns. taitolajit saatetaan kokea negatiivisena jo siitä syystä, että ei saada onnistumisen kokemuksia. Tämä saattaa jo rajoittaa liikuntalajeja, joita aikuisena harrastetaan tai ylipäätään lähdetään kokeilemaan (Virkkunen 2002).

Todennäköisyys vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen ja heikkoon koettuun kuntoon aikuisiällä on huomattavasti suurempi henkilöillä, jotka ovat jo nuorena vähän liikkuvia verrattuna liikunnallisesti aktiivisiin ikätovereihin. Murrosiän loppupuoli on tärkeä saumakohta aikuisikään jatkuvan liikunnan harrastamisen kannalta (Huotari 2012). Murrosiässä elämä täyttyy myös muista arjen houkuttimista ja kaveripiireistä kuin liikunta. Tässä vaiheessa usein myös vaatimukset kasvaa liikuntaa harrastettaessa urheiluseuroissa. Nuorten odotetaan panostavan enemmän ajallisesti liikuntaan ja urheiluun, jotta säily-

sivät valmennusryhmissä. Myöskin odotukset yhteen lajiin erikoistumiseen painostetaan, jolloin moni saattaa jättää liikuntaharrastuksen kokonaan (Aira 2013).

LASERI- projekti on selvittänyt sepelvaltimotaudin riskien syntymistä ja kehittymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Liikunta on yksi tärkein elämäntapatekijä lukuisissa analyseissä. Yksi merkittävimmistä viimeaikaisista tuloksista korostaa erityisesti lapsuuden ajan liikunnan merkitystä. Tulokset viittaavat siihen, että pitkäaikainen osallistuminen intensiiviseen liikuntaan on yhteydessä myöhempään liikunnalliseen elämäntapaan ja terveyteen. Parhaiten pitkäaikainen intensiivinen liikunta näyttää toteutuvan osallistumisessa organisoituun urheiluun (Telama 2012). Lasten liikuttaminen tulisi nähdä entistä tärkeämpänä koko elämäniän hyötynä. Lasten aktivoiminen arjessa ja liikunnallisen elämäntavan sisäistäminen kaikilla tasoilla päiväkodeissa, kouluissa, kotona ja urheiluseuroissa tulisi olla koko yhteiskunnan kärkihanke ja tavoite.

## **2.2 Työikäisten liikunta**

Aikuisiällä liikunnan merkitys päivittäisen toiminta- ja työkyvyn ylläpitäjän korostuu. Simo Taimela toteaa, että oikeanlaisen liikunnan merkitys toimintakyvylle on keskeinen silloin, kun toimintakyky määritellään pelkästään fyysisen suorituskyvyn ja fyysisten toimintojen perusteella (Taimela 2010, 171). On tärkeää kuitenkin muistaa, että liikunta toimii myös erinomaisena stressin purku keinona ja auttaa jaksamaan myös henkisesti kuormittavassa työssä.

Liikunnan vaikutus moneen sairauteen on kiistaton. Liikunnan vaikuttavuudesta suurissa tautiryhmissä esim. selkäsairauksissa, lievä masennus, sepelvaltimotauti ja diabetes, on vahvaa näyttöä. Vaikutus näiden kohdalla myös työkykyyn on taloudellisesti merkittävää (Taimela 2010, 175). Yhteiskunnallisesti yritetään työuria pidentää ja, työkykyä ylläpitävillä toiminnalla on suuri merkitys, että työikäinen väestö saadaan pidettyä työkykyisenä eläkeikään asti (Forma 2014). Liikunnallisen aktiivisuuden tukemisesta hyötty taloudellisesti sekä työnantajan että koko yhteiskunta (Vihreät, De gröna 2015).

Riitta Hyppänen on koonnut kirjassaan työhyvinvointihankkeita suomalaisissa yrityksissä (Hyppänen 2010). Useassa hankkeessa on ollut joko kokonaan, tai yhtenä osana työkyvyn tukemisesta liikunnan avulla. Teliasonerassa toteutetussa 6 kuukauden kuntohankkeessa saatiin positiivisia tuloksia ja oivalluksia, jotka antoivat ”potkua” työhön ja arkeen. Hanke sisälsi kuntotestin, luentoja fyysisestä kunnosta ja ravinnosta, opastustilaisuuksia ”taviksille ja ”rapa-ryhmälle” sekä järjestettiin henkiseen hyvinvointiin liittyviä tilaisuuksia. Henkilöstötyytyväisyys oli pilotti ryhmässä huomattavasti korkeampi kuin

muissa yksiköissä. Hanke konseptoitii ja hyödynnettiin useissa yksiköissä. On hyvä, että tämän tyyppisiä kokemuksia kootaan ja hyödyt kirjataan, jotta työnantajien innostus liikunnan tukemiseen lisääntyisi.

### **2.3 Liikuntamotivaatio**

Motivaatio on alun perin johdettu latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikuttamista. Käsitettä on myöhemmin laajennettu merkitsemään käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää (Ruohotie 1998, 36.).

Motivaatio liikkumiseen tulee ihmisillä erilaisista tarpeista: urheilijalle motivaationa on voittaminen, toinen haluaa viettää aikaa lasten ja lastenlapsensa kanssa pidempään tai kolmannelle perusteena voi olla lahtuminen (Waehner 2015).

Liikunnan ja urheilun motivaatiotekijöitä, erityisesti sisäistä motivaatiota, on tutkittu paljon.

Terveysnäkökulmastakin olisi hyvä tietää, mikä saa ihmiset liikkumaan, jotka kuluttavat vapaa-aikaansa mieluummin sohvalla loikoiluun ja television katseluun. Urheilun ja liikunnan flow eroaa muista flow- kokemuksista. Se edellyttää myös fyysistä ponnistelua psyykkisen lisäksi (Matikka 2013, 27- 28, 39). Haasteelliseksi tekee saada sohvaperunat kokemaan niitä hyvän olon tuntemuksia, jo se ensimmäinen yksi kokemus ja suoritus. Runsaalla TV: n katselulla on osoitettu selkeä yhteys lihavuuteen ja sen aiheuttamiin elintapasairauksiin (Helajärvi 2016).

Urheilu-/liikuntaharrastuksen taustaa voidaan tarkastella myös Maslowin tarvehierarkiateorian pohjalta. Teorian mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluvat fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, sosiaaliset tarpeet, arvostuksen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. Nämä etenevät portaittain urheilun kautta, ja toisaalta nämä tarpeet vaikuttavat harrastamisen luonteeseen (Heino 2000). Liikunnan terveysvaikutukset on hyvin tunnettu ja jokainen voi itse kokea kehossaan sopivatehoisen liikunnan positiiviset vaikutukset. Yhdessä liikkuminen antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisia vuorovaikutuksia. Tavoitteellisessa liikunnassa ja urheilussa motivaatioksi saattaa nousta myös arvostus yhteisössä ja lajissa. Menestyvä urheilija pyrkii haastamaan itsensä ja tekemään uusia ennätyksiään. Tarpeeksi nousee itsensä haastaminen ja parhaaseen pyrkimys parantaa omia suorituksia (Mononen ym. 2014).

Aikuisten aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta motivoivat monenlaiset tekijät, kuten terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön parantaminen, ystävien tapaaminen, virkis-



tyminen, elämysten ja ilon kokeminen. Esteitä liikuntaharrastuksille voidaan ryhmitellä yksilöllisiin esteisiin, sekä ympäristöön liittyviin sosiaalisiin esteisiin esim. liikuntakaverin puute, tiedon puute harrastusmahdollisuuksista tai pimeä ja liukas talvi. Kun päätös toiminnan aloittamisesta pitää tehdä, ihminen tarvitsee vahvan liikuntamotivaation, jotta kävelylenkki voittaa paikalleen jäämisen. Aikuisten liikuntaharrastusta voidaan edistää liikuntaneuvonnalla ja pedagogiikalla, jossa ihmisen omaa ajattelukykyä korostetaan ja otetaan huomioon elämäntilanne. Tukemalla yksilöllisiä ratkaisuja ja omaa päätöksentekoa tuetaan parhaiten erilaisten harrastajien kykyä omaksua uusia liikuntamuotoja sekä säännöllistä, terveyttä edistävää liikuntaa (Heikinaro-Johansson 2007). Ihmisillä on usein jo itsellään suunnitelmia ja ajatuksia liikunnan lisäämiseen. Heiltä on vain puuttunut se sysäys toiminnan aloittamiseen. Ulkopuolinen vähäinenkin ohjanta tai yhteisöllinen tuki vahvistavat toiminnan aloittamisen ja liikunta aktiivisuuden säilymisen (Aittasalo ym. 2011).

Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tulisi entistä enemmän kiinnittää huomiota myös yksilön arkeen ja elämäntilanteeseen, sekä näihin liittyviin merkityksellisesti koettuihin ihmissuhteisiin ja niiden puutteisiin (Saaranen-Kauppinen 2011, 6-9). Esimerkiksi yksinhuoltajaäidillä saattaa olla vaikeuksia löytää omaan liikuntaan aikaa, jos hänellä ei ole sosiaalista verkkoa ympärillään lasten hoidossa, tai monelle uusiin liikuntalajeihin tutustuminen yksin saattaa estää uusien liikuntakokemusten saamisen (Finni ym. 2012).

Työpaikoilla sijaitsevat kuntosalit ja ryhmäliikuntatunnit ovat hyviä rakenteellisia ratkaisuja liikunta-aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäämisessä. Terveystieteiden yhteydessä kannattaa lisätä henkilökohtaista liikuntaneuvontaa inaktiivisten henkilöiden tueksi (Hirvensalo 2013, 20). Työpäivään liitetty liikunta, ennen työpäivää tai välittömästi työpäivän jälkeen, saattaa löytyä erinomainen ajankohta perheellisille omaan liikuntaharrastukseen. Liikunta ikään kuin liitetään työpäivän yhteyteen ja sen ei koeta häiritsevän perheen yhteistä aikaa ja harrastuksia. Liikuntaharrastus heti työpäivän jälkeen myös koetaan hyvänä irtiottona työpäivästä. Kotiin mennään virkistyneenä ja työhuolet on purettu liikuntaan. Motivaatio liikkumisen löytyy monella omassa terveydessä ja työterveyshuollon kanssa yhdessä tehty liikuntasuunniteltu vahvistaa liikuntaharrastusten käynnistymistä. Liikuntaneuvonta pitkäaikaissairauksissa on myös tarpeen, jotta liikkuminen koetaan turvalliseksi (Työterveyslaitos 2016).

Liikunnallisuudessa tärkeää ovat terveys- ja kilpailullisten tavoitteiden lisäksi yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys, nautinto ja hauskuus. Harrastus usein loppahtaa, kun liikunta ei enää tuota iloa ja mielihyvää. Mielihyvän kokemiseen liittyy myös harjaantumista:

kokenut liikkuja tietää, että silloin kun liikkeelle lähtöön sisältyy kitkaa, saattaakin itse liikunta-akti tuottaa mielihyvän tunteita. Tekemisen kautta opimme rentoutumaan, ja rento suhtautuminen liikuntaan on monille ehto liikunnan jatkamiselle (Jallinoja 2014). Työyhteisössä yhteiset liikunnalliset tavoitteet ja yhteinen tekeminen lisää kokonaisuudessaan yhteisöllisyyttä ja omalta osaltaan positiivista tunnelmaa työpaikalla. Tällä on omalta osaltaan merkitystä työviihtyvyydelle.

Kaksostutkimuksissa tärkeimmät motiivit vapaa-ajan liikuntaan osallistumisessa liittyivät liikunnasta nauttimiseen sekä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Motivaatiokyselyn summamuuttujia analysoitaessa kolme ulottuvuutta erosivat merkitsevästi aktiivien ja passiivisten kaksosten välillä toisistaan; omien taitojen kehittäminen, fyysinen hyvinvointi ja henkinen hyvinvointi olivat aktiiveille kaksosille tärkeämpiä vapaa-ajan liikuntaan motivoivia tekijöitä kuin passiiveilla. Liikuntaa estäviä tekijöitä oli molemmissa ryhmissä kipu, terveysongelmat ja/tai sairaudet (Leskinen 2010). Kynnys omatoimiseen liikkumiseen lisääntyy, kun henkilöllä on terveyteen liittyviä ongelmia. Tällöin tiedon lisääminen, ulkopuolinen tuki ja kannustus ovat tärkeitä, jotta nämä liikkumattomuuden esteet voitetaan (Aittasalo ym. 2014).

## **2.4 Elämäntavat – vaikutukset terveyteen ja työkykyyn**

Olennainen osa terveyden edistämistä on terveyskasvatus. Tarkoituksena on sellaisten tottumusten, tietojen, asenteiden, arvojen ja taitojen omaksuminen, joilla on merkitystä ihmisen terveydelle.

Koska valtion taloudellinen tila edellyttää kaikelta terveydenhuollon toiminnalta tehokkuutta, on pohdittu ryhmissä tapahtuvan neuvonnan mahdollisuuksia yhtenä keinona vähentää kustannuksia. Ryhmissä on jo nyt toteutettu mm. ravitsemusneuvontaa, tupakoinnista vieroittamista, liikuntaa ja kuntoutusta, itsehoidon tehostamista ja alkoholin käytön hallintaa (Vartio 2003). Pekka Puska (2014) pohtii kirjassaan, missä menee yhteiskunnan vastuu ja raja kansalaisten hyvinvoinnissa. Aluksi pitäisi vain päästä yhteisymmärrykseen, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, miten sitä voidaan mitata ja miten sitä voi edistää.

Elämäntapojen merkitys sairauksien ehkäisyssä on kasvanut maailmalaajuisesti. On arvioitu, että ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymisen muutoksilla sekä tupakoinnin lopettamisella voitaisiin ehkäistä 80 % sepelvaltimotaudista sekä 90 % tyyppin 2 diabeteksesta. Vastaavasti WHO:n raportin mukaan yli kolme neljäsosaa maailman sydän- ja verisuonitaudeista aiheutuu ainoastaan kolmesta riskitekijästä: tupakka, kohonnut verenpaine ja korkea kolesteroli tai näiden kolmen yhdistelmä (Turku 2007). Kuten jo aikai-

semmassa kappaleessa todettiin, niin usealle terveys ja erityisesti sen menettäminen, saattaa olla tärkeä motivaatio liikunnan lisäämiseen. Valmentaja tai terveystiedon edistäjän tulee antaa rehellistä tietoa näistä elämäntavoista ja niiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Kaksosilla tehty monivuotinen seuranta vahvistaa liikunnan terveysvaikutuksia. Liikuntaa harrastaneen kaksonen on sisarustaan hoikempi ja hänen aineenvaihduntaa säätelevät geenit toimivat tarkoituksenmukaisemmin. Liikunnan positiiviset vaikutukset näkyvät myös vahvempana luukudoksena, vetreämmät valtimot ja vähemmän vahingollista rasvaa kehossa. Perintötekijät saattavat altistaa sairauksille, mutta omalla elämäntavalla vaikutamme siihen, puhkeaako näistä riskitekijöistä sairautta. Liikunnan harrastamisella voidaan pienentää riskiä useisiin elämäntapa sairauksiin (Leskinen, Kujala 2013, 9).

Elämäntapamuutos tapahtuu tekojen kautta. Ihminen itse asettaa tavoitteensa ja etsii niitä käytännön asioita, jotka edistävät itselle tärkeitä arvoja elämässä ja sopivat omaan elämäntilanteeseen. Tavoitteena on etsiä joustavia ja uusia ratkaisuja sekä tietoisesti hylätä toimimattomat vanhat keinot tai ratkaisuyritykset. Koska yhden asian muuttaminen vaikuttaa tavallisesti moniin muihinkin asioihin elämässä, elämäntilannetta tulee tarkastella kokonaisuutena (Kangasniemi 2013).

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jossa henkilö itse kokee ottavansa vastuun omasta tekemisestään. Voimaantuminen koetaan onnistumisten kautta ja tässä valmentaja on tukemassa ja antamassa kannustavaa palautetta. Voimaantumisen näkökulmasta ohjattava kokee parhaassa tapauksessa elämäntapamuutokset mahdollisuutena vaikuttaa terveydentilaansa, ja motivoitumiseen tähdätään mahdollisuuden, ei pakon kautta (Turku 2007). Haasteellista on löytää jokaiselle kannustava reitti ja tie elämäntapamuutoksiin, jotta voimaantumista koettaisiin.

Valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajan Jan Vapaavuoren haastattelussa (Koski, Keskinen 2012, 13) todetaan, että meillä alkaa olla jo hyvä käsitys liikunnan terveysvaikutuksista. Tarvitsemme kuitenkin käyttäytymistieteellistä tietoa, jotta voimme mieltää, miksi ihmiset eivät liiku tarpeeksi ja miten heidät voisi saada liikkumaan enemmän.

Terveysvaikutukset liikunnalla syntyvät osittain yksittäisten liikkumiskertojen kumuloitavien vaikutusten myötä, on hyvä pyrkiä riittävän tiheästi toistuvaan liikuntaan – mielellään päivittäin. Ennestään liikkumattomien kannattaa aloittaa liikunta hitaasti kiihdyttä-

en, jotta pitemmällä aikavälillä säännöllisesti liikunnasta tulee luonteva ja ennen kaikkea mielihyvää tuottava osa normaalia päivärytmiä (Savonen 2010, 31). Liikuntaharrastusten uudelleen aloittaminen pitkien taukojen, jopa vuosien jälkeen, sekä sairasteluiden jälkeen on haasteellista. Muistissa liikunnan teho saattaa olla huomattavasti korkeampi kuin se mitä keho kestää ja sietää. Positiivisten liikuntakokemusten kasvattamiseksi on tärkeää liikkua sopivalla teholla ja käyttää sopivia vastuksia.

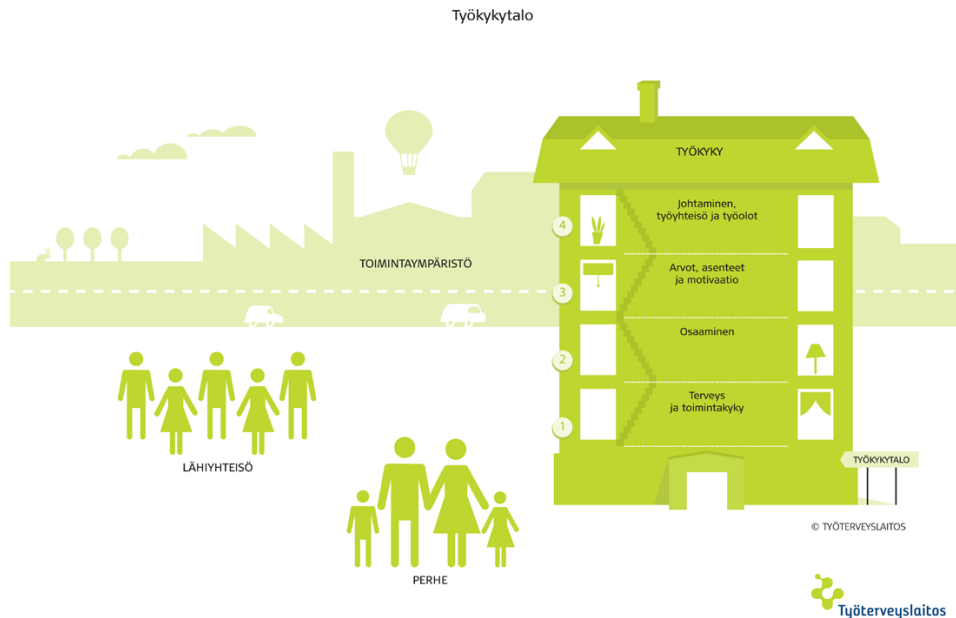
Elintavoista ripeän liikunnan vaikutus heijastuu työkykyyn selvemmin kuin alkoholin huumalikäyttö tai tupakointi. Ripeää liikuntaa harrastamisen lisääntyessä, työkyky paranee. Vastaavasti, jos harrastus vähentyy, työkyky huononee. Olennaista työkyvyn parantumiselle tai huonontumiselle iän karttuessa ovat liikunnan lisäksi ergonomia ja esi-miestyö (Ilmarinen 1995, 39). Työnantajan kannattaa tukea työntekijöidensä liikunnallisuutta ja mahdollistaa arkiaktiivisuutta myös työajalla esimerkiksi säädettävät työpöydät, tasapainolaudat ja tuolit käytössä työpisteillä sekä kävelypalaverit (Työterveyslaitos 2016).

Nykyisin työpaikoilla on havahduttu siihen, että työntekijän elintavoilla on suoraan vaikutusta myös itse työntekoon ja sairaspöissaoloihin. Liikunnallisesti aktiiviset ovat vuodessa 2-4 sairaslomapäivää vähemmän kuin liikunnallisesti passiiviset työntekijät (Viro-lainen 2012, s.166). Selkävaivoissa on vahvaa näyttöä siitä, että moninaisella liikunnalla on toimintakykyä palauttava vaikutus ja sairaspöissaoloja vähentävä vaikutus. Liikuntatempaukset ja liikuntamahdollisuuksien edistäminen ainoana työkykyä ylläpitävänä toimintana ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan myös muita työhyvinvointia edistäviä toimenpiteitä esim. työolosuhteet ja ergonomia ja työn organisointia (Taimela 2010, 176- 177).

Työkykyä ylläpitäviä kohdealueita ovat 1) työntekijään kohdistuvat toimenpiteet 2) työhön ja työympäristöön kohdentuvat toimenpiteet 3) työyhteisöön ja organisaatioon kohdentuvat toimenpiteet. Elintapoihin kohdistuvat hankkeet on suunniteltava niin, että työntekijöillä on todellinen valinnanvapaus niihin osallistumisesta, sillä ne koskevat pääsääntöisesti yksityistä elämäneluetta. Osana työkykyä ylläpitävää toimintaa hankkeet ja kampanjat voivat edistää terveellisten tottumusten omaksumista. (Miilunpalo 1995).

Juhani Ilmarinen on kuvannut työkykyä talon muodossa (kuvio 2), jossa terveys ja toimintakyky (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) on talon perusta. Toisessa kerroksessa on osaaminen, mikä tarkoittaa koulutusta sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Kolmannessa kerroksessa kohtaa työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen. Neljännessä

kerroksessa ollaan työpaikalla. Esimiestyö ja johtaminen ovat keskeinen osa kerroksen toimintaa, sekä työolot ja organisaatio. Talon kerrokset tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä työkyvyn, ja kaikkia kerroksia tulisi kehittää työelämän aikana (Ilmarinen 2014).



Kuvio 2. Työkykytalo (Ilmarinen 2014)

Yrityksen tulos syntyy henkilöstön työkyvyn ansiosta, joten työnantaja hyötyy henkilöstönsä työkyvyn tukemisesta. Työkyvyn perusta on yksilön terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Kun toimintakyky vahvistuu, niin se mahdollistaa myös työkyvyn kehittämisen. Työterveyshuollolla on lakisääteinen tehtävä työkyvystä huolehtimiseen. Työkyvyn ylläpitäminen onkin parhaimmillaan yhteistyötä työnantajan, työterveyshuollon ja yksilön kesken (Ilmarinen 2006).

## 2.5 Terveiden edistäminen ja valmennus verkossa

Terveydenhuollossa työskentelevän ohjaajan rooli on muuttumassa myös yleisen tietoteknisen murroksen edessä. Tietoliikenne muuttuu paikasta riippumattomaksi, mobiiliksi muutenkin kuin puhelinviestinnän osalta. Uusiutuva viestintäteknikka mahdollistaa yhä laajemmin tulevaisuudessa yksilöllisten tietopalveluiden hyödyntämisen myös terveydenhuollon sektorilla (Turku 2007, s.19).

Verkko-opetuksessa korostuu opettajan rooli motivoijana ja aktivoijana. Verkko mahdollistaa yksilöllisyyden, räätälöitävyyden ja henkilökohtaisuuden. Yksilöllisyyden vastapainoksi myös, erityisesti pitkäkestoisessa verkko-opiskelussa, käy usein niin, että kansaoppijien ja opiskeluyhteisön merkitys kasvaa valtavasti (Tella ym2001).

Uudet mobiilisovellukset sopiva länsimaalaisen liikuntakulttuurin virtaan hyvin: ne kannustavat kurinalaiseen mittaamiseen, tarjoavat auktoriteettien asettamia tavoitteita ja keskittyvät yksilösuoritukseen. Samalla niihin sisältyy ominaisuuksia, jotka mahdollistavat liikunnan sosiaalisuuden: monissa ohjelmissa voi perustaa yhdessä liikkujien ryhmiä, kannustaa ystäviä ja vaikka sosiaalisen median kautta koota ihmisiä joogaamaan puistoon sekä viestittää ystäville, miten ja missä ovat liikkuneet (Jallinoja 2014, s.19). Suomessa ollaan maailmalaajuisesti tunnettuja ja edelläkävijöitä sekä sykkeen mittaamisessa että mobiilipalveluissa, joten on hyvin luonnollista, että meillä näiden kahden yhdistämistä ja palveluiden tuotteistamista kehitetään ja pyritään kasvattamaan. Mobiilipalveluita vaaditaan käyttöominaisuuksissa muun muassa vaivattomuutta ja luotettavuuden täyttymistä. Terveyskäyttäytymisen muutosten tukeminen vaatii useiden tahojen yhteistyötä, kuten ohjelmistosuunnittelijoiden sekä terveyden asiantuntijoiden yhteistyötä (Renko 2014).

Yhdysvalloissa tutkittiin erilaisia ilmaisia puhelimeen ladattavia puhelinsovellutuksia, joilla annetaan liikuntaneuvontaa. Näitä sovellutuksia löytyy yli 100 000 kappaletta. Harva näistä liikuntasuosituksista perustuu tutkittuun tietoon, jotta liikunnan aloittaminen olisi turvallista ja tehokasta, kuntoa kehittävää tai siitä olisi tukea painonhallintaan. Yksikään sovellutuksista ei täyttänyt kaikkia ACSM:n (American Collage of Sports Medicine) liikuntaan antamia suosituksia koskien hapenottokyvyn harjoittamista, voimaharjoittelua ja liikkuvuusharjoituksia (Modave 2015).

Liikuntaa on nykyisin verkossa olemassa virallisina asiantuntijaneuvoina, mittareina teknologisina sovelluksina sekä liikuntaharrastuksen (väljästi tai tiukasti määriteltynä) ympärille kehkeytyneinä, kaupallisesti rakennettuna, kansalaisten välisinä verkkoyhteisöinä. Kolme eriytynyttä liikuntakaistaa eivät risteä eivätkä toisiaan kohtaa (Valtonen, Ojajärvi 2013, 43). Verkkovalmennukset ja mobiilit mittaamenetelmät kehittyvät koko ajan ja palveluntuottajia tulee lisää. Liian monimutkaiset järjestelmät turhauttavat ja innostus ohjelmien käyttöön lopahtaa. Ohjelmien käyttömukavuus, yksinkertaisuus ja monimuotoisuus esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden mukaan voisi lisätä näiden palveluiden käyttöä. Suurin osa nykyisistä itse suoritetuista mittaamisista liittyy liikuntaan, painonhallintaan, unen laatuun, mielialaan ja terveyteen (Swan 2009).

Teknologiaa hyödynnetään yhä enemmän terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa sekä harrastetoiminnassa. Aikaisempien järjestelmällisten katsausten perusteella luotettavaa tietoa teknologian ja mobiiliteknologian vaikuttavuudesta terveyden ja hyvinvoinnin ta-

voittelussa on vielä melko vähäistä (Sjögren, Haapakoski, Kosonen, Heinonen 2013, 85).

Kynnys hakea tietoa, aloittaa uusi harrastus tai tulla mukaan lajin toimintaan saattaa olla matalampi verkkoyhteisöjen välityksellä. Verkkoyhteisöt antavat uusia mahdollisuuksia kiintyä etenkin harrasteliikkuville, jotka liikkuvat pääsääntöisesti yksin. Liikuntaseura ei välttämättä tarjoa kaikille tällaisille liikkujille toimivaa liikunnallista yhteisöä, verkossa sopiva kokoava ryhmittymä saattaa hyvinkin löytyä. Kynnys liittyä urheiluseuran toimintaan saattaa aikuisliikkuville liittyä siihen mielikuvaan, mikä heillä on urheiluseura toiminnasta lapsuudesta ja nuoruudesta. Vapaamuotoinen kokoontuminen liikumaan ei sido eikä vastuuta mihinkään muuhun toimintaan, joten siihen liittyminen koetaan ehkä helpommaksi kuin urheiluseurassa toimiminen (Ehrlen 2013, 49).

Uusia yhteisömuotoja yhdistää positiivinen tunne, joka syntyy yhdessäolosta sekä toiminnan mielekkyydestä. Ihmiset haluavat edelleen liittyä ja kokea yhteyttä, se ei ole kadonnut mihinkään (Ojanen 2012, 31). Verkkovalmennuksessa yhteisiä liikuntatavoitteita voidaan rakentaa esimerkiksi liikuntatuntien ja liikuntakilometrien kasvattamisella esim. kävellään yhdessä maapallon ympäri tai liikuntaan yhdessä yhteensä 1000h, jonka jälkeen odottaa yhteinen palkinto (heiaheia 2016).

Liikunnalliset verkostopalvelut sekä verkkoyhteisöt voivat tukea liikunnan harrastamista useilla tavoilla. Esimerkiksi tarjoamalla sosiaalisen alustan itsensä esittämiseksi ja oma identiteetin työstämiseksi. Palvelut voivat tarjota myös sosiaalista vertaistukea, inspiraatiota, virikkeitä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tulevissa tutkimuksissa ja liikunnan edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota sosiaalisen media moninaisiin mahdollisuuksiin sekä toisaalta niiden haasteisiin yksilöiden liikunnan tukemisessa (Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg, Eskola 2014, 78)

### **3 Kiipulasäätiö – Osaamista työhön, tukea elämään**

Kiipulan perustehtävä on vahvistaa asiakkaiden työelämävalmiuksia ja kehittää työelämäkäytäntöjä kohti esteetöntä ja suvaitsevaa yhteiskuntaa. Perustehtävä kertoo, mitä Kiipulassa ymmärretään ammatillisella kuntoutuksella.

Kiipulan visio on olla edelläkävijä työelämävalmiuksien tukemisessa. Tämä edellyttää, että ammatillisen koulutuksen ja kuntoutuksen palveluja sekä työelämäosaamista kehitetään ja tuotteistetaan yhdessä kumppaneiden kanssa asiakkaiden hyväksi alati muuttuvassa toimintaympäristössä (Kiipulasäätiö 2015).

#### **3.1 Koulutusta ja kuntoutusta 70 vuoden ajan**

Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus on perustettu 1945, ja se on lahjoitettu testamentilla kuntoutuskäyttöön. Varsinainen päätoimipaikka sijaitsee Janakkalassa ja tänä päivänä toimipisteitä on lisäksi 10 paikkakunnalla Etelä-Suomen alueella (Kiipulasäätiö 2015)

Kiipulassa toteutetaan sääntöjen mukaista tarkoitusta järjestämällä Janakkalassa sijaitsevassa koulutus- ja kuntoutuskeskuksessa sekä muissa toimipaikoissa ammatillista erityisopetusta, ammatillista aikuiskoulutusta ja kuntoutusta, ylläpitämällä opetus- ja kauppa-puutarhaa sekä harjoittamalla työyhteisöjen kehittämis- ja palvelutoimintaa yrityksille, yhteisöille ja oppilaitoksille. Tarkoituksena on huolehtia erityisesti vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden ammatillisesta koulutuksesta sekä ammatillisesta ja lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Opiskelijoita ja kuntoutujia on päivittäin n. 1000 henkilöä (Kiipulasäätiö 2015).

#### **3.2 Kiipulasäätiö – Henkilökunta**

Kiipulasäätiössä on henkilökuntaa yli 400 ja päätoimipaikassa tästä yli puolet. Toimintaa on kymmenellä eri paikkakunnalla Etelä-Suomen alueella. Kiipulan henkilöstön keski-ikä on 47 vuotta, noin 75 % on naisia ja n.25 % miehiä. Henkilöstö on hyvin monialainen (opettajia, avustajia, lääkäreitä ja muita terveydenhoitoalan työntekijöitä, toimisto-, ICT-, ravitsemus-, siivous-, kiinteistö- sekä puutarhan henkilöstöstä). Työolosuhteet vaihtelevat runsaasti työn ja toimipisteen mukaan. Kiipulassa on runsaasti pitkäaikaisessa työsuhteessa olevia työntekijöitä, mutta nykyisin myös lyhyet ja määräaikaiset työsuhteet ovat tyypillisiä koulutusmuotojen mukaan.



Kiipulan henkilökunnalla on oma aktiivinen henkilökuntayhdistys, jonka toimintaa Kiipulasäätiö tukee. Henkilökuntayhdistys on vuosien aikana järjestänyt monenlaista aktiviteettia mm. kulttuuria ja liikuntaa (jumppaa, lentopalloilua, futsalia, sählyä, kuntosali ohjausta). Kiipulan päätoimipaikassa on erinomaiset mahdollisuudet harrastaa monipuolisesti liikuntaa: kaksi kuntosalia, urheiluhalli, kaksi jumppasalia, uimahalli, pelikenttiä ulkona, frisbee- golf, ulkoilureitit maastossa ja talvella ajettut hiihtoladut. Koska Kiipulasäätiön toiminta on laajentunut Etelä-Suomen alueella, niin viime vuonna työnantaja on tarjonnut myös liikunta- ja kulttuuriseteleitä, joilla pääsee jokainen halukas liikkumaan omalla asuinpaikkakunnalla.

Työterveyshuollon palveluista on sopimus tehty Mehiläisen Työterveyspalveluiden kanssa. Työterveyshuollon toimintasuunnitelma tehdään kolmivuotiseksi, lisäksi tehdään vuosi-tarkistukset. Edellisen kauden riskikartoituksessa todettiin työntekijöiden liikkumattomuuden olevan yksi terveysriski. Raportin 2015 mukaan terveystarkastuksissa oli noussut ylipaino selkeänä yksittäisenä terveysriskinä. Nämä peräkkäisten raporttien riskianalyysit luonnollisesti liittyvät toisiinsa.

Kiipulasäätiö neuvotteli työvakuutuslaitoksen kanssa toimenpiteistä, joilla voitaisiin ennaltaehkäisevästi vaikuttaa näihin henkilökunnan terveysriskeihin. Työeläkevakuutuslaitos lähti myötämielisesti tukemassa hyvinvointihanketta, jolla pyritäisiin pysyviin elämäntapamuutoksiin. Sen vuoksi hankkeesta päätettiin tehdä myös riittävän pitkäaikainen, jotta liikunnan ja ravitsemuksen muutoksista tulisi pysyvä elämäntapa.

## 4 Työn tavoite

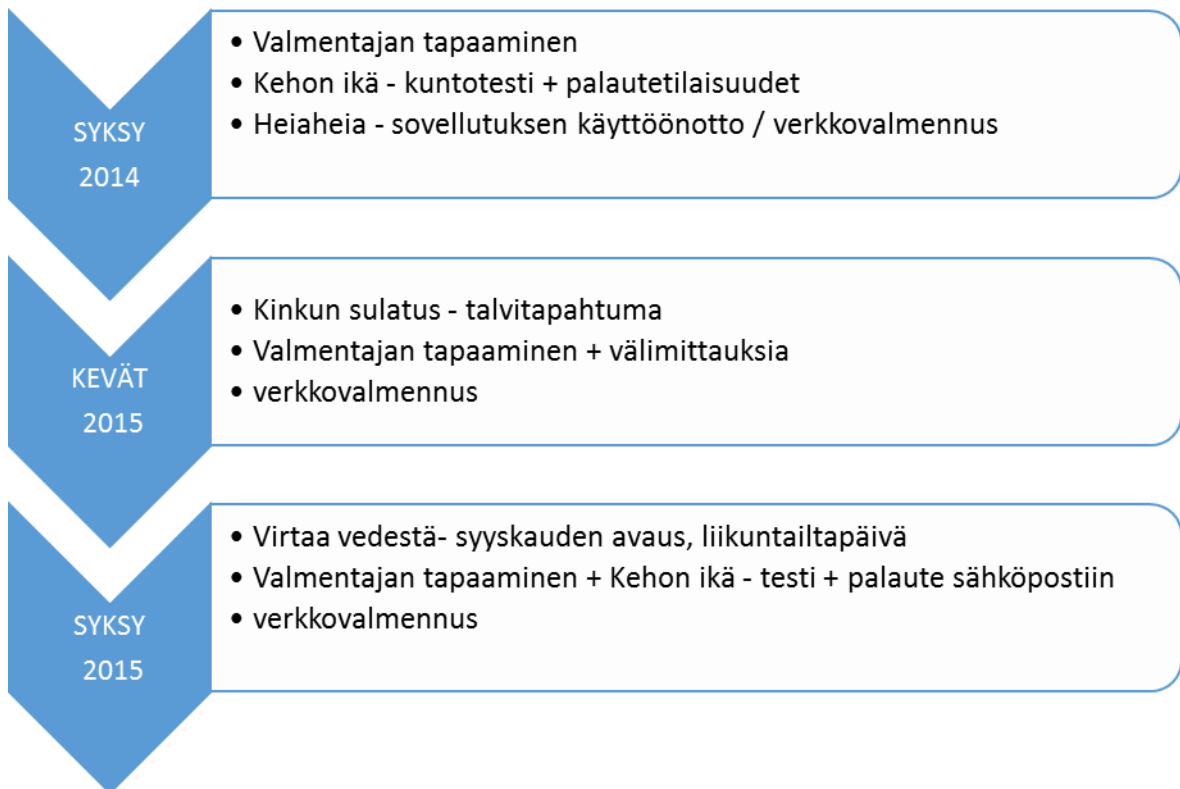
Syksyllä 2014 Kiipulasäätiö käynnisti työeläkevakuutuslaitoksen tuella KiipKunnossa - liikuntahankkeen, jonka tarkoituksena oli aktivoida työntekijöiden arkiaktiivisuutta ja lisätä vapaa-ajan liikuntaa. Liikuntahankkeeseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Liikunta- ja hyvinvointivalmennuksen verkkopalvelut lisääntyvät ja kehittyvät huimaa vauhtia. Osa palveluista on ilmaisia, mutta maksullisten palveluiden osuus kasvaa koko ajan. Osalla toimijoista tämä on yksi osa olemassa olevia palveluita, mutta uusia palvelun tuottajia syntyy, jotka keskittyvät puhtaasti verkossa tapahtuvaan valmennukseen. Näiden palveluiden vaikuttavuudesta ja tarpeellisuudesta on kuitenkin varsin vähän tutkittua tietoa. Tämän opinnäytetyön avulla pyritään selvittämään verkkovalmennuksen vaikuttavuutta, sekä ketkä innostuvat tämän tyyppisestä valmennuksesta.

### 4.1 Työn toteutus

Kiipulasäätiön hyvinvointihanke sisälsi kuntotestin (kehon ikä) hankkeen alussa ja lopussa, mihin liittyen asiakas tapasi henkilökohtaisesti myös kuntovalmentajan. Varsinainen valmennus ja terveysneuvonta tapahtuvat pääsääntöisesti verkossa. Tämä harjoituspäiväkirja sovellus toimi myös sosiaalisena medianana, jossa liikuntakokemuksia jaettiin kavereiden kanssa. Hankkeesta tiedotettiin henkilökunnalle ennen kesälomaa 2014. Tiedotus tapahtui verkossa Kiipulan sisäisen henkilöstösivuston kautta, henkilöstötapaamisissa sekä ammattiopiston koulutustilaisuudessa. Tässä tilaisuudessa oli mukana yli 200 henkeä. Hanke käynnistyi heti kesäloman jälkeen elokuussa 2014. Palautetilaisuuden jälkeen ravitsemus- ja liikuntaneuvonta jatkui verkossa.

Huhtikuussa 2015 oli halukkailla mahdollisuus osallistua välitestaukseen, joka kattoi valmentajan henkilökohtaisen tapaamisen, verenpaine mittauksen, kehonkoostumus sekä Polar OwnIndex - tulos eli hapenottokyvyn arvio. Syksyllä 2015 valmentajan tapaamiset ja kehon ikä - kuntotesti uusittiin kokonaisuudessaan (kuvio 1).



Kuvio 1: Hyvinvointi hankkeen eteneminen 2014- 2015

Tähän hankkeeseen osallistujia haastateltiin osallistujien liikuntakäyttäytymisen muutoksista väli- ja loppumittausten tapaamisissa, ja hän myös kartoitettiin hankkeen innostavimmat asiat webropol kyselyn avulla. Kysely lähetettiin kaikille Kiipulan työntekijöille, myös hankkeen ulkopuolelle jäävät pääsivät esittämään toiveita tulevasta työnantajan tukemasta toiminnasta oman liikunta-aktiivisuuden tukemiseen

Tehtävääni kuului hankkeen toimintatavan suunnittelu, organisointi ja aikatauluttaminen. Hankkeesta tiedottaminen toteutettiin yhdessä Kiipulasäätiön tiedotuksesta vastaavien kanssa. Hankekauden aikana organisoin kehon ikä - mittaukset ja niiden tulosten raportoinnit. Toimin hankkeessa päävalmentajana ja kannoin vastuun ”Potkua liikuntaan” - ryhmästä. Avustajana oli kaksi kollegaa, joista toinen koulutukseltaan sairaanhoitaja valmensi ”ravitseminen- ja painonhallinta” - ryhmää sekä fysioterapeutin valmennustiiminä ”Tules-ongelmaiset” - liikuntaryhmä. Olen kerännyt ja kasvattanut aineistoa opinnäytetyöhöni puolentoista vuoden aikana siten, että hankkeen alussa kartoitin motivaatiotekijöitä hankkeeseen osallistumiseen. Keväällä 2015 arvioitiin väliraportissa hankkeen etenemisestä, ja siihen mennessä saavutettuja muutoksia.

## 4.2 Verkkovalmennus

Hankeen alussa verkossa annettiin liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, jolla pyrittiin vaikuttamaan kehon koostumukseen ja kannustettiin tekemään lihaskuntoharjoitteita oman kehon painon avulla lähes päivittäin. Kevään 2015 tavoite on aktivoida enemmän aerobiciseen, kestävyyskunnan liikuntaan (Kuvio 1). Valmentajat laittoivat heiaheia - ohjelmaan lähes viikoittain ajankohtaisia vinkkejä, artikkeleita ja tutkimustietoa hyvinvointiin ja elämäntapoihin liittyvistä aiheista. Valmennusaiheita oli muun muassa: Laske suupaloja kaloreiden sijaan, leuanvedosta hyötyy juoksijakin, lankutushaaste, selätä stressi, tavoitteita tulevaan, liikunnan merkitys ikääntyessä kasvaa, keppijumppa vinkkejä, lihaskuntoa salilla, smoothien vinkkejä, liikuntatapahtumasta tavoitteita ja rullaa lihakset rennoiksi. Verkossa tavoiteltiin yhdessä liikunnan avulla matkaa maailmanympäri, sekä toimipaikat kisailivat toisiaan vastaan aktiivisuuden määrässä (harrastettu liikunta / hlö). Verkko-ohjelma laski valmentajille valmiiksi tilastotietoja aktiivisuuden määrästä koko ryhmälle, suosituimmat liikuntalajit, aktiivisimmat liikkujat ja parhaimmat kannustajat.

## **5 KiipKunnossa- hankkeen eteneminen**

Hanke käynnistyi elokuussa 2014. Hankkeen kesto n. 1,5 vuotta oli ajatuksella, että elintavoista liikuntaan ja ravitsemukseen ehtii muodostua elämäntapa. Hankkeelle perustettiin oma ohjausryhmä, jonka edustajina toimi hankkeen tilaajan Kiipulasäätiön henkilöstöpäällikkö, kaksi työntekijä edustajaa sekä hankkeen päävalmentaja. Ohjausryhmä kokoontui 6 kertaa hankkeen aikana. Työn edetessä oma mielenkiintoni muuttui terveystutkimusten lisäksi liikuntakäyttäytymiseen ja osallistumismotivaatioon.

### **5.1 Hyvinvointi hankkeen sisältö ja menetelmät:**

Hyvinvointihanketta suunniteltaessa mietittiin työkaluksi mittareita, jotka olisi helppo toteuttaa jokaisella toimipisteellä ja menetelmiä, jolla voitaisiin osoittaa henkilön fyysisistä kuntoa mahdollisimman laaja-alaisesti ja puhuttelevasti. Kehon ikä - kuntotesti paketti oli osoittautunut aikaisemmissa ryhmämittauksissa toimivaksi ja kokonaisvaltaiseksi työkaluksi osoittamaan henkilön fyysisiä ominaisuuksia. Tämä mittausmenetelmä vaatii lyhyen henkilökohtaisen tapaamisen valmentajan kanssa yksilömittauksiin, mutta tämä toimi myös erinomaisena vuorovaikutteisena tapaamisena. Valmentajat tapasivat valmentajansa ja tiesivät, kuka ohjeita ja liikuntavinkkejä harjoituspäiväkirjaan verkossa toimittaa. Valmentaja sai tapaamisissa tärkeää informaatiota terveydentilanteesta sekä muista elämäntilanteista, mitkä eivät olisi tulleet esiin pelkän esitietolomakkeen pohjalta. Useat henkilöt pohti osallistumisestaan lihaskuntotesteihin erilaisten tuki- ja liikuntaelinongelmien vuoksi, joten oli tärkeä keskustella näistä asioista henkilökohtaisesti valmentajan kanssa.

#### **5.1.1 Terveys selvitys/Esitietolomake:**

Tämän avulla kartoitettiin hankkeeseen osallistujan liikuntatottumukset ja terveydentilanne mm. pitkäaikaissairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet, joilla merkitystä kuntotestiin osallistumisessa. Lisäksi kartoitettiin omat tavoitteet ja toiveet hankkeelta. Esitietolomakkeella oli toimintaohjeet ennen lihaskuntotesteihin osallistumista (liite 1).

#### **5.1.2 Yksilöllinen tapaaminen valmentajan kanssa**

Tapaamisessa mitattiin verenpaine, kehon koostumus sekä liikkuvuusmittaus. Esitietolomakkeen pohjalta keskusteltiin henkilökohtaisista tavoitteista ja tulevasta valmennusryhmästä. Tapaamisiin oli varattu aikaa 20 minuuttia. Henkilökohtaisen tapaamisen jälkeen asiakas sai kutsun sähköpostitse nettivalmennukseen.

### **5.1.3 Ryhmämittaukset**

Lihaskuntotesteihin osallistui kerralla korkeintaan 14 henkilöä. Tapaamisen aluksi suoritettiin hapenottokyvyn arvio Polarin OwnIndex -menetelmällä. Mittaus suoritetaan Polar sykemittarilla, testattavan levätessä patjalla. Mittaus kestää noin 5 minuuttia. Tulosarvio perustuu kellon suorittamaan sykevälivaihtelu analyysiin.

Lihaskuntotestit suoritettiin pareittain, jolloin toinen toimi avustajana / laskijana ja toinen suoritti testiä. Lihaskuntotestit sisälsivät kolme osiota: 1) vatsalihakset ”sit up”-jalat vapaana, 60 sekunnin aikana (nyrkki liikuu reisiä pitkin polvien korkeudelle, kosketus parin käsiin), 2) yläraajat (maksimaalinen toisto punnerruksia, naisilla polvet maassa) sekä 3) reisilihastesti (staattinen seinää vasten istuminen, polvet 90 asteen kulmassa). Nämä testit valittiin, koska haluttiin kartoittaa kokonaisvaltaisesti suuren lihasryhmien kunto: kädet, keskivartalo ja jalat.

### **5.1.4 Kirjallinen raportti**

Ryhmätestin jälkeen sekä yksilömittauksien että lihaskuntotestin tulokset syötettiin Polarin kehon ikä-ohjelmaan. Ohjelma laskee näistä mittauksista yhteisen tuloksen. Yksikkönä toimii kehon ikä (liite 2). Laskentakaavio tulokseen on salainen, mutta sen painopisteenä on verenkiertojärjestelmän kunto, eli verenpaine- ja hapenottokyvyn merkitys ikään on merkitsevä.

### **5.1.5 Palautetilaisuudet**

Hankkeen alussa järjestettiin kolme palautetilaisuutta, joihin oli mahdollisuus osallistua työaikana. Palautetilaisuudessa käytiin läpi Kehon Ikä -raportin tulokset eri osa-alueineen. Palautetilaisuudessa esiteltiin hankkeen valmennusryhmät. Ne muodostuivat liikunnan ja tavoitteen mukaisesti kolmeen kategoriaan: Potkua liikuntaan, Tules ja 55+ ryhmä sekä Ravitseminen ja painonhallinta -ryhmä. Jokaisella valmennusryhmällä toimi oma vastuvalmentaja (ammattivalmentaja, fysioterapeutti sekä ravitsemuksen asiantuntijana sairaanhoitaja), joka antoi terveysneuvontaa viikoittain verkossa. Tämä koko valmennus informaatio oli mahdollista kaikilla nähdä, riippumatta mihin valmennusryhmään itse kuului.

### **5.1.6 Ryhmävalmennus ja harjoituspäiväkirja**

Hankkeessa käytettiin harjoituspäiväkirjaa verkossa ja samalla tämä heiaheia -sovellutus toimi valmennusalustana. Sovellutuksessa pystyi halutessaan jakamaan oman har-

joituspäiväkirjansa kaverien kanssa. Kaverit pääsivät kannustamaan ja kommentoimaan näitä harjoituksia.

Ohjelmaan perustettiin myös kolme valmennustiimiä, joissa jokaisessa oma vastuuvälmentaja: Potkua liikuntaan - ryhmä, painonhallinta ja ravitseminen - ryhmä sekä Tuki- ja liikuntaongelmaisten liikunta ryhmä. Ensimmäisen puolen vuoden aikana liikuntaneuvonnan painopisteenä oli lihaskuntoharjoittelu ja kehon huolto. Kevään 2015 aikana painopisteeksi muodostui enemmän aerobinen harjoittelu ja kestävyyskunnan parantaminen. Valmentajat yrittivät myös avata keskusteluita verkossa, mutta huonolla menestyksellä.

Valmentajat tiedottivat sovellutuksen välityksellä ajankohtaisista ravitsemuksen ja liikunnan asioista. Päiväkirjaan tuli viikoittain liikuntavinkkejä, ajankohtaisia artikkeleita, kannustuksia, haasteita sekä videoita. Osallistujalla oli mahdollisuus rajoittaa oman harjoituspäiväkirjan näkymää niin, että valmentajat tai kukaan muukaan eivät nähneet sitä. Valmentajat antoivat satunnaisesti myös kannustavia kommentteja niille, kenen harjoituspäiväkirjaa pääsivät näkemään.

### **5.1.7 Välimittaukset**

Halukkailla oli mahdollisuus tavata valmentaja henkilökohtaisesti välimittauksessa huhtikuun 2015 aikana. Silloin tehtiin välitestit seuraavin osin: verenpaine, kehon koostumus sekä OwnIndex / hapenottokyvyn arvio. Tapaamisessa voitiin tarkentaa omaa henkilökohtaista tavoitetta mm. painonpudotuksen suhteen. Aikaa mittaukseen oli varattuna 20 minuuttia.

### **5.1.8 Loppumittaukset**

Valmentajan tapaaminen 20 minuuttia sekä kehon I<sub>kä</sub> - kuntotesti uusittiin marras-joulukuussa 2015. Valmentajan tapaaminen ja kuntotesti oli mahdollista suorittaa työajalla.

### **5.1.9 Liikuntatapahtumat**

Syksyn 2014 ohjausryhmässä päätettiin, että hankkeeseen varattua rahoitusta voidaan sijoittaa myös yksittäisiin liikuntapäiviin. Näiden päivien aikana pyrittiin innostamaan yhdessä tekemiseen ja liikunnan iloon uusien liikuntamuotojen parissa. Ensimmäinen 10h liikuntapäivä toteutettiin 17.1.2015. Päivän aikana soudettiin soutulaitteella vuoro-

tellen yhteensä 120 km, lisäksi tanssittiin Sambaa, tutustuttiin kahvakuula harjoitteluun sekä ulkoilu tapahtui lumikenkien kanssa. Päivän aikana pääsi tutustumaan myös ravitsemusnäyttelyyn. Päivän aikana liikkuja oli mukana 27 henkilöä.

Seuraava vastaava liikuntapäivä toteutui elokuussa 2015, jolloin teemana oli ”voimaa ja virtaa vedestä”. Iltapäivän aikana luonnonveden äärellä Katumajärvellä pääsi kokeilemaan SUP lautoja sekä vesijuoksemaan. Rantasauna lämmitettiin ja nuotion äärellä pystyi nauttimaan omat evään. Paikalla toimi myös ravintovalmentajan smoothie - piste, missä jokainen sai itse valmistaa mieleisiä palautumisjuomia. Osallistujia tähän ilta-päivään oli n. 60 henkilöä.



## 6 Motivaatio hankkeeseen osallistumisesta

Valitsin sattumanvaraisesti osallistuvien joukosta 5 henkilöä ja 5 henkilöä, jotka eivät olleet mukana hankkeessa (Taulukko 1). Hankkeen ulkopuoliset henkilöt valitsin lähinnä siitä näkökulmasta, että omasta subjektiivisesta näkökulmasta he mielestäni juuri hyötyisivät liikunnallisesta elämäntavasta. Kiinnostavaa on, miksi he olivat jääneet hankkeen ulkopuolelle.

Taulukko 1. Kohderyhmä:

	HANKKEESSA MUKANA	EI MUKANA
SUKUPUOLI:	N: 4 / M: 1	N: 3 / M: 2
KESKI-ikä:	52,4	51,2

Tutkimusmenetelmänä käytin hankkeen ulkopuolelle jääville puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Olin suunnitellut haastattelu lomakkeen (liite 2), jonka itse täytin haastattelun aikana. Valitsin haastattelun hankkeesta pois jääville, koska halusin varmistaa saavani myös vastauksia mahdollisimman nopeasti. Keskustelu haastateltavien kanssa käytiin hyvin vapaamuotoisesti, ja lapsuuden liikuntaa kysyttäessä kartoitin myös mahdollisen osallistumisen urheiluseura toimintaan. Hankkeessa mukana olleille viidelle henkilölle toimitin sähköpostitse haastattelu lomakkeen (liite 3), minkä he itse täyttivät ja toimittivat minulle nimettömänä.

Haastateltavien nykyistä liikunta-aktiivisuutta, lapsuuden liikunta harrastuksia, kilpailutoimintaa ja kuulumista urheiluseuroihin kartoitettiin. Liikuntahankkeessa mukana olevat liikkuvat nykyisin selkeästi enemmän viikko tasolla kuin hankkeen ulkopuoliset henkilöt (Taulukko 2). Yhtä henkilöä lukuun ottamatta liikunta oli kuulunut lapsuuden harrastuksiin kaikilla, mutta liikuntahankkeessa mukana olevat olivat yhtä henkilöä lukuun ottamatta myös kilpailleet ja kuuluneet urheiluseuraan.

Taulukko 2. Liikunta-aktiivisuus nyt ja lapsuudessa:

	<b>HANKKEESSA MUKANA</b>	<b>EI MUKANA</b>
<b>LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VIIMEAIKOINA / VIIKKO:</b>	0-1h / - 1-3h / 2 kpl 3-5h / 2 kpl yli 5h / 1 kpl	0-1h / 3 kpl 1-3h / 2 kpl 3-5h / - yli 5h / -
<b>LIIKUNTA HARRASTUKSENA LAPSUUDESSA:</b>	KYLLÄ: 5 KPL	KYLLÄ: 4 KPL EI: 1 KPL
<b>HARRASTITKO KILPAILUTOIMINTAA:</b>	KYLLÄ: 4 KPL EI: 1 KPL	KYLLÄ: 1 KPL EI: 4 KPL
<b>KUULUITKO URHEILUSEURAA:</b>	KYLLÄ: 4 KPL EI: 1 KPL	KYLLÄ: 1 KPL EI: 4 KPL

Hankkeessa mukana olevat harrastivat kaikki lapsuudessa liikuntaa, ja yhtä henkilöä lukuun ottamatta myös kuuluivat urheiluseuraan ja osallistuivat kilpailutoimintaan. Kilpailutoimintaa harrastettiin mm. seuraavissa lajeissa: jalkapallo, yleisurheilu, voimistelu, jääkiekko, lentopallo sekä amerikkalainen jalkapallo. KiipKunnossa hanke innosti mukaansa seuraavista syistä: Hanke ylläpitää säännöllistä liikuntaa, yleiskunnon ylläpitäminen ja parantaminen, yhteisöllisyys eli mukava liikkua yhdessä työkavereiden kanssa, haluttiin positiivista painetta liikunnan lisäämiseen ruuhkavuosien jälkeen, unen laadun parantamiseen ja mielialan positiivisena pysymiseen, painonhallinnan tukeminen, terveyden säilyttäminen, haluttiin kunnioittaa työnantajan panostusta hyvinvointiin, sosiaalinen verkosto ja kaverin kannustaminen koettiin hauskoiksi.

Hankkeen ulkopuolelle jäävien henkilöiden perusteluita osallistumattomuudesta oli, että netin käyttö ei innostanut ja ei ole konetta kotona. Ei käytä konetta myöskään työpäivällä. Hanke ja liikunnan lisääminen ei sovi elämäntilanteeseen. Opiskeluita menossa ja en halua lisäpainetta. Ei ole aikaa ylimääräiselle liikunnalle. Kuntotestin tulos on tiedossa ilman testaamista (oma arvio huono), terveys reistailee. Ei jaksaa innostua työpäivän jälkeen ylimääräiseen ravaamiseen.

Liikuntahankkeessa mukana olevat esittivät ajatuksia siitä, minkä tyyppiset liikuntahankkeet herättää kiinnostusta: joukkueurheilu ja kilpailut, koska näihin osallistuminen on vain vaikeaa omassa arjessa muiden velvoitteiden vuoksi. Yhdessä tekeminen mukavaa, tanssilliset ryhmät (latino, afro), pilates, jooga, patikointi kesällä, lajikokeilut yleensä, tavoitteellisuus, tähdätään esim. tapahtumaan (juoksu, hiihto), sopiva kilpailuhenki, kivaa ja mukavaa tehokasta tekemistä ilman suorituspainetta

Liikuntahankkeesta pois jäävät esittivät seuraavia ajatuksia liikuntahankkeista, joihin itse olisi valmis osallistumaan: liikun silloin kun se itselle sopii, liikuntasetelin on hyviä, koska niitä voi käyttää mihin itse haluaa. Haluttiin liikkua omaan tahtiin. Työnantajalle tehdään töitä ja liikunta on omaa vapaa-aikaa. Ohjatut liikuntaryhmät ja jotkut liikuntakokeilut voisi innostaa, tanssiin liittyvä voisi innostaa esim. tanssikurssi.

## 7 Valmentajan tapaamiset ja kuntotestit

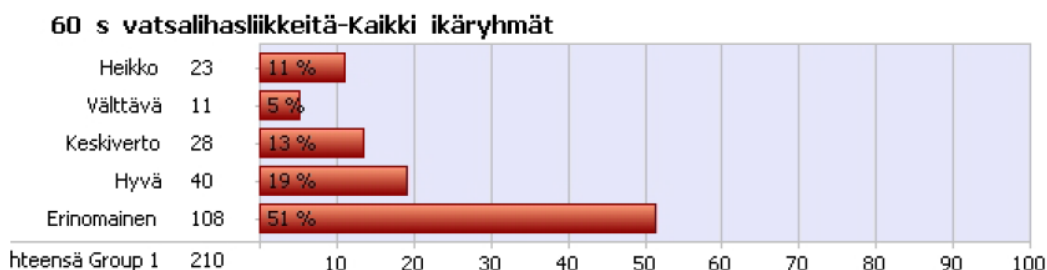
Hanke käynnistyi elokuussa 2014 Kehon Ikä - kuntotestillä. Ennen fyysisiä testejä jokainen osallistuja tapasi valmentajan henkilökohtaisesti, ja tapaamista ennen osallistujat olivat täyttäneet esitietolomakkeen (Liite 1). Tällä pyrittiin kartoittamaan mahdolliset liikuntariskit ja krooniset sairaudet. Henkilökohtaisessa tapaamisessa ja haastattelun yhteydessä mitattiin verenpaine, kehon koostumus sekä liikkuvuus eteentaivutuksella. Samalla keskusteltiin niistä tavoitteista, joita kukakin itselle asti hankkeen tiimoilta. Henkilökohtaisten tapaamisten jälkeen oli lupa osallistua ryhmätestiin, jossa arvioitiin hapenottokykyä Polarin kelloilla OwnIndex:llä. Lihaskuntotesti osiina toimivat minuutin vatsalihastesti jalat vapaina, maksimaalinen punnerrustesti sekä staattinen reisiinlihas testi seinään nojaten. Terveystestistä syistä esim. olkapää-, selkä- ja polviongelmien vuoksi osalla saattoi kuntotesteissä osiota jäädä tekemättä.

### 7.1 Alkumittaus

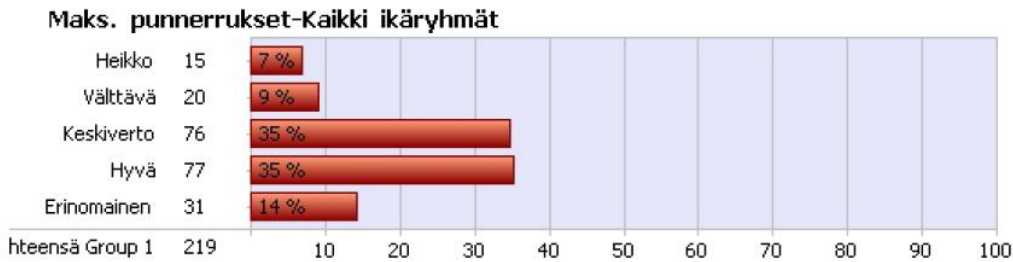
Alkumittauksiin osallistui elo-syyskuun aikana 225 henkilöä ja kokonaisuudessaan ensimmäisen puolivuoden aikana 270 henkilöä. Kuntotestin jälkeen jokainen osallistuja sain oman henkilökohtaisen kirjallisen testiraportin (Liite 4, tietosuojan vuoksi vain osa raporttia esillä). Testiraportissa oli myös vinkkejä ja neuvontaa, mistä osioista kehon ikää pystyy ja kannattaa pudottaa. Tulokset käytiin läpi myös ryhmäpalautetilaisuuksissa, joita järjestettiin kolme kertaa. Työnantajan suuri satsaus oli työntekijöiden mahdollisuus osallistua työaikana terveystesteihin ja kuntotestien palautetilaisuuksiin

Vatsalihastestissä hyvän tai erinomaisen tuloksen saavutti 70 % osallistujista, keski-vertotaso 13 % ja välttävä tai heikko alle 20 %:lle (Taulukko 3). Punnerrustestissä keski-vertotuloksen saavutti 35 % ja hyvä tai erinomainen tulos lähes puolella (Taulukko 4). Reisiinlihas testissä kuntoluokitukset jakaantuivat tasaisemmin, eli heikko tai välttävä taso 30 %, keski-vertotulos 27 % ja hyvä tai erinomainen tulos 43 %:lla (Taulukko 5).

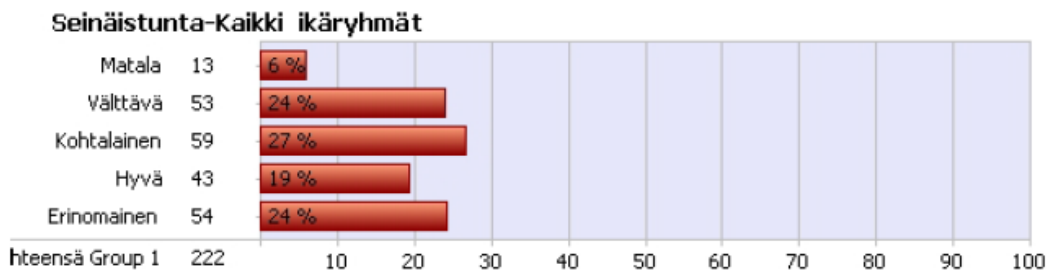
Taulukko 3.



Taulukko 4.

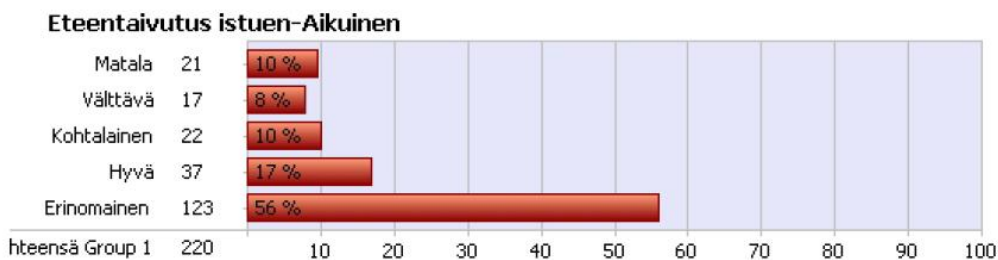


Taulukko 5.



Liikkuvuustestissä hyvän tai erinomaisen tuloksen saavutti yli 70 %, kohtalainen tulos 10 % ja välttävä tai matala tulos alle 20 %:lla (Taulukko 6).

Taulukko 6.



Hankkeen alkumittausten perusteella pystyi tekemään saman ongelma-analyysin kuin työterveyshuolto: liian vähän liikuntaa terveys-suositusten mukaan ja liikaa kehon rasvaa. Testiin osallistuvien kronologinen ikä oli 43v. ja kuntotestin perusteella kehon keski-ikä oli 48v.n. Suurin kehon ikää nostattava mittaus oli runsas kehon kokonais-

rasvan tulos. Myös korkea verenpaine ja hapenottokyvyn arvio nostivat eniten kehon ikä- tulosta. Lihaskuntotesteissä Kiipulalaiset selviytyivät kohtuullisilla tuloksilla.

## 7.2 Väliarviointi

Huhtikuun 2015 aikana halukkaille tarjottiin mahdollisuus osallistua ns. välimittaukseen. Tässä valmentajan henkilökohtaisessa tapaamisessa kartoitettiin paino, verenpaine, kehon koostumus (kehon rasvaprosentti, luustolihasprosentti ja sisäelinrasvan taso) ja hapenottokyvyn arviointi Ownindex:llä (taulukko 7). Samalla päästiin kartoittamaan toiveita netin välityksellä tapahtuvaan valmennukseen ja neuvontaan. Lihaskuntotesti osiot jäivät välimittauksissa pois. Huhtikuun loppuun mennessä suoritettiin mittauksia 56 kpl:ta. Kevään 2015 välimittaukseen osallistuneiden keski-ikä on 47,5 vuotta ja heistä naisia 46 ja miehiä 10. Välimittauksien yhteydessä hankkeeseen liittyi lisäksi 6 uutta työntekijää. Heille suoritettiin koko Kehon ikä - testipaketti, ja lisäksi asetettiin tavoitteet hankkeen loppumittauksiin syksyyn 2015. Heidän tuloksia ei ole mukana tässä väliraportissa.

Taulukko 7. Kehon koostumus ja hapenottokyvyn arviointi (n56)

	<b>paino</b>	<b>rasva %</b>	<b>lihas %</b>	<b>sisäelinrasva</b>	<b>OwnIndex</b>
<b>syksy 2014</b>	77,9	36,3	27,9	7,8	32,7
<b>kevät 2015</b>	76,5	31,7	28,6	7,4	34,1

## 7.3 Loppumittaus

KiipKunnossa – hankkeen loppumittaukset käynnistyivät marraskuun alussa 2015 ja mittauksia suoritettiin 9. toimipisteellä. Jouluuun mennessä suoritettiin 123 Kehon ikä -kuntotestiä, joiden tulokset ovat mukana tässä kehittämistyössäni. Osalla sairastumisien ja työkiireiden vuoksi mittaus ei onnistunut vuoden lopulla, joten heillä on mahdollista suorittaa kuntotesti vielä tammikuun aikana, näitä on arviolta n. 20 kpl:ta. Hankkeen loppumittauksiin osallistunee lähes 150 henkilöä uudelleen.

Loppumittauksissa tehtiin kokonaisuudessaan samat osiot, kuin hankkeen alussa: valmentajan henkilökohtainen tapaaminen, verenpaine, kehon koostumus, liikkuvuusmittaus, lihaskuntotestit sekä hapenottokyvyn arviointi. Tuloksissa positiivinen kehitys jat-

kui kaikilta muilta osin, mutta hapenottokyky oli hieman laskenut keväästä. Kuitenkin verraten vuoden takaiseen arvioon, tulos oli parantunut 0.6 yksikköä (Taulukko 8).

Henkilökohtaiset mittaukset suoritettiin kesken työpäivän. Organisaatio muutoksen vuoksi moni koki loppumittausten ajanjaksolla työssä kuormittuneisuutta ja moni kertoi nukkuneensa huonosti. Tämä kuormittuneisuus näkyi verenpainemittauksissa, joiden tulokset monella oli korkeammat kuin alkumittauksissa. Sovimme usean henkilön kanssa kontrollimittauksista ja kehon ikä raportissa käytimme kotona illalla mitattuja tuloksia.

Taulukko 8. Kehon koostumus ja hapenottokyvyn arviointi (n 123)

	<b>paino</b>	<b>rasva %</b>	<b>lihas %</b>	<b>sisäelinrasva</b>	<b>OwnIndex</b>
<b>syksy 2014</b>	77,9	36,3	27,9	7,8	32,7
<b>kevät 2015</b>	76,5	31,7	28,6	7,4	34,1
<b>syksy 2015</b>	74,2	33,3	29,1	7,2	33,2

Lihaskuntotestin osalta näkyi kaikissa osioissa tulosten paranemista. Tässä prosentteina, mihin kuntoluokkiin osallistujat sijoittuivat vatsalihas-, maksimipunnerrus- ja reisihihastestissä (Taulukko 9 - 11). Myöskin liikkuvuus eteentaivutus mittauksessa parantui (Taulukko 12).

Taulukko 9. Vatsalihasliikkeitä 60s – kaikki ikäryhmät

	<b>syksy 2014</b>	<b>syksy 2015</b>
<b>heikko</b>	11 %	3 %
<b>välttävä</b>	5 %	2 %
<b>keskiverto</b>	13 %	3 %
<b>hyvä</b>	19 %	15 %
<b>erinomainen</b>	51 %	77 %

Taulukko 10. Maksimipunnerrus – kaikki ikäryhmät

	syksy 2014	syksy 2015
<b>heikko</b>	7 %	0 %
<b>välttävä</b>	9 %	5 %
<b>keskiverto</b>	35 %	18 %
<b>hyvä</b>	35 %	46 %
<b>erinomainen</b>	14 %	32 %

Taulukko 11. Seinäistunta – kaikki ikäryhmät

	syksy 2014	syksy 2015
<b>heikko</b>	6 %	6 %
<b>välttävä</b>	24 %	10 %
<b>keskiverto</b>	27 %	17 %
<b>hyvä</b>	19 %	14 %
<b>erinomainen</b>	24 %	54 %

Taulukko 12. Eteentaivutus istuen – kaikki ikäryhmät

	syksy 2014	syksy 2015
<b>heikko</b>	10 %	5 %
<b>välttävä</b>	8 %	6 %
<b>keskiverto</b>	10 %	6 %
<b>hyvä</b>	17 %	16 %
<b>erinomainen</b>	56 %	66 %

Loppumittauksista jokainen sai sähköpostiinsa uuden kehon ikä- raportin sekä vertailu- raportin alku alkumittaustulosten kesken.

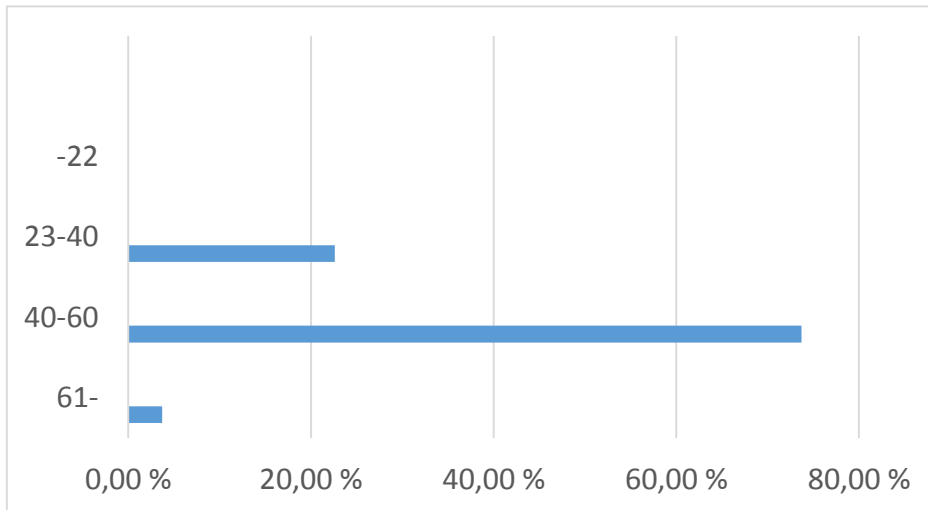
#### 7.4 Palaute Hyvinvointihankkeen päättyessä

Webropol kyselyn avulla kartoitettiin hankkeen päättyessä, joulukuussa 2015, innostavimmat osa-alueet, elämäntapamuutokset sekä toiveita työnantajalle liikunta-aktiivisuuden tukemiseen. Samalla pyydettiin palautetta hankkeen ulkopuolisilta palautetta, miksi olivat jääneet hankkeen ulkopuolelle ja millaista odotuksia on työnantajalle liikunta-aktiivisuuden tulemiseksi. Hankkeessa mukana olevilta vastauksia tuli 133 kpl:ta ja hankkeen ulkopuolelle jääneiltä vastauksia 60 kpl:ta.



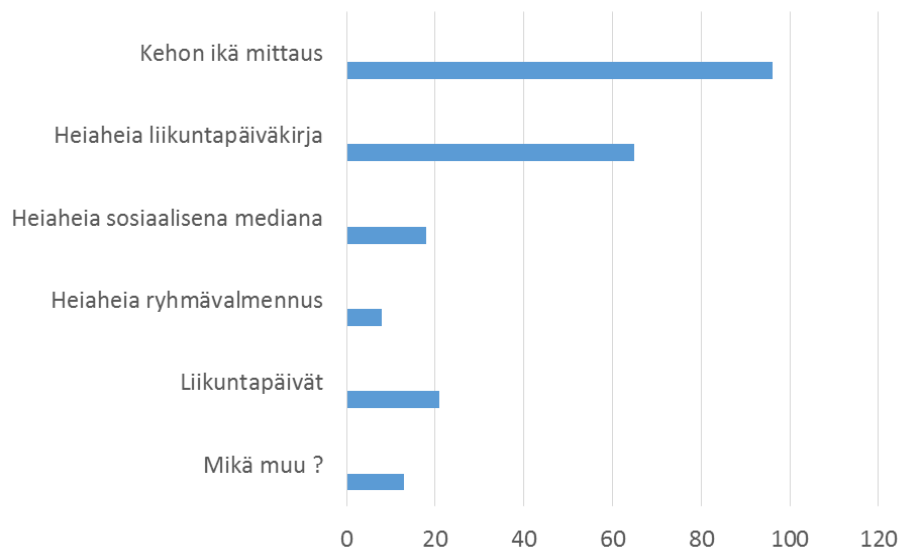
### 7.4.1 Hankkeen sisäinen palaute

Vastauksia saatiin 133 kpl:ta. Vastaajien kronologinen ikä oli lähes sama kuin loppumittauksiin osallistuneiden ikä. Suurin vastaaja määrä oli ikäluokassa 40 - 60 vuotiaita, heitä oli 73,7 %, toiseksi eniten vastasi ikäluokasta 23 - 40 v., heitä oli 22,6 % ja yli 61 vuotiaita 3,7 %. (Kuvio 3)



Kuvio 3: Hankkeessa mukana, vastaajien ikä

Kyselyllä kartoitettiin hankkeen innostavia osioita. Tässä valmiita vastaus esimerkkejä oli viisi, mutta vastaajilla oli mahdollisuus myös itse kirjoittaa ja kommentoida aihetta omin sanoin. Kaikista innostavimmaksi koettiin kehon ikä - kuntotesti, mihin tuli 98 henkilön merkintä, Heiaheia - liikuntapäiväkirjaa piti innostavana noin puolet eli 65 kpl:ta (Kuvio 4).



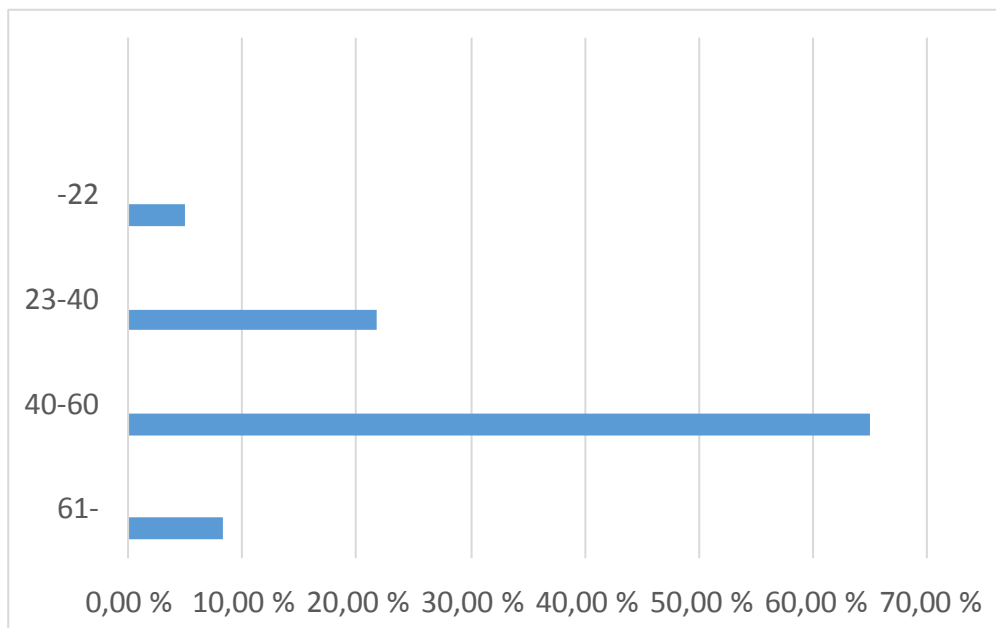
Kuvio 4. Mikä KiipKunnossa - hankkeessa oli innostavinta?

Avoimeen kysymykseen innostavista asioista vastattiin, että liikunta oli monipuolistunut, motivaatio liikuntaan kasvoi onnistumisten kautta, ohjaajien ja valmentajien kannustus, tietoisuus ja artikkelit sekä vesiliikuntapäivä elokuussa 2015

Avoimella kysymyksellä kartoitettiin elämäntapamuutoksia, joita hankkeen aikana oli tapahtunut. 133 vastaajasta 25 ilmoitti, ettei merkittäviä muutoksia ole tapahtunut. Osalla aktiivinen elämäntapa ja terveellinen ravitsemus ovat olleet jo aikaisemmin luonnollinen osa elämää. Esille nousseita elämäntapamuutoksia olivat neljän henkilön tupakoinnin lopettaminen, ruokavaliomuutokset ja painon pudotus, säännöllinen liikunta, liikunnan monipuolistuminen ja lisääntyminen, lihaskuntoharjoittelun ja kuntosalitoiminnan aloittaminen ja lisääminen,

#### 7.4.2 Hankkeen ulkopuolinen palaute

Vastauksia saatiin yhteensä 60 kpl:ta. Tässä vastaajina oli myös suurin ryhmä ikäluokassa 40 - 60 v ja heitä oli 65 %, toiseksi eniten ikäluokasta 23 – 40 oli 21,7 %, yli 61 v. luokassa vastaajia 8,3 % ja muutamia vastauksi myös alle 22 v. eli 5 % (Kuvio 5).



Kuvio 5. Hankkeen ulkopuolisten, vastaajien ikä

Avoimella kysymyksellä kartoitettiin, miksi KiipKunnossa - hanke ei kiinnostanut ja miksi ei siihen osallistunut. Yleisimpiä vastauksia oli, että liikkuu jo muutoinkin tarpeeksi, tuli taloon töihin kesken ja ei ollut tietoa hankkeesta, ei ollut voimavaroja ja ei sopinut ohjelmaan, sairastelut ja työkiireet estivät osallistumasta.

Kyselyssä kartoitettiin sekä hankkeessa mukana olleilta että ulkopuolisilta, miten työnantajan olisi syytä tukea henkilökunnan liikkumista. Vastaukset annettiin vapaasti kirjoittaen. Noin joka toiselta tuli toivetta, että Kulttuuri- ja liikuntasetelien käyttöä jatketaan. Perusteluissa todettiin niiden käyttö tasavertaisena eri toimipisteiden välillä. Tämä antaa jokaiselle on oman valinnanvapauden harrastaa mieleistä ja innostavaa liikuntaa. Muita esille nousseita toiveita olivat liikuntakampanjat ja haastekisat, yhteiset liikuntatuokiot, huomionosoitukset ja palkitseminen esim. työmatkaliikunnasta, toimitilojen liikuntatilat käyttöön vapaa-ajalla mm. uimahalliin henkilökunnan uimavuoro, yksiköiden liikuntapäivät, liikkuminen työajalla esim. 0,5- 1h /viikossa sekä kuntosalin vapaa käyttö.

## 8 Arviointi

Tämän työn tavoitteena oli tarkastella, miten ryhmä- ja verkkovalmennuksella voidaan vaikuttaa elintapamuutoksiin, niin että se näkyisi myös positiivisesti fyysisen kunnon ja kehon koostumuksen mittaustuloksissa. Fyysisen kunnon mittarina toimi kehon ikä - kuntotesti ja valmennustyökaluna heiaheia - sovellutus.

### 8.1 Mittausmenetelmät ja tulokset

Henkilökohtaisia tapaamisia ja niihin liittyviä mittauksia, eli verenpaine, kehonkoostumus ja liikkuvuus eteen, suoritti kolme henkilöä. Mittaajat sopivat mittausjärjestyksestä ja mittaustavoista keskenään, sekä pyrkivät suorittaa mittaukset samalla tavoin.

Kehonkoostumusmittarina mitattiin Omronin BF-508 laitetta. Samaa laitetta käytettiin kaikilla mittauskerroilla. Kehon koostumus mitattiin valmentajan henkilökohtaisten tapaamisten yhteydessä. Kaikki mittaukset suoritettiin kesken työpäivän ja ohjeistusta edeltävään ravitsemukseen ei annettu, mikä saattaa vaikuttaa mittaustuloksiin.

Hapenottokyvyn arvio mitattiin Polarin F - sarjan kelloilla. Testin aikana testin suorittaja lepää noin 5 minuuttia, jolloin kello arvio hapenottokykyä sykevälivaihtelusta. Tämä testi suoritettiin ryhmässä ennen lihaskuntotestiä. Esitietolomakkeessa jokainen oli saanut ohjeistuksen, miten valmistautua näihin testeihin (liite 1). Tuloksen luotettavuuteen vaikuttaa henkilön kuormittuneisuuden tila, esimerkiksi edellisen päivän raskas liikunta. Kellojen valmistaja kuitenkin ilmoittaa tuloksen olevan yhtä luotettava kuin muiden epäsuorien mittausmenetelmien.

Lihaskuntotestejä suoritti sama henkilö koko ryhmälle jokaisella mittauskerralla, joten hänellä oli samat suorituskriteerit jokaisella mittauskerralla. Lihaskuntotestit suoritettiin pareittain, jolloin toinen toimi avustajana ja laskijana, toinen suoritti testiä. Ohjaaja kellotti ajan ja samalla valvoi testien suorittamista, tarvittaessa suoritusta korjattiin tai testi keskeytettiin. Lihaskuntotestit suoritettiin samassa järjestyksessä jokaisella testikerralla.

Kehon koostumuksen ja hapenottokyvyn arvion tulokset näyttivät jo paranevan noin 8 kuukauden jälkeen välimittauksiin, mutta positiivinen muutos jatkui edelleen syksyn loppumittauksiin. Välimittaus kiinnosti eniten varmasti niitä, jotka tavoittelivat painomuutosta ja he hakivat keväällä vahvistusta omalle tekemiselleen. Suurimmat henkilökohtaiset painonpudotukset olivat yli 10 kg ja suurin kehon ikä aleneminen oli 14 vuotta hankauden aikana. Alkumittaukseen osallistuneiden keski-ikä oli 43 vuotta ja loppumittauk-

seen osallistuvien keski-ikä 47,5 vuotta. Hankekaudella kronologinen ikä luonnollisesti nousi tuon 1,5 vuotta. Loppumittauksiin osallistuneita oli kuitenkin määrällisesti enemmän ikäluokassa 40 - 60 vuotta kuin hankkeen alkaessa. Hankekaudella oli eniten poissaolijoita alle 40 vuotiaissa. Oliko kehon ikä- raportti puhuttanut siis alun perin enemmän niitä yli 40 vuotiaita ja saanut innostumaan elämäntapa remontista? Loppukyselyssä kehon ikä - mittaus koettiin hankkeen innostavimmaksi osioksi. Yli 40 vuotiaat ovat tietysti erittäin tärkeä ikäluokka kiinnittämään huomiota elämäntapoihin. Eläkeiän lähestyessä hyvä kunto auttaa työssäjaksamisessa ja arjesta nauttimiseen. Tässä ikäluokassa on runsaasti myös niitä, joilla itsensä hoitaminen ja aktiivinen elämäntapa ovat unohtuneet perheen perustamisen ja työuran rakentamisen rinnalla.

Hapenottokyky Ownindex:llä arvioituna parantui ensimmäisen 8 kk aikana välimittauksiin, mutta tulos hieman laski syksyn loppumittauksiin. Valmentajan henkilökohtaisissa tapaamisissa moni myönsikin, että syksyn pimeänä aikana aktiivisuus ulkona tapahtuvaan liikuntaan oli vähäisempään kuin keväällä. Tulos kokonaisuudessaan kuitenkin parempi loppumittauksessa, kuin hankekauden alussa, vaikka kronologinen ikä oli testiin osallistuneilla korkeampi. Valmennusneuvoissa yhtenä tehtävänä oli tarkastella omaa liikuntakäyttäytymistä ja liikuntatilastoja vuosi tasolla, jotta oppii ymmärtämään myös omaa liikuntakäyttäytymistä eri vuodenaikoina.

Lihaskunto-osioissa Kiipulalaisten kuntotaso oli jo alkumittauksissa kohtalainen, mutta tulokset parantuivat loppumittauksiin niin, että 70 % tai yli saavutti kuntoluokan hyvä tai erinomainen. Kyselyn ja valmentajatapaamisten haastatteluiden perusteella lihaskuntoharjoittelu kotijumppana sekä kuntosaliharjoittelu lisääntyi tai tuli uutena liikuntamuotona mukaan varsin usealla. Useita henkilöitä myös ilmoitti, että tuki- ja liikuntaelinongelmat, lähinnä selkäoireet, olivat vähentyneet tai oireet pysyivät kontrollissa. Jatkotoiveissa olikin, että henkilökunta saisi käyttää päätoimipaikan kuntosaleja omaan harjoitteluunsa vapaa-aikana.

Myöskin liikkuvuudessa Kiipulalaisten tulos oli alkumittauksissa varsin hyvä, mutta tulokset kohentuivat vielä loppumittauksiin ja huono/välttävä tulos oli vain 10 %:lla ja hyvä/erinomainen tulos yli 80 %:lla. Valmennusneuvonnassa ohjeistettiin useaan kertaan lihashuoltoharjoittelua ja mm. Foamrollerin käyttö tuntui saavan suuren suosion. Liikuntapäiväkirjaan ilmestyi rullaus infon jälkeen säännöllisesti merkintöjä rullan käytöstä myös kotona.

Valmennusohjelman kautta pystyttiin helposti seuraamaan liikunta aktiivisuuden määrää tunteina / henkilö / viikko. Liikuntatuntien määrä nousi hankekauden aikana n. 1h:lla /viikko. Tämä tilastotieto on käytännössä sama, mitä valmentajatapaamisen aikana haastateltaessa tuli esiin liikuntamäärän muutoksesta hankekauden aikana.

Kiipulasäätiön työterveyslääkäri Leena Tuohimaa-Laaksin kanssa käydyssä keskustelussa helmikuussa 2016 tuli esiin, että heti alussa kuntotesti ja sen antamat tulokset oli puhutellut useita osallistujia. Useat henkilöt ottivat testitulokset mukaan myös työterveyshuoltoon ja yhdessä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa käytiin keskustelua, mihin kehon ikää kohottavaan osioon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Useat henkilöt kertoivat myös työterveyshuollossa liikuntatottumusten muutoksesta ja painon pudotuksesta. Moni osallistujista ilmoitti kokeilleensa uusia liikuntamuotoja hankkeen kannustamana. Tuohimaa-Laaksi kertoi, että hänen mielestä hankkeessa käytetty kehon ikä - mittaus puhutteli sekä huonon tuloksen saaneita, mutta ikäänsä nuoremmille se toimi kannustimena jatkaa liikunnallista elämäntapaa.

## 8.2 Verkkovalmennus

Tässä hankkeessa valmennustieto tarjottiin pääsääntöisesti netissä heiaheia - sovelluksen avulla. Valmentajan tapaamiset olivat henkilökohtaisten mittausten yhteydessä. Toisilla vain kerran, mutta mahdollisuus tapaamiseen tarjottiin kesken hankkeen myös välimittausten yhteydessä. Osa henkilöstöstä ilmoitti, että tämä tapaaminen oli erittäin tärkeä innostuksen säilymisen vuoksi. Osa selvästi kaipasi henkilökohtaista, yksilöllistä neuvontaa ja kannustamista. Tämä oli varmasti yksi syy, miksi osallistujia määrä putosi hankkeen aikana. Odotus ja oletuksena oli, että hanke tarjoaisi enemmän henkilökohtaista ohjantaa sekä ravitsemuksen että liikunnan suhteen. Valmennusohjelmassa ei ollut hankekaudella mahdollisuutta henkilökohtaiseen neuvontaan, mutta se ei ollut myöskään hankkeen alkuperäinen suunnitelma. Ensimmäisen valmennusjakson aikana yhteiseksi tavoitteeksi asetettiin liikkuminen kilometreissä maailmanympäri. Tässä aktiivisia osallistujia oli hanke aikana kaikista eniten (taulukko 13).

Taulukko (13). Heiaheia- ohjelman käyttöaste hankekaudella.

	<b>Aktiivisia käyttäjiä</b>	<b>Treenit krt/hlö/vko</b>	<b>Treeni aika h/hlö/vko</b>
<b>1.8. - 31.12.2014</b>	225	3,6	3,0
<b>1.1.- 31.5.2015</b>	189	4,4	3,6
<b>1.8. - 31.12.2015</b>	139	4,5	3,9

Kevätkaudella 2015 Valmennustiimit kisailivat keskenään liikuntaan käytetystä ajasta ja viimeisenä valmennusjaksona syksyllä 2015 yhteisenä tavoitteena oli kerätä liikuntatunteja yhdessä 12 500h, jonka toteutuessa Kiipiasäätiö lupautui tekemään 1000€ lahjoituksen Special Olympics- ryhmälle eli Vammaisurheilu toimintaan. Tästä tavoitteesta jäätiin hieman ja toteutunut liikunta määrä täyttyi 73 %. Säätiö lupautui tukemaan vammaisurheilua prosenttiluvun mukaan eli 700€.

Harjoituspäiväkirja keräsi henkilökohtaisia tilastotietoja, mutta myös koko osallistujaryhmältä. Hankekaudella suosituimmat lajit, kertyneet kilometrit ja harjoitustunnit kertyivät seuraavasti:

### **5 suosituinta lajia**

- Kävely 8926 h /35 426 km
- Koiran ulkoilutus 3918 h /13 289 km
- Pyöräily 2416 h / 39 709 km
- Venyttely 965 h
- Kuntosali 2075 h (+lankku 77h)

Valmennuksellinen osio kehittyi heiaheia - ohjelmassa hankekaudella valmiilla ohjelmilla ja liikuntavideoilla. Valmentaja sai itse olla aktiivinen ohjelman muutoksissa, jotta pystyi aktivoimaan myös valmennettavia ohjelman käytössä. Ohjelma toimi tietokoneen lisäksi myös mobiilisti ja osa käyttikin tätä sovellutusta suoraan GPS tracker – palveluna liikunnan aikana. Noin puolet loppuarviointiin vastanneista piti tätä ohjelmaa hankkeessa tärkeänä ja innoittavana. Yhteisöllisyys, liikuntakokemusten jakamisen ja kavereiden kannustaminen tuli tärkeäksi ja yhdisti toimijoita yli eri toimipisteiden. Tämän tyypisessä työpaikassa, missä toimipisteet ovat hajaantuneet, kyseisellä valmennusmenetelmällä saadaan liikuntakokemuksista yhdistävä tekijä, esim. keräämällä yhdessä liikuntatunteja tai kilometrejä yhteiseen tavoitteeseen.

Sovellutuksessa oli mahdollisuus ladata omia treeniohjelmiä, joiden sisältönä oli mm.: Kahvakuula kohti tuhatta toistoa, kotikuntoilu, juoksu (tavoitteena 10 km), tutustu kahvakuulaan, lankkuhaaste, työpäivän ergonomia, suosi portaita, tutustu kuminauhajumpaan, tutustu joogaan, taukoliikunta, venyttely ja liikkuvuus, juoksu (nollasta liikkeelle), juoksu (tavoitteena 21km), tutustu venyttelyyn, paremmat yöunet, kuntoile kävelemällä ja punnerrushaaste. Viimeisinä valmennuskuukausina osallistujilla oli mahdollisuus

myös ladata ja jakaa harjoituspäiväkirjassa omia valokuvia liikuntatapahtumista, olosuh-  
teista ja treeneistä.

Heiaheia - ohjelman käyttöaste aktiivisten käyttäjien osalta laski hankekauden aikana. Näyttäisi siltä, että loppumittauksiin osallistuneet ovat hyvin pitkälle samoja henkilöitä, kuin harjoituspäiväkirjaa täyttäneet ja valmennusohjelmassa aktiivisena olleet henkilöt. Muutamia henkilöitä ilmoitti, ettei jaksanut enää pitää kirjaa liikkumisestaan vaikkakin liikuntaa arjessa oli. Valmennustoimintaa kehitettäessä ryhmävalmennuksessa, henkilökohtaisen valmennuksen mahdollisuus ja yksilölliset ohjeet pitäisi toteuttaa. Ohjelmis-  
ton kehittäjän kanssa tästä on ollut keskustelua ja ohjelma tuleekin kehittymään tähän suuntaan.

Valmennuksen ja elämäntapaneuvonnan verkkovalmennuksesta on vielä varsin vähän tutkimuksia ja tietoa. Itselleni jäi varsin positiivinen tunne siitä, että verkkovalmennuksella todellakin voidaan vaikuttaa elämäntapoihin. Hyvään lopputulokseen pelkkä verkko-  
valmennus ei välttämättä riitä. Riippuen valmennettavan taustasta, liikunnallisuudesta ja terveystilanteesta, miten paljon henkilökohtaista neuvontaa ja mahdollisesti tapaamisia tämän lisäksi tulisi olla.

Tässä kyseisessä verkkovalmennuksessa rikkautena oli kolmen valmentajan tiimi, joista yksi keskittyi ravitsemusneuvontaan, toinen liikunnan aktivoimiseen ja kolmas liikunta-  
neuvontaan tuki- ja liikuntaelisairaudet huomioiden. Erinomainen elementti verkkoval-  
mennuksessa on myös halutessaan laajasti levittyvä sosiaalisuus ja kokemusten hel-  
posti jakaminen. Tämä ystävien kannustus ja tuki on monelle tärkeä kannuste omaan  
aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Tämä korostuu yksin suoritetuissa lajeissa kuten esimer-  
kiksi lenkkeily ja hiihto.

Verkkovalmennuspalvelut varmasti lisääntyvät tulevaisuudessa, mutta tarvitaan vielä  
tuotekehittelyä palveluiden helppokäyttöisyydestä, sekä tuotekehitystä niiden sisällöstä  
ja tutkimusta toiminnan vaikuttavuudesta. Verkkovalmennuksella voidaan helposti tarjo-  
ta elämäntapaohjeita ja neuvontaa isolle joukolle ja usealle toimipisteelle, mutta tärkeää  
on ennen sitä miettiä, miten henkilöt motivoidaan heti alusta palvelun käyttäjäksi. Niillä  
henkilöillä, joilla ei ole positiivisia kokemuksia liikunnasta aikaisemmin, pelkällä verkko-  
valmennuksella ei kannusteta liikkeelle, vaan tarvitaan myös konkreettista yhdessäoloa  
ja yhdessä tekemistä.



## 9 Pohdinta

Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (STM 2013) sopivat hyvin tukemaan myös Kiipulan muutosta aktiivisempaan suuntaan. Linjaukset kohdistuvat erityisesti riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen ja organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn tekijänä tulee ymmärtää paremmin. Päättöksentekijöiden tulee tunnistaa liikunnan merkitys talouteen, kilpailukykyyn ja vetovoimaisuuteen myönteisesti vaikuttavana ”imutekijänä” (Aalto-Nevalainen 2013 s.70- 71).

### 9.1 KiipKunnossa hanke – keitä hanke puhutteli

Kiipulasäätiön hyvinvointihankkeeseen osallistui alun perin yli 60 % koko henkilöstöstä, välimittauksiin 22 % ja loppumittauksiin osallistui reilu 30 %. Hanke oli alun perin suunniteltu pitkäksi, jotta elämäntapamuutoksista ehtii todellakin tulla elämäntapa.

Kuten aikaisemmatkin tutkimukset osoittavat (LIKES; Tammelin ym. 2003; Telama, Yang; Viikari ym. 2005; Telama, Yang & Hirvensalo 2006), niin myös tässä kyselyn ja haastattelun perusteella vahvistuu tulos, että lapsuuden ja nuoruuden liikunta harrastuneisuus vaikuttaa aikuisiän liikuntaan. KiipKunnossa - hankkeeseen oli tähän työhön haastateltujen perusteella lähtenyt niitä, jotka olivat lapsuudessa kuuluneet urheiluseuratoimintaan sekä harrastaneet kilpailutoimintaa. Haastattelun perusteella heitä myös useimmiten innostaa joukkue tekeminen ja liikunnan tavoitteellisuus. Liikuntahankkeesta pois jääneet taas arvostavat enemmän omaan aikatauluun tekemistä. Liikuntaan käytetty aika viikko tasolla hankkeessa mukana olevilla oli selkeästi suurempi, kuin hankkeen ulkopuolella olevilla. Liikunnan säännöllisyyden tavoittelu ja sen lisääminen olikin yksi yleisin perustelu, miksi lähdettiin mukaan tähän hyvinvointihankkeeseen.

Työnantajalle esitetyissä toiveissa liikunnan tukemisesta tulevaisuudessa, aktiivisemmin vastasi hyvinvointihankkeessa mukana olevat. Heidän toiveissa nousi yhdessä tekeminen, joukkuelajit ja liikuntakokeilut. Yhtenevänä toiveena hankkeen ulkopuolisten kanssa löytyi kulttuuri- ja liikuntasetelein tukeminen. Sitä pidettiin tasavertaisena kannustimena kaikilla Kiipulan toimipisteillä.

Elämäntapamuutosohjelmien suurin haaste ovat heikkokuntoiset ja passiiviset henkilöt. Juuri kyseinen kohderyhmä aiheuttaa usein myös eniten sairauspoissaoloja ja ennenaikaisia eläköitymisiä, joten haastavuudesta huolimatta tähän ryhmään kannattaa panostaa (Virolainen 2012 s. 168)

Itse arvioin, että kaikissa työnantajan järjestämissä liikuntahankkeissa osa jää aina joko hankkeen ulkopuolelle, tai toimivat hankkeessa hyvin passiivisesti. Teoriaosuudessaani jo esitin lapsuus- ja nuoruusiän liikuntakokemuksilla olevan vaikutusta liikuntaan suhtautumisessa läpi elämän. Vaikka aikuisiällä tiedostetaan liikunnan terveysvaikutukset ja hyödyllisyys, niin käytännössä säännöllinen toteuttaminen ja liikunnasta innostuminen näyttää useimmilla olevan sidoksissa vahvasti lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksiin. On siis jo kansanterveydellisesti hyvin perusteltua, että lapsia ja nuoria pyritään aktivoimaan liikuntaan ja urheiluseuratoimintaan, jotta aktiivisuus säilyisi myös aikuisiällä. Kiipulasäätiossa kannustetaan perheliikuntaan mm. perheinnin muodossa. Mielestäni uimahallin käyttöä liikuntapaikkana työntekijöille perheineen olisi mahdollista jopa tehostaa. Myös Kiipulan frisbeegolf- rata on perheiden aktiivisessa käytössä. Yhdessä perheen ja lasten kanssa liikkumiseen kannustumia ja tapahtumia voisi olla enemmänkin esim. perheretkeilyä ja pelipäiviä. Nämä ovat Kiipulan tiloissa myös varsin edullinen toteuttaa.

Niillä henkilöillä, joilla puuttuu lapsuudesta ja nuoruudesta positiivisia kokemuksia liikunnasta ja siihen liittyvästä yhteisöllisestä seuratoiminnasta, tulisi aluksi saada näitä positiivisia tunteita, mielihyvää ja iloa liikunnasta, jotta se jäisi pysyväksi toiminnaksi elämään. Tämän tyyppistä yhteisöllistä kokemista voi olla erilaiset liikunnalliset tavoitteet, liikuntakokeilut ja tapahtumat. Työyhteisössä myös toisten positiivinen kannustaminen tuottaa mielihyvää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteiset liikuntapäivät ja tapahtumat jatkossa voisivat antaa näitä positiivisia liikuntakokemuksia ja tukisivat yhteisöllisyyttä.

Toisilla liikuntamotivaatiota tukee mittaaminen ja tavoiteasettelu: nuorempi kehon ikä, parempi kunto, parempi terveys, alempi verenpaine tai kehon paino. Erilaisilla puhelinsovellutuksilla, syke- ja aktiivisuusmittareilla, askelmittareilla ja vastaavilla mittareilla voidaan helpostikin asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ja myös seurata niiden saavuttamista. Tärkeää näiden ohella on myös seurata mielen tuntemuksia, tuottaako tekeminen iloa. Vain silloin voidaan olettaa ja odottaa pysyviä elämäntapamuutoksia liikunnassa. KiipKunnossa - hankkeessa tätä seurattiin liikuntapäiväkirjan hapan - hymy naamojen muodossa. Tämä oli nopea ja yksinkertainen tapa ilmoittaa ja tallentaa liikuntafiilikset ja tunteet. Tämä pistää myös yksilön itsensä miettimään ja kuuntelemaan liikunnan antamia tuntemuksia. Jatkossa oppii ymmärtämään, että vaikka liikkeelle lähteminen on toisinaan vaikeaa, niin se palkitsee liikunnan jälkeen hyvällä ololla ja positiivisilla tuntemuksilla.

## 9.2 Tuotekehittelyä ja huomioita

Tämän hankkeen yksi tarkoitus on ollut tarkastella, onko rakenteellisesti tämän tyyppisellä toiminnalla vaikuttavuutta elämäntapoihin, ja onko se kannattavaa palvelutuotteena järjestää. Hankkeessa yhdistyi sekä valmentajan tapaaminen, että verkko-ohjaus. Tänä päivänä erilaiset verkkovalmennukset ovat lisääntymässä, mutta mielestäni on tärkeää myös kohdata valmennettava, vaikka tapaaminen olisi varsin lyhyt aika. Tämä lähentää valmennussuhdetta ja uskon, että valmennettavilla on matalampi kynnyksellä olla kysymyksineen yhteydessä valmentajaansa, kun tämän on henkilökohtaisesti tavannut.

Tässä hankkeessa oli mukana eniten ikäluokasta 40 – 60 vuotiaita, jolloin on useilla henkilöillä ehtinyt kertymään myös terveyteen liittyviä ongelmia. On tärkeää päästä keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia valmentajan kanssa, jotta liikunnan lisääminen tuntuu turvalliselle ja riskiliikkuja voidaan myös kartoittaa. Hankkeemme alun perin markkinointiin ryhmävalmennukseksi, joten valmentajille ei varattu aikaa ylimääräisiin henkilökohtaisiin tapaamisiin. Toisille olisi ollut varsin tärkeää saada enemmän henkilökohtaista ohjausta, erityisesti ravitsemusasioissa. Niillä henkilöillä, joilla ei ole terveydellisiä ongelmia ja jotka ovat aikaisemmin jo olleet liikunnallisesti aktiivisia, niin pelkällä verkkovalmennuksella on varmasti mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti liikunnan lisäämiseen ja hyvinvoinnin tarkasteluun.

Tämä hankekausi oli ajallisesti varsin pitkä, koska tavoiteltiin pysyviä elämäntapamuutoksia. Hankkeen ensimmäinen puolivuotiskausi oli osallistujien prosentilta suurin, ja myös verkkovalmennukseen osallistui eniten ihmisiä. Haasteelliseksi näin pitkässä hankkeessa tekee juuri se, miten ihmisillä saadaan pidettyä innostusta yllä. Jo etukäteen suunnitellut liikuntatapahtumat ja liikuntapäivät voivat olla hyviä etappeja ja määränpää, johon työyhteisö tavoittelee vastaavan hankkeen aikana. Tavoiteasettelua on rohkaistu myös jatkamaan tämän hankkeen jälkeen, jotta oma henkilökohtainen innostus liikuntaan säilyy. Tässä hankkeessa järjestettiin kaksi liikuntatapahtumaa kesken hankekauden ja lopuksi hankkeen liikunnallinen päätösilta.

Kiipulasäätiössä on varmasti henkilöitä, jotka jatkavat heiaheia - harjoituspäiväkirjan käyttöä. Päätoimipaikan viikoittaiset ohjatut henkilökunnan jumprat ja palloilut jatkuvat, ja hankekaudella näissä oli selkeää osallistujamäärien kasvua. Lisäksi kuntosalien käyttöoikeus jatkuu sovittuina ajankohtina. Perheliikuntaan aktivoidaan perheinnin kautta. Henkilöstöjohtajan suostumuksella kaikilla toimipisteillä on mahdollisuus viettää vuosittain oma liikuntapäivä tai liikuntalaji kokeiluita.

Suurissa työyhteisöissä ja työpaikoissa, joissa on useita toimipisteitä, on hyvä saada myös esimies innostumaan hankkeesta. Tämä vahvistaa sitä, että työpaikalla on yleensäkin mahdollista keskustella hyvinvoinnista, taukoliikunnasta ja vaikkapa kahvitunnilla yhdessä harjoittaa vatsalihaksia lankuttamalla. Esimiehen innostus hyvinvoinnin huomiomisesta heijastuu myös työntekijöiden aktiivisuuteen. Esimiehen voivat myös vaikuttaa siihen, järjestyykö yhteiselle tekemiselle ja yhteisöllisyydelle aikaa.

Kiipulan yritys- ja yhteisöpalvelut tulee tarjoamaan vastaava tuotepakettia omille asiakkailleen. Itse tämä tuote kokeneena jo tiedämme, millaiseen tarpeeseen ja kysyntään voimme vastata. Kokemuksesta myös tiedämme, minkä typpiisiin työpaikkoihin vastaavalla hankkeella voitaisiin odottaa positiivisia tuloksia. Vastaavan hankkeen ja näin suuren osallistujajoukon käynnistyksen suunnittelu, ja kaikkien osallistava informointi on tärkeää. Hankkeen aloituksen suosittelisin yrityksen koulutus tai virkistyspäivään, jossa mahdollisimman moni osallistuja pystyisi kuulemaan informaation samaan aikaan. Tämä vahvistaisi myös yhteisöllisyyttä osallistua hankkeeseen ja yhteiset tavoitteet liikunnan suhteen vahvistaisi pysymistä hankkeessa mukana.

Tämän hankkeen aikana puolet osallistujista oli erittäin aktiivisessa vuorovaikutuksessa liikuntapäiväkirja sovellutuksessa ja osallistujien ikä oli pääsääntöisesti yli 40 vuotta. Sosiaalisen median ja liikunnan aktivoimista mielestäni kannattaisi yhdistää myös nuoremmissä ikäryhmillä esimerkiksi urheiluseuroissa ja kouluissa. Toimivalla ja innostavalla sovellutuksella, joka palvelisi kaiken tasoisia liikkujia kuntoilijoista urheilijoihin, voitaisiin helposti kerätä myös faktaa ja tilastotietoja liikuntamääristä ja liikuntalajeista, mitä harrastetaan. Koko kansan liikuntahankkeella voitaisiin kerätä yhdessä liikuntakilometrejä esimerkiksi Rion Olympialaisiin tai hyväntekeväisyyteen. Nykyisin liikkujat käyttävät erilaisia työkaluja omien harjoitustensa tallentamiseen, ja hyvän liikuntapäiväkirja sovellutuksen pitäisi pystyäkin kommunikoimaan vähintäänkin yleisimmin käytettyjen mittareiden ja syketallentajien kesken.

Jatkotutkimuksena tästä hankkeesta voisi olla syvemmin tarkastelu liikuntakäyttäytymiseen ja sen muutoksiin. Pidemmällä aikavälillä olisi syytä arvioida hankkeen muutosten pysyvyyttä. Muuttuivatko elämäntavat pysyvästi ravitsemuksen ja liikunnan suhteen, vai palattiinko takaisin vanhoihin tottumuksiin. Painon pudotus, tupakoinnin lopettaminen ja liikunnan lisääminen eivät näy ehkä välittöminä hyötyinä työnantajalle, mutta niiden merkitys korostuu terveyden pidemmällä aikavälillä. Tämän hyvinvointihankkeen hyötyjä on siis syytä tarkastella vielä myöhemminkin.

## 10 Lähteet

Aalto-Nevalainen P. 2013. Muutosta liikkeellä. Liikunta & Tiede 50.

Aira T. ym 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Liikunta ja Tiede 50(4).

Aittasalo ym. 2011. Terveysliikunta. Duodecim. Helsinki.

Ehrlen V. 2013. Verkkoyhteisöt ovat osa uutta liikuntakulttuuria. Liikunta ja Tiede 50(4).

Finni J.2012. Ratkaisuja liikunnan ja urheilun taloudellisten esteiden vähentämiseksi. Nuori Suomi. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Forma P. 2014. Työurat pidemmäksi hyvällä työilmapiirillä. Kevan työkykyä- esitys 11.4.2014.

Heiaheia.2016. Luettavissa: <http://www.heiaheia.com/info/fi/blogi/> Luettu 3.3.2016

Heikinaro - Johansson P. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki

Heino S. 2000. Valmentautumisen psykologia. VK-Kustannus Oy.

Helajärvi H. 2016. Runsas istuminen ja terveys – yhteys aikuisiän lihavuuteen ja rasvamaksaan. Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät (LASERI) –tutkimus. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6384-3> Luettu: 3.3.2016

Hirvensalo M. 2013. Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen ja vireään vanhuuteen - Elämäkulun taitekohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 50(2-3)

Huotari P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen sauma-kohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 49(2-3).

Hyppänen R. 2010. Työhyvinvointi johtaa tuloksiin. Talentum. Helsinki.

Ilmarinen J. ym. 1995. Hyvä työkyky, työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työ-terveyslaitos, eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen.

Ilmarinen J. Päivitetty 6.3.2014. Mitä työkyky on? Luettavissa:

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx)

Luettu 21.2.2016

Ilmarinen J. 2006. Pitkää työuraa. Työterveyslaitos. Jyväskylä.

Jallinoja P. 2014. Kuri, ilo vai vimpain- mikä meitä liikuttaa ja passivoi? Liikunta & Tiede 51(5).

Kangasniemi A. 2013. Aktiivisempi elämäntapa omiin elämänarvoihin sitoutuen. Likes tiedote 9.

Kiipulasäätiö. 2015. Luettavissa: <http://www.kiipula.fi/> Luettu: 6.12.2015

Koski P, Keskinen K. 2013. Valtion liikuntaneuvoston puheenjohtaja Jan Vapaavuori: Liikunnan edistämiseen laajemmalla joukkueella. Liikunta ja Tiede 49(4)

Leskinen E. 2010. Liikuntaan motivoivat ja liikunnan harrastamista estävät tekijät: kaksoistutkimus. Liikuntalääketieteenpäivät 10.-11.2010 Helsinki.

Leskinen E, Kujala T. 2013. Kaksoistutkimus: Samat geenit, erilainen liikunta – liikunnallinen elämäntapa tuo terveyshyötyjä. Liikunta ja Tiede 50(2-3)

LIKES – Liikunnan ja kansanterveden edistämissätiö; Tammelin ym. 2003; Telama T, Yang X; Viikari ym.2005; Telama T, Yang X & Hirvensalo M. 2006. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat biologiset ja psykososiaaliset tekijät. Jyväskylä.

Matikka L. 2013. Flow- anna mennä ja onnistu. Offset Oy, Saarijärvi.

Miilunpalo S. ym. 1995. Hyvä työkyky, työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos, eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen.

Modave F & Co. 2015. Low Quality of Free Coaching Apps With Respect to the American College of Sports Medicine Guidelines: A Review of Current Mobile Apps. Luettavissa: <http://mhealth.jmir.org/2015/3/e77/> Luettu: 23.2.2016

Mononen K. ym. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHU julkaisusarja 46. Jyväskylä.

Ojanen M. 2013. Kohti uutta yhteisöllisyyttä? Liikunta ja Tiede 49(2-3)

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Liiku oikein-voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Peltonen M, Ruohotie P. 2007. Oppimismotivaatio. Otava. Keuruu.

Puska P.2014. Raha tai henki. Docendo. Saarijärvi.

Renko J. 2014. Mobiilit palvelut ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa: Käyttäjien vaatimukset ja käyttöön motivointi. Tietojenkäsittelytietojen laitos. Jyväskylä.

Ruohotie E. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki, Oy Edita Ab.

Saaranen-Kauppinen A, Rovio E, Wallin A, Eskola J. 2011. "Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen"- sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48(6).

Savonen K. 2010. Liikkumattomasta liikkujaksi - hitaasti kiihdyttäen. Liikunta ja Tiede 47(5)

Sjögren T, Haapakoski M, Kosonen S, Heinonen A. 2013. Teknologian käyttö ja vaikuttavuus liikuntaan liittyvissä interventiotutkimuksissa - järjestelmällinen katsaus. Liikunta ja Tiede 50.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Suomen Yliopistopaino. Tampere.

Swan M. 2009. Emerging patient-driven health care models: an examination of health social networks, consumer personalized medicine and quantified self-tracking. International Journal of Environmental Research and Public Health 6.

Taimela S, Vuori I, Kujala U. 2010. Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki.

Telama R. 2012. "Laser-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa"  
Liikunta ja Tiede 49(6).

Tella S, Vahtivuori S, Vuorento A, Wager P, Oksanen. 2001. Verkko opetuksessa –  
opettaja verkossa. Edita Oyj. Helsinki.

Tuohimaa-Laaksi L. 19.2.2016. Työterveyslääkäri Mehiläinen. Haastattelu. Janakkala.

Turku R. 2007. Muutosta tukemassa –valmentava elämäntapaohjaus. Edita Publishing  
Oy. Helsinki

Työterveyslaitos. 2016 Luettavissa:

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/liikunta/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/Sivut/default.aspx) Luettu:  
19.3.2016

Työterveyslaitos. 2016. Luettavissa:

<http://www.ttl.fi/fi/ratkaisupankki/Sivut/details.aspx?luokka=Ergonomia&item=549> Luet-  
tu:  
19.3.2016

UKK – INSTITUUTTI. Liikuntaa harrastava nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuis-  
ena. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikun-  
ta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen) Luettu 6.12.2015

Valtonen S, Ojajärvi S. 2013. Liikuntaa verkossa eli kuinka sportti taipuu someen? Lii-  
kunta ja Tiede 50(4).

Vartio E. ym. 2003. Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä.

Waehner P. 2015. Getting motivated to exercise. Luettavissa:

<http://exercise.about.com/od/plateausmotivation/a/motivation.htm> Luettu 21.2.2016

Wallin A, Saaranen-Kauppinen A, Rosenberg S, Eskola J. 2014. Liikun, siis jaan?  
Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Liikunta ja  
Tiede 51.



Vihreät, De gröna. 2015. Vihreiden liikuntapolittinen avaus. Hyväksytty puoluehallituksen kokouksessa 24.1.2015. Luettavissa: <https://www.vihreat.fi/14-askelta-kohti-liikuttavampaa-yhteiskuntaa> Luettu: 19.3.2016

Virkkunen H. 2002. Nuoruuden palloilu, yleisurheilu ja kestävyyslajit tekevät aktiivisen aikuisen. Liikunnan ja urheilun maailma 18/02.

Virolainen H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Books on Demand. Helsinki.

## 11 Liitteet

Liite 1:

KEHON IKÄ MITTAUS

### **Esitietolomake kuntotestaukseen saapuvalle**

Tämän kyselyn avulla kuntoutuskeskuksen ammattihenkilö arvioi, onko testiin osallistuminen sinulle turvallista.

Pvm: \_\_\_\_\_ Nimi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ syntymäaika: \_\_\_\_\_ pituus: \_\_\_\_\_ paino: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ vyötärö: \_\_\_\_\_

Kuinka usein olet liikkunut vähintään 30 min hengästymiseen asti viimeisen 3 kk aikana?

en lainkaan /epäsäännöllisesti / 2-3 krt viikossa / useammin kuin 3 krt viikossa harrastamani liikuntalajit:

\_\_\_\_\_

Millaiseksi arvioit oman terveydentilasi nykyisin?

hyvä melko/ hyvä / keskitasoinen / melko huono / huono

Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista?

astmaa tai hengenahdistusta Ei / Kyllä, vuonna \_\_\_\_\_

kohonnut verenpaine Ei / Kyllä, vuonna \_\_\_\_\_

sydänsairaus Ei / Kyllä, vuonna \_\_\_\_\_

kohonneet kolesteroliarvot Ei / Kyllä, vuonna \_\_\_\_\_

diabetes Ei / Kyllä, vuonna \_\_\_\_\_

Muut suoritukseen vaikuttavat seikat:

Onko rinnassasi tuntunut puristavaa kipua rasituksen aikana Ei / Kyllä

Tupakoitko säännöllisesti Ei / Kyllä

Onko sinulla selkäkipuja tai isciasta Ei / Kyllä

Sairastatko jotain pitkäaikaissairautta/vakavaa sairautta Ei / Kyllä

Onko sinulla ollut kuumetta viimeisen kolmen päivän aikana Ei / Kyllä

Oletko nauttinut alkoholia viimeisen vrk aikana Ei / Kyllä

Käytätkö joitakin lääkkeitä säännöllisesti? Nimet ja annostus (erityisesti sydän - ja verenpainelääkkeet):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tunnetko olevasi tällä hetkellä erityisen väsynyt? Ei / Kyllä

Olen tutustunut kääntöpuolella olevaan tekstiin ja katson voivani osallistua turvallisesti testiin

en katso voivani osallistua testiin

Mikä on oma tavoitteesi KiipKunnossa- hankkeessa?

\_\_\_\_\_

---

---

---

Mitä haluaisit sen avulla saavuttaa?

---

---

---

---

Paikka: \_\_\_\_\_ Aika: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

### **KUNTOTESTAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN**

Testiä ei voi suorittaa:

- Alkoholia nauttineena tai krapulassa -sydämen rytmihäiriöiden vaara!
- Flunssaisena tai muuten selvästi sairaana sekä toipumisvaiheen alussa
- Poikkeuksellisen väsyneenä, koska väsymys aiheuttaa poikkeavan sykereaktion testin aikana
- Jos verenpaine on hälyttävän korkea

Kaksi tuntia ennen testiä:

- välttä tupakointia, kahvia ja kolajuomia - sykkeesi kiihtyy ja testin luotettavuus vähenee
- välttä ateriointia - testi on epämiellyttävä suorittaa täydellä vatsalla.

Jos käytät sydämeen tai verenkiertoon vaikuttavia lääkkeitä, kirjaa niiden nimet kääntöpuolelle! Sykkeeseen vaikuttava lääkitys saattaa parantaa tai heikentää kuntotestin tulosta (aerobisen kunnon testi).

Testi suoritetaan sisäliikuntavarusteissa. Testi on kuormitukseltaan varsin kevyt, joten siihen on helppo osallistua.

### **TIETOA KUNTOTESTAUKSESTA**

Kehon ikä –kuntotestissä mitataan kattavasti eri terveystekijöitä: verenpaine, kehonkoostumus, aerobinen kunto, lihaskunto sekä liikkuvuus. Testi kestää vain n. 30min jonka jälkeen saat välittömästi henkilökohtaisen palautteen. Tulokset antavat tarvittavaa lisäinformaatiota henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadintaan. Testi vie palautteineen aikaa n. 45min.

**Tervetuloa kuntotestiin!**

Liite 2:

**KIIPKUNNOSSA- HANKE:**

SUKUPUOLI: NAINEN / MIES

IKÄ

KUINKA PALJON HARRASTAT LIIKUNTAA VIIKOSSA:

0-1h

1-3h

3-5h

yli 5h

HARRASTITKO LIIKUNTAA LAPSENA / MITÄ?

HARRASTITKO KILPAILUTOIMINTAA?

KUULUITKO URHEILUSEURAAAN?

TIEDÄTKÖ MIKÄ ON KIIPKUNNOSSA – HANKE?

MIKSI ET ITSE OSALLISTUNUT HANKKEESEEN?

MINKÄ TYYPPISEEN LIIKUNTA HANKKEESEEN OLISIT ITSE VALMIS OSALLISTU-  
MAAN?  
TOIVEITA TYÖNANTAJALLE?

Liite 3:

**KIIPKUNNOSSA- HANKE:**

SUKUPUOLI: NAINEN / MIES

IKÄ

KUINKA PALJON HARRASTAT LIIKUNTAA VIIKOSSA:

0-1h

1-3h

3-5h

yli 5h

HARRASTITKO LIIKUNTAA LAPSENA / MITÄ?

HARRASTITKO KILPAILUTOIMINTAA?

KUULUITKO URHEILUSEURAAAN?

OLET MUKANA KIIPKUNNOSSA-HANKKEESSA, MIKSI OSALLISTUIT HANKKEE-  
SEEN?

MINKÄ TYYPPISET LIIKUNTAHANKKEET HERÄTTÄÄ KIINNOSTUKSESI?  
SISÄLTÖ?

Liite 4:

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

# Henkilökohtainen testitulos ja suositukset

Masa Arvo

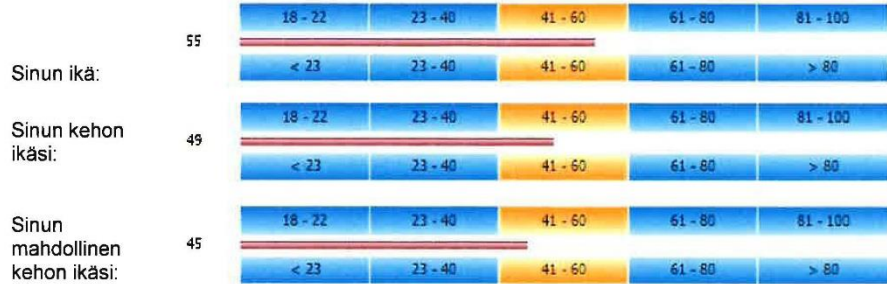
---

11.2.2013

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY

## BodyAge™

Masa, BodyAge™-ikäsi on 49 verrattuna kronologiseen ikääsi 55. Kehon ikä lasketaan mittausten tuloksista ja muiden saman ikäluokan ja sukupuolen edustajien verrokkituloksista. Ihanteellinen kehon ikä on vähintään sama kuin kronologinen ikä. Sinulle mahdollinen kehon ikä on saavutettavissa yksilöllisen ja monipuolisen hyvinvointiohjelman avulla. Aseta kunto-ohjaajan avustuksella kuntoiluun ja elämäntapamuutoksiin liittyviä realistisia tavoitteita saavuttaaksesi sinulle mahdollisen kehon iän.



### Suositus

Masa, seuraavat tekijät auttavat sinua parantamaan kehon ikääsi. Parantamalla näitä tekijöitä ja seuraamalla monipuolista hyvinvointiohjelmaa, voit saavuttaa 45 vuoden kehon iän.

*Jos parannat verenkiertoelimistösi VO2max-tulosta tasolta 39,0 ml/kg/min tasolle 40,0 - 43,0ml/kg/min, sinun kehosi ikä paranee 1 vuoden/vuotta.*

*Jos alennat systolista verenpainettasi 140 mmHg tasolle 120 - 129mmHg kehosi ikä paranee 2 vuoden/vuotta.*

*Jos alennat diastolista verenpainettasi 82 mmHg tasolle < 80 mmHg kehosi ikä paranee 1 vuoden/vuotta.*

## KEHONKOOSTUMUS

Kehon koostumuksella tarkoitetaan kehon rasvattoman massan ja kehon painon välistä suhdetta. Kehon rasvaton massa puolestaan tarkoittaa lihasten, luiden, sisäelinten ja jänteiden painoa. Kehon rasva muodostuu jäljellä olevasta rasvakudoksesta. Kehon rasvalla on kolme tärkeää tehtävää:

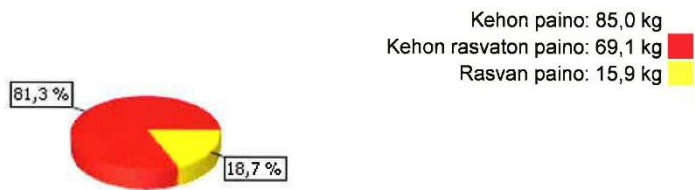
- 1) lämmöneristys
- 2) toiminta polttoaineena kehon energiantuotantoa varten
- 3) sisäelinten suojaus

On tärkeää säilyttää tietty rasvan taso, mutta liiallinen rasvan määrä on vaaraksi terveydelle. Liiallinen kehon rasvan määrä on yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen, veren rasvojen ja kolesterolin nousuun, sydänsairauteen, aivohalvaukseen, diabetekseen ja joihinkin syöpiin. Hyvin alhaisesta kehon rasvan määrästä voi puolestaan olla seurauksena sydänvaurio, suolistolliset ongelmat, sisäelinten kutistuminen, puolustuskyvyn heikkeneminen, lisääntymiselinten ongelmat, lihaskudoksen väheneminen, hermoston vaurioituminen, epänormaali pituuskasvu tai jopa kuolema. Kehon rasva ilmoitetaan prosentteina koko kehon painosta.

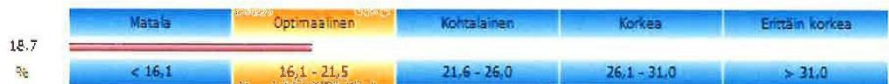
### Kehonkoostumuksen mittaus

Kehon rasva :           18,7 %  
 Kehon                   59,5 %  
 kokonaisvesimäärä:

### Kehonkoostumuksesi



### Bioimpedanssituloskesi



Masa painosi 85,0 kg koostuu 69,1kg kehon rasvattomasta massasta (luut, lihakset ja jänteet) ja 15,9 kg rasvakudoksen painosta.

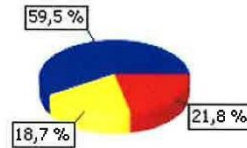
*Masa, hyvää työtä! Pitämällä kehosi rasvaprosentin nykyisellä tasolla vältät vakavien terveysongelmien syntymisen.*



## KEHONKOOSTUMUS

### Kehon kokonaisvesimäärä

Kehon kokonaisvesimäärä: 59,5 %  
 Kehon kokonaisrasvamäärä: 18,7 %  
 Rasvaton paino: 21,8 %



### Kehon kokonaisvesimäärän tulos



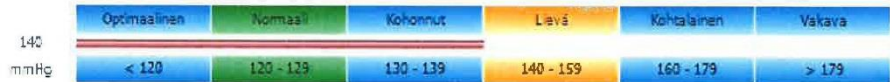
Kehosi kokonaisvesimääräksi (TBW) mitattiin 59,5 %. Miesten keskimääräinen kokonaisvesimäärä on 60-65%. Sopivan päivittäisen vesimäärän löytäminen vahvistaa elimistösi toimintoja, saa tuntemaan olosi terveemmäksi ja virkeämmäksi ja vähentää vakavien terveysongelmien riskiä.

## VERENPAINE

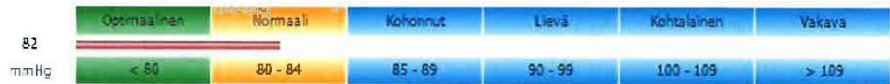
Verenpaineella tarkoitetaan veren virtauksen aiheuttamaa painetta valtimoissa. Verenpaine ilmoitetaan kahdella luvulla: systolinen (suurempi luku) ja diastolinen (pienempi luku). Systolinen paine kuvaa painetta sydämen supistumisvaiheen aikana sydämen lähettäessä suuren määrän verta valtimoihin. Diastolisella paineella tarkoitetaan painetta valtimoissa sydänkammioiden ollessa levossa ja sydämen täytyessä palaavalla verellä.

### SINUN TULOKSESI

#### Systolinen



#### Diastolinen



Masa, sinun 140/82 mmHg verenpaineesi on normaalia korkeampi. Tämä ei välttämättä tarkoita, että sinulla on korkea verenpaine tai verenpainetauti. Verenpaine voi kohota ajoittain johtuen ahdistuneisuudesta, kofeiinista, liikunnasta ja monista muista syistä. Tarkkaile verenpainettasi säännöllisesti. Jos verenpaineesi pysyy korkeana, ota yhteyttä lääkäriin. Kokeile myös alla mainittuja neuvoja tason alentamiseksi.

*Jos alennat systolista verenpainettasi 140 mmHg tasolle 120 - 129mmHg kehosi ikä paranee 2 vuoden/vuotta.*

*Jos alennat diastolista verenpainettasi 82 mmHg tasolle < 80 mmHg kehosi ikä paranee 1 vuoden/vuotta.*

#### Vinkkejä verenpaineen alentamiseen

Voit alentaa kohonnutta verenpainetta seuraavasti: harrastamalla säännöllistä liikuntaa, pitämällä painon sopivana, rajoittamalla alkoholin kulutusta, vähentämällä suolan käyttöä, välttämällä tupakointia ja syömällä vähemmän tyydyttyneitä rasvahappoja. Jatkuvan korkean verenpaineen tapauksessa lääkitys saattaa olla tarpeen verenpaineen alentamiseksi.

\* Polar BodyAge-laitteisto käyttää oskillometristä menetelmää verenpaineen mittauksessa.

## SYKEOHJELMAN

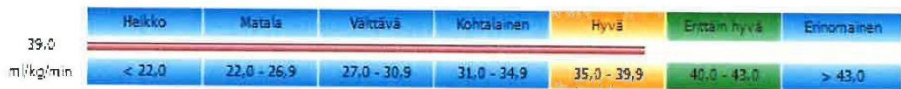
Kardiovaskulaarinen kunto tarkoittaa sydämen, keuhkojen ja verenkiertojärjestelmän kykyä kuljettaa happea ja ravintoaineita työskenteleville lihaksille tehokkaasti. Se pitää suurten lihasryhmien (kävely, juoksu, uinti, pyöräily jne.) toimintaa yllä pitkiäkin aikoja. Terveysten kannalta katsottuna kardiovaskulaarista tai aerobista kuntoa pidetään yleensä kaikista tärkeimpänä hyvän kunnon osatekijänä

### Kardiovaskulaarinen mittaus

OwnIndex: 39,0 ml/kg/min

Masa, arviointien tulokset osoittavat OwnIndex, että sinun maksimihapenkulutuksesi on 39,0 ml/kg/min. Maksimihapenkulutuksella (VO2max) tarkoitetaan maksimitasoa, jolla kehosi kykenee kuluttamaan ja tuottamaan happea liikuntasuorituksen aikana. Mitä korkeampi VO2max-tasosi on, sitä parempi on kardiovaskulaarinen kuntosi.

### OwnIndex-tuloksesi



Tulostesi vertailu muihin, saman sukupuolen edustajien kanssa, ikäryhmässäsi 55 - 59, sijoittaa sinut Hyvä prosenttipisteeseen ja (katso nykyiset tiedot) verenkiertoelimistön kunnon luokittelussa.

*Jos parannat verenkiertoelimistösi VO2max-tulosta tasolta 39,0 ml/kg/min tasolle 40,0 - 43,0ml/kg/min, sinun kehosi ikä paranee 1 vuoden/vuotta.*

### Vinkkejä aerobisen kunnon kohottamiseen

#### SÄÄNNÖLLINEN AEROBINEN LIIKUNTA VOI

- vähentää sydänsairauden riskiä
- alentaa kohonnutta verenpainetta
- alentaa veren kolesterolitasoa
- parantaa verenkiertoa ja sydämen ja keuhkojen toimintaa
- auttaa tuntemaan olosi paremmaksi ja näyttämään paremmalta

## NOTKEUS

Notkeudella tarkoitetaan kykyä liikutella jäseniä helposti koko liikeradan alueella. Notkeus on erittäin tärkeää terveyden ja fyysisen kunnon kannalta. Kun lihaksia ei käytetä, ne lyhenevät ja kiristyvät, mikä lisää loukkaantumisten ja venähdysten riskiä.

### Liikkuvuustesti

Eteentaivutus istuen: 38,9 cm

Masa, notkeustasosi on laskettu yllä olevien notkeutta koskevien asiakirjojen ja vakiintuneiden ohjeiden ja normien pohjalta.

### Eteentaivutustuloksesi

	Matala	Välttävä	Kohtalainen	Hyvä	Erinomainen
38,9 cm	< 22,5	22,5 - 24,6	24,7 - 29,2	29,3 - 33,8	> 33,8

Masa, taulukko näyttää notkeusluokituksesi verrattuna oman sukupuolen muihin Erinomainen ikäryhmään. Ihanteena olisi yltää tasolle hyvä tai korkeammalle. Kokeile alla mainittuja keinoja notkeuden parantamiseksi ylläpitää.

### Vinkkejä notkeuden lisäämiseen

Alla olevia ohjeita on hyvä seurata venyteltäessä:

- Valitse vähintään yksi harjoitus jokaista päälihasryhmää kohti (yhteensä 10-12).
- Venyttele hitaasti ilman nykiviä liikkeitä.
- Jatka jokaista venytystä 10-60 sekunnin ajan hieman kipurajan alapuolella.
- Suorita jokainen venytys 2-6 kertaa.
- Jos haluat parantaa notkeuttasi, suorita harjoitukset kolme kertaa viikossa. Notkeuden ylläpitoon riittää harjoituksen suorittaminen kerran viikossa.

## VOIMA

Lihusvoima on tärkeää toimintakyvyn ja terveyden kannalta. Riittävä lihasvoima varmistaa, että päivittäisten rutiinien hoito kotona ja töissä ei aiheuta liiallista väsymistä ja stressiä. Hyvä lihaskunto myös suojaa alaselän kivuilta sekä tuki- ja liikuntaelinongelmilta. Vahva lihaksisto myös auttaa verenkiertoelimistöä ylläpitämään fyysisiä toimintoja.

### Lihusvoiman mitta

1-toiston maksimi, penkkipunnerrus: 80 kg

1-toiston maksimi, jalkaprässi: 130 kg

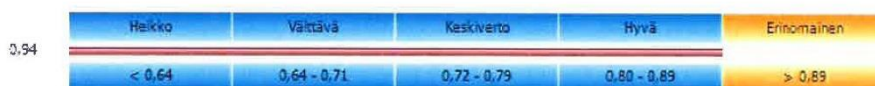
Seinäistunta: 90 sekuntia

Hauiskääntö: 38,7 kg

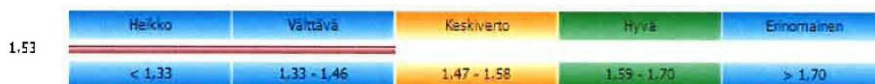
Vatsaliike: 49 toistoa

Masa, voimaluokituksesi on laskettu käyttäen yllä olevia voimamittauksia ja yleisesti käytössä olevia ohjeistuksia ja normeja.

### Sinun 1-toiston maksimi, penkkipunnerrus tuloksesi



### Sinun 1-toiston maksimi, jalkaprässi tuloksesi



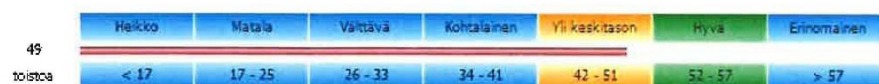
### Seinäistuntatuloksesi



### Hauiskääntötuloksesi



### Sinun vatsalihastuloksesi



## VOIMA

---

### Vinkkejä voiman lisäämiseen

Monipuolinen voimaharjoitteluohjelma sisältää vähintään yhden harjoituksen kutakin suurta lihasryhmää kohti. Harjoitteluun tulisi sisällyttää vähintään yksi perusharjoitus alavartalolle ja kaksi perusharjoitusta ylävartalolle. Kun jaat ohjelman niin, ettei käytä samoja lihasryhmiä peräkkäisissä harjoituksissa, vältät lihasväsymykseltä.