

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Julin, M. (2021) Etätyö, liikunta ja koronapandemia. Hieroja-lehti 1, 22-26.

# Etätyö, liikunta ja koronapandemia

# COVID-19

Teksti: Mikko Julin, THM, ft, Lehtori • Laurea-ammattikorkeakoulu • s-posti: mikko.julin@laurea.fi  
Kuvat: Birgitta Laakso

Kevättalvella 2020 Suomeen jalkautunut koronavirus Covid-19 on vaikuttanut ihmisten elämään monin tavoin. Liikkumista ja ihmisten välisiä kontakteja on rajoitettu. Suomessa, ja maailmalla yleisestikin, on vallalla laaja etätyösuositus sellaisille töille, joissa se on mahdollista. Samalla harrastuksia on keskeytetty, liikuntapaikkoja on suljettu tai niiden käyttöä on rajattu voimakkaasti. Mitä tämä kaikki tarkoittaa liikkumisen ja liikunnan kannalta? Osa koronakäytänteistä saattaa muuttua pysyväksikin, kun pandemia hellittää otettaan yhteiskunnassa.

## Mitä on fyysinen aktiivisuus?

**K**oronapandemia on nostanut esiin huolen siitä, että liikkuminen tai liikunta vähentyvät radikaalisti erilaisten rajoitusten takia. Erityisesti huolta on kannettu lasten ja nuorten sekä ikäihmisten liikkumisen mahdollisuuksista ja vähenemisestä. Rajoitukset kirpaisevat myös työikäisten harrastuksia ja liikuntaa, sekä pienentävät heidän fyysisen aktiivisuutensa määrää. Liikkumista tarkasteltaessa olisi hyvä kuitenkin tunnistaa, mistä kaikesta fyysinen aktiivisuus muodostuu, jotta pystyisimme edistämään aktiivisuutta poikkeusaikanakin.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa vuorokauden (24h) aikana kaikkien liikkeiden, aina pienimmästä sormen heilauttamisesta raskaaseen liikuntaan, aiheuttamaa energiankulutusta. Sitä, mikä merkitys yksittäisellä fyysisellä aktiivisuudella on terveyteen, fyysiseen kuntoon tai mielialaan, on vaikeaa arvioida ja oma kysymyksensä. Yhtä kaikki, fyysinen aktiivisuus on vuorokauden aikana syntynyt kaik-

kien tahdonalaisten lihasten aikaan saama kokonaisenergiankulutus. (1)

Fyysisen aktiivisuuden tasoja on usein kuvattu laadullisesti, esimerkiksi akselilla passiivisuudesta rasittavaan liikuntaan. Usein aktiivisuuden tasoja kuvataan myös lisääntynyt-vähentynyt -asteikolla. Hyvin vähän on tietoa ihmisten energiankulutuksesta, joka kattaisi koko vuorokauden kulun. Näin ollen, suomalaisten fyysisen aktiivisuuden intensiteetistä ja määrästä 24/7 eri fyysisen aktiivisuuden kategorioissa, on niukasti tietoa. (1) Koska riittävää dataa suomalaisten todellisesti fyysisestä aktiivisuudesta on vain vähän tarjolla, niin koronapandemian kaikkia vaikutuksia kansalaisten liikkumiseen, ja erityisesti fyysiseen aktiivisuuteen, on hankalaa arvioida.

Fyysisen aktiivisuuden energiankulutus ei riipu tilanteesta tai paikasta, kuten vaikkapa työ tai vapaa-aika, vaan tehdyistä liikkeistä ja niiden intensiteetistä. Kaikissa toimissa fyysistä aktiivisuutta voi lisätä nostamalla suoritusnopeutta. Vaikka harjoittelun osuus on suhteellisen pieni päivän kokonaisenergiankulutuksesta, niin kumulatiivisesti se voi olla merkittävä. (1) Näin ollen esimerkiksi kolmen kilon kauppakassi painaa yhtä paljon kuin kolmen kilon paino ja niiden samankaltainen heiluttelu kuluttaa yhtä paljon energiaa. Elimistön kannalta lienee yhden tekevää kumman tavan edellä mainituista aktiivisuuksista valitsee. Oleellista olisikin kannustaa ihmisiä aktiivisuuteen siten, mikä yksilöstä tuntuu mielekkäältä.

Keskimäärin valtaosa fyysisestä aktiivisuudesta syntyy kotona ja muuna vapaa-ajan aktiviteetteina, noin 43% viikon ajasta. Nukkuminen vie viikossa 30% ajasta. Työ kuluttaa 24% ja erilainen liikkuminen nipistää 3% viikon fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnan harrastaminen vastaa viikossa noin 1,5% ajankäyttöämme. Koska viikossa on aina 10 080 minuuttia, niin ajan lisääminen vaikkapa liikuntaan on pois jostain muusta aktiivisuudesta. Tämä seikka tuntuu usein unohtuvan, kun esimerkiksi liikunnan merkitystä kokonaisaktiivisuuteen selitetään. (1)



Koira korvanee osan ihmiskontakteista, mutta ennen kaikkea pakottaa lähtemään ulos kelissä kuin kelissä.

>>

## Etätyö vähentää fyysistä aktiivisuutta

Koronapandemia on ajanut monet pois työpaikaltaan etätöiden pariin. Etätyö voidaan määritellä työskentelyksi kotona tai jossain muualla kuin työpaikalla. Vuonna 2012 kaksikolmasosaa työnantajista salli työntekijöillensä etätyöntekemisen satunnaisesti. Se on puolet enemmän kuin vuonna 2005. Teknologian kehittyminen mahdollistaa tulevaisuudessa yhä useammalle etätyömahdollisuuden. (2)

Suomi on etätöiden tekemisen kärkimaita Euroopassa. Koronavirustilanteen tilanteen myötä 59% suomalaisista on siirtynyt etätöihin. Eniten etätöitä tehdään pääkaupunkiseudulla toimihenkilö- ja esimiesammateissa. Tyypillinen etätyöntekijä työskentelee julkishallinnossa, on freelanceri tai pienyritystä. Koronaviruspandemia on aiheuttanut suuren etätöiloikan, jonka vaikutukset ulottunevat pitkälle tulevaisuuteen. (3)

Työ kodin ulkopuolella nostaa merkittävästi fyysistä aktiivisuutta. Vaikka työ olisi pääsääntöisesti istumatyötä, niin työmatkat ja pienet työajan liikkumishetket, esimerkiksi ruokalaan tai monistuskoneelle, lisäävät huomattavasti päivittäistä energiankulutusta. Jos vastaavasti etätöipäivän liikkumishetket ovat siirtymisiä työpisteeltä keittiöön ja takaisin, niin päivän muilla aktiviteeteilla on hankala kiertää kiinni etätöajalla syntyneitä fyysisen aktiivisuuden vähäistä määrää. Sama ilmiö näkyy myös lapsilla. Viikonloput ovat keskimäärin vähemmän fyysisesti aktiivista aikaa verrattuna koulupäiviin.

Etätöillä on tutkitusti erilaisia vaikutuksia yksilölle. On näyttöä, että työpaikalla työskentelevät henkilöt ovat enemmän yhteistyökykyisiä ja innovatiivisia kuin etätöissä olevat. Sen sijaan sopiva määrä etätöitä saattaa vähentää työperäistä stressiä ja masentuneisuutta. Toisaalta on havaintoja, että on etätöissä riski painon nousulle. Myös alkoholin ja tupakan kulutus voi kasvaa. (2)

Teknologia mahdollistaa sen, että etätöitä on mahdollista tehdä muullakin tavoin kuin vain paikoillaan istuen. Monet kokoukset tai tilaisuudet eivät vaadi koneella istumista, joten työhön voi osallistua liikkumalla esimerkiksi ulkona kävellen. Tilaisuudet nauhoitetaan lähes poikkeuksetta, jolloin niitä voi seurata myöhemmin tai pienissä osissa. Nykyteknologian avulla on myös esimerkiksi mahdollista sanella asiansa vaikkapa puhelimeen, joka tallentaa sanelun tekstiksi. Vaikka teksti luultavasti sisältää virheitä ja asettelua on korjattava, niin näin toimien edes kirjoittaminen ei välttämättä ole paikkaan sidottua.

Virtuaalimaailma (Virtual reality, VR) ja lisätty todellisuus (Augmented reality, AR) ovat vielä tulevaisuutta useille etätöiläisille, mutta mahdollistavat yhteistyöskentelyn aivan uudella tavalla. Miltä tuntuisi tehdä yhdessä töitä yhteisessä ympäristössä kasvokkain aivan kuin todellisessa maailmassa, mutta jokainen henkilö olisikin vain virtuaalisesti paikalla? Joka tapauksessa etätyö on tullut jäädäkseen, mutta se on useille henkilöille vielä niin uusi työtoimintamalli, että kaipaakin rinnalleen tuoreita ajatuksia ja tapoja arjen liikkumisen ylläpitämiseksi tai lisäämiseksi.

## Liikunta koronapandemian aikana

Useissa länsimaissa on raportoitu liikkumisen vähentyneen koronapandemian aikana. Muutoksissa voi olla suuria vä-

estöriskiryhmäkohtaisia ja alueellisia eroja. (4) Ainakin Yhdysvalloissa pandemia on merkittävästi lisännyt eriarvoisuutta liikunnan harrastamisessa. Yleisesti ottaen varakkaat ja koulutetut harrastavat liikuntaa köyhiä ja huonosti koulutettuja enemmän. Ero on vain kasvanut pandemian myötä. (5) Korona on kurittanut Suomessa myös iäkkäiden liikumista. Heidän elinpiirinsä on pienentynyt ja tätä kautta vähentänyt liikkumista. Tämän tiedetään olevan yhteydessä toimintakyvyn laskuun. (6) Pitkittyneet rajoitustoiminnat voivat kuitenkin johtaa paikallaanolon lisääntymiseen ja liikunnan vähentymiseen kaikissa tulo- ja koulutusluokissa (4).

Työmatkaliikunta on vähentynyt merkittävästi koronapandemian aikana. Tätä vähenemistä on tapahtunut erityisesti korkeasti koulutetuilla, nuorilla ja naisilla. Työmatkaliikunnan vähentymisen lisäksi moni kertoo passiivisen ajan lisääntyneen ja myös muun liikkumisen vähentyneen. Osa muutoksista on johtunut rajoituksista, mutta osa on ollut ihmisten omaa reagointia pandemiatilanteessa. (6)

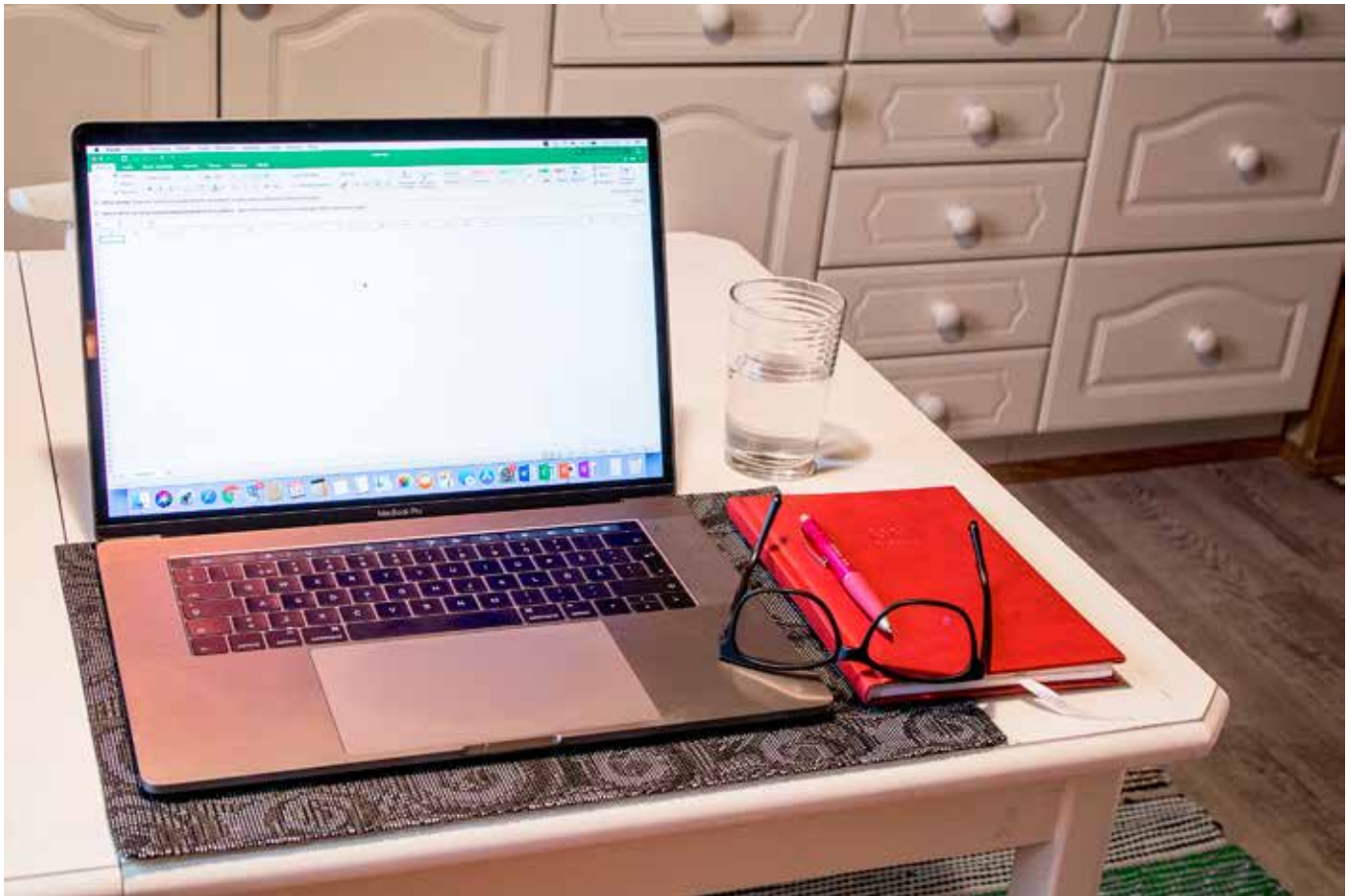
Työikäisistä ihmisistä kolmannes (37%) kertoi syys-lokuussa, että vapaa-ajan liikunta oli vähentynyt pandemian seurauksena. Sen sijaan neljännes (26%) kertoi liikunnan lisääntyneen ja runsas kolmannes (37%) kertoi, että epidemialla ei ole ollut vaikutusta liikunnan määrään. Syksyllä 2020 erityisesti naiset arvioivat liikunnan vähentyneen merkittävästi verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. (7)

Koronapandemian vaikutuksia väestön liikkumiseen on vielä mahdotonta arvioida kattavasti. On selvää, että rajoitukset vaikuttavat lähes kaikkien arkeen – ihmisten kanssakäymisiä on rajoitettu, työmatkaliikunta on vähentynyt, liikuntapaikat ovat suljettuina ja ohjattu harrastustoimintoja on peruttu. (6) Seuratasolla vaikutukset ovat olleet merkittäviä jo nyt. Esimerkiksi sisäpallolajissa lasten ja nuorten harrastajamäärät ovat pudonneet 5-10% ja tavanomaisista koko kauden luvuista ollaan jäljessä 10-20%. Tämä uhkaa osin jo monen suomalaisen seuran toimintaa ja taloutta. (8)

## Miten liikuttaa ihmisiä pandemian aikana?

Koronapandemia on muuttanut monen liikunta-alan toimijan toimintaedellytyksiä ja moneen toimijaan korona vaikuttaa vasta myöhemmin. Liikunta-alaan vaikuttavat pandemian myötä vahvistuvat trendit. Ne eivät välttämättä ole uusia, vaan kiihdyttävät jo vallalla olevia, kuten terveystyö-, lähiliikunta-, virtuaalilinjat ja verkkokauppatrendejä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että koronan jälkeinen aika liikuntasektorilla olisi hyvin erilaista, mutta saattaa nopeuttaa liikunta-alan ja sen toimijoiden toiminnan painopisteen muutoksia. (9)

Koronapandemia on kiihdyttänyt muutoksia, jotka olivat käynnissä jo ennen korona-aikaa. Tällaisia ovat mm. digitaalisuus, eriarvoistuminen ja luonnossa liikkumisen lisääntyminen. Osa kunnista, joilla oli mahdollisuuksia reagoida kriisiin, muokkasi toimintaansa nopeasti poikkeusoloihin sopivaksi, mutta monella kunnalla ei ole ollut tähän resursseja. Pandemian myötä erityisesti lähiliikunnan, ulkoliikunnan ja luontoliikunnan merkitys tulee korostumaan. Osa kuntien liikuntatoimista on luonut etäpalveluita ja -ryhmiä korvaamaan peruttuja fyysisiä liikuntaryhmiä. Etäpalveluiden kehittäminen on mahdollistanut sen, että liikuntapalve-



Koronapandemia on ajanut monet pois työpaikaltaan etätöiden pariin.

lut voivat olla laajasti kuntalaisten saavutettavissa. (9)

Toisaalta sosiaalisuus on yksi merkittävä syy ihmisille harrastaa liikuntaa. Miten varmistetaan se, että ne henkilöt, jotka erityisesti hyötyvät liikunnan sosiaalisesta puolesta, kuten vaikkapa ikääntyneet, pääsevät tällaisten palveluiden pariin myös sen jälkeen, kun elämä normalisoituu pandemian jälkeen? Lasten ja nuorten liikuntaharrastusten ollessa rajoitettua, on ollut havaittavissa, että harrastajamäärien lasku johtuu erityisesti vasta-aloittaneiden ja ei-kilpaurheilua harrastavien lasten poisjäänneillä. Miten saada heidät takaisin mukaan harrastamaan?

Liikunta- ja terveysalan ammattilaisilla on tärkeä rooli aktivoida passiivisia tai pandemian myötä passivoituneita henkilöitä. Aktiiviset liikkujat ovat löytäneet tapansa liikkua myös korona-aikana, mutta miten liikuttaa vähän liikkuvia henkilöitä? Olisi tarpeen kehitellä erilaisia vaihtoehtoisia toimintamalleja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja siten pyrkiä ehkäisemään liikunnan polarisoitumista kaikissa väestöryhmissä.

Liikuntamotivaatiota ei voi ulkoapäin kaataa kenenkään päälle, vaan jokaisen henkilön tulisi löytää sisäinen syynsä lähteä liikkeelle. Yksilön kohdalla kannattaa lähteä liikkeelle aina henkilön voimavaroista ja vahvuuksista virheiden tai ongelmien sijaan. Passivoituminen ei ole tapahtunut hetkessä. Fyysisen aktiivisuuden aloittaminen ja jatkaminen on myös prosessi, eikä pikavauhdilla ole tuloksia saavutettavissa. Tärkeää olisi tukea henkilön kiinnostuksen kohteita ja auttaa ylittämään mahdollisia eteen tulevia liikkumisen esteitä. (10)

## Koronapandemia loppuu aikanaan

On selvää, että pandemia, joka on sairastuttanut globaalisti lähes 100 miljoonaa ihmistä ja tappanut yli kaksi miljoonaa henkeä, jättää jälkensä maailmaan. Ennustukset siitä, milloin voidaan palata ”normaaliin arkeen” vaihtelevat suuresti, mutta varmaa on, että Suomessakin eriaistiset rajoitukset ovat olleet pandemian alun jälkeen voimassa reilusti yli vuoden ajan.

Koska rajoitukset ovat pakottaneet ihmisiä vähentämään kontaktejaan ja liikkumistaan, niin kotiharrastukset ovat nostaneet suosiotaan. Tässä hyvästä esimerkistä käy se, että koirien kysyntä on korona-aikana kasvanut merkittävästi. Koira korvannee osan ihmiskontakteista, mutta ennen kaikkea pakottaa lähtemään ulos kelissä kuin kelissä. Tulee olemaan mielenkiintoista seurata, mitkä korona-ajan käyttäytymis- ja toimintamalleista jäävät pysyviksi.

Vaikka ihmiset tulevat palaamaan työpaikoilleen, kun se sallitaan, niin etätö ei katoa mihinkään. Välineet ja käytännöt ovat hioutuneet pandemian myötä, joten kynnys tehdä etätöitä säilyy matalana tulevaisuudessakin. Kestävän kehityksen näkökulmasta moni työnantaja tukee kehitystä, jossa matkustamista vähennetään. Samalla pitäisi miettiä uusia tapoja pitää työntekijät fyysisesti aktiivisina. Se ei synny itsestään, vaan vaatii työkuulttuurin muutosta. Helppoa tämä ei ole, kuten esimerkiksi taukoliikunnan hidastuminen osoittaa.

>>



**Pandemian myötä erityisesti lähiliikunnan, ulkoliikunnan ja luontoliikunnan merkitys tulee korostumaan.**

>>

Liikunnan näkökulmasta on tärkeää, että myös vähän liikkuvat henkilöt saadaan aktiivisiksi – kaikissa ikäryhmissä. Tämä saattaa vaatia muitakin toimenpiteitä kuin vain paluun aikaan ennen kororajoituksia. Samalla pitäisi kehittää fyysisen aktiivisuuden tutkimista terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Koronapandemian jälkeinen aika on näytön paikka kaikin puolin.

#### Lähteitä

(1) Mälkiä E, Wasenius N 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta.

(2) Henke R, Benevent R, Schulte P ym. 2016. The effects of telecommuting intensity on employee health. *Am J Health Prom* 30:8:604-612.

(3) Ruohomäki V 2021. Miljoona suomalaista loikkasi etätöihin. Luettavissa <https://www.ttl.fi/miljoona-suomalais-ta-loikkasi-etatöihin/>. Luettu 23.01.2021.

(4) Kantomaa M 2020. Liikunnan asemaa kriisien lievittäjänä vahvistettava. *Liikunta & Tiede* 5:15-17.

(5) Sher C, Wu C 2021. Who stays physically active during COVID-19? Inequality and exercise patterns in the Uni-

ted States. *Socius: Social Research for a Dynamic world* 7:1-3.

(6) Kantomaa M (toim.) 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.

(7) Kestilä L, Härmä V, Rissanen P (toim.) 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos raportti 14/2020.

(8) Suomen Olympiakomitea ry 2021. Avoin kirje ministeri Saarikolle: Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu mahdollistettava koronaviruksesta huolimatta. Luettavissa <https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/12/avoin-kirje-ministeri-saarikolle-lasten-ja-nuorten-liikunta-ja-urheilu-mahdollistettava-koronaviruksesta-huolimatta/>. Luettu 23.01.2021.

(9) Rikala S, Korsberg M 2020. Koronavaikutuksista nähty liikunta-alalla vasta pieni osa. *Liikunta & Tiede* 4:51-53.

(10) Let's Move It 2021. Motivoinnin ABC. Luettavissa <https://www.letsmoveit.fi/motivointi/>. Luettu 23.01.2021.

## Alexi Nikkisen luennot ovat avoinna.

### Linkit voit tilata:

timo.koskenranta@khl.fi osoitteesta tai hakea liiton jäsenten facebook-sivuilta.

Katseluaikaa luennoille on 31.3.2021 saakka.

Mukavia opintohetkiä!

**Hallitus**



## Kokouskutsu

**Urheiluhierojat ry:n sääntömääräinen kevätkokous.**

**Aika:** 16.4.2021 klo 15.00

**Paikka:** Neidonkeidas, Runokatu 1, Lohja  
Käsittellään sääntömääräiset kevätkokousasiat.

**Hallitus**