

# **MIEHET KUNTOON!**

**Kansalaiskunnan lasku ja  
korjaavat toimenpiteet**

Petteri Laine



**[www.eva.fi](http://www.eva.fi)**

EVAn kotisivuilla raportteja, puheita ja  
artikkeleita suomeksi ja englanniksi.  
Raportit ovat ladattavissa EVAn kotisivuilta.

Kustantaja: Taloustieto Oy

Kansi: Antti Eklund

Painopaikka: Yliopistopaino, Helsinki 2007

ISBN 978-951-628-462-3

## ESIPUHE

Suomalaiset miehet ovat historiallisen huonossa kunnossa. Mutta niin ovat naisetkin. Miehet kuntoon! –hankkeen ohjausryhmä pohti pitkään pitäisikö raportin nimeksi vaihtaa ”Suomalaiset kuntoon!”. Pitäydymme alkuperäisessä nimessä kahdesta syystä. Ensiksikin, miesten fyysinen kunto on, mikäli mahdollista, vieläkin heikompi kuin naisten. Toiseksi, jonkun on näytettävä tietä. Yleensä naiset ovat edelläkävijöitä elämäntapaan liittyvissä kysymyksissä. Mitäpä jos tällä kertaa miehet ottaisivat edelläkävijän roolin?

Raportilla on yksinkertainen tavoite: saada suomalaiset yritykset kiinnittämään henkilöstön fyysiseen kuntoon aiempaa enemmän huomiota. Tämä on tietenkin helpommin sanottu kuin tehty. Fyysinen kunto on mitä suurimmassa määrin henkilökohtainen asia. Se, mikä on hyväksyttävää ja hyväksi havaittua yhdessä työyhteisössä, saattaa olla tuomittavaa toisessa. Se, mikä vaikuttaa kannustamiselta yhdestä perspektiivistä, saattaa näyttäytyä hiostamisena toisesta. Sitä paitsi, kenenkään fyysistä kuntoa ei voida parantaa yrityksen, yhteisön tai muun ulkoisen tahon toimesta. Vastuu omasta kunnosta on aina viime kädessä ihmisellä itsellään.

Asia on vaikea, mutta toimeen tarttumista ei enää voida lykätä. Huono kunto uhkaa sekä kansantaloutta että yritysten toimintaedellytyksiä. Jokainen koulunsa aloittava ikäluokka on huonommassa kunnossa kuin edellinen. Erityisesti 24–35-vuotiaiden miesten paino nousee vuosi vuodelta. 30–45-vuotiaiden miesten kunto taas laskee nopeammin kuin minkään muun ryhmän. Vain noin kolmannes suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Elintapasairaudet, kuten tyypin 2 diabetes, uhkaavat nostaa terveydenhuollon menot kestäättömälle tasolle.

Yksittäisille yrityksille huono kunto ei vielä näyttäyty sellaisena mörköinä kuin se näyttääytyy terveysalan ammattilaisille tai asiaan perehtyneille ekonomisteille. Syitä on kaksi. Yritykset eivät Suomessa joudu maksumiehiksi silloin kun työntekijät sairastuvat elintapasairauksiin. Maksun maksavat veronmaksajat. Toiseksi, suomalaisten kunnan roimahdus on ollut äkillinen. Se on alkanut myöhemmin ja huonontunut nopeammin kuin muissa vertailukelpoisissa maissa. Siksi sen

vaikutukset eivät vielä ole alkaneet näkyä työyhteisöjen arjessa tai yritysten tuloksissa. Yksi tämän raportin viesteistä on, että tilanne saattaa muuttua nopeasti. Kun heikentyvä fyysinen kunto yhdistetään suurten ikäluokkien siirtymiseen eläkkeelle, yrityksillä on käsissään merkittävä haaste.

Fyysisellä kunnolla on keskeinen rooli suuressa sukupolvenvaihdoksessa, joka on tapahtumassa työmarkkinoilla. Mitä paremmassa fyysisessä kunnossa suurten ikäluokkien jäsenet ovat, sitä pidempään he jaksavat jatkaa työelämässä. Samaan aikaan yritykset, jotka tarjoavat nuorille mahdollisuuksia pitää huolta fyysisestä kunnosta, pystyvät todennäköisesti paremmin houkuttelemaan nuoria osaajia palvelukseensa kuin yritykset, jotka eivät tätä tee. Yrityksillä on siis kaksi merkittävää syytä pohtia millä tavoin he voivat edistää henkilöstön fyysisen kunnan kohentamista.

Petteri Laineen kirjoittama EVA RAPORTTI jakautuu kahteen osaan. Ensimmäinen osa kuvaa ongelman syvyyttä ja laajuutta. Toinen esittelee ratkaisumalleja. Raportista käy ilmi, että kiintoisia lähestymistapoja ja toimivia käytäntöjä löytyy, mutta ei vielä riittävästi. Toisaalta, ne yritykset ja yhteisöt, jotka ovat lähteneet asiassa liikkeelle, ovat saavuttaneet merkittäviä tuloksia suhteellisin pienin ponnisteluin.

Yritykset eivät voi – eivätkä halua – pelastaa suomalaisten heikentyvää kuntoa yksin. Talkoisiin tarvitaan vanhempia, koulua, harrastuksia ja valtiovaltaa. Lapset oppivat liikkumaan tai olemaan liikkumatta kotona. Kouluissa joko opitaan liikuntataitoja tai sitten ne jäävät oppimatta. Harrastustoiminta auttaa löytämään mieluisat lajit – tai niitä ei löydy koskaan. Valtiovallan kohdalla kysymys on ennen 1990-luvun laman jälkien korjaamisesta. Laman myötä liikuntatuntien määrää vähennettiin. Samalla koulujen yhteydessä toimineiden kerhojen toiminta lähestulkoon lakkasi. Tällä hetkellä koulujen liikuntatilat ja pihat ammottavat tyhjyyttään samaan aikaan kun lasten vanhemmat kuljettavat jälkikasvuun harrastuksiin ympäri kaupunkeja tai – mikä pahempaa – liikunnallisista harrastuksista on luovuttu kokonaan.

Petteri Laineen kirjoittamaa raporttia on ilo lukea. Laine on nähnyt suuren vaivan kootessaan viimeisimmän tiedon suomalaisten kunnosta ja analysoidessaan tehtyjä toimenpiteitä. Liikunnan lisäksi raportti kiinnittää erityistä huomiota ravintoon ja ajankäyttöön. On mielen-

kiintoista todeta, että monet perinteiset käsitykset hyvästä ravinnosta ovat vuosien varrella muuttuneet. On helppo olla kirjoittajan kanssa samaa mieltä siitä, että työelämän ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen vaikeuttaa ihmisten ajankäytön suunnittelua. Petteri Laine uskoo, että huonon kunnon vastainen taistelu ei ole varsinaisesti vielä alkanutkaan. Myös tähän näkemykseen on helppo yhtyä.

Hankeen ohjausryhmässä ovat olleet ohjelmajohtaja Hannu Hanhijärvi (Sitra), henkilöstöjohtaja Riitta Laitasalo (Kesko), toimitusjohtaja Heikki Lehtonen (Componenta), puheenjohtaja Mikko Mäenpää (STTK), puheenjohtaja Antti Pihlakoski (Suomen Urheiluliitto), pääesikunnan päällikkö Ari Puheloinen (Puolustusvoimat), markkinointijohtaja Erkki Saarikoski (Firstbeat Technologies) ja toimitusjohtaja Harri Sailas (Ilmarinen). EVAssa hankkeesta on ansiokkaasti vastannut projektikoordinaattori Piia Kunnari. Haluan lausua kirjoittajalle ja tukijoukoille parhaat kiitokset.

Helsingissä 16.5.2007

Risto E. J. Penttilä



# KIRJOITTAJALTA

Raportin kirjoitusprosessi on ollut erinomaisen antoisaa aikaa ja kokemuksen ainutlaatuinen. Vaikka aikataulu oli tiukka, valmistui raportti ajallaan. Siitä kuuluu kiitos työnantajalleni Nuori Suomi ry:lle, joka antoi minun keskittyä raportin viimeistelyyn töiden ohella – ja osin kustannuksellakin.

Raportin aihe ja tilaajataho herättivät monissa suurta innostusta ja halua olla mukana raportin vaiheissa. Kevättalven 2007 aikana käydyt keskustelut ovat muodostaneet selkeän kuvan, jossa fyysinen kunto ja työntekijän hyvinvointi ovat yhä tärkeämmässä roolissa yrityselämässä. Aihe koettiin tärkeäksi, ja lisää tietoa, esimerkkejä ja käytäntöjä halutaan ja myös tarvitaan. Lasten liikunta nostettiin useissa keskusteluissa esille, ja sen tärkeys on ymmärretty.

Raportti ei ole tieteellinen tutkimusraportti, eikä sitä pidä sellaisena lukeakaan. Silti ongelman kuvaus- ja taustoitussio perustuu tutkimustuloksiin ja johtavien asiantuntijoiden mielipiteisiin. Tärkeää lähteitä valittaessa on ollut niiden tuoreus ja uusien tietojen. Lopussa olevan lähdeluettelon avulla pääsee syvemmälle kustakin aihealueesta.

Haluan kiittää tukenani ollutta asiantuntevaa ohjausryhmää ja sen jäseniä sekä Elinkeinoelämän Valtuuskunnan toimistoa, eritoten Risto E. J. Penttilää ja Piia Kunnaria. Erityiset kiitokset myös Kuntoliikuntaliiton Ossi Auralle ja Jorma Savolalle hyvistä ideoista ja mielipiteiden vaihdosta.

Vaikka raportti on yhteistyön tulos ja EVA raportin tilaaja, vastaan raportin sisällöstä itse. Esitetyt mielipiteet heijastavat kirjoittajan näkökantoja.

Helsingissä 8. toukokuuta 2007

Petteri Laine





# SISÄLLYS

## ESIPUHE

## KIRJOITTAJALTA

### OSA 1

#### SUOMALAISTEN JAKSAMINEN VAAKALAUDALLA 11

#### 1 HÄLYTYSKELLOT SOIVAT 13

1.1 Kunto, ravinto ja ajankäyttö 13

1.2 Mitä on tehty? 15

#### 2 SUOMALAISTEN FYYSISEN KUNNON LASKU 18

2.1 Lapset, nuoret ja koululiikunta 19

2.2 Nuoret miehet ja varusmies aika 20

2.3 Työikäiset 22

#### 3 YLIPAINO-ONGELMA 25

3.1 Lihavuusepidemia vaivaa maailmaa 26

3.2 Tyypin 2 diabetes 29

3.3 Liikuntasuositukset 31

3.4 Keskustelua ravintoainesuosituksista 33

#### 4 AJANKÄYTTÖ 35

4.1 Töissä kaiken aikaa 35

4.2 Miksi vapaa-aika ei tunnu vapaa-ajalta? 36

#### 5 KUSTANNUSVAIKUTUKSET 37

### OSA 2

#### KEINOJA KURSSIN KORJAAMISEKSI 41

#### 6 KAIKKI KUNNOSSA TYÖPAIKOILLA? 43

6.1 Haaga-Helia AMK, Malmin yksikkö 44

6.2 Puolustusvoimat 46

6.3 Kesko-konserni 48

6.4 Microsoft 51

6.5 Muita esimerkkejä 53

6.6 Yhteenveto 56

<b>7</b>	<b>TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA</b>	<b>58</b>
7.1	Koululaiset liikkumaan!	60
7.2	Painonhallinta on jo EU-asia	64
7.3	Liikunta lisää yritysten osaamispääomaa	66
7.4	Työterveyshuollon mahdollisuudet	67
7.5	Apuvälineitä kunnon seurantaan	69
<b>8</b>	<b>LOPUKSI</b>	<b>71</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>74</b>

# **OSA 1**

## **Suomalaisten jaksaminen vaakalaudalla**



# 1 Hälytyskellot soivat

Ihmisten fyysinen kunto on rapistunut ja paino noussut hälyttävällä vauhdilla eri puolilla maapalloa. Elintasosairauksista johtuvat kustannukset kansantaloudelle ja suoraan yrityksille ovat kohonneet lukuihin, joita ei voitu ennustaa kymmenen vuotta sitten. Suomi ei tee tässä poikkeusta.

Toimenpiteet asian korjaamiseksi tulevat jälkijunassa ja ovat osoittautuneet kaiken kaikkiaan melko tehottomiksi. Kansanvalistus ei ole löytänyt kohderyhmäänsä.

Huono kunto ja ylipaino kehittyvät usein hitaasti ja huomaamatta tai sairauden aiheuttamana. Kurssin korjaaminen on vaikeaa ja vaikeutuu, mitä pidemmälle tilanteen annetaan huonontua. Syrjäytyminen huonon kunnon tai ylipainon vuoksi on jo tosiasia. Neuvoksi ei riitä, että ottaa itseään niskasta kiinni eikä tilannetta korjata pakkokeinoin. Tarvitaan tukijärjestelmä, jossa fyysisen kunnon lisäksi vaikutetaan psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmakohtiin. Yksilö tekee ratkaisunsa itse, mutta ympäristön tulee tukea varsinkin kaikkein huonokuntoisimpia ja ylipainoisimpia, koska siellä kustannukset ovat suurimmillaan mutta myös suurin mahdollisuus säästöön. Haasteen voi nähdä mahdollisuutena yrityksille profiloitua ja lisätä osaamistaan ja hyötyä taloudellisesti. Myös työntekijän kannalta hyvä kunto edistää jaksamista ei ainoastaan työssä vaan myös vapaa-aikana.

## 1.1 Kunto, ravinto ja ajankäyttö

Ihmisen terveystietämistä ja fyysistä kuntoa voi tarkastella monen muuttujan avulla. Tämän raportin kulmakiviksi on valittu kolme elintapamuuttujaa: fyysinen kunto, ravinto ja ajankäyttö. Muita muuttujia, kuten päihteiden käyttöä, ei raportissa tarkastella.

Miehet ovat lähemmän tarkastelun alla siitä syystä, että miessukupuolen kunto on heikompi, miehet liikkuvat vähemmän ja syövät epäterveellisemmin ja juovat enemmän alkoholia. Ylipaino on yleisempää miehillä samoin kuin elintasosairaudet. Ongelma on kuitenkin yhteinen, siksi raportti käsittelee myös naisia, nuoria ja lapsia.

Fyysinen kunto vaikuttaa ratkaisevasti työhyvinvointiin niin yksilön kuin työyhteisön näkökulmasta. Työssä jaksaa paremmin ja vapaa-ajastaan nauttii enemmän kunnan ollessa riittävän hyvä. Myös yritykset hyötyvät siitä, että henkilöstö voi hyvin. Vastailmestyneen suomalaisen väitöskirjan mukaan huonokuntoinen työntekijä ei jaksaa tehdä osaansa työyhteisön työympäristön eteen, ja seurauksena voi olla työntekijän syrjäytyminen työpaikalla tai työskentelyympäristön heikkeneminen yleisesti. Huonokuntoisena ei jaksaa olla sosiaalisesti aktiivinen ja pahimmillaan seurauksena on työntekoa estäviä psyykkisiä ongelmia.

Oikein valittu ravinto ja liikunta ovat tehokkain yhdistelmä liikalihavuuden ehkäisemisessä. Kun terveyttä edistävä liikunta määritellään siten, että se on yli kolme kertaa viikossa tapahtuvaa ja kestoltaan yli 30 minuuttia kestävä, vain 36 prosenttia suomalaisista kertoi liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi. Ravintotottumukset opitaan lapsena, ja lapsuusiän lihavuus johtaa useimmissa tapauksissa aikuisiän lihavuuteen. Ylipainon takia liikunnan harrastus vaikeutuu, ja aloittamiskynnys nousee merkittävästi.

Einesten ja puolivalmisteiden määrä kasvaa suomalaisten perheiden ruokapöydässä koko ajan. Niiden sisältämä piilorasva sekä nopeiden hiilihydraattien määrä vaikeuttavat painon hallintaa ja pahentavat lasten koko ajan kasvavaa ylipaino-ongelmaa. Koululaisten ylipaino on jo silmiinpistävä.

Liikunnan harrastaminen on sidoksissa käytettävissä olevaan aikaan. Työ ja työmatkat vievät yhä enemmän ihmisten aikaa ja energiaa ja kiireen kokeminen lisääntyy. Nuorten työikäisten kohdalla voi alkavasta työurasta, perheen perustamisesta sekä suurista alkuvaiheen asumiskustannuksista muodostua oravanpyörä, jossa oman fyysisen kunnan hoitamiseen ei jää aikaa. Ongelma muodostuu, kun Puolustusvoimien tutkimusten mukaan vain kolmannes palvelukseen astuvista nuorista on liikkunut terveytensä kannalta riittävästi. Jos kunto on heikko jo työelämään tultaessa, ei ole realistista olettaa, että kunto kohoaisi ilman

erityisiä toimenpiteitä tai että aikaa kunnon kohottamiseksi olisi tarjolla enemmän juuri ihmisen aktiivisemmassa aikuisiän vaiheessa.

Työajat ja -mallit eivät ole enää kiinteitä, vaan töitä tehdään epäsäännöllisessä rytmissä kellon ajasta ja viikonpäivistä välittämättä. Monissa työpaikoissa työntekijä on hälytysvalmiudessa myös vapaa-ajallaan. Yhteydenottokynnys on matala ja työasioita hoidetaan eri viestimin vapaalla ja lomilla. Vapaa-ajan kokeminen pirstaloituu ja oma liikuntaharrastus voi jäädä hoitamatta. Erityisen suuri ongelma on niin sanotun hyötyliikunnan väheneminen.

## 1.2 Mitä on tehty?

Suomalaisten liikkumistottumuksista on tehty selvityksiä ja aihetta on tutkittu runsaasti jo pitkään. Suomessa on käynnissä yhtä aikaa kymmeniä hankkeita ja tutkimuksia eri-ikäisten liikuntatavoista, ruokailutottumuksista ja vapaa-ajanvietosta. Tällaisia ovat esimerkiksi Jaloin- ja KOULI-ohjelmat, Työaika ja ajankäyttö kotitaloudessa sekä kattava Puolustusvoimien teettämä tutkimus varusmiesten ja kantahenkilökunnan fyysisestä kunnosta.

Kansallinen liikuntatutkimus valmistui vuonna 2006. Siinä todettiin kansalaisten harrastavan liikuntaa entiseen malliin ja lasten sekä nuorten osallistumisen urheiluseuratoimintaan pysyneen ennallaan.

Opetusministeriö tukee liikuntajärjestöjä, joille on langennut käytännön toteuttajan rooli ihmisten liikkeelle saamisessa. Sekä lajiliitot että kunto- ja liikuntajärjestöt tuottavat palveluja kansalaisten käyttöön joka puolella Suomea. On hankkeita, jotka ovat useamman vaikuttajatahon ja eri ministeriöiden yhteishankkeita, kuten Työyhteisöliikunta 2010 -hanke. Siinä on mukana työmarkkinajärjestöjä, mikä antaa uskoa sille, että katsetta oltaisiin kääntämässä oikeaan suuntaan.

Opetusministeriö jakaa suorana tukena lähinnä veikkausvoittovaroja liikuntajärjestöille 32,8 miljoonaa euroa vuodessa. Liikuntapaikkarakentamista valtio tukee vuonna 2007 hieman yli 9 miljoonalla eurolla. Opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön kautta kanavoituu terveystuella noin seitsemän miljoonaa euroa. Lisäksi on tukirahoi- tusta tutkimukselle ja projekteihin.

Sähköinen media ja varsinkin internet ovat tuottaneet ohjelmia, joissa kannustetaan ihmisiä liikkumaan ja terveisiin elintapoihin. Lapsille on sunnuntaiamuaisin tarjolla Poinzi-niminen ohjelma, jossa kannustetaan liikkumaan ja syömään terveellisesti. Keventäjät-niminen projekti on television ja internetin yhdistävä ohjelmapaketti, jossa opastetaan ihmisiä liikunnan, ruokavalion ja vapaa-ajan suhteen. Elixir-ohjelma alkoi televisio-ohjelmana ja on laajentunut multimediatuotteeksi, jossa tv-ohjelmaa tukevat internetsivustot, kirjallinen tukimateriaali sekä käytännön työkykyisyyspalvelut. Urheilukanavan ohjelma ”Suomi kuntoon liikkuen ja tutkien” on keskusteluohjelma, jossa asiantuntijoiden ja tilastotiedon avulla tarkastellaan liikuntakulttuuriamme. Perinteiset tv-jumprat ovat edelleen kanavien ohjelmistoissa. Elintapaohjelmat ovat nyt muodissa ja niitä on lähes jokaisella tv-kanavalla.

Helsingin Sanomien Läskikapina on herättänyt vilkasta keskustelua. Se on lehden eri osioiden yhteinen tema, joka tarkastelee suomalaisten ylipainoa ja liikalihavuuden yhteiskunnallisista vaikutuksista. Yleisönosastoilla ja keskustelupalstoilla on mielipiteitä kampanjan puolesta ja vastaan. Puolustajat korostavat ylipainon tuomaa lisälaskua kansantaloudelle ja vastustajat kyselevät kampanjan moraalisen oikeutuksen perään ja syyttävät kampanjaa syrjiväksi ja yksipuoleiseksi. Niin tai näin, asioista tulee keskustella eikä hyssyttelyyn ole varaa. Tilanne ei muutu paremmaksi ilman uusia tapoja ongelman ratkaisemiseksi.

Julkinen keskustelu on nostanut puheenaiheeksi uudelleen koulun liikuntatunnit. Kun kaksikymmentä vuotta sitten keskusteltiin liikuntatuntien aiheuttamasta henkisestä paineesta oppilaalle, eikä kukaan ollut huolissaan liikuntatuntien alati vähenevästä määrästä, on nyt havahduttu liikuntatuntien ja pätevän liikunnan opetuksen vähyteen varsinkin alakoulussa. Tuntimäärien lisääminen on vaikeaa, kun tunnit on luovutettu muille aineille. Koulujen kerhotoimintaa ollaan herättelemässä henkiin, ja iltapäiväkerhot hakevat suhdettaan nuorimpien koululaisten liikuttamiseen.

Mielipidejohtajat ovat ottaneet julkisuudessa kantaa liikkumattomuuden ja ylipainon ongelmaan ja saaneet aikaan kiivastakin keskustelua aiheesta. Sitran yliasiamies Esko Aho avasi keskustelun vuonna 2005 vaatimalla kuntonsa laiminlyöviä maksamaan itse sairastamisensa. Kuntoilevat Aho palkitsisi vastavuoroisesti bonusjärjestelmällä. EVAn hallituksen puheenjohtajan Jorma Ollilan henkilökohtainen kunto-ohjelma



julkaistiin talouselämän erikoislehdessä ja huippu-urheilun puolella menestysvalmentaja ja liikuntakulttuurin läpikotaisin tunteva Matti Pulli on arvioinut kriittisesti ja värikkäin sanakääntein nuorten kunnottomuutta. Keskustelu käy vilkkaana, mutta todelliset toimenpiteet puuttuvat yhä.

Tämän raportin tavoitteena on pohtia keinoja, joilla yritykset ja työyhteisöt voivat auttaa henkilöstöään voimaan paremmin.

# 2 Suomalalaisten fyysisen kunnan lasku

Tutkimustuloksia suomalaisten fyysisestä kunnosta on tehty systemaattisemmin 1970-luvulta lähtien. Vasta viime vuosikymmenellä saatiin luotettavaa ja pidemmän aikavälin tutkimustietoa eri ikäluokkien liikuntaharrastuksista, ajankäytöstä sekä kehon painosta.

Ottaen huomioon eri mittaustavat ja muut muuttujat, voidaan fyysisen kunnan todeta olevan laskussa eri ikäryhmillä. Varsinkin kestävyyskunnan lasku on ilmeistä. Kestävyyskunnolla tarkoitetaan kykyä vastustaa väsymystä. Aerobinen energiantuotto on pääasiallinen energiantuottomuoto ihmisen tehdessä työtään, käydessä koulua tai harrastaessaan liikuntaa vapaa-aikanaan. Se onkin ihmisen energia-aineenvaihdunnan perusmuoto. Siksi huonolla kestävyyskunnolla on negatiivinen vaikutus ihmisen jokapäiväiseen perustekemiseen. Ja tästä syystä kestävyyskuntoon tulee kiinnittää huomiota lapsesta asti.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista vuodelta 2002 korostaa liikkumattomuudesta aiheutuvien sairauksien riskin kasvua (taulukko 2.1). Päätöslauselmassa todetaan,

**Taulukko 2.1 Liikkumattomuudesta aiheutuvien sairauksien riskin kasvu**

Sairaus	Kasvanut riski sairastua
Sepelvaltimotauti	x2
Aivohalvaus	x2
Lihavuus	x2
T2 diabetes	20–60 %
Verenpainetauti	30 %
Paksusuolensyöpä	40–50 %
Osteoporoottiset luunmurtumat	30–50 %

Lähde: Valtioneuvosto, 2002.

että liikkumattomuus lisää huomattavasti vaaraa sairastua moniin vaikeisiin sairauksiin.

Kertoimet ovat suuria ja aiheuttavat kasvavia kustannuksia mutta ovat pitkälti ehkäistävissä riittävällä liikunnalla ja oikealla ruokavaliolla. On olemassa vahvaa tieteellistä näyttöä, että liikunnan avulla voidaan edistää terveyttä ja toimintakykyä. Ilkka Vuoren, Simo Taimelan ja Urho Kujalan toimittamassa Liikuntalääketiede-kirjassa vuodelta 2005 on koottu tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että liikunnalla voidaan tehokkaasti ehkäistä ja hoitaa taulukossa 2.1 esitettyjä sairauksia.

## 2.1 Lapset, nuoret ja koululiikunta

Tutkimukset osoittavat, että kouluikäisten kunto laskee ja kestävyyskunto on jopa romahtanut. Pertti Huotarin vuonna 2004 ilmestynyt liseniaattityö ”Kaikki kunnossa? – suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001” antaa selkeän kuvan koululaisten kuntokehityksestä viimeisen 25 vuoden aikana. Kestävyyskunnan laskua on tapahtunut kaikissa peruskoulun ikäluokissa. Muun muassa 2000 metrin juokstestillä mitattuna tämän päivän seitsemäsluokkalaisten pojat jäisivät vuoden 1976 ikätovereilleen rata kierroksen. Eikä tilanne ei ole yhtään sen parempi tyttöillä. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen 1500 metrin juokstestissä yli yhdeksän minuutin juoksijoiden määrä oli noussut vuodesta 1976 vuoteen 2001 mennessä 8 prosentista 41 prosenttiin. Myös hajonta on suurempaa nykyisin ja kertoo hyvän fyysisen kunnan keskittymisestä yhä harvemmillä.

Opetushallitus on havainnut saman vertailemalla koululaisten sukkelajuokstestejä eri aikoina. Opetushallituksen tilastojen mukaan kestävyyskunnan lasku on tapahtunut nimenomaan aivan viimeisimpien vuosien aikana. Vuoden 1998 testit ovat vielä hyvällä tasolla, mutta jo vuonna 2003 tulokset olivat romahtaneet. Viidessä vuodessa oli poikien sukkelajuoksun mediaanitulokset pudonnut 1420 metrillä 1080 metriin. Vähennystä on tullut erittäin lyhyessä ajassa lähes 400 metriä.

Euroopan parlamentin tilaama tutkimus vertaili koululiikuntatuntien määrää eri EU-maissa ja Suomi oli peruskoulun liikuntatuntimäärässä 19 minuuttia keskiarvoa jäljessä. Yläkouluvertailussa Suomi oli viimeinen: vähiten koululiikuntaa koko Euroopassa.

Liikuntatunnit saivat lopullisesti tehdä tilaa muille 90-luvulla, kun jouduttiin koulusektorin leikkauksiin laman vuoksi. Liikuntatunnit jäivät laman aikaiselle tasolle, ja tilanne on huonontunut entisestään, koska ei ole olemassa selkeää poliittista tahtoa sen korjaamiseksi. Liikunta oppiaineena on lapsipuolen asemassa, koska muille aineille suodut jakotunnit ja tukiovetus eivät ulotu liikuntaan. Tämä estää juuri huonokuntoisimpien oppilaiden tukemisen. Koululiikunta ja sen lisääminen ei ollut kevään 2007 eduskuntaehdokkaiden tärkeimpien asioiden listalla, eikä sitä ajanut kukaan kärkiehdokas.

Koululiikunnan tila tuskin tyydyttää tällä hetkellä ketään. Liikuntatuntien väheneminen alakoulussa ja siitä johtuva liikuntataitojen lasku johtaa siihen, ettei näillä nykyisillä alakouluikäisillä ole tarvittavaa osaamista oman kunnan hoitamiseen aikuisiällä. Liikunnasta ei ole saatavilla riittävää tietoa koulussa, eivätkä liikuntatunnit riitä takaamaan liikunnallisen elämäntavan syntymistä.

Vika ei ole siinä, etteivätkö lapset haluaisi liikkua koulussa. Lasten luontainen liikuntavietti tulee hyvin esille välituntekikemisenä, joka on usein fyysisesti raskaampaa ja kehittää liikuntataitoja enemmän kuin liikuntatunnit. Liikuntavietin olemassaolon huomasi tänä talvena helposti: pitkän lämpimän alkutalven jälkeen tulleet pakkaset mahdollistivat luonnonjääkenttien jäädyttämisen, jolloin kentät täyttyivät välittömästi. Kentällä viihdyttiin aamusta iltaan niin kauan kuin valot olivat päällä. Siellä pelattiin, leikittiin hippaa, harjoiteltiin luistelun perustaitoja, luiseltiin kilpaa tai vaihdettiin kuulumisia rauhallisen luistelun lomassa. Kun on mahdollisuus liikkua, niin lapsi liikkuu – vaistonvaraisesti.

## **2.2 Nuoret miehet ja varusmiesaika**

Varusmiesikäiset miehet ovat keskellä parasta fyysisen kehityksen aikaa. Biologinen muutos lapsesta aikuiseksi on tapahtunut, ja keho on muokkautunut ja vahvistunut viimeisessä kasvupyrähdyksessä. Fyysinen kunto ja suorituskyky ovat kehittyneet lähes ilmaiseksi ja kunnan kohoittaminen ja taitojen oppiminen ovat olleet luonnollisen kehityksen tulosta. Puberteetin ja varusmiesiän väliin on osunut jakso, jonka aikana kehitetty kunto- ja taitopohja kantaa työikään saakka, mikäli tuo etsikköaika on käytetty hyväksi.

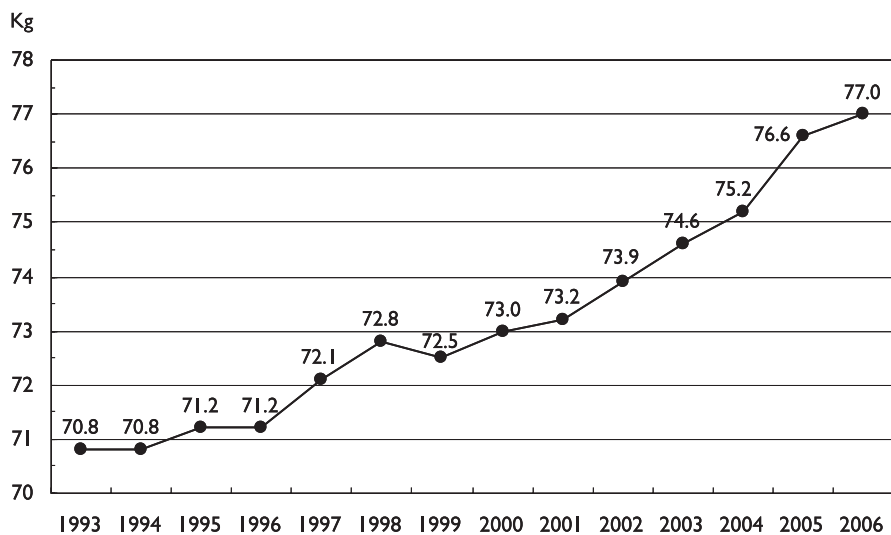
Puolustusvoimien tekemien kattavien tutkimusten mukaan todellisuus on kuitenkin toisenlainen. Vuodelta 2006 olevan tutkimuksen mukaan vain joka kolmas varusmiespalvelukseen astuva on liikkunut terveytensä kannalta riittävästi palvelukseen astuessaan. Palvelukseen astuvien nuorten miesten kestävyyskuntoa on mitattu 12 minuutin juokstestillä. Viimeisten kolmenkymmenen vuoden jaksolla laskua on tapahtunut merkittävästi. Juokstestin paras keskiarvotulos 2760 metriä on vuodelta 1980 ja pohjanoteeraus 2430 metriä vuodelta 2005. Jälleen nykynuoret juoksevat maaliin ratakierron jäljessä aiempia ikäluokkia.

Lihaskuntotestien tulokset myötäilevät juokstestien tuloksia. Käytävissä kunnossa olevien määrä on pudonnut 67 prosentista (1993) 42 prosenttiin (2006) ja vastaavasti huonokuntoisten määrä on noussut 8 prosentista (1993) 25 prosenttiin (2006).

Puolustusvoimien laatimien taistelukentän fyysisien vaatimusten alimmalla tasolla vaadittaisiin 2600 metrin juokstestin tulos. Voidaan todeta, ettei keskiverto varusmies yllä edes siihen.

Myös varusmiesikäisten kehon paino on jatkanut tasaista nousuaan (kuvio 2.1). Painon noustessa on liikunnan aloittaminen yhä hankalam-

**Kuvio 2.1 Varusmiesten keskipainon kehitys**



Lähde: Puolustusvoimat, koulutusosasto 2006.

paa ja liikuntamuodot, joita voi harrastaa, vähenevät. Ylipaino rasittaa niveliä, jolloin esimerkiksi juokseminen, mailapelit ja palloilut eivät välttämättä sovi kuntoiluunmuodoiksi loukkaantumiseriskin takia.

Puolustusvoimien tutkimuksissa todetaan, että kunnan lasku on tasaantunut ja jopa pysähtynyt. Onko löydetty tehokas keino ehkäistä kunnan alenemista vai onko kunto laskenut yksinkertaisesti niin alas, ettei se siitä enää juurikaan voi laskea?

## 2.3 Työikäiset

Työelämään astuvat nuoret ovat fyysisen kunnan näkökulmasta vaikeimmassa asemassa. Ajankäyttö muodostaa lähes ylitsepääsemättömän esteen oman kunnan kohottamiselle. Moni nuoripari on ensiasunnon omistaja ja perustamassa perhettä. Uusi työ asettaa haasteensa, ja työpanosta vaaditaan normaalia enemmän, jotta tekijä saa työn haltuun. Myös sosiaalinen elämä on vilkkaimmillaan ystävien ja lähiomaisten vaatiessa aikansa. Omalle itselleen on aikaa hyvin vähän.

Tilanne on muodostumassa huolestuttavaksi sen takia, että työelämään astuvat ovat tänä päivänä aiempaa merkittävästi huonommassa kunnossa. Kun kouluiässä alkanut liikkumattomuus on jatkunut vuosia, eikä varusmiesikään mennessä ole hankittu riittävää fyysistä kuntoa tai liikuntataitoja, ei nuoren työuralla aloittelevan päivään mahdu erillistä liikuntaa, joka ylläpitäisi kestävyyskuntoa. Eikä ylläpito enää riitä. Kuntoa pitäisi kyetä nostamaan ikävälillä 20–30 -vuotta.

Tällä hetkellä tutkimukset osoittavat, että Suomessa vähiten liikkuvat 30–45-vuotiaat aikuiset. Eniten liikkuvat koulutetut toimihenkilöt ja vähiten yrittäjät ja maatalouden parissa työskentelevät.

Hyväkuntoisena ihminen jaksaa keskittyä paremmin ja työn tekeminen on tehokkaampaa. Nykyisessä informaatioähkyyssä korostuu kyky hallita monia asioita samanaikaisesti, mikä vaatii keskittymiskykyä ja henkistä jaksamista. Fyysisen kunnan on todettu korreloivan psyykkisen jaksamisen kanssa, ja yhdessä ne muodostavat perustan ihmisen hyvinvoinnille.

Työssä jaksaminen on tärkeää, mutta työpäivän jälkeen aika perheen kanssa on eri arvomittausten mukaan vielä tärkeämpää. Työ tulee nykyi-

sin kotiin eri kommunikaatiovälineiden avulla ja on yhä yleisempää, että työasioita hoidetaan sillä ajalla, joka ennen oli perheen yhteistä aikaa ja määriteltiin vapaa-ajaksi. Vapaa-ajan kokeminen on muuttunut, ja työssä koetaan olevan vapaa-ajan kustannuksella. Vaikka tutkimukset osoittavat jälkiteollisessa yhteiskunnassa työajan supistuneen ja vapaa-ajan siten lisääntyneen, eivät ihmiset koe olevansa vapaalla. Myös vapaalle jääminen työn jälkeen vie enemmän aikaa ja työstä irtautuminen vie yhä enemmän aikaa. Jos työntekijällä on huono fyysinen kunto, pitenee siirtymäaika töistä vapaalle entisestään. Töiden jälkeen ei jaksakaan keskittyä perheeseen saati sitten tehdä jotain oman kuntonsa eteen. Tuntuu, että ikävuosina 20–30 olisi todella tarvetta 30 tunnin päiville.

Työikäisistä erityisesti keski-ikäisten, liikuntaa harrastamattomien miesten liikuttaminen on osoittautunut haastavaksi tehtäväksi, mihin tarvitaan luovuutta ja uusia ideoita. Näitä ideoita on yritetty etsiä julkishallinnon keinoin jo pidemmän aikaa. Yksi hanke on Kunnossa kaiken ikää eli KKI-ohjelma, joka on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella toimiva ohjelma, jonka tarkoituksena on auttaa yli 40-vuotiaat työikäiset liikunnan harrastamisen alkuun. Toteutuksessa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. Esimerkkinä toimenpiteistä on KKI:n aloittama SuomiMies seikkailee -liikuntakurssi, jossa erilaisin liikuntakurssein opetetaan liikuntaa harrastamattomille keski-ikäisille miehille perustaitoja oman kunnan hoitamiseksi.

Kampanjoista, tietoisuista tai tempauksista ei ole pulaa. Ongelmana on, ettei työikäisille ole löytynyt toimintamallia, joka olisi edes hidastanut fyysisen kunnan laskua. Viime vuodet rajoittavana tekijänä on ollut aikapula, mutta tulevaisuudessa ajan vähyyden rinnalle liikunnan estäväksi tekijäksi nousevat olematon peruskunto sekä puuttuvat liikuntataidot.

Tämä yhtälö on kohtalokasta suomalaisille yrityksille. Työn tekemisen kustannukset ovat jo nyt korkeat, mutta tulevaisuudessa terveydenhoitokustannusten noustessa nopeaa tahtia maksaa työn teettäminen Suomessa entistä enemmän. Suomalaista työtä on jo siirtynyt ulkomaille kiihtyvällä tahdilla pakoon kalliita kustannuksia. Jos yritysten johto panostaisi yhdessä työntekijöiden kanssa fyysiseen kuntoon, voitaisiin nimenomaan terveydenhoitokustannuksissa säästää merkittäviä summia.

Oman ongelmansa muodostaa ikärakenteen muutoksesta johtuva ikääntyvien määrän merkittävä kasvu. Työikäisiä siirtyy lyhyen ajan sisällä eläkkeelle iso joukko. Työntekijöistä on jo joillain aloilla jopa pulaa. Hyväkuntoiset työntekijät ja työyhteisöt, jotka huolehtivat työntekijöittensä työssäjaksamisesta, ovat etulyöntiasemassa tulevaisuuden työmarkkinoilla.



# 3 Ylipaino-ongelma

Jos halutaan miehet kuntoon, ei voida ohittaa painonhallinnan ongelmaa. Liikunnan ja painonhallinnan yhteys on osoitettu tutkimuksin. Sopivan liikunnan ja terveellisen ravinnon yhdistelmällä voidaan ihmisen hyvinvointia parantaa merkittävästi.

Nopeimmin Suomessa lihovat tällä hetkellä 25–34-vuotiaat nuoret miehet. Kun arkiliikunta on vähentynyt olemattomiin, ei omaehtoinen harrastusliikuntakaan aina riitä tasapainottamaan ruokailutottumusten aiheuttamaa energiamäärän nousua. Välipalat ovat yleistyneet, ja niiden sisältämä energiamäärä on korkea. Välipaloista voi saada päivän mittaan saman verran energiaa kuin pääaterioista. Jotta välipaloista saatu ylimääräinen energia ei kertyisi vyötärölle, tulisi päivässä liikkua aerobisesti noin tunti normaalin päivittäisen liikunnan lisäksi. Sitä tuskin tekee monikaan välipalojen suurkuluttaja.

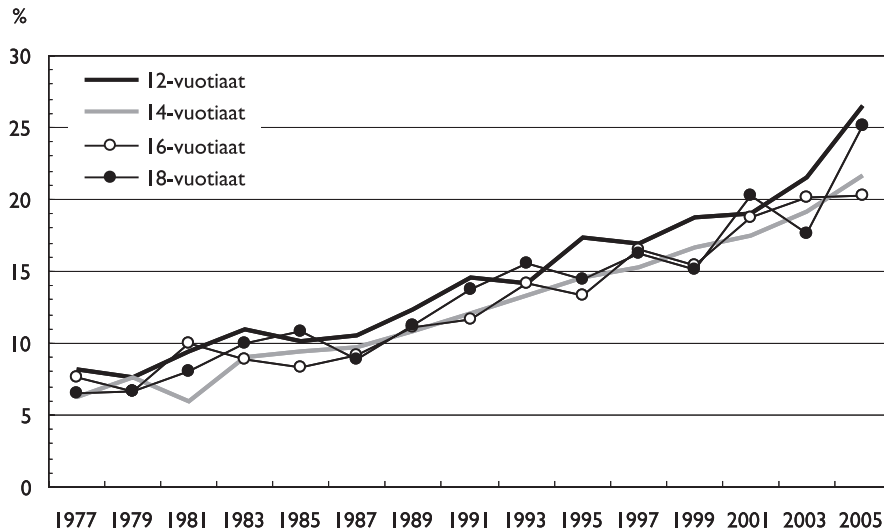
Huolestuttavinta kehitys on lapsilla, joiden keskuudessa vähäinen liikunta ja epäterveelliset ruokailutottumukset ovat muodostaneet elintapamallin, joka nostaa lasten keskipainoa koko ajan. Viimeisimmät tutkimukset osoittavat, että varsinkin poikien paino on noussut 90-luvulla dramaattisesti (kuvio 3.1). Tyttöjen painonnousu on ollut maltillisempaa.

Ylipainoinen lapsi jää usein liikunnan ulkopuolelle ylipainon hankaloidessa liikkumista. Väsyminen tekee liikunnasta epämiellyttävää, tarvittavat liikuntataidot jäävät hankkimatta ja taitojen vähyys vierottaa edelleen liikunnasta.

Kansanterveyslaitoksen tutkimusten mukaan ateriarytmi on muuttunut. Kun vielä 1980-luvulla kolmasosa suomalaisista söi säännöllisin ruokajoin, vuonna 2005 säännöllisiä ruoka-aikoja noudattaa enää alle viidesosa. Välipalojen yleistyminen on nostanut suomalaisten energiansaantia siksi, että välipalat sisältävät tutkimuksen mukaan enemmän sokeria ja alkoholia kuin pääateriatyyppinen ruokailu.

Ylipainosta johtuvat terveysongelmat ovat moninaiset. Diabetes 2 on yksi yleisimmistä ja nopeimmin leviävistä ylipainoon liittyvistä tau-

**Kuvio 3.1 Ylipainon esiintyvyys pojilla**



Lähde: Nuorten terveystapatutkimus, 1977–2005, Terveystieteen laitos, Tampereen yliopisto.

deista, mutta lihavuuden aiheuttamia sairauksia on muitakin. Sydän- ja verisuonitaudit, korkea verenpaine ja metabolinen oireyhtymä ovat ylipainon aiheuttamia vakavia sairauksia. Ylipainon aiheuttamia ongelmia ovat myös nivelrikot, kulumat ja selkä- ja välilevyongelmat, jotka taas vaikeuttavat liikunnan käyttöä painonhallinnan apuvälineenä osalla kohderyhmää.

### **3.1 Lihavuusepidemia vaivaa maailmaa**

Ylipaino on nopeaa vauhtia nousemassa vitsaukseksi vailla vertaa. Parin viimeisen vuosikymmenen aikana on liikalihavuudesta kehittynyt maailmanlaajuisesti vakava ongelma. Lihavuus on Maailman terveysjärjestön WHO:n kymmenen vakavimman terveyttä haittaavaan riskitekijän listalla. Ennustetaan, että vuoteen 2010 mennessä eurooppalaisista lapsista 38 prosenttia on ylipainoisia.

Ylipaino-ongelma on Suomessa verrattain uusi, kun tarkastellaan painon kehitystä monessa muussa maassa. Kansalaisten painon nousu on ollut Suomessa maltillista. Suomessa tutkimusten mukaan noin joka

### Taulukko 3.1 BMI-tilaus

---

18.5 - 25	Normaalipaino
25 - 30	Ylipaino, lievä lihavuus
30 - 35	Merkittävä lihavuus
35 - 40	Vaikea lihavuus
>40	Sairaalloinen lihavuus

---

Body Mass Index eli kehon painoindeksi lasketaan seuraavasti:

Kehon paino (kg) / henkilön pituus (m) x henkilön pituus (m). Esimerkki: Henkilö painaa 87 kg ja on 192 cm pitkä. Laskukaava  $87 / 1.92 \times 1.92 = 23.6$ . BMI on 23.6.

Lähde: Diabetesliitto ry, 2007.

viides on lihava eli kehon painoindeksi BMI on yli 30 kg/m<sup>2</sup>. Normaalipainon suositusindeksi on 20–25 kg/m<sup>2</sup> (taulukko 3.1).

Vuonna 2003 oli Kansanterveyslaitoksen mukaan suomalaisista miehistä ylipainoisia 54 prosenttia ja naisista 38 prosenttia. Suurempia lukuja esittää UKK-instituutin johtaja, dosentti Mikael Fogelholm, jonka mukaan eri tutkimukset osoittavat, että 70 prosenttia suomalaisista miehistä on ylipainoisia ja naisistakin 50 prosenttia. Samoja lukuja esittää International Obesity Taskforce, jonka taulukon mukaan Suomi on Euroopan lihavimpien maiden joukossa (kuviokuva 3.2).

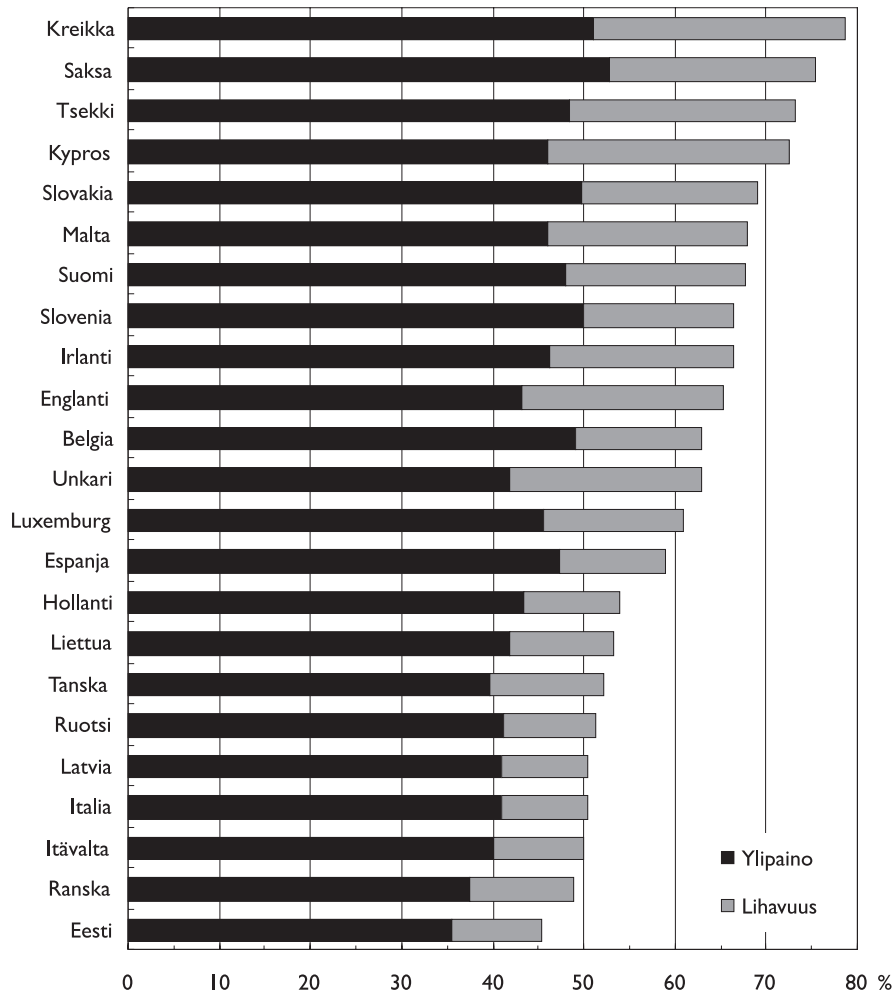
Englannissa ylipainoisia on miehistä lähes 70 prosenttia ja naisistakin puolet. Huolestuttavinta on kuitenkin lasten ylipainon nopea lisääntyminen maassa 1990-luvulla. Ylipainoisten lasten määrä Englannissa on kolminkertaistunut reilussa kymmenessä vuodessa, ja trendi on kasvava myös muissa maissa, kuten kuviokuva 3.3 käy ilmi.

Tutkimuksissa eri maissa on todettu jo 1990-luvun puolivälissä, että BMI:n nousu yli 25:n lisää sairastavuuden riskiä ja aiheuttaa nousua sairaspöissaoloissa. Vaikeiden ja kansataloudellisesti kalliiden sairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen ja verenpainetaudin, riski kasvaa tutkimusten mukaan jo kehon painoindeksin ylittäessä 22-23.

Ylipaino-ongelma vaivaa siis koko maapalloa. Ylipainoisia on maailman väestöstä 50–65 prosenttia riippumatta sitä, onko kyseessä rikas vai köyhä maa. Rikkaissa maissa tosin ylipaino ja liikalihavuus ovat usein köyhimmän väestönosan ongelma.

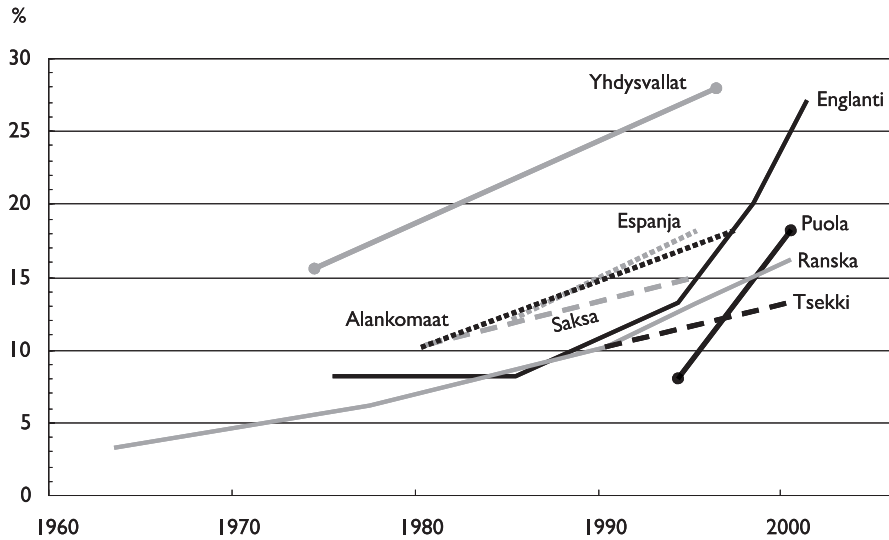
Suurin lihavuuden aiheuttama ongelma on tyypin 2 diabetes. Sen esiaste kohonnut verensokeri on esimerkiksi USA:ssa jo joka neljännellä.

**Kuvio 3.2 Lihavien ja ylipainoisten miesten osuus väestöstä EU-maissa**



Lähde: International Association for the Study of Obesity.

Kuvio 3.3 Ylipainoisten lasten (5-11 v.) yleisyys eräissä maissa



Lähde: International Obesity Taskforce.

## 3.2 Tyypin 2 diabetes

Diabetes voidaan jakaa kahteen pääryhmään: tyypin 1 niin sanottu nuoruustyypin diabetes ja tyypin 2 eli niin sanottu aikuistyypin diabetes. Tyypin 1 diabetes on Suomessa yleistä. Alle 15-vuotiailla lapsilla se on yleisintä koko maailmassa (kuvio 3.4). Verrattuna esimerkiksi Norjaan, sairastuu Suomessa vuosittain kaksinkertainen määrä lapsia tyypin 1 diabetekseen. Sairastuneiden määrä on kolminkertaistunut viimeisen 40 vuoden aikana.

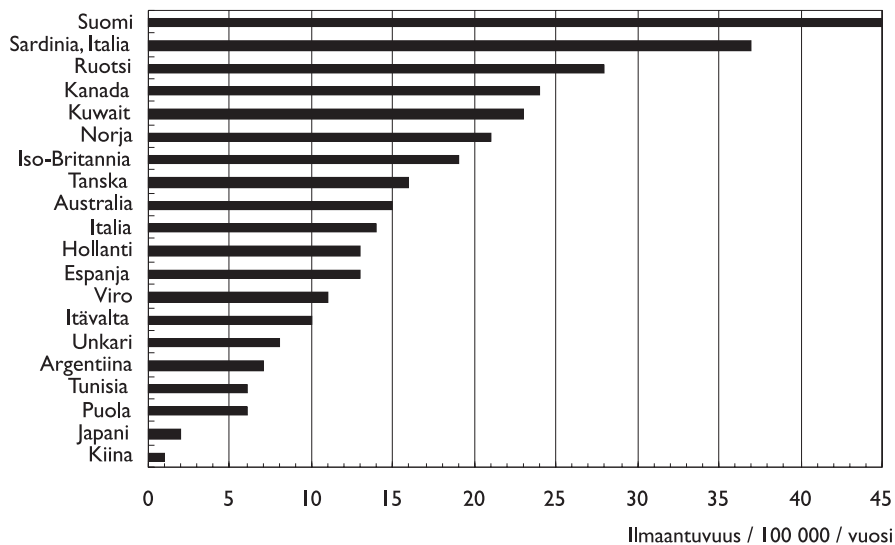
Tyypin 2 diabetes on yleistynyt räjähdysmäisesti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Kun Suomessa vielä vuonna 1988 oli 94 000 diabeetikkoa, niin tällä hetkellä heitä on lähes puolimiljoonaa. LT Tero Kangas on perehtynyt diabeteksen kansataloudelliseen merkitykseen ja hän arvio viime vuonna, että mikäli ei heti ryhdytä voimakkaisiin toimenpiteisiin diabeteksen hoitotasapainon parantamiseksi ja sairauden ennaltaehkäisemiseksi, niin vuonna 2010 Suomessa on jo 620 000 diabeetikkoa. Karkeasti arvioiden, jos kehitys jatkuu nykytahdilla, on vuonna 2015 yli 15 prosenttia suomalaisista sairastunut diabetekseen.

Aikuistyyppin diabetekseen sairastutaan nykyisin yhä nuorempina. Enää ei voidakaan puhua aikuisiän diabeteksestä, sillä ennen alle 40-vuotiailla harvinainen tauti on yleistynyt yhä nuorempien keskuudessa. Sitä hoidetaan jopa alle kymmenvuotiailla kouluikäisillä. Syitä ovat lasten lisääntynyt ylipaino ja liikunnan vähyys.

Ylipainosta johtuva diabetes on vaarallinen tauti sen takia, että se aiheuttaa ihmiselle vakavia liitännäissairauksia. Yleisin niistä on ns. metabolinen oireyhtymä eli valtimotaudin vaaratekijöiden kasauma: kohonnut verensokeri, korkea verenpaine, poikkeavuutta veren rasva-arvoissa ja veren hyytymistekijöissä. Diabeteksen aiheuttamien komplikaatioiden hoitokustannukset ovat erittäin suuret ja ne kasvavat diabeteksen yleistymisen myötä.

Tyyppin 2 diabetes on sidoksissa ylipainoon ja passiiviseen elämäntapaan. Ne taas ovat kaupungistumisen myötä tulleita ongelmia. Tarve fyysiseen ponnisteluun on vähentynyt, ja arkiliikunnan määrä on romahtanut. Arkiliikunnan lisääminen yksin lähes ratkaisisi liikkumattomuuden ongelman, mutta liikkumattomuuden kulttuuri on muuttumassa pysyväksi. Yhä useammalle ei tule mieleen kävellä portaita tai

**Kuvio 3.4 Tyypin 1 diabeteksen yleisyys alle 15-vuotiailla**



Lähde: Duodecim, Terveyskirjasto 2003.

lyhyitä matkoja, ja esimerkiksi vanhemmat siirtävät tämän kulttuurin myös lapsilleen.

Aikuisiän diabetes on vahvasti perinnöllinen mutta on useimmissa tapauksissa ennaltaehkäistävissä, tai taudin puhkeamista voidaan elintavoilla siirtää monella vuodella. Toimenpiteet ovat jälleen kovin yksinkertaisia: lisätään liikuntaa ja vältetään korkeaenergisää ruokia. Elintapamuutokset ovat kuitenkin erittäin vaikeita ja niiden toteutusta voidaan usein verrata laihdutuskuureihin. Ensimmäinen on kova innostus ja tulokset hyviä, mutta ajan kanssa motivaatio laskee ja lihotaan pudotetut kilot takaisin ja vähän ylikin. Ongelman ratkaisu vaatii päättäväisiä toimia, koska monet muutokset ajavat yhteiskuntaamme juuri päinvastaiseen suuntaan. Lasten tilanne on huolestuttavin, sillä kouluissa liikunta on vähennetty minimiin ja makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit on tuotu koulun käytäville.

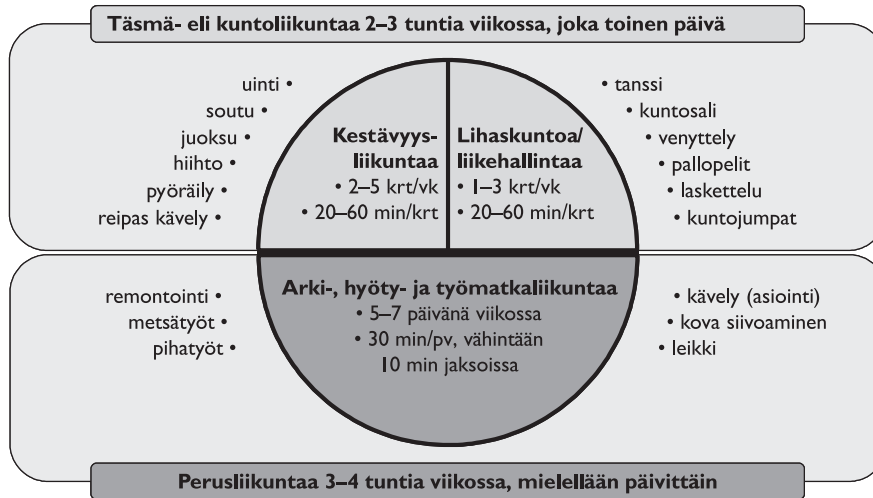
### 3.3 Liikuntasuosituks

Liikunta on erinomaista ennaltaehkäisyä ylipainoa vastaan. Sen sijaan lihavien – BMI yli 30kg/m<sup>2</sup> – liikkuminen on jo hankaloitunut, ja heidän on turvallisinta aloittaa liikunta lääkärin ohjeiden mukaan. Voimakas lihavuus estää normaalin arkiliikunnan ja terveystoiminnan. Ruokavalio ja lääkehoito ovat tällöin tehokkaimpia lihavuuden hoitomuotoja. Lihavuudesta johtuvat sairaudet ja niistä yhteiskunnalle kertyvät lisäkustannukset kasvavat koko ajan. Siksi on tärkeää hoitaa ylipainoa ennaltaehkäisevästi ja huolehtia, että liikkuminen aloitetaan ennen kuin se on fyysisesti mahdotonta.

Terveyden kannalta riittävästi liikuntaa harrastaa Kansanterveyslaitoksen mukaan vain kolmannes työikäisistä. Suositusta riittävän liikunnan kerryttämiseksi on olemassa. Häkellyttävää suosituksissa on, etteivät vaadittavat liikuntamäärät ole kovin suuret. UKK-instituutin laatiman suosituksen mukaan henkilön tulisi harrastaa kahdenlaista liikuntaa: kuntoliikuntaa ja perusliikuntaa (kuva 3.5).

Kuntoliikunta eli täsmäliikunta tarkoittaa kestävyys-, liikehallinnan ja lihasvoiman kehittämistä erilaisilla urheilu- ja liikuntamuodoilla. Kuntoliikuntaa tulisi harrastaa kahdesta kolmeen tuntia viikossa mielellään

**Kuva 3.5 Liikuntapiirakka**



Lähde: UKK-instituutti, 2007.

joka toinen päivä noin puolen tunnin jaksoissa. Liikuntamuoto ei ole tärkeää, vaan jokaisen pitäisi tehdä sitä mistä pitää tai mitä osaa.

Perusliikunta on arkiliikuntaa ja sitä pitäisi kertyä kolmesta neljän tuntia viikossa. Arkiliikunta tarkoittaa esimerkiksi siirtymistä ja asiointia kävellen, työ- tai koulumatkoja pyöräillen, siivoamista ja lapsilla leikkiä. Remontointi ja pihatyöt ovat erinomaista perusliikuntaa. Jo kymmenen minuutin yhtäjaksoinen perusliikunta on terveyden kannalta positiivista, kunhan näitä pätkiä kertyy yhteensä tarpeeksi. Perusliikuntaa pitäisi harrastaa päivittäin.

Suosituksat ovat kaikkien motivoituneitten kansalaisten saavutettavissa. Tarvitaan eri toimijoiden yhteistyötä, jotta asenteita saadaan muokattua, olosuhteet liikuntaa varten kuntoon ja fyysisen kunnan arvostus nousuun. Liikunta on halvin keino saada aikaan merkittäviä säästöjä terveydenhuoltokustannuksissa. Liikunta on myös halvin keino parantaa työntekijöiden työkykyisyyttä ja työpaikan ilmapiiriä sekä vähentää sairaspöissaoloja.



### 3.4 Keskustelua ravintoainesuosituksista

Koulussa opetetaan jo alakoulusta lähtien seuraamaan ruokailutottumuksiaan lautasmallin, ruoka-aineympyrän tai ruokapyramidin kautta. Ravintoainesuositukset ovat muuttuneet useaan otteeseen ja viimeisimmät muutokset niihin on tehty vuonna 2005 valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on kehittää kansanravitsemusta, tehdä aloitteita ja antaa lausuntoja ravintoon liittyen sekä seurata yleiseurooppalaista ravintopolitiikan kehitystä. Ravitsemusneuvottelukunta on määritellyt seitsemän teesiä suomalaisten ravinnon ja liikunnan ohjeistamiseksi (taulukko 3.2).

Perinteisesti suomalaisten ruokavalio on ollut rasvaista ja sisältänyt vähän vihanneksia ja hedelmiä. Suositukset ovat jo pitkään painottaneet rasvan vähentämistä ja hiilihydraattien kasvattamista ruokavaliossa.

Uudessa mallissa kasvien osuutta on lisätty merkittävästi ja puolet ruoka-annoksesta tulisi olla kasviksia eri muodoissa. Päivittäin pitäisi syödä puoli kiloa kasviksia.

Tietoa on ja sitä on uudistettu ja päivitetty. On tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että suomalaiset syövät yhä paremmin suositusten mukaisesti eli periaatteessa terveellisemmin. Miksi sitten ylipaino lisääntyy koko ajan? Ovatko nykyiset ruokailusuositukset sittenkään oikeita ja ohjaavatko ne ihmisiä oikeaan suuntaan?

#### Taulukko 3.2 Ravinto ja liikunta tasapainoon! -esitteen teesit

- 
1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
  2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa
  3. Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyjä
  4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
  5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
  6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
  7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia
- 

Lähde: Maa- ja metsätalousministeriö, 2006.

Ruokavaliosuosituksista ja niiden vaikutuksista käydään jatkuvaa kiihkeää keskustelua niin asiantuntijoiden kuin valistuneiden maallikoiden toimesta. Kun viime vuosikymmenten kehitys on vain jatkuvasti lisännyt kansan ylipainoa, lienee perusteltua vaatia nykyisten suositusten ja niiden toimivuuden kriittistä uudelleenarviointia. Ilmeisesti edes olemassa olevia suosituksia ei ole onnistuttu viemään tehokkaasti käytäntöön.

Tarvitaan myös lääkärin ja terveydenhuollon henkilökunnan uudelleen koulutusta ravintoon liittyen ja uusia toimintamalleja terveystieteisiin ja neuvoloihin. Terveydenhuollon voimavaroja tulee käyttää aiempaa enemmän ylipainon kasvun pysäyttämiseen ja diabetes-epidemian tehokkaaseen hoitoon. Ja liikuntaa on lisättävä kaikkialla. Arkiliikunta on ravinnon ohella terveyden tärkein perustekijä.

# 4 Ajankäyttö

Viiimeinen kolmesta valitusta elintapamuuttujasta on ajankäyttö. Entisen mallin mukainen normaali työviikko tapahtui päiväsaikaan viitenä päivänä viikossa noin kahdeksan tunnin jaksoina. Työt jäivät työajan jälkeen töihin, siirryttiin kotiin kotitöiden pariin ja vietettiin perheen kanssa vapaa-aikaa.

Yhteiskunnallisen kehityksen myötä ja niin sanotun jälkiteollisen aikakauden tunnusomaisia piirteitä ovat työajan pituuden lisääntyminen, työntekomallien kirjavoituminen, kommunikaatiovälineiden ja -tapojen kehityksen kautta yhteydenpidon reaaliaikaistuminen ja vapaa-ajan kaiventuminen.

Ihmiset kokevat töistä vapaalle siirtymisen vaikeampana kuin ennen. Vaikka työaika on pidentynyt viime vuodet enää maltillisesti tai ei ollenkaan, on vapaalla olemisen tuntemus vähentynyt. Oman kunnan huolehtiminen vaatii aikaa ja jaksamista, joita työikäisillä ja varsinkin alle nelikymppisillä naisilla ei ole.

## 4.1 Töissä kaiken aikaa

Työaikatutkimusten mukaan puolet suomalaisista työikäisistä tekee normaalia työviikkoa eli 35-40 tuntia viikossa. Kolmannes tekee pidempää viikkoa aina 50 tuntiin asti. Varsinkin asiantuntijatasolla ja johtotehtävissä työaika hämärtyy, ja työt seuraavat usein kotiin joko rästitöiden muodossa tai yhteydenpidon takia. Matkapuhelimet ja internet ovat aiheuttaneet päivystystyyppisen työskentelyn eri työhierarkian tasoilla.

Usein ylipitkät työpäivät perustuvat vapaaehtoisuuteen. Ansiotulo lisääntyy suurilla työmäärillä ja on huipussaan työntekijöillä, jotka tekevät 50–59 tunnin työviikkoa. Sen pidempien työviikkojen tekijöillä ei palkka enää lisääntynyt. Miesvaltaista IT-alaa on pidetty pitkien työaikojen alana, mutta tutkimus ei tue tätä käsitystä, eivätkä työajat eroa yksityisten alojen miesten työajoista.

Naisten työajat ovat keskiarvoisesti miehiä lyhemmät eron ollessa kolmen tunnin luokkaa viikossa. Kun tarkastellaan kokonaistyöaikaa, jossa kotityö on otettu huomioon, jää naisille selvästi vähemmän vapaa-aikaa kuin miehille.

## 4.2 Miksi vapaa-aika ei tunnu vapaa-ajalta?

Eri tutkimukset osoittavat myös selvästi, että vapaa-ajan kokeminen on muuttunut. Työ on läsnä ajatuksissa ja työntekijä tavoitettavissa. Ansiotyö ja kotityö vievät yhteen laskien niin paljon aikaa, ettei oman kunnan kohottamiselle jää enää aikaa. Naisten osallistuminen työelämään aiempaa enemmän on nostanut naisten kokonaistyöviikon tuntimääriä ja vähentänyt vapaa-aikaa.

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Elinkeinoelämän Tutkimuslaitoksen ETLAn selvityksessä vuodelta 2006 todetaan, että aikapulaa kokevien lukumäärä on lisääntynyt 1980-luvulta 1990-luvun loppuun verrattuna ja heidän työviikkonsa on todella pitkä. Aikapulaa kokevien miesten työviikko on noin 11 tuntia pidempi ja naisillakin kuusi tuntia pidempi. Naisten kohdalla kotitöiden osuus on huomattavasti suurempi kuin miehillä.

Kotitöiden laskeminen kokonaistyöaikaan nostaa viikkotunnit 55–66 tunnin tasolle. Naiset tekevät, varsinkin perheissä, joissa lapset ovat pieniä, jopa yhdeksän tuntia enemmän kotitöitä kuin miehet. Vastaavasti miehet ovat pidempään töissä. Kotityöt pitävät sisällään ostokset ja asiainnin, kuten lasten viemisen harrastuksiin.

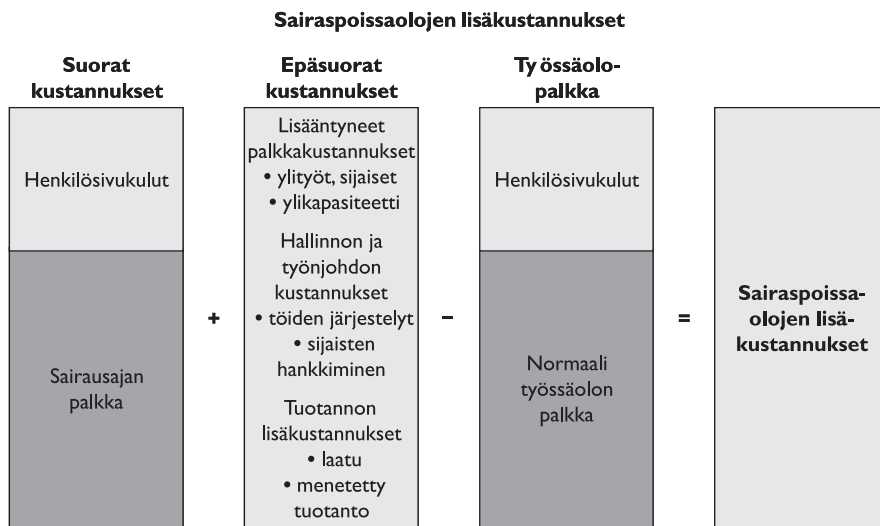
Naisilla kotitöiden luonne aiheuttaa sen, että kotitöiden teko ja vapaa-ajan vietto limittyvät. Siksi vapaa-aika ei tunnu vapaa-ajalta, vaikka se sitä olisikin. Miehen jäädessä kotiin hoitamaan lapsia, jää hänelle kuitenkin aikaa omiin harrastuksiin naista enemmän.

# 5 Kustannus- vaikutukset

Suomalaisten liikkumattomuus ja ylipainon kertyminen ovat jo nyt kansantaloudellisesti mitattuna suuri kustannuserä. Tarkkoja lukuja on vaikea esittää, sillä suorien vaikutusten lisäksi liikkumattomuus ja ylipaino aiheuttavat runsaasti välillisiä kustannuksia.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen 2007/1 mukaan liikkumattomuuden on arvioitu aiheuttavan vuosittain 300–400 miljoonan euron laskun. Luku pitää sisällään terveydenhuolto- ja sosiaalimenoja, mutta merkittävää on, että noin puolet kustannuksista aiheutuu työn tuottavuuden heikkenemisenä ja sairaspöissaoloina. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvat käyttävät 25–35 prosenttia vähemmän sairaalapalveluita liikkumattomiin verrattuna. Selvityksessä todetaan, että noin miljoona suomalaista aikuisikäistä liikkuu riittämättömästi. Selvityksen mukaan

**Kuvio 5.1 Sairaspöissaolot aiheuttavat suoria ja epäsuoria kustannuksia**



Lähde: Työsuojelupiirit, 2007.

jokainen 100 000 uutta riittävästi liikkuvaa aikuista tuottaisi 20 miljoonan euron säästöt yhteiskunnalle.

Työsuojelupiirien yhteisiltä internetsivuilta käy ilmi, että rakennusteollisuudessa pelkästään lyhyiden, yhdestä kymmeneen päivään kestävien, sairaspöissaolojen on laskettu maksavan 1605 euroa vuodessa työntekijää kohden. 100 työntekijän yrityksessä vuositason kustannus on 160 500 euroa.

Elinkeinoelämän keskusliitto EK on laskenut vuonna 2003, että sairaspöissaolon lisäkustannus on 54 euroa tunnilta, jos työntekijä saa palkkaa 12 euroa tunnilta. 150 hengen yrityksessä kokonaiskustannus on noin miljoona euroa vuodessa ja yli 17 000 menetettyä työtuntia.

Puolustusvoimat on teettänyt tutkimuksen, jossa tutkittiin liikunnan työajalla lisäämisen vaikutuksia sairaspöissaoloihin. Kaksi tuntia liikuntaa viikossa pudotti sairaslomien määrää ja lyhensi niiden kestoja. Tutkimuksessa ei otettu kantaa sairaspöissaolojen syihin. Kustannussäästöt ovat sekä lyhyellä tähtämellä tulevia tuottavuuteen ja terveydenhuoltoon sidottuja sekä pitkällä tähtämellä tulevia säästöjä, jotka muodostuvat terveemmän henkilökunnan kumulatiivisista säästöistä, kuten esimerkiksi paremman työkyvyn ylläpito ja mahdollinen työelämässä pidempään jatkaminen.

Sairaspöissaoloja ei voida tietenkään kokonaan estää ja ne kuuluvat työelämään, mutta niihin pöissaoloihin, jotka aiheutuvat huonosta kunnosta tai ylipainosta, voidaan vaikuttaa. Koska yleisimmät syyt ovat tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mielenterveysongelmia ja sydän- ja verisuonisairauksia, voidaan asiaan vaikuttaa etukäteen liikunnan avulla ja varoja tulisikin suunnata ennaltaehkäisyyn.

Liikkumattomuuden lisäksi toinen merkittävä tekijä sairaspöissaoloihin on ylipaino. Lihavuudella todettiin olevan moninaiset sosioekonomiset vaikutukset. Lihavuus lisää myös riskiä sairastua moniin sairauksiin ja rajoittaa liikkumista, mistä aiheutuu lisäongelmia ja -kustannuksia.

Eri lähteet arvioivat, että yksistään lihavuus aiheuttaa jopa 7 prosenttia terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Tämä on euroina noin 800 miljoonaa.

Yksittäisistä sairauksista, jotka olisivat suurelta osin ennalta ehkäistävissä liikunnalla ja ruokavaliolla, on yhteiskunnalle kallein diabetes. Aikuis-

iän diabetes lisääntyy kiihtyvällä vauhdilla, ja professori Tero Kangas arvio, että vuonna 2010 diabeteksestä aiheutuu 3.3 miljardin euron kustannukset. Luku on neljännes terveydenhuollon arvioidusta 12 miljardin euron kokonaispotista. Terveydenhuollon kokonaiskustannukset ovat tosin jo nyt 11.9 miljardia, joten kokonaissumma lienee suurempi kolmen vuoden kuluttua. Mutta diabeteksen lisälasku kasvaa myös kiihtyvällä vauhdilla.

Kun suomalaiset saadaan liikkumaan, puhutaan miljardiluokan säästöistä. Säästöt näkyvät yrityksissä vähentyneinä sairaspöissaoloina, tuotavuuden lisääntymisenä sekä henkilöstökuluissa. Lisäksi pitää laskea hinta myös parantuneelle työskentelyilmapiirille, työssäjaksamiselle ja -viihtymiselle.





# **OSA 2**

## **Keinoja kurssin korjaamiseksi**



# 6 Kaikki kunnossa työpaikoilla?

Jotta saadaan tietoa nykytilanteesta ja työyhteisöjen tavoista ja asenteista, pyydettiin case-tyyppisesti mukaan neljä työyhteisöä, joista kaksi on yrityksiä. Nämä ovat Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Malmin yksikkö, Microsoft, KESKO, ja Puolustusvoimat. Kaikki edustavat erilaisia työyhteisöjä, joissa työnteko tapahtuu hyvin erilaisissa olosuhteissa.

Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Malmin yksikkö koostuu opettajista ja hallintohenkilökunnasta. Opettajan työssä joudutaan seisomaan paljon sekä puhumaan ja esiintymään koko ajan vaihtuvalle yleisölle. Myös päätetyö on jokapäiväistä. Kaikki tämä asettaa fyysisen kunnan koetukselle ja korostaa tarvetta fyysiselle huollolle. Malmilla on työntekijöitä noin 100.

Microsoft on työyhteisö, jossa työn tekeminen tapahtuu pääsääntöisesti toimistoympäristössä ja on päätetyötä. Neuvottelut, kansainvälisyys ja itsensä kouluttaminen on tunnusomaista. Työntekijöitä on 200. Vuonna 2006 Microsoft valittiin Suomen parhaat työpaikat -kilpailun voittajaksi. Kilpailun järjestää Great Place to Work<sup>®</sup> Institute Finland.

KESKO -konserniin kuuluu noin 24 000 ihmistä, joista vajaat 14 000 työskentelee Suomessa. Työtehtävät vaihtelevat eri henkilöstöryhmien välillä. Avainasemassa on erilaisten toimintamallien hakeminen ja soveltaminen, kun mietitään koko henkilöstön kehittämistä.

Puolustusvoimat on panostanut henkilökuntansa työkykyisyyteen ja tehnyt toimenpiteitä huolehtiakseen henkilöstönsä fyysisestä kunnosta. Monella työ pitää sisällään fyysisiä elementtejä ja vaatii tiettyä peruskuntaa. Puolustusvoimilta löytyy tutkittua tietoa henkilökuntansa fyysisestä kunnosta ja sen vaikutuksista kustannuksiin.

Kaikille haastateltaville esitettiin seuraavat kysymykset:

1. Kuuluko työntekijän fyysisen kunnan tila työnantajalle?
2. Voiko työyhteisö/yritys mielestänne vaikuttaa työntekijöiden fyysisen kunnan kohottamiseen?

3. Koetteko työntekijän fyysisen kunnan tärkeäksi tekijäksi työyhteisölle/yritykselle?
4. Onko työyhteisö/yritys HR-osastolla tai muualla organisaatiossa asiantuntijaa fyysisen kunnan osa-alueella?
5. Millaisia ratkaisumalleja työyhteisöllenne/yrityksellänne on kunnan kohottamiseksi ja työkykyisyyden ylläpitämiseksi?

## 6.1 Haaga-Helia AMK, Malmin yksikkö

Haaga-Helia on vuonna 2007 perustettu ammattikorkeakoulu, jossa on 12 500 opiskelijaa. Oppilaitos syntyi, kun kaksi ammattikorkeakoulua Haaga ja Helia yhdistyivät. Haastateltavana oli Malmin liiketalouden yksikön ohjelmajohtaja Juha Ojajärvi. Malmin yksikkö on toiminut vuodesta ammattikorkeakouluna vuodesta 1998. Kauppaoppilaitos Malmille perustettiin jo vuonna 1957.

Ojajärvi näkee, että lähitulevaisuudessa työmarkkinat kaventuvat ja työpaikat joutuvat kilpailemaan osaajista. Hän pitää tärkeänä, että yritykset virittävät olosuhteensa kuntoon ja panostavat työssäviihtymiseen ja työkykyisenä pysymiseen. Eläkkeelle pitäisi kyetä jäämään nykyistä myöhemmin ja se korostaa työikäisten tarvetta olla hyvässä kunnossa.

Ojajärven mukaan työntekijän fyysinen kunto on asia, jonka pitäisi kuulua työnantajalle työntöön puitteissa. Vapaa-aika on työntekijän omaa aikaa ja kuntoilu vapaa-ajalla on jokaisen oma asia. Kuntoilemaan voi olla vaikea määrätä ja sen pitäisikin perustua vapaaehtoisuuteen. Ojajärven mukaan kuntoilu ja hyvä fyysinen kunto tulisi kirjata yrityksen arvoihin, jolloin niitä voitaisiin kehittää osana yrityksen toimintaa. Jos yritys on ottanut hyvän kunnan arvokseen, voi se rekrytointivaiheessa kertoa avoimesti, että hyvä kunto on haluttu ominaisuus yrityksen sisällä. Jos oman kunnan vaaliminen on kirjattu työsopimukseen, voidaan sitä jossain määrin jopa vaatia työntekijältä. Työntekijää voidaan edellyttää tälläkin hetkellä kouluttautumaan työn niin vaatiessa. Kunnan kohottaminen tai siitä huolehtiminen tulisikin rinnastaa enemmän koulutukseen ja työkokemukseen kuin henkilökohtaisempiin asioihin kuten uskontokuntaan tai seksuaaliseen suuntautumiseen. Kuntoon liittyviä

asioita voidaan käydä esimiehen kanssa läpi kehityskeskusteluissa ja löytää yhteiset pelisäännöt asiaan.

Juha Ojajärven mukaan työpaikka voi vaikuttaa halutessaan työntekijöidensä kuntoon ja tukea kunnossa pysymistä. Vaikka emme enää elä ruukkiyhteiskunnassa, jossa koko yhteisö oli kerääntynyt työpaikan ympärille ja oli riippuvainen työpaikan avusta ja osallistumisesta yhteisön jäsenten elämään, voidaan silti yhteisesti niin sopien käynnistää toimenpiteitä työntekijöiden jaksamisen parantamiseksi työnantajan puolelta. Ajankäyttö määrittää monesti omasta kunnosta huolehtimistavat ja useimmiten se tapahtuukin vapaa-ajalla. Ongelmana on nykyinen aiempaa pirstaloituneempi työaikajärjestys, jossa vapaa-aikaa varsinkin naisilla on vähän. Siksi on luontevaa etsiä yhdessä työpaikan kanssa tapoja kohottaa kuntoa. Malmin liiketalouden yksikkö tukee henkilökunnan omaaloitteisia tapoja huolehtia kunnostaan, ja olemassa olevat liikuntatilat myös mahdollistavat käytännössä sen halukkailla.

Juha Ojajärven mukaan asenteet voisivat olla vieläkin kannustavammat kuntoilulle. Opettajan työssä on tärkeää olla fyysisesti hyvässä kunnossa jo sen takia, että työ tapahtuu puolet ajasta seisten. Istuminen ja pää-tetyöskentely sen sijaan kuormittavat selkää, joten keskivartaloli hasten tulisi olla kunnossa. Työpaikalla voidaan sopia tavoista, joilla kukin kunnostaan huolehtii. Tapoja on erilaisia ja kukin voi valita itselleen sopivan tavan, kunhan kaikki huolehtivat kunnostaan. Yhdessä työnantajan kanssa voisi katsoa työpaikalla tai sen läheisyydestä löytyykö liikunta- paikkoja, jotka sopisivat yrityksen henkilökunnalle.

Malmin liiketalouden yksikössä on omat liikuntatilat koulun yhteydessä. Täysmittainen palloilusalii, squashhallit sekä kuntosalit opiskelijoille ja henkilökunnalle erikseen antavat hyvät puitteet kuntoilulle ennen työaika, tauoilla tai työajan jälkeen. Malmilla miehet pelaavat säännöllisesti sählyä ja naiset käyvät jumpassa. Myös kuntosalilla käydään ahkerasti.

Koulun liikunnanopettajien työajasta on viisi tuntia kohdennettu henkilökunnan liikuttamiseen. Liikunnanopettajat opastavat liikuntatilojen käytössä, ohjaavat liikuntaa sekä tekevät henkilökohtaisia liikuntaohjelmia muulle henkilökunnalle.

Ojajärvi arvio, että noin puolet työntekijöistä käyttää koulun omia liikuntatiloja. Noin kolmannes liikkuu säännöllisesti koulun tiloissa. Koulun tiloissa järjestetään palloiluturnauksia henkilökunnalle ja opis-

kelijoille. Henkilöstölle on yksi kehittämispäivä, jossa liikunta on osana päivän ohjelmaa.

Ojajärven mukaan yrityksissä pitäisi kartoittaa henkilöstön nykytila, jotta saadaan täsmätietoa liikuntatavoista ja -haluista. Kokonaisvaltainen käsitys henkilöstön fyysisestä kunnosta puuttuu samoin kuin yhtenäinen kehittämisohjelma. Fyysisen kunnan eteen tehtävien toimenpiteiden tulisi olla yrityksen normaalia toimintaa. Yksittäiset ja vailla kokonaissuunnitelmaa tehdyt toimenpiteet ovat tehottomia niin toiminnallisesti kuin taloudellisestikin.

## 6.2 Puolustusvoimat

Puolustusvoimissa fyysisestä kunnosta huolehtiminen on säädetty lailla osaksi ammattitaitovaatimuksia. Työnantaja veloitetaan pitämään henkilökunta hyvässä kunnossa sekä seuraamaan kunnan kehitystä.

Puolustusvoimissa on noin 16 000 työntekijää, joista puolet on sotilaita ja puolet siviilihenkilöitä. Lisäksi puolustusvoimissa palvelee 27 000 varusmiestä sekä 25 000 reserviläistä, joiden kuntoa puolustusvoimat myös seuraa.

Puolustusvoimissa lähdetään siitä, että ihmistä kehitetään kokonaisvaltaisesti ja pitämällä huolta fyysisestä kunnosta varmistetaan ammatin vaatima toimintakyky. Puolustusvoimien liikuntapäällikön majuri Matti Santtilan mukaan sotilaan ammatin fyysiset vaatimukset eivät ole laske- neet vaan lisääntyneet viime vuosina. Kun siihen yhdistetään merkittävästi lisääntynyt informaation vastaanotto eri viestimien kehittymisen myötä sekä päätöksenteon vastuun kasvu, on ensiarvoisen tärkeää, että sotilas pysyy toimintakykyisenä ja fyysisen kunnan ylläpito takaa sen.

Puolustusvoimissa on itsestään selvää, että henkilökunnan fyysisestä kunnosta huolehtii yksilön lisäksi työnantaja. Siihen on työnantajalla tarjota hyvät olosuhteet sekä edellä mainittu lakisääteinen velvollisuus. Puolustusvoimissa yksi pääkoulutusalueista on liikuntakoulutus. Majuri Santtilan mukaan hyväkuntoinen työntekijä on parempi työntekijä.

Majuri Santtila katsoo, että tulevaisuudessa työpaikat kilpailevat osajista. Siinä kilpailussa ovat vahvoilla ne työpaikat, joissa tuetaan työntekijän kunnosta huolehtimista ja joilla on selkeä järjestelmä työ-

hyvinvoinnin ja henkilökunnan fyysisen kunnon edistämiseksi. Henkilökunnan kuntoilun tukeminen voi olla selkeä kilpailuvaltti muuttuvilla työmarkkinoilla. Siinä kilpailussa aikoo Puolustusvoimat olla vahvoilla.

Puolustusvoimien johto on sitoutunut ja kannustaa henkilökuntaa kunnon edistämiseen. Muutos myönteisempään suuntaan on tapahtunut viimeisten vuosien aikana, jolloin asiaa on tutkittu, ja tutkimustuloksiin perustuen on voitu selkeästi osoittaa fyysisen kunnon positiivinen merkitys. Puolustusvoimissa onkin panostettu paljon liikuntatieteelliseen tutkimukseen, jotta päätöksenteko perustuisi mahdollisimman hyvin tutkittuun tietoon.

Puolustusvoimat on verkostoitunut laajalti ja osallistuu aktiivisesti eri liikunta-alan tutkimus- ja vaikutuselimiin. Puolustusvoimilla on oma professuuri Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntabiologian laitoksella, jonka palkasta Puolustusvoimat maksaa 70 prosenttia. Vastineeksi professuuria hoitava henkilö kouluttaa Maanpuolustuskorkeakoulussa, koordinoi tutkimusta ja kehittää liikuntajärjestelmiä yhdessä Puolustusvoimien liikuntaosaston kanssa.

Liikunta on erityisen isossa osassa Puolustusvoimien organisaatiota. Eri tasoilla organisaatiota on töissä yhteensä 60 päätoimista ja noin 40 osa-aikaista liikunta-alan ammattilaista. Liikuntakoulutuksesta vastaa neljän hengen tiimi, johon kuuluu liikuntapäällikkö, päävalmentaja, vanhempi osastoesiupseeri ja liikunnanohjaaja. Liikuntasektori on osa koulutusosastoa, joka taas toimii pääesikunnan henkilöstöosaston alaisuudessa. Henkilöstöosastoa johtaa henkilöstöpäällikkö. Koko organisaatiossa on hyväksytty liikunta keskeiseksi osaksi toimintapolitiikkaa, ja fyysinen kunto on osa työntekijän osaamispääomaa.

Majuri Santtilan mielestä hyväkuntoinen työntekijä vaikuttaa positiivisesti työpaikan ilmapiiriin. Puolustusvoimissa tehdään joka toinen vuosi työilmapiirikysely. Seuraavan kyselyn pohjalta tehdään kartoitus fyysisen kunnon ja työilmapiirin suhteesta. Aineistoa kerätään vuoden 2008 loppuun, ja raportti ilmestyy vuonna 2010.

Jokainen Puolustusvoimien sotilas osallistuu kuntotesteihin. Siviili-työntekijöillä se on vapaaehtoinen. Kuntotestien tulokset sekä kehon painoindeksi (BMI) siirtyvät kehityskeskustelupohjiin, joiden avulla esimies käy kehityskeskusteluja työntekijän kanssa. Työn fyysiset vaatimukset on määritelty ohjesäännöissä ja niihin pitää työntekijöiden yltää.

Jos kunto ei riitä tiettyihin työtehtäviin, ei niihin voida henkilöä valita. Näin ollen huono kunto voi olla ylenemisen este. Samoin siviilityöntekijää ei voi valita joihinkin tehtäviin, ellei hänen kuntotasonsa ole siihen riittävä.

Majuri Santtila pitää kunnon kohottamista yhteiskunnallisena tehtävänä, ja se tehtävä kuuluu kaikille tahoille, niin julkiselle sektorille kuin yrityksille. Yksilön vastuuta ei voi ohittaa, mutta ympäristön tulee tukea liikkumista.

Puolustusvoimien oma virallinen ja lakisääteinen järjestelmä ohjaa seurannan kautta hoitamaan kuntoa. Mutta myös muita keinoja on käytössä. Majuri Santtilan mielestä johdon liikuntamyönteisyys ja oma esimerkki on tärkeässä roolissa. Henkilökunnalla on mahdollisuus käyttää kaksi tuntia viikossa työaikaan kunnon hoitamiseen. Työntekijöitä kannustetaan hyötyliikkumaan esimerkiksi kulkemaan työmatkat pyörällä. Liikuntatapahtumiin osallistumisesta palkitaan ja järjestetään omia liikuntatapahtumia, sarjoja ja turnauksia. Puolustusvoimilla on omat liikuntaseuransa sotilasurheilumuodoissa.

Henkilökuntaa herätellään liikkumaan myös kampanjoin. Uusin kampanja on nimeltään Kannusta kaveri kuntoon. Se on kilpailu, jossa etsitään parhaita tapoja saada työtoverit huolehtimaan kunnostaan. Vuoden lopulla kootaan toimenpide-ehdotukset yhteen ja parhaat niistä palkitaan.

Majuri Santtilan oma liikuntaresepti on, että jokaisen pitäisi liikkua päivittäin edes vähän. 30 minuutin liikuntarupeama on jo terveyden kannalta merkittävää. 30 prosenttia liikunnasta tulisi olla lihaskuntoa kohottavaa ja 70 prosenttia kestävyyttä ja muita ominaisuuksia.

Puolustusvoimat mainostaa olevansa Suomen suurin kuntokoulu, jota se varmasti onkin.

## **6.3 Kesko-konserni**

Keskon esimerkki on kiinnostava, koska kyseessä on erittäin suuri yritys ja työtehtävät vaihtelevat paljon ja toimintaa on useissa eri maissa. Myös oma työterveysjärjestelmä on poikkeava käytäntö.



Kesko-konsernin henkilöstöjohtajan Riitta Laitasalon mukaan työntekijöiden fyysiseen kuntoon suhtaudutaan sensitiivisesti. Laitasalo korostaa yksilön omaa vastuuta. Yrityksen tehtävänä on kannustaa ja tarjota mahdollisuuksia kunnosta huolehtimiselle. Työkyvyn ylläpitäminen kuuluu Keskossa johtamisjärjestelmään, jossa työhyvinvointi, kouluttautuminen, työyhteisön kehittäminen ja turvallisuus ovat tärkeitä osa-alueita. Yksi tärkeä osa tätä järjestelmää on Keskon oma työterveyshuolto, jossa toimii kuusi työterveyslääkärinä, 13 työterveyshoitajaa, kolme työfysioterapeuttia ja kolme vastaanottohoitajaa. Lisäksi Keskossa toimii eläkekassan organisaatioon kuuluva työpsykologi. Oman työterveyshuollon piirissä oli vuonna 2006 5 900 henkilöä.

Työterveyshuollon toiminta mahdollistaa joustavan toimintatavan ja aikaisen reagoinnin ongelmatilanteissa. Riitta Laitasalo korostaa, että päähuomio työterveydenhuollossa on heillä suunnattu ennalta ehkäisevään toimintaan. Toiminnasta 40 prosenttia keskittyy työhyvinvoinnin parantamiseen ja työkykyä ylläpitäviin toimintoihin.

Työterveyshuolto tilastoi työntekijöiden työkykyyn liittyviä muuttujia terveystarkastuksissa ja sairaanhoitokäyntien yhteydessä. Keskossa kaikki uudet työntekijät käyvät työhöntulotarkastuksessa. Työpaikkaselvityksissä ja asiakaskäynneillä kerääntyneen tiedon pohjalta työterveyshuolto tekee ergonomiaohteistusta sekä työtapojen osalta koulutusta esimerkiksi nostamisen, kassatyön ja toimistotyön osalta. Jos terveystarkastuksessa ilmenee tarvetta, on työntekijän mahdollisuus saada työfysioterapeutin ohjausta oman kunnan kohottamiseksi. Painonhallintaan on mahdollisuus saada tukea yksilökäynneillä ja työterveyshuollon järjestämissä painonhallintaryhmissä. Tupakoinnin lopettamista tuetaan ja alkoholinkäyttöä arvioidaan Audit-kyselyllä terveystarkastuksissa.

Esimies- ja johtamisvalmennusten osana on kuntotesti, jonka perusteella osallistujille tehdään oma kunto-ohjelma Keskon työfysioterapeuttien toimesta. Näihin valmennuksiin osallistuu vuosittain noin 200 johtajaa tai tulevaa esimiestä. Kuntotesti on osa koulutettaville tehtävää terveystarkastusta. Näin varmistetaan johdon perehtyneisyys ja omakohtainen kokemus fyysisen kunnan merkityksestä työssäjaksamisen perustana.

Keskolaiset työntekijät voidaan jakaa karkeasti kolmeen pääryhmään. Myyjä on tuhansia, ja heidän työnsä vaihtelee kassatyöskentelystä fyysisesti vaativiin työtehtäviin, kuten tavaravastaanottoon ja tavarantoimitukseen.

telyyn. Kassatyöntekijöiden työergonomiaa parannetaan ohjauksella ja neuvonnalla sekä kassatilojen ja -laitteiden suunnittelulla. Kaupan työssä fyysisen kunnon merkitys on jaksamisen kannalta kiistaton.

Toinen ryhmä on logistiikkapuolella työskentelevät. Logistiikan varastotoiminnoissa työntekijät tekevät fyysisesti raskasta kolmivuorotyötä kovan paineen alla. Aikataulut ovat kireät, ja siksi virheitä ei saa varastoinnissa tapahtua. Kesko onkin lisännyt koulutusta oikeiden nostotekniikoiden ja työasentojen opettamiseksi. Työtapaturmien ehkäisyyn on panostettu, ja työtapaturmaluvut ovat laskussa.

Kolmas ryhmä on toimistotyöntekijät. Heille on suunnattu normaalien työterveyshuollon kautta tulevien palveluiden lisäksi koko henkilökunnalle tarkoitettuja kuntoilumuotoja sekä panostettu työergonomiaan.

Keskolla on tarjota monia eri tapoja työntekijälle, joka haluaa huolehtia kunnostaan. Toimipisteiden yhteydessä on kuntosaleja ja yhdessä uima-allas. Työterveyshuollon kautta järjestetään suunnattuja liikuntaryhmiä, muun muassa selkä- ja niskaryhmiä. Työnantaja tukee liikuntaa laajan kerhotoiminnan kautta. Keskon omat liikuntakerhot toimivat aktiivisesti ja tarjoavat henkilökunnalle mahdollisuuden harrastaa liikuntaa tussa porukassa. Kerhot järjestävät myös erilaisia kuntotapahtumia niin valtakunnallisesti kuin toimipaikkakohtaisestikin.

Eritysryhmät on huomioitu ja työterveyshuollon suositusten perusteella tarjotaan mahdollisuutta osallistua ASLAK-kurssille. ASLAK-kurssi on Kelan kehittämä varhaiskuntoutusmuoto. Tavoitteena ASLAK-kurssilla on työkyvyn pitkäaikainen parantaminen sekä työssä jaksamisen, työn hallinnan, oikeiden työmenetelmien ja terveiden liikunta- ja elämäntapojen omaksuminen.

Keskon henkilökunta on melko nuorta. Yli 50 prosenttia on alle 35-vuotiaita. Tämä johtuu vähittäiskaupan osuuden lisääntymisestä konsernissa. Siksi liikkumattomuudesta aiheutuvat ongelmat eivät ole nousseet näkyvämmiin esille konsernissa.

Henkilöstöjohtaja Riitta Laitasalo pitää työntekijän fyysiseen kuntoon liittyviä asioita henkilökohtaisina ja haluaa, että Keskolla noudatetaan hienovaraisuutta asian yhteydessä. Keskon tapa onkin tarjota mahdollisuuksia ja monipuolisia palveluja henkilöstönsä käyttöön. Työterveyshuollon tehtävänä on seurata tilannetta, ohjeistaa ja raportoida esimiestasolle.

## 6.4 Microsoft

Microsoft on tunnettu työolosuhteiden kehittäjä. Henkilöstöjohtaja Johanna Saarinen kertookin Microsoftin toteuttavan ”work anytime, anyplace, on any device” -filosofiaansa myös työntekijöittensä työskentelytavoissa. Työntekijät saavat suuria vapauksia järjestää työnsä, kunhan tulostavoitteet saavutetaan.

Sama filosofia on käytössä työpaikkaliikunnan suhteen. Microsoft tarjoaa laajan liikuntamahdollisuuksien kirjon työntekijöilleen, jotka valitsevat itselleen sopivimmat muodot. Saarinen kertoo Microsoftin sidosryhmälehti Circle:ssä yrityksen kannustavan työntekijöitään tarttumaan rohkeasti uusiin tehtäviin ja kokeilemaan rajojaan. Microsoftilla työskenteleekin kilpailullisuuteen taipuvaisia ihmisiä, jotka Saarisen mukaan kilpailevat myös kunnon kohotuksessa. Holhoukseen Saarinen ei usko.

Työntekijöiden liikuttamiseksi ja hyvistä elintavoista huolehtimiseksi on tarjolla kuntoryhmiä, tempauksia, tiedotusta, liikuntaseteleitä ja sopimuksia liikuntapaikkojen kanssa. Osa työntekijöistä on muodostanut aamuisin kokoontuvia ja työpaikalta lähteviä lenkkiryhmiä ja osa kuntoilee työpäivän jälkeen sopimussaleilla ja liikuntapaikoilla. Yritys on järjestänyt tietoisukuja työpaikalla yhteistyösapuolten kanssa, mutta osanotto on jäänyt vähäiseksi. Myös osallistumisesta liikuntatapahtumiin palkitaan. Jos yli viiden hengen työporukka haluaa lähteä kuntotahtumaan, tukee yritys sitä taloudellisesti.

Tärkeässä roolissa on työajan seuranta, sillä on alalle tyypillistä, että työntekijä tekee pitkiä päiviä päätteen ääressä, syöden epäsäännöllisesti, leväten liian vähän ja liikkuen minimaalisesti. Liikunnan rytmittäminen työpäivään voi olla vaikeaa, jos työ- ja vapaa-ajan raja on hämärtynyt. Saarinen painottaakin, että esimiehiä on koulutettu seuraamaan ja reagoimaan ylipitkiin työrupeamiin. Esimiesten tulee tuntee alaisensa ja tunnistaa työssä uupuminen jo varhaisessa vaiheessa. Työssäjaksaminen on yhdistelmä monia asioita, ja siksi Microsoftilla lähestytään asiaa kokonaisvaltaisesti. Työn mielekkyys ja työpaikan turvallisuus ja jatkuvuus ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Saarisen mukaan liikunnalla on iso rooli tässä kokonaisuudessa kuin myös ruokavaliolla ja ajankäytöllä.

Työterveyshuolto yhdessä henkilöstöosaston kanssa seuraavat työntekijöiden terveyttä ja fyysistä kuntoa. Microsoftilla on jo pitkään ollut oma työterveyshoitaja, jonka roolin liikuntaympäristön kehittäjänä Saarinen nostaa korkealle. Kolmen vuoden välein toistuvat terveystarkastukset ja useammin tehtävät työhyvinvointikyselyt antavat perustietoa, jota käydään läpi työterveyshuollon ja henkilöstöosaston kanssa. Jos mittaukselliset tai esimiehen havainnot antavat aiheutta, kutsutaan työntekijä työterveyshuollon vastaanotolle ja selvitetään terveydentilaa pidemmälle. Työntekijän niin halutessa tehdään hänelle toimenpide-ehdotus, jonka perustana on työterveyshoitajan tekemä ohjeistus oman kunnan ja terveyden hoitamiseksi. Apuna on käytetty myös työterveyshuollon kautta saatavaa lähetettä työpsykologille, jos työntekijä tarvitsee tukea terveydestä huolehtimisen aloittamisessa. Tavoitteena on puuttua tilanteeseen ajoissa ja ennaltaehkäisy on Johanna Saarisen mukaan työterveyshuollon tärkein tavoite.

Työskentely Microsoftilla ei ole fyysisesti haastavaa eivätkä olosuhteet ole vaarallisia. Siksi työsuojelun pääongelma on työntekijöiden fyysinen kunto. Päätetyöskentely, tiukat aikataulut ja henkisesti vaativa työnkuva muodostavat haasteen kunnossa pysymiselle. Vaikeinta on löytää aikaa kuntoilulle.

Johanna Saarinen pohtii työnantajan mahdollisuuksia vaikuttaa työntekijän fyysiseen kuntoon. Myös hän on varovainen arvioissaan tavoista, joilla fyysiseen kuntoon voi puuttua. Fyysinen kunto on Saarisen mukaan henkilökohtainen asia mutta verrattavissa koulutukseen ja työkokemukseen. Rekrytointitilanteessa asiaan kiinnitetään huomiota, ja fyysisen kunnan tilaa voidaan jopa hakijalta kysyä ja Saarisen mukaan se voi vaikuttaa myös valintatilanteessa. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen kuuluu elämänhallintataitoihin, joita painotetaan Microsoftissa. Työolosuhteet vaativat tekijältään taitoa tasapainottaa elämänsä.

Terveydestä ja työpaikkaliikunnasta vastaa Microsoftilla kolmen hengen tiimi, johon kuuluu kaksi johtajaa henkilöstöosastolta ja työterveyshoitaja. Saarinen kertoo omaan työhönsä laadunarvioinnissa kuuluvan myös työpaikkaliikuntaan ja työntekijöiden työssajaksamiseen liittyvät asiat.

Microsoftilla työntekijöiden keski-ikä on 38 vuotta. Eläköityminen ei ole päällimmäisin yrityksen ongelmista, mutta kuntoon kiinnitetään silti

ajoissa huomiota. Fyysiseen kuntoon ja työkykyyn liittyvät ongelmat ovat korjaamattomina pitkäaikaisia ja kalliita hoitaa. Saarinen toteaaakin, että tulee yritykselle kalliiksi, jos työntekijöillä on huono kunto. Johto on tiedostanut hyvän kunnan merkityksen tehtävään tulokseen ja on sitoutunut kehittämään liikuntaolosuhteita ja liikunnan merkitystä työpaikalla.

Saarisen mukaan toimenpiteet ovat edelleen liian yksittäisiä ja kokonaisvaltaisen fyysisen kunnan seuraamiseksi ja kehittämiseksi suunniteltu järjestelmä puuttuu. Mutta hän näkee sen toteutuvan tulevaisuudessa, koska liikunnalla on jo nyt tärkeä jalansija yrityksessä.

## 6.5 Muita esimerkkejä

Kuntoliikuntaliitto järjesti 16.3.2007 Helsingissä Yrityksen liikuntapalvelut 07 -seminaarin, josta alla olevat esimerkit ovat. Kuntoliikuntaliiton julkaisema Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt -kirja sisältää lisää esimerkkejä ja tietoa liikunnan merkityksestä niin työntekijälle kuin yrityksellekin.

### **Nokian Renkaat Oyj**

Nokia Renkaat haluaa tarjota liikunnallisen ja hyvää kuntoa edistävän työympäristön houkutelukseen tulevaisuudessa osaavaa työvoimaa yritykseen. Nokia Renkaat näkee myös työntekijöittensä ikääntymisen haasteena. Kunnan hoitamiseen kannustetaan, koska työntekijöiden halutaan viihtyvän työssään pidempään ja halutaan säästää työterveyskuluissa.

Terveysten edistäminen liikunnan avulla on Nokia Renkailla tärkeässä roolissa, sillä yrityksessä on vuosittain noin 30 000 sairaspoissaolopäivää, joista 65 prosenttia johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Siksi yritys on investoinut työhyvinvointiin ja eritoten työntekijöiden fyysiseen kuntoon, jotta tuota kustannusta saataisiin pienennettyä.

Yrityksessä on käynnissä laaja liikuntahanke. Yhteistyötä tehdään työterveyshuollon ja liikunta-alan palvelutarjoajan kanssa. Käytössä on työterveyslääkärin määräämä Liikuntaresepti, erilaisia liikuntaryhmiä ja urheiluseuratoimintaa. Yksilö- ja ryhmäkohtaista työnohjausta on tar-

jolla sekä mahdollisuus työaikajärjestelyihin. Vuoden aikana järjestetään erilaisia henkilöstötapahtumia. Tavoitteena on ohjata ja motivoida työntekijä liikkumaan säännöllisesti ja huolehtimaan omasta kunnostaan ja löytämään itselleen parhaiten sopiva liikuntamuoto. Tuloksia seurataan ja toimintaa kehitetään tulosten perusteella.

### **Sanofi-aventis Oy**

Sanofi-aventis on Euroopan suurin lääkeyritys. Suomen yksikössä työskentelee noin 140 työntekijää. Naisia on työntekijöistä hieman enemmän kuin miehiä keski-ikä ollessa 39 vuotta. Sairaspäiviä oli vuonna 2006 noin 500 eli 3.5 päivää työntekijää kohden. Vuoteen sattui kahden henkilön pitkät sairauslommat, jotka nostivat keskiarvoa.

Yrityksessä panostetaan terveyteen ja työhyvinvointiin. Keinoina ovat vakuutusperusteiset edut, liikuntaselitteet, liikuntatapahtumat ja kampanjat. Kampanjoita on toteutettu viimeisen viiden vuoden aikana eri teemoilla.

Sanofi-aventiksen uusin kampanja on nimeltään Pysyvästi kuntoon 2007 ja toteutetaan keväällä. Tavoitteena on saada passiivisimmat työntekijät liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan. Henkilöt valittiin pilotin perusteella ja palkkiona hyvästä työtuloksesta. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujilla oli taloudellinen omavastuuosuus. Kampanjalla pyritään saamaan osallistujat jäämään liikunnan pariin.

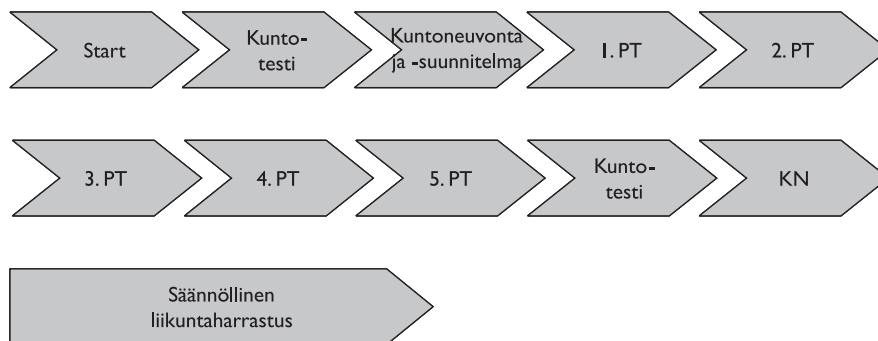
Projekti alkoi kuntotestillä ja kuntosuunnitelman teolla. Personal trainer (PT) auttoi ja ohjasi jokaista osallistujaa ohjelman toteutuksessa viiden tapaamisen aikana. Lopuksi tehtiin kuntotestit ja saatiin oma henkilökohtainen jatkosuunnitelma. Projektin eteneminen on esitetty kuviossa 6.1.

Pilottihankeen innostamana Sanofi-aventis toivoo uuden ryhmän aloittavan syksyllä 2007.

### **Vantaan kaupunki**

Vantaan kaupunki muokkasi tuttua Kuntoremontti-konseptia yhdessä yksityisen kuntoutumiskeskuksen kanssa. Tarkoituksena oli räätälöidä henkilökohtaisempi ja pidempikestoinen interventiomuoto, joka synnyttäisi aiempaa pysyvämmät liikuntatottumukset. Vantaan kaupungilla

## Kuvio 6.1 Pysyvästi kuntoon 2007 -kampanja



Lähde: Yrityksen liikuntapalvelut 07 -seminaari, 2007.

oli havaittu, ettei kaikilla ole mahdollisuutta irrottautua viikoksi tavalliselle kuntoremontille. Tuloksena syntyi Vantaan kaupungin työntekijöille Avokuntoremontti-niminen palvelu.

Avokuntoremontin tavoitteena on aktiivisesti itseään ja työyhteisöään kehittävä työntekijä ja työntekijän auttaminen tasapainon löytämisessä työn ja oman elämän välillä. Vuosittain aloitetaan kahdesta kolmeen uutta ryhmää, ja toiminta jakaantuu kuuteen eri jaksoon kahden vuoden ajalle (taulukko 6.1). Kehitystä seurattiin fyysisen kunnan testeillä sekä henkilökohtaisella voimavarakartoituskyselyllä (HVVK).

Vantaan kaupungilla ollaan tyytyväisiä tuloksiin ja hanketta aiotaan jatkaa tulevaisuudessakin.

## Lindström Oy

### Taulukko 6.1 Avokuntoremontti

Alkuinfo yrityksen tiloissa (2 h)	Starttipäivät (2 pv) - tavoitteet - testaukset	Internaattipäivä (1 pv)	Elämän-tavat -päivä (1 pv)	Testipäivä (1 pv)	Tsemppipäivä (1 pv)	Päätöspäivät (2 pv + 1 yö)
	2-4 viikkoa infopäivästä	n. 1 kk aloituksesta	n. 6 kk aloituksesta	n. 1 vuosi aloituksesta	n. 1.5 vuotta aloituksesta	n. 2 vuotta aloituksesta

Lähde: Yrityksen liikuntapalvelut 07 -seminaari, 2007.

Lindström tarjoaa yrityksille kokonaisvaltaista tekstiilipalvelua. Työntekijöitä on yrityksessä 2 100 ja Lindström on Suomessa alansa markkinajohtaja. Yrityksen mielestä työn tuottavuutta voidaan parantaa kohdennetuilla liikuntapalveluilla, ja heillä on liikunta ja terveys mainittu osana liiketoimintastrategiaa 2012.

Lindströmin tavoitteena on olla haluttu työnantaja ja kyetä houkuttelemaan osaavia tekijöitä yritykseen töihin. Koko konsernin kattava työhyvinvointijärjestelmä pyrkii edistämään henkilöstön terveyttä, vähentämään sairaspäiviä ja työkyvyttömyyseläkkeitä, parantamaan tuottavuutta ja luomaan myönteistä yrityskuvaa. Toisena tavoitteena liikuntapalveluiden lisäämiselle on halu siirtää työterveyshuollossa painopiste sairauden hoidosta ennaltaehkäisyyn.

Kuntoa ja terveyttä seurataan säännöllisesti, ja sairauspoissaolojen määrä laukaisee keskustelun esimiehen kanssa. Mukaan keskusteluun tulee työterveyshuolto. Huomiota kiinnitetään eritoten terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin ja panostetaan painonhallintaryhmiin. Tukea tarvitsevalle on käytössä terveystarkastukset ja mahdollisuus kuntotesteihin. Halukkaille on tarjolla erilaisia liikuntaryhmiä. Esimies käy myös palautekeskustelun noin viiden kuukauden jälkeen kuntoutusprojektin aloituksesta. Myös Lindströmillä on käytössä henkilökohtainen voimavarakartoitus HVVK.

Erilaisprojektien lisäksi Lindströmillä on tarjota myös perinteisempiä työpaikkaliikunnan tapoja kunnon kohentamiseen. Alueelliset liikuntapäivät, liikuntasetelit ja erilaiset turnaukset liikuttavat lindströmiläisiä. Aktiiviliikkujille on haasteena Kymmenen pisteen kierros, johon kuuluu osanotto muun muassa Sulkavan soutuun, Pirkan hiihtoon, Naisten kymppiin ja muihin kestävyystapahtumiin.

## 6.6 Yhteenveto

Haastatellut työyhteisöt ovat kaikki tiedostaneet fyysisen kunnon merkityksen työssäjaksamisessa. Kaikissa on tarjolla melko paljon erilaisia tapoja liikkua ja tapoja tukea liikuntaa. Puolustusvoimia lukuun ottamatta ei kokonaisvaltaista järjestelmää ole liikunnan edistämiseksi, vaan toimenpiteet ovat yksittäisiä ja melko perinteisiä. Uusia avauksia ja



innovaatiota myös tällä alalla tarvitaan. Sellaiseksi voidaan lukea Haaga-Helian Malmin yksikön käytäntö lohkaista liikunnanopettajien työajasta osa työntekijöiden kunnosta huolehtimiseen.

Puolustusvoimilla on fyysinen kunto ammattitaitovaatimuksissa ja edellytyksenä uralla etenemisessä. Heillä on myös lakisääteinen velvollisuus seurata ja hoitaa työntekijöittensä ja varusmiesten kuntoa. Muilla toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, jonka hoidosta palkitaan ja laiminlyöntiin pyritään reagoimaan ajoissa. Henkilöstöjohtajat olivat selvästi varovaisimpia arvioimaan työntekijän fyysisen kunnan kuuluvuutta yritykselle.

Työterveyshuolto on näkyvässä roolissa molemmissa haastatelluista yrityksissä. Keskon oma työterveyshuolto on kattava ja joustava järjestelmä, ja Microsoftilla yhteistyö on tiivistä ja tekijät olleet mukana pitkään ja tuntevat toisensa ja työntekijät. Tämä henkilökohtaisuus tuntuisi olevan merkityksellistä työterveyshuollon tehokkuuden näkökulmasta ja parantavan mahdollisuuksia puuttua ongelmakohtiin.

Erityishuomiota tarvitseville oli kaikissa työyhteisöissä toimintatapa valmiina. On selvästi sisäistetty huonon kunnan aiheuttamat kustannusvaikutukset ja kunnan kohoamisesta aiheutuvat säästöt. Kaikki haastateltavat toivat esille yhteyden työntekijöiden kunnan ja työyhteisön tavoitteiden ja tuloksenteon välillä.

Kuntoa seurataan kuntotestein ja säännöllisin terveystarkastuksin. Tuloksia kerätään ja niihin reagoidaan. Lähin esimies on hyvin tietoinen alaistensa kunnosta.

Työyhteisöjen johto tuki kaikissa tapauksissa liikunnan edistämistä ja henkilöstöosaston toimenpiteitä työntekijöiden fyysisen kunnan kohottamiseksi. Ilman tätä tukea ei asia työpaikalla etene.

Haastatelluista työyhteistöistä ja muista esimerkeistä käy ilmi halu kokonaisvaltaisempaan, ennaltaehkäisyyn keskittyvään järjestelmään, jossa huomio on kuitenkin yksilössä. Mukaan on löydetty yhteistyötahoja ja asiantuntijoita, jotka auttavat hankkeiden toteutuksessa. Kehityssuunta on hyvä, ja tarvitaan aikaa toimivien ja pysyvämpien rakenteiden luomiseksi.

# 7 Toimenpide- ehdotuksia

Suomalaisten kunnan kohottamiseksi tarvitaan monipuolisia toimenpiteitä. Kuntoon pääseminen ja kunnosta huolehtiminen ovat aina ensisijaisesti yksilön vastuulla ja yksilöstä itsestään kiinni. Tarvitaan kuitenkin tukiverkosto, joka auttaa liikunnan tai painonhallinnan aloittamisessa ja seuraa sekä tukee matkalla. On myös yritysten edun mukaista miettiä lasten liikuntaedellytysten parantamista tai terveydenhuollon valjastamista yhä tehokkaampaan taisteluun ylipaino-ongelman ratkaisemiseksi. Sitä voidaan kutsua myös yhteiskuntavastuuksi.

Ennaltaehkäisy lapsuusiässä on tehokkain ja taloudellisesti kannattavin tapa liikkumattomuus- ja ylipaino-ongelman ratkaisemiseksi. Ylipainon ennaltaehkäisyssä lapsuusiän tottumukset ovat kaikkein merkityksellisimpiä. Jo sikiövaiheessa äidin terveelliset ruokatottumukset voivat vaikuttaa myönteisesti ja ennaltaehkäisevästi. Jos ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi tottuu monipuolisesti erilaisiin makuihin rintaruokinnan jälkeen, on sen todettu ehkäisevän ylipainoa myöhemmällä iällä. Merkittävää on myös, jos lapsi totutetaan ja hän mieltyy kasvisten, hedelmien ja marjojen makuun sekä ruokavalioon, joka sisältää vain vähän korkeaa-energisii elintarvikkeita.

Lasten ja nuorten liikkumista on tuettava niin koululiikuntaa kehittämällä kuin vapaa-ajan olosuhteita parantamalla. Tärkeimmässä roolissa ovat vanhemmat, jotka esimerkillään vaikuttavat lastensa liikuntakäyttäytymiseen. Perhe on yksikkö, jossa sekä ravinto- että liikuntatottumukset voidaan parhaiten asettaa raiteilleen. Neuvolajärjestelmä ja kouluterveydenhuolto ovat jo olemassa olevia kanavia, joita voidaan hyödyntää tiedon levittämisessä mutta myös käytännön ohjauksessa. Olemassa olevat toiminnot ja rakenteet tulee hyödyntää ensin optimaalisesti, ennen kuin rakennetaan jotain uutta.

Niitä, jotka liikkuvat jo riittävästi, tulee palkita ja kannustaa jatkamaan liikuntaharrastustaan. Suurin huomio tulee kuitenkin kiinnittää niihin,

jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi ja ovat ylipainoisia, koska siellä on mahdollisuus saada aikaan parhaimmat tulokset ja suurimmat säästöt. Toimenpiteet tulee harkita tarkoin, etteivät nämä henkilöt syrjäydy toimenpiteiden aggressiivisuuden vuoksi. Pitkään huonossa kunnossa ollut tai liikalihava tarvitsee usein aivan ensimmäiseksi henkilökohtaista asiantuntijatukea, vertaisryhmiä ja työterveyshuollon palveluita, jotta voidaan alkaa edes miettimään fyysisiä toimenpiteitä. Yksilölähtöiset ratkaisut ovat ainoat toimivat tavat päästä hyvää lopputulokseen.

Jotta useampi suomalainen liikkuisi terveytensä kannalta riittävästi, esittää sosiaali- ja terveysministeriö selvityksessään 2007/1 seuraavaa:

1. Vahvistetaan poikkihallinnollista yhteistyötä ja terveyden huomioon ottamista yhä laajemmin poliittisessa päätöksenteossa.
2. Laaditaan uusi valtioneuvoston periaatepäätös terveysliikunnan edistämisestä.
3. Lisätään terveysliikunnan tutkimus- ja kehittämisrahoitusta.
4. Kehitetään päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla, perusterveydenhuollossa ja iäkkäiden palvelutaloissa uusia toimintatapoja, joiden avulla saadaan lisättyä riittämättömästi liikkuvien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.
5. Jatketaan etenkin kunnille suunnattavaa informaatio- ja resurssiohjausta liikkumiseen kannustavien lähiympäristöjen luomiseksi sekä liikunnan huomioon ottamiseksi kaavoituksessa ja maankäytön suunnittelussa.
6. Laaditaan kansallinen konsensus eri-ikäisten terveysliikuntasuosituksista.
7. Kehitetään kansallinen seurantajärjestelmä, joka antaa tarkoituksenmukaisella toistotiheydellä tietoa terveyden kannalta riittävän liikunnan (sisältäen työmatka- ja asiointiliikunnan) määrästä ja terveystilasta kaiken ikäisillä.

## 7.1 Koululaiset liikkumaan!

Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen. Fyysinen kunto kasvaa ja terveystieteen osatekijöistä muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön kestävyys paranee. Liikunnan positiivinen vaikutus hermoston kehittymiseen auttaa oppimisessa ja ylipainoriski vähenee liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla. Englannissa on osoitettu lapsuusajan liikunnalla olevan akateemisia valmiuksia kehittävä vaikutus. Fyysisellä kunnolla on myös merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta jo lapsuusiällä. Vaikutukset ulottuvat aikuisikään asti. Säännöllisyys ja useus ovat tärkeitä, ei niinkään yksittäisten suoritusten kesto. Liikkuminen tapahtuu lapsilla usein lyhyissä intensiivisemmissä jaksoissa päivän aikana.

Tyttöjen ja poikien fyysisen kunnan kehityksessä on eroja, jotka tulee ottaa huomioon lasten liikuntaa suunniteltaessa. Poikien fyysiset perusominaisuudet kehittyvät biologisen kehityksen ansiosta aina 20-25-vuotiaaksi, kun taas tyttöjen kehitys loppuu jo aiemmin. Kun lasten liikuntaharrastukset muuttuvat murrosiän jälkeen ryhmäliikunnasta yksilöllisempään liikunnan harrastamiseen, putoavat usein juuri tytöt pois säännöllisestä liikunnasta.

Koska tutkitusti kouluikäisten fyysinen kunto on heikentynyt nopeasti, tarvitaan nopeita toimenpiteitä asian korjaamiseksi. Perheiden vastuuta ei voi ohittaa, mutta koulu on kouluikäisillä erinomainen paikka vaikuttaa, koska koulussa ollaan iso osa päivästä. Tilanne on sama kuin työpaikoilla, jotka ovat avainasemassa työssäkäyvien suhteen.

Koulun mahdollisuudet vaikuttaa positiivisesti oppilaiden fyysiseen kuntoon voidaan jakaa kahteen kategoriaan:

1. Opetus
2. Olosuhteet

Nuori Suomi ry:n mukaan alakoululaisten tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä, josta tunti kouluympäristössä. Tähän ei päästä, ellei liikuntaa lisätä koulupäivän aikana. Liikuntatuntien määrää tulee kasvattaa siten, että alakoulussa liikuntaa on joka päivä yksi tunti. Nämä tunnin jaksot ovat itse asiassa integroitua opetusta, jossa useampia taitoja opetellaan samanaikaisesti. Tutkimustulokset osoittavat kiistatta, että liikunnalla on

oppimista edistävä vaikutus. Tutkimustilanteissa, jossa liikunnan määrää on lisätty muiden oppiaineiden kustannuksella, on lapsilla havaittu nopeampaa edistymistä muissa aineissa. Lisäliikunta ei siis ole pois muusta oppimisesta vaan päinvastoin. Matematiikkaa voidaan opettaa erilaisten liikuntaleikkien avulla, hippaleikin avulla voidaan muodostaa erisuuruisia ryhmiä laskutehtävien mukaan tai samalla periaatteella voidaan toteuttaa viestejä. Myös pallopelit mahdollistavat helposti matematiikan yhdistämisen. Ympäristö- ja luonnontiedettä voidaan opiskella vaihtoehtoisesti luonnossa, jonne mennään kävellen. Vain mielikuvitus on rajana toteutuksessa. Tietenkin näin voidaan toimia jo nyt ilman pakollisten liikuntatuntien lisäämistä, mutta riittäviin liikuntamääriin tuskin päästään täysin vapaaehtoisesti toimien.

Koska hermosto ja sitä kautta taidot ja koordinaatio kehittyvät ihmisellä alakouluiässä, tulisi opetuksen taata riittävät perusliikuntataidot, jotta yksilö voi myöhemmin itsenäisesti huolehtia omasta kunnostaan haluamallaan tavalla. Jos liikuntataidot ovat kovin puutteelliset, kaventaa se liikuntavaliikkoo aikuisiässä ja itselleen sopivimman ja mielekkäimmän liikuntamuodon löytäminen vaikeutuu. Liikunnan useus ja määrä taas tulee pitää yllä kouluaikana, jotta kestävyyskunto kehittyy normaalisti ja terveyttä edistävässä määrin.

Vaatii uutta ajattelua, halua ja poliittista tahtoa, jotta tähän voidaan siirtyä. Tarvitaan tietenkin koulutusta ja helpoiten se onnistuisi, jos alakouluissa olisi oma liikunnanopettajansa, joka koordinoisi liikuntatoimintaa sekä järjestäisi sisäistä koulutusta opettajakunnalle.

Yläkoulussa ja toisella asteella opetusta on kehitettävä yksilöllisempään suuntaan. Tärkeintä on varmistaa riittävä määrä liikuntaa. Liikuntatuntien pakollisuus tulee säilyttää mutta sisältö mieltä yksilön näkökulmasta. Tämä tarkoittaa valinnan mahdollisuutta ja liikuntamuuodoissa itseohjautuvuutta. Näin toimitaan esimerkiksi Resson lukiossa Helsingissä.

Resson lukio on viisijaksoinen luokaton lukio, jossa vuonna 1997 otettiin käyttöön liikuntapassi-järjestelmä liikunnankurssien suorittamismuotona. Normaalisti opiskelija valitsee suoritettavat kurssit jaksoittain ja valittua ainetta on viikossa kolme 75 minuutin oppituntia jakson ajan. Käytännössä liikuntaa ei riitä joka jaksoksi ja koululiikuntaan tulee viikkojen, jopa kuukausien taukoja. Resson lukiossa liikunnan voi hajauttaa

säännöllisesti tapahtuvaksi koko lukioajan kestäväksi harrastustoiminnaksi. Opiskelija kerää läsnäolomerkintöjä liikunnanopettajalta, joka on tehnyt joka jaksolle liikuntaryhmät, joihin opiskelija voi ilmoittautua oman mieltymyksensä mukaan. Liikuntatarjottimella on perusliikuntalajien lisäksi paljon kokeilulajeja, jotta jokainen voi löytää itseään kiinnostavan tavan liikkua. Esimerkkejä näistä lajeista ovat seinäkiipeily, kanoottimelonta, purjehdus, jooga ja kuntosalityöskentely. Koulussa on myös aktiivista kilpailutoimintaa ja osallistumalla koulun joukkueen mukana turnauksiin voi saada liikuntamerkintöjä.

Olosuhteet liikunnan harrastamiseksi kouluissa vaihtelevat paljon. Pääpaino tulisi olla koulun tilojen kokonaissuunnittelussa, jossa huomioidaan tarpeet niin liikunnan opetukselle, välituntiliikunnalle kuin koulun jälkeen tapahtuvalle liikunnallekin.

Alakoulussa oppilaat liikkuvat luonnostaan, jos heillä on siihen mahdollisuus. Siksi välituntikäytäntöä tulisi miettiä uudestaan. Nykyisin monessa koulussa on pitkä niin sanottu ruokavälitunti, jolloin on aikaa myös liikkua ja usein se siihen käytetäänkin. Näitä pitkiä välitunteja voisi päivän aikana olla kaksikin, jotta yhtäjaksoisen liikunnan määrää voitaisiin kasvattaa. Se vaatii koulupäivän uudelleen järjestämistä. Perinteinen 45 minuutin oppitunnit ja 15 minuutin välitunti ei ole välttämättä enää toimivin tapa järjestää koulupäivä.

Koulussa tapahtuvaa liikuntaa varten on olemassa uusia tilaratkaisuja ja innovaatioita, joista voidaan mainita Finnforestin MiniStadion sekä Lappset Arena. Molempien tuote on pelikenttä, joka on pieneen tilaan mahtuva monipuolinen ulkoliikuntapaikka ja sopii monen ikäiselle. Siinä voi harrastaa useita eri pelejä ja leikkejä.

Iltapäiväkerhot alakoulussa mahdollistavat lasten liikkumisen turvallisesti osaavien ohjaajien johdolla. Liikuntaa on usein urheiluseurojen järjestämissä iltapäiväkerhoissa. Ohjauksen taso kuitenkin vaihtelee ja urheiluseurojen onkin panostettava ohjauksen laatuun ja yhteistyöhön järjestävän koulun kanssa, jotta tilat ja ohjelma mahdollistavat laadukkaan toiminnan. Muiden kuin urheiluseurojen järjestämään iltapäivätoimintaan tulisi liittää selkeä liikunnallinen osuus ja sitä varten ohjaajat tarvitsevat asiantuntevaa koulutusta.

Yläluokilla koulun tiloja tulisi voida käyttää oppilaiden liikuttamiseen ennen ja jälkeen koulupäivän. Omaehtoinen liikunta koulun tiloissa so-

pii osalle ja ohjattu liikuntaklubi-tyyppinen osalle oppilaista. Molempiin on jo nyt useissa kouluissa mahdollisuus, jos toimintaa järjestettäisiin. Liikunnanopettajan toimenkuvaan voitaisiin sisällyttää ohjausta ja ohjelmien laatimista. Toimintaa voitaisiin kehittää personal trainer-toiminnan suuntaan. Tarvitaan tietenkin lisäresurssia liikunnan opetukseen, jotta tarjonta on mahdollista.

On otettava huomioon lasten ja nuorten muuttuva elinympäristö, jossa perinteiset tavat liikkua ja viettää aikaa ovat väistymässä uusien tapojen tieltä. Yhä useampi lapsi ja nuori viettää aikaa tietokoneen tai pelikonsolin äärellä pelaten pelejä joko yksin tai verkossa muiden kanssa. Englannissa on tutkittu pelaamista ja siellä tietokonepelejä pelaavat viettävät viikossa keskimäärin hieman yli 12 tuntia pelaten tietokoneella tai pelikonsolilla. Tietokoneella tai pelikonsolilla pelaaminen ovat tulleet ajanvietteeksi pysyvästi. Siksi on ajateltava tulevaisuutta myös pelien kautta.

Valtion teknillinen tutkimuskeskus (VTI) on tutkinut pelaamista ja kartoitti kyselytutkimuksella pelaamiseen ja pelaajiin liittyviä tekijöitä. Tutkimukseen vastasi lähes 1500 eri-ikäistä. Tuloksista käy ilmi muista tutkimuksista tutuksi tullut tosiasia, että työikäisistä miehistä 70 prosenttia on ylipainoisia ja reilu kolmannes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tutkimukseen osallistuneista 13–18-vuotiaista pojista päivittäin pelaa jotain tietokonepelejä 67 prosenttia. Myös samanikäiset tytöt pelaavat paljon. Kyselyn mukaan 52 prosenttia vastanneista tytöistä pelaa tietokonepelejä viikoittain tai useammin. VTI on on luonut pelimalleja, joita kutsutaan englanninkielisellä termillä exergames. Exergames tarkoittaa peliä tai peliympäristöä, jossa pelaaminen vaatii fyysistä aktiiviteettia. Tällaisia pelejä tulee markkinoille jatkuvasti ja ensimmäisessä aallossa tulivat tanssipelit, joilla on miljoonia pelaajia ympäri maailman. Tanssipelien lisäksi pelit, joita pelataan liikkumalla tai lihastyötä tekemällä, ovat lisääntyneet ja tarjonta monipuolistunut.

Uusin tulokas on pelijätti Nintendon kehittämä Wii, jossa peliä ohjailaan itse urheilemalla. Peliin kuuluu kaukosäädin, jossa on liiketunnistin sisällä. Kaukosäädintä käytetään normaalin urheiluvälineen tavoin, kuten tennis- tai golfmailaa tai tehdään urheilusuorituksen vaatimia liikkeitä kaukosäädin kädessä kuten keilatessa. Peliä seurataan tv-ruudulta. Tutkimustulokset osoittavat Yhdysvalloissa ja Englannissa, että Nintendon Wii-peliä pelatessa kuluttaa 40–60 prosenttia enemmän energiaa, kuin normaalia tietokonepelejä pelatessa. Myös syke nousee 130–140

lyönnin tasolle normaalin 85 lyöntiä minuutissa sijaan, mikä on tyypillistä tavallisessa pelissä hiirtä tai pelinohjainta käyttäen. On syntymässä kokonaan uusi tapa pelata pelejä ja samalla kohottaa kuntoa ja pudottaa painoa. Exergames haastaa pelaajan liikkumaan. Pelataanko näitä pelejä siksi, että pelaaja haluaa liikkua vai pelata? Sillä ei liene väliä, kunhan liikutaan.

Suomessa vastaväitellyt tekniikan tohtori Perttu Hämäläinen on kehittänyt tutkimusryhmänsä kanssa liikuntapelejä niin lapsille kuin aikuisille, joissa pelaaja liikehtii pelin vaatimalla tavalla. Kameran ja mikrofonin avulla pelaajan liikkeet ja äänet siirtyvät tietokoneelle ja osaksi peliä. Pelaaminen vaatii jonkin verran tilaa, jotta liikkuminen on mahdollista. Tätä teknologiaa hyväksi käyttäen voidaan kehittää pelejä erilaisiin tarpeisiin ja tiloihin niin peli- kuin opetuskäyttöön.

On tärkeää kuitenkin muistaa, että samoin kuin ruokavalion, on liikuntatapojenkin oltava monipuolisia. Mikään liikuntatapa ei yksinään takaa riittävää kuntoa tai taitoja.

Se, että muualla maailmalla fyysisen kunnan lasku on alkanut aiemmin, antaa Suomella mahdollisuuden ottaa tilaisuudesta vaarin ja kääntää asia Suomen kannalta eduksi. Suomessa lasten kunnan lasku ja kehon massaindeksin (BMI) kohoaminen ovat jatkuneet vasta vähän aikaa, joten suunnan muutos on vielä jonkin verran helpompaa kuin maailmalla. Meillä on vielä fyysisesti aktiivinen sukupolvi olemassa ja taitoja opettaa lapset liikkumaan. Tilaisuus tuleekin käyttää hyväksi nyt, ennen kuin liikuntataidot heikentyvät tasolle, josta paluu on vaikeaa.

## **7.2 Painonhallinta on jo EU-asia**

Euroopan unioni on ottanut virallisesti kantaa ylipaino-ongelmaan vuonna 2005 toteamalla, että etenkin lasten lihavuuden yleistyminen EU:ssa on huolestuttava ilmiö, johon neuvosto kehottaa jäsenvaltioita reagoimaan toimilla terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämiseksi. Euroopan parlamentti patisteleeekin jäsenmaitaan ottamaan asian vakavasti ja miettimään ratkaisuja ongelman hoitamiseksi (taulukko 7.1).

Keinot hoitaa ylipaino-ongelmaa ovat periaatteessa yksinkertaiset: jokainen meistä tarkkailee ruokavaliotaan, syö sen minkä kuluttaa ja liik-



## Taulukko 7.1 EP:n 10 kohdan kuuri hoikemmalle ja terveemmälle Euroopalle

1. Liikalihavuus tulisi luokitella krooniseksi sairaudeksi syrjinnän ehkäisemiseksi
2. Liikalihavuutta tulisi torjua ja seurata koko eliniän syntymää edeltävältä ajalta vanhuuteen saakka
3. Ravintoa ja terveyttä koskeva koulutus on ratkaiseva tekijä ylipainon ja liikalihavuuden torjumisessa
4. Lapset viettävät suurimman osan ajastaan koulussa ja koulujen tulisi kannustaa lapsia monipuolisiin ravintotottumuksiin
5. Kouluilla tulee olla riittävät varat terveellisen kouluruoan järjestämiseksi
6. Lapsilla tulee olla riittävät mahdollisuudet urheiluun ja liikuntaan koulussa
7. Voimakas lapsille suunnattu ruoan ja juomien televisiomainonta ei kannusta terveellisiin ruokailutottumuksiin ja sitä tulee rajoittaa EU:n televisio ilman rajoja -direktiivillä
8. Sama huoli koskee tekstiviestien lähettämistä matkapuhelimiin ja verkossa pelattavia pelejä
9. Eurooppalaisen elintarviketeollisuuden pyrkimys ilmoittaa lapsille suunnattujen elintarvikkeiden ja juomien ravintoarvot on askel oikeaan suuntaan
10. Jäsenvaltioiden tulisi tutkia terveydenhuolto- ja teollisuuden yhteistyötä, jotta potilaat saataisiin tarkkailemaan ruokavalioitaan paremmin ja jotta liikalihavuuden aiheuttamaa taloudellista taakkaa kevennettäisiin

Lähde: Euroopan parlamentin julkaisuja 2007.

kuu riittävästi. Ongelma on ratkaistavissa yksilötasolla. Siinä piilee myös sen vaikeus. Kuinka tukea yksilöä, joka ei syystä tai toisesta toimi tai voi toimia edellä mainitulla tavalla? Onko yksilöillä tarpeeksi tietoa, mitä on terveellinen ruoka? Onko poliitikoilla riittävästi tietoa ongelman laajuudesta ja aiheutuneista kustannuksista ellei asiaan puututa heti?

Ylipaino-ongelma vaatii koko yhteiskunnan heräämistä ongelmaan ja vastuunottamista niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Lihavuuden hoito vaatii ruokavalion ja liikunnan lisäksi psyykkisiä ja sosiaalisia aputoimenpiteitä. Moni ylipainoinen ei voi saavuttaa pysyvää otetta painonhallintaan ilman psyykkistä tukea. Vertaisryhmiä ja psyykkisen huollon apua tulee olla tarjolla julkisen terveydenhuollon taholta ja se tulee huomioida ylipaino-ongelman ratkaisumalleja etsittäessä ja kustannuksia laskettaessa.

## 7.3 Liikunta lisää yritysten osaamispääomaa

Työpaikan ilmapiiriin vaikuttaa merkittävästi työntekijöiden kokemaa yhteisöllisyys ja halu kokea yhteisöllisyyttä kasvaa koko ajan. Liikunta on erinomainen väline tuoda työntekijöitä yhteen luonnollisella tavalla ja lisätä yhdessä tekemisen tunnetta. Yhteisöllisyys siirtyy varsinaiseen työtekoon ja sitä kautta myös sitoutuminen työpaikkaan kasvaa ja yrityksen tekemä tulos henkilökohtaistuu eli työmotivaatio kasvaa.

Liikunta, työssäjaksaminen ja hyvinvointi tulisi kirjata yrityksen arvoihin ja strategiaan. Näin toimenpiteet saavat oikeutuksen ja uusia innovaatioita voidaan etsiä. Jos oman kunnon hoitaminen on yleisesti keskusteltu ja hyväksytty työpaikalla, on työntekijän helpompi löytää tapoja liikkumiselle, neuvotella ja toteuttaa työaikajoustoja sekä kerätä aktiivisesti osaamispääomaa kuntoa kohottamalla.

Työpaikkaliikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia työpaikan ilmapiiriin. Ossi Auran väitöskirjan (Aura 2006) mukaan työpaikkaliikuntaan aktiivisesti osallistuvat kokivat työpaikan ilmapiirin paremmaksi ja olivat tyytyväisempiä työoloihinsa kuin liikuntaan osallistumattomat. Myös esimies-alainen-suhde koettiin paremmaksi säännöllisesti liikkuvien joukossa. Yhteinen tekeminen lisää yhteisöllisyyttä ja sitä kautta työpaikalla viihdytään paremmin.

Työpaikoilla on perinteisesti erilaisia urheilukerhoja, jotka järjestävät ohjattuja harjoituksia ja kilpailuita. Omalla porukalla osallistutaan paikkakunnan firmasarjaan tai tavoitellaan valtakunnallista menestystä. Kerhot pyörivät omillaan ja usein omakustannusosuudet ovat mukana rahoittamassa toimintaa. Uusia avauksia tarvitaan pitämään toiminta viireinä ja houkuttelevana. Joissain yrityksissä on saatu lisää mielekkyyttä liikkumiseen toimenpiteellä, jossa nimekäs urheiluvalmentaja on laatinut harjoitusohjelman huippukunnan tähtäämiseksi yhteisesti sovittuun liikuntatapahtumaan. Näin voi sitoutuminen ja liikkumisen ilo kasvaa ja liikkumisesta saa enemmän irti.

Yritysjohdajille ja vastuuhenkilöille voitaisiin suunnata palvelu, jossa huippu-urheilusta tuttu kunnon ajoitus ja huippukunnan esiinsaanti muokattaisiin yritysmaailmaan sopivaksi. Tämä voisi parhaimmillaan lisätä sisältöä ja tehoa yritysjohtoon jo nyt melko aktiiviseen oman kunnon hoitamiseen. Kun paine on suurin ja työteho pitää olla parhaimmil-

laan, on oma kuntokin kohdallaan ja yksilö jaksaa juuri silloin, kun pitää jaksaa.

Joissain yrityksissä on kokeiltu menestyksekkäästi omia liikuntaryhmiä ennen tai jälkeen työpäivän. Ulkoinen palveluntarjoaja järjestää tilat ja ohjaajan. Yritykset ovat voineet ostaa oman vakioajan tai -ohjaajan, joka lisää tapahtuman henkilökohtaisuutta ja luo tutun ja turvallisen harrastusympäristön.

Omaa aktiivisuutta palkitaan useissa yrityksissä. Yritys voi maksaa osallistumismaksuja liikuntatapahtumiin tai palkita menestyksestä tai osallistumisesta.

Jokaisen työyhteisön tulisi etsiä omannäköisiä tapoja innostaa työntekijöitä liikkumaan. Hyvien työpaikkaliikuntatapojen jakamiseen voitaisiin perustaa internetpohjainen palvelu, jossa yritykset ja yritysten vastuhenkilöt hakisivat ideoita, virikkeitä, asiantuntijoita ja palveluntarjoajia omaa järjestelmää suunniteltaessa.

Työssä viihtyminen nousee tärkeäksi kilpailuvaltiksi kiristyvillä työmarkkinoilla. Työpaikkaliikunta ja terveydestä huolehtiminen ovat erinomaisia keinoja houkuttaa osaajia yrityksiin. Kiinnostavinta kokonaisuudessa kuitenkin on, että työpaikkaliikunnalla voidaan lisätä yrityksen osaamis-pääomaa, mistä hyöttyy niin yksilö kuin yritysikin. Työntekijän elämänlaatu paranee ja yritys tekee parempaa tulosta.

## 7.4 Työterveyshuollon mahdollisuudet

Työterveyshuolto<sup>1</sup> on avainasemassa, kun on tarkoitus vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden fyysiseen kuntoon. Yhteistyö työterveyshuollon, yrityksen ja ulkoisten palveluntarjoajien välillä on tärkeää. Jokainen työ-

---

<sup>1</sup> Työterveyshuolto voidaan järjestää neljällä tavalla. Kunnallinen työterveydenhuolto tarjoaa palveluja kunnallisen terveydenhuoltojärjestelmän puitteissa. Resurssit ovat pienet ja toiminta usein perussairaukshoitoa ja terveystarkastuksia. Toinen tapa on ostaa palvelut yksityiseltä taholta, joita Suomessa on runsaasti. Palveluntarjonta on runsaampaa ja paremmin räätälöitävissä yrityksen tarpeisiin. Samoin on työterveysyhdistysten kautta otettavissa palveluissa. Yhdistyksen voivat perustaa useammat yritykset yhdessä ja ottaa työterveyspalvelut kootusti haluamaltaan palveluntarjoajalta. Neljäs tapa on käytössä vain suurimmissa yrityksissä eli oma työterveyshuolto, kuten aiemmin esitellyssä Keskon tapauksessa. Tämä mahdollistaa joustavan ja omiin tarpeisiin perustuvan järjestelmän luomisen.

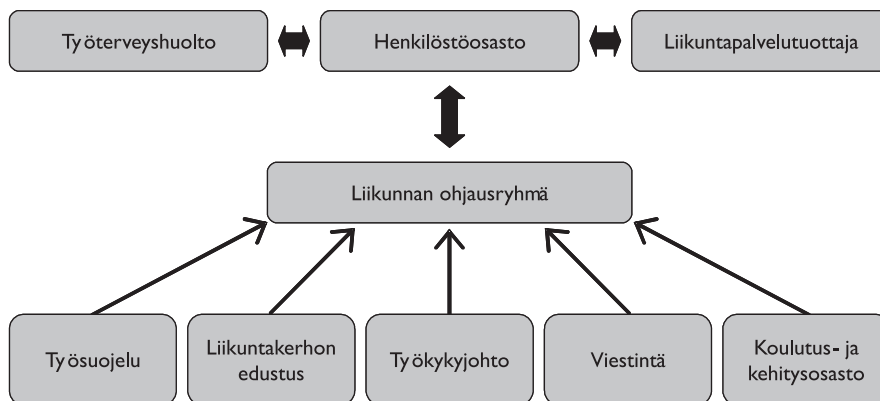
paikka on erilainen ja yhtä patenttiratkaisua ei ole olemassa. Ratkaisut on löydettävä juuri omaan yritykseen sopivaksi.

Kuntoliikuntaliiton linjajohtajan Ossi Auran tuoreen väitöskirjan mukaan työterveyshuollolla on ongelmia tarjota kokonaisvaltaista ratkaisua yrityksen tarpeisiin. Syynä on osittain asiantuntemuksen ja kokemuksen puute. Palvelun tarjoajilta puuttuu usein liikunnan asiantuntija, joka voisi koordinoida palveluprojektia, tuottaa ohjelmia mitattuihin tuloksiin perustuen ja kehittää erilaisia ohjelmia ja toimintoja työntekijöiden fyysisen kunnon kohentamiseksi. Ala on uusi eikä vakiintuneita ja laadukkaita käytäntöjä ole syntynyt riittävästi. Myöskään yrityksen puolelta ei aina tarkkaan tiedetä, mitä halutaan ja mikä on mahdollista. Siksi tällä hetkellä tarvitaan useamman tahon yhteistyötä kattavan järjestelmän luomiseksi.

Työhyvinvoinnista vastaa useimmiten henkilöstöosasto. Henkilöstöosastolla tulisi olla tiimissään liikunta-alan ammattilainen koordinoimassa yrityksen fyysisen kunnon ohjelmaa. Työterveyshuolto yhdessä liikunta-asiantuntijan kanssa voisivat muodostaa liikunnan ohjausryhmän (kuvio 7.1), jotta liikunta integroituisi saumattomasti yrityksen koko toimintaan. Liikunta ja fyysinen kunto ei saa olla satunnainen toiminto, joka toteutetaan erillään yrityksen muusta toiminnasta.

Yksinkertaisesti ajateltuna toimintamalli tulisi olla sellainen, jossa yritys ensin miettii, miten se haluaa työpaikkaliikuntaa ja työhyvinvointia kehittää. Mukaan pohtimaan tulisi ottaa asiantuntijoita, jotta yrityksellä on

**Kuvio 7.1 Liikunnan ohjausryhmä**



Lähde: O. Aura ja T. Sahi (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt, 2006.

paras tieto mahdollisuuksista. Ensin tarvitaan tietoa olemassa olevasta tilanteesta, jota saadaan terveystarkastusten, työilmapiiri- ja työhyvinvointikyselyjen ja kuntotestien avulla. Sen jälkeen luodaan toimintamalli, jossa työterveyshuolto hoitaa seurannan ja tiedon keräämisen, ulkoinen palvelun tarjoaja toiminnan toteutuksen ja yritys sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin.

Järkevintä olisi, jos työterveyshuolto kykenisi yksin vastaamaan kokonaisuudesta: mittauksista, tuloksista ja toimenpiteistä. Se tarkoittaisi työterveyshuoltoon lisää asiantuntijoita liikunnan osa-alueelta. Se myös yksinkertaistaisi toimintaa ja tulisi halvemmaksi. Työterveys sopimusta tehtäessä tulisi työpaikan neuvotella laajemmasta kokonaisuudesta, jossa Kela-korvattavat osiot ja maksulliset lisäpalvelut olisivat kaikki otettu huomioon. Tässä pätee vanha totuus: jos ei vaadi mitä haluaa, saa mitä tarjotaan.

## 7.5 Apuvälineitä kunnon seurantaan

Liikunnan ja painonhallinnan seurantaan on tarjolla useita teknisiä apuvälineitä. Yhä useampi myös käyttää niitä ja monia motivoi apuvälineiden tarjoama tarkka ja runsas tieto. Parhaimmillaan niitä voidaan käyttää suunnittelemaan ja seuraamaan yrityksen liikuntakampanjaa ja tuomaan tietoa toimenpiteiden tehokkuudesta. Apuvälineen tulee olla pienikokoinen ja mielellään sellainen, että sitä viitsii kantaa mukana. Helppointa on integroida laite tai sovellus sellaiseen käyttötavaraan, jota pitää mukanaan muutenkin. Tällaisia ovat rannekellon ja rannetietokoneen yhdistelmä, askelmittari kännykkään tai mp3-soittimeen yhdistettynä sekä kännykkään integroidut kunto-ohjelmat.

Askelmittareita käytetään tällä hetkellä niin vapaa-ajalla kuin työssä tapahtuvan liikkumisen seurantaan. Askelmittari on edullinen ja mallista riippuen jopa hyvinkin tarkka laite ja internetsivustoilta löytyy helposti käyttöohjeita, mittaustuloksia ja vertailutietoa, joista käyttäjä saa itselleen käyttökelpoista tietoa. 10 000 askelta päivässä on määritelty terveyttä edistävän liikunnan määräksi muun muassa UKK-instituutin toimesta.

VTT, Tampereen yliopisto ja Nokian tutkimuskeskus ovat kehittäneet kännykässä toimivan hyvinvointiohjelman, johon käyttäjä voi kirjata

liikuntamääränsä, ruokailutietonsa tai painonsa. Lähtökohtana on ollut, että käyttö on helppoa ja seurattava informaatio helposti ymmärrettävää. Tallennetuista tiedoista saadaan näkyviin grafiikkaa, joka kertoo kyseisen muuttujan tilanteen juuri sillä hetkellä tai halutessa tietyltä seuranta-ajalta.

Sykettä on mitattu liikuntasuorituksissa jo pitkään ja suomalainen sykemittaustekniikka onkin maailman huippuluokkaa. Kempeleläinen Polar Electro Oy on sykemittausteknologian edelläkävijöitä ja on nostanut vanavedessään toisen suomalaisen yrityksen Suunnon maailman menestykseen. Tänä päivänä molemmilla yrityksillä on laaja tarjotin apuvälineitä liikkumisen mutta myös terveyden seurantaan. Molemmat yritykset kilpailevat terveysteollisuuden ja tuotteista löytyy välineistön lisäksi terveysteollisuuteen ja hyvinvointiin tarkoitettuja ohjelmia, joita kukaan voi pyörittää omassa tietokoneessaan.

Suunnon kanssa yhteistyötä tekee Firstbeat Technologies Oy, joka on kehittänyt ohjelmistot oman terveydentilan ja liikunnan seuraamiseen. Yritys on erikoistunut sykeanalyysiohjelmistojen kehittämiseen ja käyttää tuotteissaan sykevälimitusta tuottamaan tietoa kehon toiminnasta ja ihmisen elintavoista. Ohjelmia on niin urheiluun kuin terveysteollisuuteen. Ohjelmien käyttö vaatii kuluttajalta hieman perehtyneisyyttä tietotekniikkaan ja ohjelmistojen käyttöön, mutta vaivan palkkana on tarkkaa ja hyödyllistä tietoa omasta kunnosta ja elintavoista. Ohjelmat sisältävät muun muassa valmentajatoiminnon, jossa antamiesi tietojen ja sykepannalla tai muulla tavoin mittaamiesi tulosten avulla tuotetaan henkilökohtainen kunto-ohjelma, jonka tavoitteellisuutta voi itse säädellä.

Hyvinvointiohjelmalla voi helposti nähdä käyttöä työterveyshuollon osana, jossa kuntotestien ja terveystarkastusten väliaikoina tarvitaan seurantatietoa, jotta työterveyshuolto pysyy ajan tasalla ja voi raportoida yrityksille entistä tarkemmin, missä projektit etenevät. Juuri seuranta on monen liikuntaprojektin kompastuskivi. Tarkastusten ja ohjeistusten jälkeen työntekijä jää liian usein yksin kunto- ja elintapaohjelmansa kanssa, eivätkä tulokset pitkällä aikavälillä parane eikä muutosta elintapoihin synny. Siinä voivat auttaa uusin teknologia ja ohjelmistot.

Välineet ja ohjelmat viehättävät monia, mutta eivät motivoi kaikkia eivätkä ole kaikkien saatavilla. Siksi teknologia on hyvä tuki kokonaisvaltaisempien järjestelyjen osana.

# 8 Lopuksi

Hyvä kunto on ensisijaisesti aina yksilön etu mutta samalla myös yrityksen mahdollisuus. Yrityksen investoinnit liikuntaan ja terveyteen parantavat työtehoa ja -ilmapiiriä ja ovat selkeä valtti rekrytoinnissa. Pitkät ja terveet työsuhteet maksavat jo sinällään investoinnit yritykselle takaisin, mutta samalla parantuu myös yrityksen imago yhteiskuntavastuullisena ja työntekijöihinsä panostavana osajana.

Yritykset yksin eivät voi – eivätkä halua – pelastaa suomalaisten miesten ja naisten heikkenevää kuntoa. Silti on monia asioita, joita yritykset voivat tehdä.

Ensimmäinen toimenpide on ottaa henkilöstön kunto tosissaan. Tämä ei tapahdu ilman toimitusjohtajan ja henkilöstöjohtajan sitoumusta. Olisi tärkeää, että jokaisen suomalaisen firman toimitusjohtaja pitäisi kokouksen aiheesta henkilöstöjohtajan kanssa. Jos kyseessä on pieni yritys, asia tulisi ottaa esille johtoryhmän palaverissa. Tavoite on selkeä: luoda yritykselle sopiva toimintamalli yhdessä työterveyshuollon kanssa. Tähän päästään helpommin jos liikunta ja työssä jaksaminen kirjataan myös yrityksen arvoihin tai strategioihin.

Toinen toimenpide on rekrytoida yritysten työterveyshuoltoon enemmän liikunnan asiantuntijoita. Hyvät suunnitelmat tulee muuntaa johdonmukaiseksi toiminnaksi ja se vaatii asiantuntemusta. Myös teknisiä apuvälineitä tulee ottaa käyttöön. Työterveyshuolto voisi entistä enemmän opastaa henkilöstöä sykemittareiden ja muiden teknisten välineiden käytössä. Kolmanneksi tarvitaan halua ja uskallusta ottaa fyysinen kunto näkyvään rooliin henkilöstöpolitiikassa.

Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että fyysistä kuntoa voidaan verrata koulutukseen tai työkokemukseen. Molemmat asiat vaikuttavat ratkaisevasti työnhakutilanteessa sekä myöhemmin työstä suoriutumisessa. Jos työtä tekevältä vaaditaan peruskoulutus sekä työkokemusta, voidaan samalla tavalla vaatia rekrytointitilanteessa riittävä peruskunto, joka mahdollistaa työssä jaksamisen. On työyhteisöjä, jotka jo edellyttävät hakijalta hyvää kuntoa sekä niitä, jotka haluavat ainakin seurata työntekijänsä kunnan kehitystä.

Toimenpiteet tulee aloittaa yhtäaikaaisesti niin kouluissa kuin työpaikoilla. Kouluympäristön tulee tarjota lapsille riittävästi liikuntaa ja fyysistä haastetta. Työpaikkaliikunnan tulee olla houkuttelevaa ja hyvin organisoitua ja fyysistä kuntoa tulee seurata ja vaalia.

Henkilökohtainen elämäntapamuutos ja yritysten toimenpiteet kansalaiskunnan kohottamiseksi vaativat tuekseen poliittisia päätöksiä. Hallitusohjelma ja hallituksen positiivinen suhtautuminen ja linjaukset muokkaavat asenneilmapiiriä. Koulu- ja työpaikkaliikunnan lisääminen tulee nostaa tämän hallituskauden tavoitteeksi. Työmarkkinajärjestöjen mukanaolo on ensiarvoisen tärkeää työikäisten kuntokampanjassa. Yhteisen sävelen löytyminen työntekijä- ja työnantajajärjestöjen välillä on helppoa, kunhan osapuolet saavat tarvittavan informaation ongelman laajuudesta ja toimenpiteiden yksinkertaisuudesta. Työpäivän rakennetta jouduttaneen muuttamaan ja työpaikkakohtaisia keinoja suosimaan, jotta järjestelmästä tulee tehokas ja vaikuttava. Työntekijällä on velvollisuus huolehtia kunnostaan, jos se on ammattitaitovaatimuksissa ja työnantaja varmistaa kunnan kohottamisen onnistumisen muokkaamalla työskentelyolosuhteita ja tarjoamalla kannustimia. Kaikki voittavat, jos liikunta tuodaan yrityksiin ja työyhteisöihin luonnolliseksi osaksi työntekoa.

Suomalainen neuvolajärjestelmä, kouluterveydenhuolto sekä työterveyshuolto ovat jo olemassa olevia järjestelmiä, joiden käyttöä olisi ensin mietittävä, ennenkuin aloitetaan uusia valtakunnallisia hankkeita tai lisätään toimijatahoja. On vaara, että uudet osin päällekkäiset rakenteet vain monimutkaistavat tilannetta ja toimenpiteet tulevat entistä kalliimmaksi.

Liikunta- ja terveysjärjestöt ovat perinteisesti vastanneet suomalaisen liikuttamisesta ja kunnosta huolehtimisesta. Opetusministeriö on vastannut pääosin rahoituksesta. On selvää, ettei tämä järjestelmä ole kyennyt vastaamaan riittävältä osin nopeasti heikentyvän kunnan haasteeseen.

Järjestöjen ongelmana on liian usein toimintaa merkittävästi rajoittava toimintaresurssien puute ja iso osa toiminnasta ohjautuukin oman toimintarahoituksen turvaamiseen eikä liikuntapalveluiden laadukkaaseen tuottamiseen. Myös hallintojärjestelmät ovat järjestöissä raskaita ja päätöksenteko usein moniportaista, mikä lisää toiminnan tehottomuutta.



Lisäksi yksittäisen järjestön tai urheiluseuran osaaminen on usein kapealta sektorilta ja palvelujen laadukas ja laaja-alainen tarjonta ei (usein-kaan) onnistu. Tämä syö tuloksenteon tehokkuutta.

Järjestökenttään ja tukimuotoihin tarvitaan lisää koordinaatiota, ohjausta tuen jakajalta sekä vuoropuhelua tuetun projektin aikana, jotta saavutetaan paremmin ne tavoitteet, jotka on kirjattu tukihakemuksiin. Julkisrahoitteisen tuen tulee ohjata liikuntajärjestöjä yhteistyöhön ja saada aikaan monipuolisempaa osaamista ja laadukkaampia palveluja ihmisten liikuttamiseksi.

Kurssin korjaamiseksi tulee ensisijaisesti miettiä käytännön toimintamalleja ja kokeilla rohkeasti uusia ideoita. Täytyy löytyä tähänastisia parempia tapoja saada viesti perille ja saada aikaan toimintaa. Keskustelua tulee jatkaa ja tietoa tarvitaan lisää mutta nyt on toiminnan aika. Osaamista on olemassa ja osajat täytyy saada saman pöydän ääreen miettimään parhaiten toimivia tapoja liikunnan lisäämiseksi. Toimivat mallit ovat tapauskohtaisia ja niiden tulee olla ympäristönsä näköisiä. Ratkaisevaa on yrityksen halu ottaa asia osaksi yrityksen toimintakulttuuria.

Hyviä toimenpide-esimerkkejä löytyy tätä raporttia varten haastatelluista yrityksistä ja työyhteisöistä. Muita esimerkkejä löytyy paljon ja osa yrityksistä on edennyt asiassa hyvää vauhtia. Esimerkkien tulee kannustaa muita yrityksiä löytämään omat kokonaisvaltaiset toimintamallinsa, jotka motivoivat työikäiset huolehtimaan omasta kunnostaan.

# Lähteet

- Ala-Siuru, P. (toim.), 2006. Exergame technology roadmap.  
Saatavilla: [http://virtual.vtt.fi/exergame/pub/techroadmap\\_abstract.pdf](http://virtual.vtt.fi/exergame/pub/techroadmap_abstract.pdf)
- Aura, O., 2006. Worksite fitness policy in an intellectual capital framework. Edita, Helsinki.
- Aura, O., 2007. Työpaikkaliikunnan strategian ja suunnittelun perusteet – varmista resurssit yhteisöllisyyden ja brändin rakentamiseen. Yrityksen liikuntapalvelut 07 -seminaari, Helsinki.
- Aura, O. & Sahi, T. (toim.), 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita, Helsinki.
- BBC News, 2007. Computer games 'burn up calories'.  
Saatavilla: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6376637.stm>
- Brightman, J., 2007. That's "Exertainment" – Exercise + Entertainment = Wii is good for your health.  
Businessweek.com, FEB 15, 2007. Saatavilla: [http://www.businessweek.com/innovate/content/feb2007/id20070215\\_459927.htm?chan=innovation\\_game+room\\_top+stories](http://www.businessweek.com/innovate/content/feb2007/id20070215_459927.htm?chan=innovation_game+room_top+stories)
- Centers for Disease Control and Prevention, 2007. BMI – Body Mass Index.  
Saatavilla: [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/adult\\_BMI/about\\_adult\\_BMI.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/adult_BMI/about_adult_BMI.htm)
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, 2004. At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Department of Health, Lontoo.
- Diabetesliitto, 2004. Diabetes ja ylipaino. Saatavilla: [http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=581](http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=581)
- Diabetesliitto, 2005. Esite diabeteshoidon kustannuksista.  
Saatavilla: [http://www.diabetes.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=36](http://www.diabetes.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=36)
- Eronen, A., 1997. Henkilöstön osaaminen yrityksen taseeseen? ETLA B133, Helsinki.
- Euroopan yhteisöjen komissio, 2006. Euroopan parlamentin ja neuvoston päätös yhteisön toisesta toimintaohjelmasta terveyden ja kuluttajansuojan alalla (2007–2013).  
Saatavilla: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_overview/Documents/com\\_2006\\_234\\_fi.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_overview/Documents/com_2006_234_fi.pdf)
- Euroopan parlamentin päätöslauselma, 2007. Terveellisen ruokavalion ja liikunnan edistäminen: eurooppalainen ulottuvuus ylipainoisuuden, lihavuuden ja kroonisten sairauksien ehkäisemisessä.  
Saatavilla: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0019+0+DOC+XML+V0//FI>
- Exergames. Moving your body into the game. Saatavilla: <http://www.exergames.com/>
- Firstbeat Technologies. Saatavilla: <http://www.firstbeattechnologies.com>
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen M., 2007. Liikunta– hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveyslääkinnän tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Gardner, K. D. et. al., 2007. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women. The Journal of the American Medical Association, 2007; 297:969-977.
- Hardman, K., 2007. Current Situations and Prospects for Physical Education in the European Union. European Parliament, Brysseli.  
Saatavilla: <http://www.europarl.europa.eu/EST/download.do?file=16041>

- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A., 2007. Suomalaisen aikuisväestön terveystiettyminen ja terveys, kevät 2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisu 1/2007.  
Saataavilla: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b01.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b01.pdf)
- Huotari, P., 2004. Kaikki kunnossa? – suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 162. LIKES, Jyväskylä.
- International Obesity Task Force, 2004. EU childhood obesity ”out of control”. IOTF Childhood Obesity Report, May 2004.
- Jaloin – hanke. Kevyen liikenteen edistäminen Suomessa. Liikenne- ja viestintäministeriö.  
Saataavilla: <http://www.tieliikelaitos.fi/jaloin/index.htm>
- Julkunen, R., Nätti, J. & Anttila, T., 2004. Aikanyrjähdys – Keskiluokka työn puristuksessa, Vastapaino, Tampere.
- Kangas, S., 2007. Langattomat liikunta- ja muut hyötyelit – digitaalisen pelaamisen tulevaisuus?  
Saataavilla: [http://virtual.vtt.fi/exergame/pub/exergame\\_tiedote\\_0207.pdf](http://virtual.vtt.fi/exergame/pub/exergame_tiedote_0207.pdf)
- Kangas, S., 2007. Exergame ja hyötyelit – mistä on kyse?  
Saataavilla: [http://virtual.vtt.fi/exergame/seminar/exergame\\_kangas.pdf](http://virtual.vtt.fi/exergame/seminar/exergame_kangas.pdf)
- Kangas, T., 2006. Esitys Lääkekorvauseminaarissa 10.11.2006.
- Kansanterveyslaitos, 2005. Suomalaiset pulskistuvat. Lihavuuden kehitys ja taustatekijät. Saataavilla: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/kalvosarjoja/lihavuus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/kalvosarjoja/lihavuus/)
- Karvinen, J., Löftund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. (toim.), 2007. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkosto, kehitys suunnitelma. Opetusministeriö.
- Kauppinen, K., 2006. Perhemyönteinen työkuultuuri luo hyvinvointia. Työterveyslaitos.  
Saataavilla: [http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/E32E8921-143E-45C7-8657-79FA1C4AFABC/0/Paakirjoitus\\_Kauppinen.pdf](http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/E32E8921-143E-45C7-8657-79FA1C4AFABC/0/Paakirjoitus_Kauppinen.pdf)
- Kela, 2007. ASLAK-kursseja.  
Saataavilla: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi/suomi.nsf/NET/160801131252EH>
- KESKO, 2006. Yhteiskuntavastuun raportti 2005. Libris, Helsinki.
- Kuntaliitto, 2003. Henkilöstötilinpäätös.  
Saataavilla: [http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1;29;348;1027;1896;30905;1663](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;348;1027;1896;30905;1663)
- Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Kautiainen, H., Santtila, M., Pihlainen, K. & Häkkinen, K., 2006. Puolustusvoimien palkatun henkilöstön fyysistä suorituskykyä mittaavan testimenetelmän viitearvoluokittelun ja kuntoindeksiin validointitutkimus. Fyysisen kunnan, painoindeksiin ja sairaspöissaolojen väliset yhteydet. Pääesikunnan koulutusosasto, Helsinki.
- Lampila, P., 2007. Exergame – perspectives from consumer study.  
Saataavilla: [http://virtual.vtt.fi/exergame/seminar/exergame\\_lampila.pdf](http://virtual.vtt.fi/exergame/seminar/exergame_lampila.pdf)
- Liikuntastrategia 2007-2016, 2007. Pääesikunnan henkilöstöosasto, Helsinki
- Lobstein, T., Rigby, N. & Leach, R., 2005. EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. International obesity task force sekä European association for the study of obesity, Lontoo.
- Manninen, O., 2006. Saarinen & Saarinen – Inhimillisempää tuottavuutta. Microsoft Circle Magazine 3/2006
- Morrato, E. H., Hill, J. O., Wyatt, H. R., Ghushchyan, V. & Sullivan P. W., 2007. Physical Activity in U.S. Adults With Diabetes and At Risk for Developing Diabetes. Diabetes Care 30:203-209, 2007.

- Nuori Suomi, 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino, Helsinki.
- Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. LIKES, Jyväskylä.
- Nuorten terveystapatutkimus, 1977–2005, Terveystieteen laitos, Tampereen yliopisto.
- Opetushallitus, 2005. Oppilaiden kestävyys huonontunut.  
Saataavilla: <http://www.oph.fi/pageLast.asp?path=1+,444,3784,7698,38892,38900>
- Opetusministeriö, 2007. Katsaus terveystieteen tilaan ja edistämiseen.  
Saataavilla: <http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2007/2501/terveysliikunta.html>
- Oulun yliopisto, 2004. Tiedotustilaisuus: Uusi, ainutlaatuinen menetelmä osteoporoosin ennaltaehkäisyyn.  
Saataavilla: [http://www.medicine oulu.fi/itek/arkisto/julkinen/TIEDOTE\\_Impact\\_17082004.pdf](http://www.medicine oulu.fi/itek/arkisto/julkinen/TIEDOTE_Impact_17082004.pdf)
- Pere, K., 2006. Liikalahavuus uhkaa lasten terveyttä. Liikunta, leikki ja pelaaminen osaksi lapsen normaalia arkea. Saataavilla: [http://www.deski.fi/page.php?page\\_id=10&tiedote\\_id=2930](http://www.deski.fi/page.php?page_id=10&tiedote_id=2930)
- Piekkola H. & Ruuskanen O.-P., 2006. Työtä eri elämänvaiheissa ja ajankäyttö – Äidit ja ikääntyvät. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:73, Helsinki.
- Rana, J. S., Li, T. Y., Manson, J. E. & Hu F. B., 2007. Adiposity Compared With Physical Inactivity and Risk of Type 2 Diabetes in Women. *Diabetes Care* 30:53-58, 2007.
- Ressun lukion opetussuunnitelma 2005-, 2005.  
Saataavilla: <http://beeblebrox.edu.hel.fi/ressu/doc/ops2005.pdf>
- Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A. & Häkkinen, K., 2006. Physical fitness profiles in young Finnish men during the years 1975-2004. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 2006.
- SmartUs-hanke. Saataavilla: [http://research.smartus.fi/showPage.php?page\\_id=28](http://research.smartus.fi/showPage.php?page_id=28)
- Sosiaali- ja terveysministeriö, 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista. Saataavilla: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/cho/julkaisut/teli/esite/teliesi.pdf>
- Stakes, 2006. Terveystieteen kustannukset ja rahoitus.  
Saataavilla: <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Terveystieteen/terveysmenot.htm>
- Tierala, I., 2001. Sepelvaltimoiden pallolaajennukset Suomessa – Selvitys tilanteesta vuonna 2000 ja arvio lähitulevaisuuden tarpeista. FinOHTA/STAKES. Edita, Helsinki.
- Työsuojelupiirit, 2005. Tapaturma- ja sairaskustannukset.  
Saataavilla: <http://www.tyosuojelu.fi/fi/tulosta/114>
- Uusitupa, M., 2003. Lihavuus.  
Saataavilla: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=sae08010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae08010)
- Uusitupa, M., 2003. Miksi kilot karkaavat? Tieteellisten seurain valtuuskunta.  
Saataavilla: <http://www.tsv.fi/ttapaht/035/uusitupa.pdf>
- WHO, 2006. European Charter on counteracting obesity. WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity, Istanbul, Turkey, 15–17 November 2006.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.), 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim, Helsinki.