



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Janne Mällinen 1700049

# KUNTOTESTAUKSEN VAIKUTUS ELINTAPOIHIN

Sosiaali- ja terveysala  
2020

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Janne Mällinen
Opinnäytetyön nimi	Kuntotestauksen vaikutus elintapoihin
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	29 + 2 liitettä
Ohjaaja	Riikka Lehesvuo

---

Eräs suuri konepajateollisuutta harjoittava yhtiö on jo yli 10 vuotta käyttänyt erilaisia kuntotestausmenetelmiä tarjoavaa yritystä, joka tarjoaa tilaajayrityksen työntekijöille tilaisuuden selvittää heidän sen hetkisen fyysisen kuntosensa. Molemmat toimijat halusivat tietää, onko näistä testauksista, joita kutsuvat terveystestauksiksi, positiivista vaikutusta työntekijöiden elintapoihin.

Liikunnan harjoittaminen ja hyvän fyysisen kunnan on havaittu tuovan suotuisia vaikutuksia ei vain fyysiseen, vaan myös henkiseen hyvinvointiin. (Kettunen 2015). Tutkimukseen liittyvää aineistoa ei ollut kovin paljon. Tutkimusmenetelmänä oli määrällinen tutkimus, sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyn tavoite oli selvittää työntekijöiden kokemuksia ja näkemyksiä. Ongelmaksi osoittautui alussa se, etteivät ihmiset lukeneet saatetekstiä kunnolla, asia korjattiin ja täsmennys lisättiin nettipohjaiseen kyselylomakkeeseen.

Tutkimuksessa havaittiin että, terveystestauksilla koettiin hyötyä ja apua terveemmän elämäntavan löytämiseen ja ylläpitämiseen. Mutta, se ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyö

## ABSTRACT

Author	Janne Mällinen
Title	The Impact of a Fitness Test on the Way of Life
Year	2019
Language	Finnish
Pages	29 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Riikka Lehesvuo

---

A big company in the mechanical engineering industry has for over ten years used the services of a company which does fitness tests for employees. Both companies want to know the opinion of the employees, if the health screenings have had any positive change in the employees' way of life.

Physical exercise and good physical health have been shown to give positive impact on not only the physical wellbeing, but also on the mental. (Kettunen 2015). The material connected to this study is scarce. The research was quantitative, and it was carried out with an online survey. The aim of the survey was to collect the employees' experiences and opinions. A problem occurred in the beginning when people did not read the cover note properly. This was fixed by adding an extra note on the questionnaire.

The results show that the employees felt that the health screenings were useful in finding and maintaining a healthier lifestyle, but the truth is more complicated than that.

---

Keywords                      Fitness test, well-being at work, physical exercise, stress

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	7
2	KUNTO JA KUNTOTESTAUS .....	8
	2.1 Submaksimaalinen polkupyöraergometritesti.....	9
	2.2 Kävelytesti .....	10
	2.3 UKK-instituutin terveystestitistö .....	10
3	LIIKUNTA JA ELINTAVAT .....	11
	3.1 Motivaatio .....	12
	3.1.1 Ulkoinen motivaatio.....	13
	3.1.2 Sisäinen motivaatio .....	13
4	TYÖHYVINVOINTI .....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
	5.1 Lähestymistapa .....	15
	5.2 Tutkimusmenetelmä.....	16
	5.3 Aineiston analysointi .....	16
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	17
	6.1 Terveystestauksiin/kuntotesteihin liittyvät kysymykset.....	18
	6.2 Kyselyn Vapaa sana - osio .....	21
	6.2.1 Positiiviset asiat.....	21
	6.2.2 Negatiiviset asiat .....	21
	6.2.3 Parannusehdotukset.....	22
7	POHDINTA.....	23
	7.1 Tutkimuksen johtopäätökset .....	23
	7.1.1 Vastaajien ikäjakauma. ....	23
	7.1.2 Vastaajien sukupuolijakauma.....	23

7.1.3	Vastaajien työsuhde. ....	23
7.1.4	Vastaajien osallistumiskerta. ....	24
7.1.5	Vastaajien elintapamuutos terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen ja sen pysyvyys. ....	24
7.1.6	Terveystarkastuksen/kuntotestin apu elintapoihin. ....	24
7.2	Tutkimuksen luotettavuus. ....	25
7.3	Tutkimuksen eettisyys. ....	25
7.4	Tutkimuksen jatkotutkimusehdotukset. ....	26
<b>LÄHTEET</b> .....		27

**KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

Kuvio 1 Suositeltavat muutokset ruokavalioon. ....	12
Kuvio 2 Vastaajien ikäjakauma. ....	17
Kuvio 3 Vastaajien sukupuolijakauma.....	18
Kuvio 4 Vastaajien työsuhde. ....	18
Kuvio 5 Vastaajien osallistumiskerta.....	19
Kuvio 6 Vastaajien elintapamuutos terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen. ....	19
Kuvio 7 Elintapamuutoksen pysyvyys.....	20
Kuvio 8 Terveystarkastuksen/kuntotestin apu elintapoihin.....	20

# 1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Eräs suuri konepajateollisuutta harjoittava yhtiö on jo yli 10 vuotta käyttänyt erilaisia kuntotestausmenetelmiä tarjoavaa yritystä, joka tarjoaa tilaajayrityksen työntekijöille tilaisuuden selvittää heidän sen hetkisen fyysisen kuntonsa. Molemmilla toimijoilla on toivetta saada jonkinlaista tietoa ja palautetta kuntotesteistä työntekijöiltä, jotka ovat niihin osallistuneet. Konepajayrityksen näkökulmasta on varmaan mielenkiintoa selvittää, onko maksetusta palvelusta hyötyä ja palveluntarjoajalle halu selvittää onko heidän toiminnassansa parannettavaa. Opinnäytetyöhön haluttu tieto on se, onko tällaisesta terveystarkastuksesta/kuntotestistä motivoivaa vaikutusta ihmisten elintapojen parantumiseen, mikä koetaan hyväksi, mikä huonoksi ja onko paranneltavaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sitä, vaikuttaako tällainen kunnan testaus ja tieto siitä, missä kunnossa testattava on, siihen muuttuuko elintavat terveellisemmiksi. Eli lisääntykö liikunta ja/tai paraneeko ruokavalio. Tämän avulla kohdeyritys tietää, onko tästä maksetusta palvelusta hyötyä työntekijöille.

Tutkimuksen kysymykset:

1. Kuntotestauksen vaikutus elintapoihin
  - a. Positiiviset asiat
  - b. Negatiiviset asiat
  - c. Kehitettävää

## 2 KUNTO JA KUNTOTESTAUS

Tässä opinnäytetyössä keskitytään tutkimaan ja pohtimaan fyysisen kunnan merkitystä yksilölle. Kun pohditaan fyysistä kuntoa, päädytään usein käsitteeseen terveyskunto. Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus määrittelee terveyskunnan fyysisen ja aktiivisuuden osatekijöiksi, jotka vaikuttavat yksilön terveydentilaan. Terveydentilaa voidaan pitää tilana, jonka puitteisiin kaikki fyysinen toimintakyky rakentuu. (Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

Terveyskunnosta on määritettävissä neljä ulottuvuutta: kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelinten kunto, motorinen kunto ja kehonkoostumus. Kestävyyskunnan testauksella pyritään selvittämään yksilön hapenottokyky, sen maksimaalista aerobista tehoa ja edellä mainittujen vaikutuksia yksilön sydän- ja verenkiertoelimistöön. Testauksella pyritään hahmottamaan hengityselimistö, lihasten aineenvaihdunnan ja hermoston toimintaa. Tuki- ja liikuntaelinten kunnan osa-alueet voidaan jakaa edelleen lihasvoimaan, lihaskestävyyteen ja niiden liikkuvuuteen. Motorisella kunnolla tarkoitetaan kehon ja liikkeiden hallintaa. Kehon tasapainolla ja sormien motorisella näppäryydellä on monia yksilön arkeen vaikuttavia asioita. Viimeisenä terveyskunnan osa-alueena pidetään kehonkoostumusta, jolla tarkoitetaan pääsääntöisesti rasvan osuutta kehon painosta ja sen jakautumista yksilön kehoon. Kehonkoostumusta voidaan arvioida mittaamalla rasvaprosentti tai laskemalla kehon BMI-arvo. (Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

Kuntotestaus on toimintaa, jolla pyritään tutkimaan yksilön fyysistä kestävyyttä ja toimintakykyä. Testauksen avulla voidaan arvioida liikunnan tarvetta ja vaikutusta. (Suni & Taulaniemi 2012.) Kuntotestauksen toteutus alkaa testaustarpeen arvioinnista, samalla arvioidaan, onko testaamisella vasta-aiheita. Tyypillisimpiä vasta-aiheita on akuutit tulehdussairaudet, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hengityselinsairaudet, lääkitys. (Moilanen 2008.)

Kuntotestejä järjestetään Suomessa monenlaisissa paikoissa, esim. kuntoutuslaitoksissa, luokitetuilla testausasemilla, sairaaloissa, yksityisillä toimijoilla jne. Kuntotestaus on moniammatillista toimintaa, sitä suorittavat fysioterapeutit, liikuntaohjaajat ja -opettajat, lääkärit, fysioterapeutit ym. Vastoin yleistä käsitystä,



kuntotestaus ei ole vain kilpaurheilijoita varten, vaikka he ovatkin yksi testausta eniten käyttävistä asiakkaista. Itseään tavoitteellisesti testaavat yksityishenkilöt hakevat tyypillisesti testauksesta tietoa omasta kunnostaan, ja sitä kuinka sitä voisi parantaa. Tavoite heillä on tällöin erilainen kuin esimerkiksi erityisryhmille toteutettavilla kuntotesteillä. Erityisryhmien testaustavoitteena on kartoittaa yksilöiden voimavarat jokapäiväisestä elämästä selviämiseen. (Moilanen 2008.)

Kuntotestauksen prosessi jatkuu asiakkaan tai terveydenhuollon ammattihenkilön tekemällä ajanvarauksella. Vastaanottotilanteessa asiakasta pyydetään täyttämään esitietolomake, jossa määritellään asiakkaan testauksen tavoitetilat. On huomioitava, että testautapa valitaan asiakkaan esitietojen mukaan. Samalla käydään läpi testauksen ohjeistus ja asiakkaan oikeudet keskeyttää testaus niin halutessaan. Testauksen suorittavalla ammattihenkilöllä on myös velvollisuus käydä testauksen varomääräykset läpi ennen testauksen aloitusta. (Moilanen 2008.)

Seuraavissa kappaleissa käsitellään tutkimukseen valittuja yleisimpiä kuntotestausmenetelmiä.

## **2.1 Submaksimaalinen polkupyöräergometritesti**

WHO:n suosittaman kuntotesti avulla pyritään arvioimaan yksilön maksimisyketaajuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn välinen lineaarinen suhde. Suosituksen perustana pidetään sykkeen ja hapenkulutuksen välistä lineaarista yhteyttä testattavan submaksimaaliseen kuormitukseen, jonka sykealueet sijoittuvat 120-170 sydämenlyönnin välille. Testin tarkoituksena on saada 3-4 neljän minuutin pituista kuormaporrasta, jossa vastusta nostetaan portaittain 40 prosentista aina 80 prosenttiin asti maksimaalisesta aerobisesta tehosta. Aerobisella teholla tarkoitetaan maksimisykettä vastaavaa polkemistehoa, joka muunnetaan hapenkulutukseksi. (Mänttari 2012.)

Syke- ja hengityserojen vakioimiseksi tulisi testausympäristön lämpötilan oltava 18-22 celsius-asteen välillä ja kosteuden alle 60 prosenttia. Tämän lisäksi testattavan kasvoihin ei saa myöskään järjestää tai olla mitään tuuletusta. Raikas virtaava happi alentaa voimakkaasti sykettä. Testaustilan tulee myös olla rauhallinen ja

keskustelua testattavan kanssa tulee välttää. Mittauslaitteet tulee myös huollattaa ja kalibroida säännöllisesti. (Mänttari 2012.)

Testin kulku on seuraava, testattava saapuu paikalle, häntä haastatellaan, tehdään fysikaaliset mittaukset, myös verisuonien kunto mitataan. Näiden jälkeen testattava siirtyy varsinaiseen kunnan testaukseen. Polkupyöraergometritestillä testattava polkee kuntopyörällä yli 65 kierrosta minuutissa. Vastusta nostetaan, tasaisin välein, eli testattavalta tuntuu siltä, kun ajaisi ”jatkuvasti jyrkkenevää mäkeä”. Testattavaan on myös kytketty sykemittari. Testi päättyy, kun testattava ei pysty enää tarvittavaa vauhtia polkemaan. Se vastustaso, johon testi päättyy ja aika, kuinka kauan testattava on polkenut, kertoo sen, kuinka hyvässä fyysisessä kunnossa on. Sykemittarin avulla saadaan sydämen sykintätaajuus ja maksimaalinen hapenottoikyky arvioidaan epäsuorasti maksimaalisesta työtehosta. Kaikki tulokset testistä tallentuvat ja omaa muutostaan pystyy seuraamaan, jos haluaa tehdä tämän uudestaan. Näitä kuntotestejä tehdään kahden vuoden välein ja halutessa, myös vuosittain, on myös oikeus kieltäytyä testeistä ja kaikki eivät tätä palvelua käytä. (Kuortaneen urheiluopisto 2018.)

## **2.2 Kävelytesti**

UKK-instituutin kentässä on mahdollista suorittaa 2km kävelytesti, jota käytetään Suomessa. Testin alussa vertyellään, jonka jälkeen kävellään 2km mahdollisimman nopeasti, tasaisella vauhdilla. Testissä mitataan aika, syke maaliin saapuessa. Muuttujina on sukupuoli, BMI ja ikä. Tuloksena saadaan kuntoindeksi ja arvioitu kaava maksimaalisesta hapenkulutuksesta. (Moilanen 2008.)

## **2.3 UKK-instituutin terveystestistö**

Yhä paremmin tiedämme liikunnan terveysvaikutuksista ja myös liikkumattomuuden terveysvaaroista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen on yksi väestön terveyden edistämisen keino. UKK-terveystestit ovat keski-ikäisille ja ikääntyville tarkoitettuja kuntotestausmenetelmiä. Testit ovat yksinkertaisia, eivätkä vaadi mitään erityisiä laitteita, kehittämisessä on kiinnitetty erityisesti huomiota turvallisuudesta. (UKK-instituutti 2011.)

### 3 LIIKUNTA JA ELINTAVAT

Uusimmat tutkimukset suomalaisten liikuntatottumuksista ja elintavoista ovat huolestuttavia. Suomalaiset viettävät enemmän aikaa paikallaan, joko istuen tai maaten. Työmenetelmät ovat myös paljon kevyempiä kuin aiemmin. Vuosien varrella tehtyjen tutkimusten mukaan, liikumme aina vain vähemmän, eli kehitys on täysin väärään suuntaan. Vaikka vapaa-ajalla harrastetaan enemmän liikuntaa, niin arjen ja työelämän aktiivisuus on vähentynyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; UKK-instituutti 2011.)

Liikunnan harjoittaminen ja hyvän fyysisen kunnon on havaittu suotuisia vaikutuksia ei vain fyysiseen, vain myös henkiseen hyvinvointiin. Stressitaso on matalampi, jos henkiset voimavarat ovat korkeammat ja henkiset voimavarat paranevat, jos lisää liikunta aktiivisuutta. Kaikki nämä ovat osa työhyvinvointia. (Kettunen 2015)

Liikunnan Käypä Hoito-suositus on aikuisilla vähintään 150min kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa viikossa, esim. kävely tai raskasta liikuntaa 75min viikossa, esim. juoksu. (Liikunta: Käypähoito -suositus 2019.)

Ravitsemussuosituksilla yritetään ohjeistaa kansalaisia terveellisempiin ruokailutottumuksiin. Suositukset on tarkoitettu koko kansalle. On tutkittu, että suosituksilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia, ja että lukuisten sairauksien riski pienenee. Ruokavalion koostamista helpottamaan on luotu ruokakolmio. (Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014.)

Terveyttä edistävät ruokavaliomuutokset ovat:

- Ruoan energiatihedys vähentäminen, ravintotiheiden ruokien lisääminen ja parempia hiilihydraatteja. Eli vähemmän makeisia, sipsejä, leivonnaisia, alkoholia. Nauttia vähemmän lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita.
- Parantaa rasvan laatua. Enemmän kasviöljyjä ja niiden pohjalta tehtyjä levitteitä, siemeniä, pähkinöitä. Myös rasvainen kala, joka sisältää tyydyttämättömiä ja välttämättömiä rasvoja, kannattaa suosia. Rasvaisia maitotuotteita tulee välttää, vaan suosia rasvattomia.

- Vähentää punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttöä, vaihtamalla esimerkiksi siipikarjaan, niin rasvan laatu paranee ja energiatiheys pienenee.
- Suolan vähentäminen ruoan valmistuksessa ja valitsemalla vähemmän suolaisia elintarvikkeita. Valmistajat lisäävät suolaa erityisen paljon lihavalmistisiin, valmisruokiin ja leipiin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

**Kuvio 1** Suositeltavat muutokset ruokavalioon. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

### 3.1 Motivaatio

Mikä motivoi meitä ja ajaa meitä eteenpäin tekemään asioita? Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka poikkeavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien sekä palkkioiden suhteen. (Terveysverkko 2019)

### **3.1.1 Ulkoinen motivaatio**

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, jokin muu välittää motivaation, kun ihminen itse. Ehkä tunnetuin ulkoinen motivaatio on palkka, joka maksetaan työstä, harva tekisi työtään, ellei siitä maksettaisi tai se tuottaisi sen verran mielihyvää, jotta koee että se kannattaa. Ulkoisia motivaatiota on myös muiden ihmisten kehotukset (perhe, läheiset, ystävät), terveydenhuollon henkilökunta (työterveys) ja hyvät arvosanat. Erilaiset mittarit, kuten tässä käytetty kuntotesti, mutta ihan yksinkertaiset askelmittarit motivoivat myös. Ulkoisen motivaation ovat palkkiot yleensä lyhytkestoisia. (Terveysverkko 2019)

### **3.1.2 Sisäinen motivaatio**

Sisäinen motivaation lähde on ihmisen sisältä syntynyt tai että syyt käyttäytymiseen tulevat ihmisen sisältä. Toimitaan omasta tahdosta, ilman palkkiota, pakotteita ja koetaan iloa sekä tyydytystä toiminnastaan. Sisäinen motivaatio on pitkäkestoisempi ja mahdollisesti myös pysyvä motivaation lähde. Tämän motivaation palkkio on yleensä teholtaan parempi, kuin ulkoinen. (Terveysverkko 2019)

## 4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi on kokonaisuus, johon kuuluu monta tekijää: työntekijä itse, johtaminen, työyhteisö, organisaatio ja työ. Työntekijä itse tarvitsee voimavaroja, motivaatiota, elämäntilanteen, terveyden ja työkyvyn. Hyvä työkyky tukee työhyvinvointia. Hyvä työkyky tulee taas monesta tekijästä, josta yksi on terveys ja toimintakyky. (Työterveyslaitos 2019.)

Työhyvinvointi ei ole vain työntekijälle tärkeä asia terveyden kannalta, vain myös työnantajalle kustannuskysymys, Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan sairauspoissaolot aiheuttavat työnantajille vuosittain 3.4Mrd€ edestä menetettyä työpanosta, 1590€ jokaista palkansaajaa kohden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Mitä aikaisemmin fyysisen kunnon heikkeneminen huomataan, sitä paremmin voimavaroissa aloittaa sen edistämistä ja edistää samalla työssä jaksamista. (Punakallio, A. Terveyskunnan testaus 2012.)

Työntekijällä on velvollisuus osallistua työnantajan terveystarkastukseen ja hänellä on velvollisuus antaa tietoja tarkastuksesta. Muita terveyteen liittyviä velvollisuuksia työntekijällä ei ole. (L21.12.2001/1383.)

Hyvinvointipalvelujen tarjoaminen työpaikoilla vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden sitoutumiseen työnantajaan ja vaikuttaa myös siihen, kuinka houkutteleva työpaikka on. (Lifted 2017.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus tehtiin suurimaksi osaksi kvantitatiivisena, eli määrällisenä, joka sopii suurien ihmismäärien kartoittamiseen. Sillä saadaan yleistietoa, mutta ei niinkään kattavaa tietoa yksittäistapauksista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 135–136.) Kohderyhmä on 750 henkilöä, jotka työskentelevät konepajateollisuuden parissa. Rajattuna siten, että he ovat syntyneet parittomana vuonna ja osallistuneet kunto-testiin vuonna 2018. Rajaus tehtiin tilaajan toiveesta, jottei kohderyhmä olisi liian suuri. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, kokevatko kuntotestien osallistujat hyötyä näistä, vai ei.

Pieni osa tutkimuksesta toteutettiin kvalitatiivisena, vapaa-sana osion muodossa. Kvalitatiivinen tutkimus on laadullista tutkimusta. Tutkimusotanta voi olla huomattavasti pienempi kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivinen tutkimus mittaa laatua, kun taas kvantitatiivinen tutkimus määrää. Tutkimusotteet eivät siis mittaa samoja asioita. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on tosielämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 156–157.)

### 5.1 Lähestymistapa

Tutkimuksessa haettiin tietoa, jota ei ollut aiemmin selvitetty. Eli kokeeko konepajan henkilökunta, terveystarkastukset tarpeellisina, sekä onko siitä hyötyä elintapojen muutokseen. Aiempia vastaavia tutkimuksia on tehty ja on työn alla.

Askelmittarit ja yksinkertaiset mittarit ovat aiemmin osoittautuneet hyväksi motivaattoreiksi saada työntekijöitä liikkumaan enemmän. (Gustafsson-Tuhkunen 2016.)

## **5.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimus suoritettiin määrällisenä tutkimuksena, sähköisen kyselylomakkeen avulla keväällä 2019, käyttäen Google Analyticsiä, kahden viikon ajanjaksolla. Linkki kyselyyn lähetettiin testi organisaation toimesta sähköpostitse työntekijöille, jotka olivat osallistuneet vuonna 2018 tehtyihin kuntotesteihin. Tutkimuksessa mukana olevat organisaatiot ovat nimettömiä. Kohderyhmänä tutkimuksen kyselyssä oli yhtiössä työskentelevät työntekijät ja toimihenkilöt, jotka ovat syntyneet paritomana vuonna ja osallistuneet terveystarkastukseen/kuntotestiin vuoden 2018 aikana.

## **5.3 Aineiston analysointi**

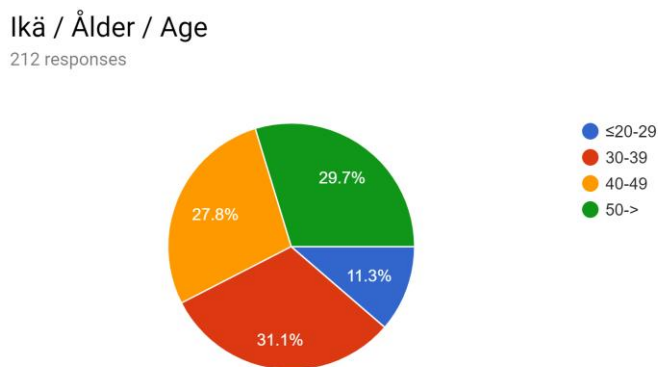
Tutkimuksen tuloksia on analysoitu deduktiivisesti, eli teoriaa koetellaan käytännössä. Analysoinnissa on haettu eri vastauksien välisiä yhteyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 135–136.)



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimus suoritettiin määrällisenä tutkimuksena, kyselylomakkeen avulla sähköisenä 27.5-10.6.2019. Kyselylomakkeen linkki lähetettiin työntekijöille, jotka ovat osallistuneet vuonna 2018 tehtyihin terveystarkastuksiin/kuntotesteihin. Täysin tarkkaa määrää osallistujista ei tällä hetkellä ole, koska eivät ole ajaneet lopullisia raportteja ulos, mutta kyse on 700-800 henkilöstä. Käytämme kuitenkin keskiarvoa 750 henkilöä. Vastauksia tuli 212kpl, vastausprosentti on tällöin 28%. Kyselyssä oli muutamia kysymyksiä mukana, joita yhtiö halusi mukaan, mutta jotka ovat tutkimuksen kannalta epäolennaisia. Kysely oli kolmella kielellä, suomi, ruotsi ja englanti.

**Kuvio 2** Vastaajien ikäjakauma.

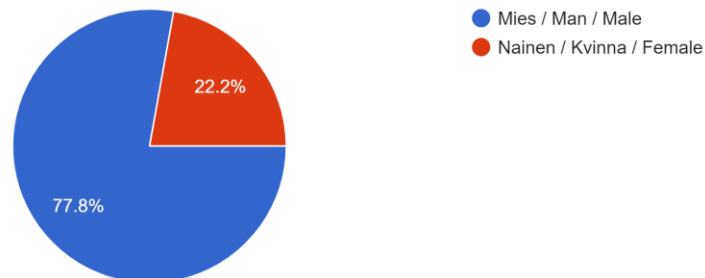


Suurin ryhmä vastaajista oli 30-39 vuotiaita, 31.1% vastaajista. 29.7% vastaajista oli iältään yli 50 vuotiaita. 40-49 vuotiaita oli 27.6% ja ≤20-29 vuotiaita oli 11.3%.

**Kuvio 3** Vastaajien sukupuolijakauma.

## Sukupuoli / Kön / Gender

212 responses

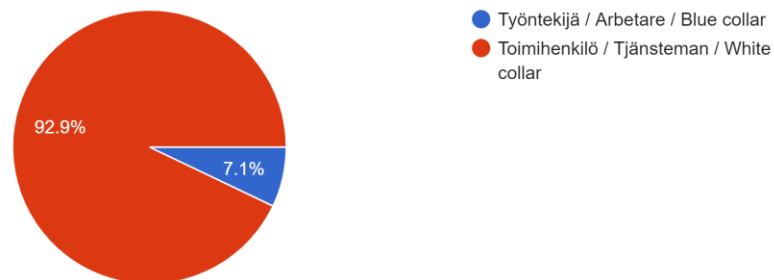


Miehiä oli 77.8% ja naisia 22.2%.

**Kuvio 4** Vastaajien työsuhde.

## Työsuhde / Anställningsförhållande / Employment

212 responses



Toimihenkilöitä oli 92.9% ja työntekijöitä 7.1%.

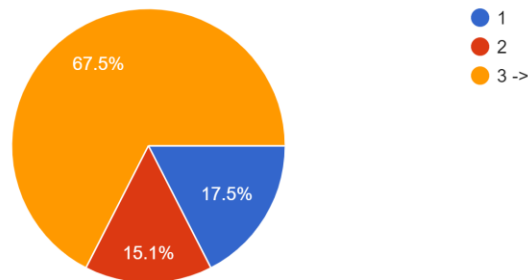
**6.1 Terveyskatsastuksiin/kuntotesteihin liittyvät kysymykset**

Alla käymme läpi kysymyksiä, jotka ovat oleellisimpia tälle tutkimukselle. Koska terveyskatsastuksia/kuntotestejä on tehty jo useamman vuoden, monet osallistujat olivat jo aiemmin olleet, mutta myös ensikertalaisia löytyi 37kpl. Ensikertalaisten ja aiemmin osallistuneiden välillä ei ollut suurempia eroja.

### Kuvio 5 Vastaajien osallistumiskerta.

Kuinka monta kertaa olet osallistunut terveystarkastukseen? Hur många ggr har du varit i konditionstestet? Ho...you taken part in the health screening?

212 responses

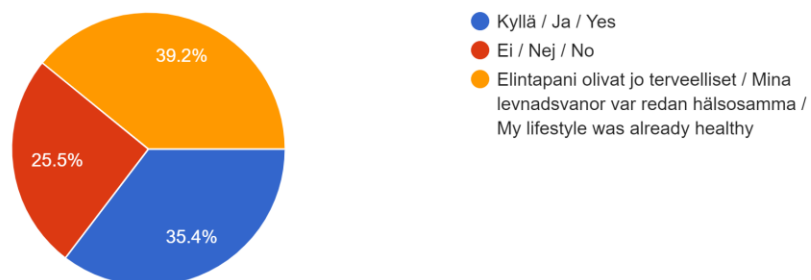


67.5% vastaajista olivat osallistuneet 3 tai useamman kerran. Toista kertaa 15.1% ja ensikertalaisia oli 17.5%.

### Kuvio 6 Vastaajien elintapamuutos terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen.

Onko terveystarkastuksen jälkeen elintapasi muuttuneet terveellisemmäksi? Har dina levnadsvan... healthier after the health screening?

212 responses

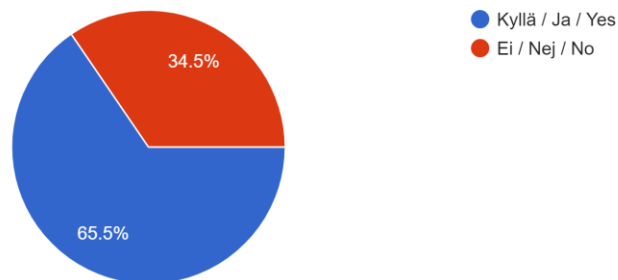


39.2% vastaajista kertoi että, elintavat olivat terveelliset jo ennestään. 35.4% koki saavansa apua ja 25.5% ei kokenut muutosta terveystarkastuksen jälkeen.

**Kuvio 7** Elintapamuutoksen pysyvyys.

Onko muutos ollut pysyvä? / Har ändringarna varit permanenta? / Has the changes been permanent?

165 responses

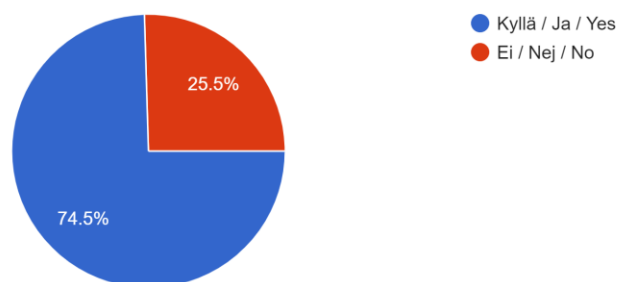


65.5% kertoi että elintapamuutokset olivat pysyvät ja 34.5% vastasi ettei ollut pysyvää.

**Kuvio 8** Terveyskatsastuksen/kuntotestin apu elintapoihin.

Koetko että terveyskatsastuksesta ja/tai valmennuksesta on ollut apua elämäntapamuutoksessa? / Tycker du at...has had an impact on your lifestyle?

212 responses



74.5% koki apua elintapamuutokseen terveyskatsastuksen kautta, kun taas 25.5% vastasi, ettei siitä ollut apua.

## 6.2 Kyselyn Vapaa sana - osio

Kyselyn lopussa oli myös Vapaa sanaosuus, jossa sananmukaisesti oli vapaa sana, kehitysehdotuksia, palautetta, jne. Kaikista vastanneista, saatiin 89 tällaista vastausta.

### 6.2.1 Positiiviset asiat

Tutkimukseen vastanneet kokivat hyötyä tarkastuttaa omaa kestävyyttään, ja moni kertoi käyttävänsä testausta oman kehityksen seurannassa. Monella toimi herätyksenä, jos ei kunto ollutkaan niin hyvä ja sai tästä apua ja motivaatiota lähteä parantamaan elintapojaan ja/tai liikkumaan enemmän. Monet olivat myös kiitollisia tästä mahdollisuudesta, jonka työnantaja tarjosi. Positiivista asiaa oli 48 vastauksessa.

*”Tulokset palauttavat maan pinnalle. Ja on hyvä väillä saada faktaa siitä missä kunnossa sitä onkaan. Sen perusteella voi saada virikkeen laittaa itsensä kuntoon niin että on hyvä olo sisältä ja ulkoa. Ihan loistavaa, että työnantaja mahdollistaa tällaisen huolenpidon työntekijöistään”*

*”Omia tuloksia on kiinnostavaa vertailla (vaikka arvot olleet ”terveen” ko. ikäluokan naisen alueella) aikaisempiin tuloksiin ja joskus niistä havaitsee, että jotain pientä helposti toteutettavaa fiksausta omiin tottumuksiin kannattaa tehdä, ettei käyrät lähde väärään suuntaan liian suurella kulmakertoimella liukumaan.”*

### 6.2.2 Negatiiviset asiat

Muutamit vastaukset kertoivat, että mittaus pyörällä on turhaa, negatiivisena asiana pidettiin myös, että painolla on merkitystä mittaukseen. BMI:n ilmoittaminen koetaan myös huonona asiana ja tämän käyttöä vanhentuneena. Eräs vastaus oli, että koetaan pelkoa osallistua, huonon tuloksen takia. Muutamit negatiiviset vastaukset liittyivät palvelun järjestelyyn. Näillä ei ole kuitenkaan tutkimuksen kannalta mitään hyötyä. Negatiivista oli kuitenkin todella vähän, tutkimukseen liittyen viisi vastausta.

### 6.2.3 Parannusehdotukset

Vastauksissa oli 24 kehitysideaa/parannusehdotusta. Suurin osa koski vaihtoehtoisista kuntotestin suoritusmenetelmää, esimerkiksi juoksemalla tai lihaskuntotestillä. Myös testi/tarkastusväli haluttiin tiheämmäksi, kahden vuoden välein on liian harvoin ja että varattu aika olisi pidempi. Ruokalistaa, tai ravintoneuvontaa kaivattiin, kaivattiin tietoa mitä ja miten pitäisi syödä. Kolesterolin mittausta testien yhteydessä ja vitamiini-/hivenaineanalyysia ehdotettiin myös.

*“Enemmän tarkastuksia ja enemmän valmennusta, henkilökohtaiset tavoitteet olisivat hyvät. 30 minuuttia ei riitä testiin ja keskusteluun.”*

*”Ruokailutottumusten muuttamiseen selkeitä ohjeita esim. tarkemmin ravinnon sisällöstä ja määristä todettuun aktiivisuuteen verraten. Hyödyllinen painonhallintaa ajatellen.”*

*”Voisi laajentaa vitamiini/hivenaine analyysiin. Auttaisi jaksamaan, jos kaikki olisivat tasapainossa.”*

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Tutkimuksen johtopäätökset**

Voidaan katsoa, että kuntotestauksen/valmennuksien tekeminen työpaikalla, motivoi henkilökuntaa terveellisempään jossakin määrin. Vaikka kyselyyn vastanneista suurin osa, oli sitä mieltä, että terveystarkastuksesta/testeistä on hyötyä, niin on muistettava, että nämä ovat vapaaehtoisia, joten näihin osallistuvat ne henkilöt, jotka ovat kiinnostuneita fyysisestä kunnostaan jo ennestään. On myös hyvin mahdollista, että ne, jotka oikeasti tarvitsisivat tällaista herätystä, eivät osallistu näihin ja putoavat täysin pois, eivätkä saa tarvittavaa tukea.

#### **7.1.1 Vastaajien ikäjakauma.**

Kyselyyn osallistunut ikäjakauma on melko tasainen, nuorempia oli hieman vähemmän. Vastauksissa ei erottunut mikään ikäluokka erityisesti.

#### **7.1.2 Vastaajien sukupuolijakauma.**

Teollisuudessa työskentelee vähemmän naisia, kuin miehiä ja sen huomaa myös tässä kyselyssä. Kyselyyn vastasi 47 naista ja 165 miestä. Kun tutkimustuloksia vertaa miesten ja naisten välillä, suurta eroa ei ole, joten naisten vähäinen määrä tuskin vaikuttaa tulokseen, mutta vastauksien määrä olisi saattanut olla korkeampi, jos naisia olisi kohderyhmässä ollut enemmän.

#### **7.1.3 Vastaajien työsuhde.**

Vastaajien työsuhdejakauma hieman yllätti epäsuhtaisuudessaan, toimihenkilöiden määrä on todella yllidustettuna. Kaikki kyselyyn vastanneet naiset olivat toimihenkilöitä. Miehistä 15 vastaajaa on työntekijöitä, loput toimihenkilöitä. Oletan että, koska toimihenkilö työskentelee näyttöpäätteen äärellä, on ehkä matalampi kynnys vastata sähköiseen kyselyyn.

Mutta tämä vaikuttanee kyllä tutkimukseen, koska korkeamman koulutustason omaava henkilö, elää tutkitusti terveellisemmin, kuin alhaisen koulutustason omaava. (Suomen Lääkärilehti.)

#### **7.1.4 Vastaajien osallistumiskerta.**

Vuonna 2018 ensimmäistä kertaa olevista, vastasi 37 henkilöä, näistä 26 koki että kuntotestistä oli apua. He eivät vastauksiltaan erottuneet useammin käynneistä.

#### **7.1.5 Vastaajien elintapamuutos terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen ja sen pysyvyys.**

Terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen saat tietää oman fyysisen kunnon tilanteen melko tarkasti ja tällainen luulisi motivoivan, varsinkin jos on päässyt huonoon kuntoon ja alkaa murehtimaan esimerkiksi omaa jaksamistaan tulevaisuudessa. Joten silloin on tehtävä elämäntapamuutos terveellisempään.

75 henkilöä on muuttanut elintapojaan terveellisempään suuntaan terveystarkastuksen/kuntotestin jälkeen, 55 näistä vastasi, että muutos on ollut pysyvä. 54 henkilöä kertoi, ettei elintapoihin ole tullut muutosta parempaan.

Kysymys elintapojen terveellisyydestä on kuitenkin hieman huonosti ajateltu, koska jokaisen määritelmä sille mitkä ovat terveelliset elintavat vaihtelevat. Esimerkiksi jollekin se on sitä, että viikolla liikutaan ja urheillaan, viikonloppuna nautitaan alkoholia kellon ympäri.

#### **7.1.6 Terveystarkastuksen/kuntotestin apu elintapoihin.**

Terveystarkastuksien/kuntotestien hyödyt elintapojen muutokseen koetaan positiivisina, 158 henkilöä koki, että niistä on ollut apua. 19 iältään 20-29, 50 iältään 30-39, 46 iältään 40-49 ja 43 iältään 50-> kokivat että olisi ollut apua terveystarkastuksesta/kuntotestistä.

Tämä viimeinen kysymys on kaiken tärkein. Suurin osa heistä, jotka kokivat hyötyä, olivat osallistuneet kaksi tai useamman kerran, 132 vastaajaa 158:sta. Kysely ei anna vastausta, ovatko he kokeneet hyödyn jo ensimmäisen kerran jälkeen, tai myöhemmin. Myös he, jotka eivät kokeneet hyötyä, olivat käyneet useamman kuin yhden kerran testissä, 43 vastaajaa 54:stä. Joka osoittaa sen, ettei kaikki motivoitu tästä palvelusta, vaikka käyttävät sitä, jopa ahkerasti. Koska tämä tarkastus/testaus



on ulkoinen motivaattori, voi sen vaikutuskin siis olla lyhykestoinen, ellei löydä sisäistä motivaatiota jatkamaan.

## **7.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tämä on tutkijan ensimmäinen tutkimus, joten se vaikuttanee kyllä luotettavuuteen. Myös tutkijan ennakkokäsitys tutkittavasta aiheesta on voinut vaikuttaa.

Laajempi tutkimus kuntotestausten yhteydestä terveellisiin elämäntapoihin on työn alla Tanskassa. On havaittu, että kuntotestauksilla saattaa olla yhteys siihen, että ihmiset parantavat elintapojaan näiden testien ja terveystarkastusten jälkeen. Tutkimuksessa on kohderyhmä, joka tekee kuntotestin ja vertaisryhmä, joka ei sitä tee, molemmille ryhmille tehdään kuitenkin samat terveystarkastukset ja he saavat vastata samoihin kysymyksiin. (Høj, Skriver, Smidt Hansen, Christensen, Maindal & Sandbæk 2014)

Askelmittarit ja yksinkertaiset mittarit ovat aiemmin osoittautuneet hyväksi motivaattoreiksi saada työntekijöitä liikkumaan enemmän. (Gustafsson-Tuhkunen 2016)

## **7.3 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksen tuloksia ei voida yhdistää henkilöön, taikka yhteistietoihin. Mitään eettistä ongelmaa miksi kohderyhmää ei olisi saanut tutkia, ei ole. Myöskään kohdeorganisaatiota ei kerrota, eikä sitä voida tunnistaa.

#### **7.4 Tutkimuksen jatkotutkimusehdotukset**

Koska tutkimuskysymys valmennuksen käytöstä, jonka yritys halusi mukaan, ei ollut relevantti tutkimuksessa (koska valmennus oli otettu käyttöön loppuvuodesta 2018 ja tutkimus koski koko vuotta), niin sen vaikututusta olisi hyvä tutkia enemmän. Ainoastaan 28 vastasi että oli osallistunut valmennukseen. Voimme olettaa, että valmennuksessa saisi enemmän neuvoja liikunnasta, sekä ruokailutottumuksista.

## LÄHTEET

A 1129/2014. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 27.10.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129>

Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133, 1015-1021. [www.duodecimlehti.fi](http://www.duodecimlehti.fi)

Caspersen, J., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical exercise, activity and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. Viitattu 11.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Duodecim. Käypähoito. Liikunta. Viitattu 11.11.2019 <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50075>

Hyvinvointipalveluiden käyttö ja vaikutukset suomalaisissa työyhteisöissä 2017 – työntekijän näkökulma. Lifted. 2017.

Järvinen, H. 2010. Fyysisen kunnon yhteys niskakivun ja niskan toiminnanrajoitusten ilmaantumiseen. Pro Gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2018. Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki. Grano Oy.

Kuortane. 2018. Epäsuorat kestävyystestit. Viitattu 11.11.2019. [https://www.kuortane.com/epasuorat\\_testit.html](https://www.kuortane.com/epasuorat_testit.html)

Kutinlahti, E. 2019. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto – Duodecim. Viitattu 11.11.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi>

Rissanen, A-P. & Laukkanen, J. 2009. Kuormituskoe modernin kuvantamisen aikakaudella. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135, 343-351. [www.duodecimlehti.fi](http://www.duodecimlehti.fi)

Ruokavirasto. 2014. Ravitsemussuositukset. Viitattu 13.3.2020. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2030. Turvallisia ja terveellisiä työoloja sekä työkykyä kaikille. Viitattu 11.11.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM\\_3\\_2019\\_Tyoympariston%20linjaukset.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM_3_2019_Tyoympariston%20linjaukset.pdf)

Suni, A. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Helsinki. Sanoma Pro.

Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus Oy. 2020. Terveystieteen eri osa-alueet. Viitattu 13.3.2020. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, K., Mäki-Opas, T., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. Suomen lääkärilehti, 36, 69, 2185-2192.

Terveysverkko. 2019. Motivaatio. Viitattu 11.11.2019. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>

Työterveyslaitos. 2019 a. Mars matkalle! – Terveystietä työpaikoille. Viitattu 11.11.2019. [https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Terveystiedon-edist%C3%A4misen-suositukset-ty%C3%B6paikoille\\_sivuttain\\_TULOSTUS.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Terveystiedon-edist%C3%A4misen-suositukset-ty%C3%B6paikoille_sivuttain_TULOSTUS.pdf)

Työterveyslaitos. 2019 b. Työhyvinvointi. Viitattu 11.11.2019. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos. 2019 c. Työhyvinvointi on yhteinen asia. Viitattu 14.3.2020. <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>

UKK-instituutti. 2019. UKK-terveyskuntotestit. Viitattu 11.11.2019 <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen>

Wilder, R., Greene, J., Winters, K., Long, W., Gubler, K. & Edlich, R. 2006. Physical fitness assessment: an update. Viitattu 11.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16700660>