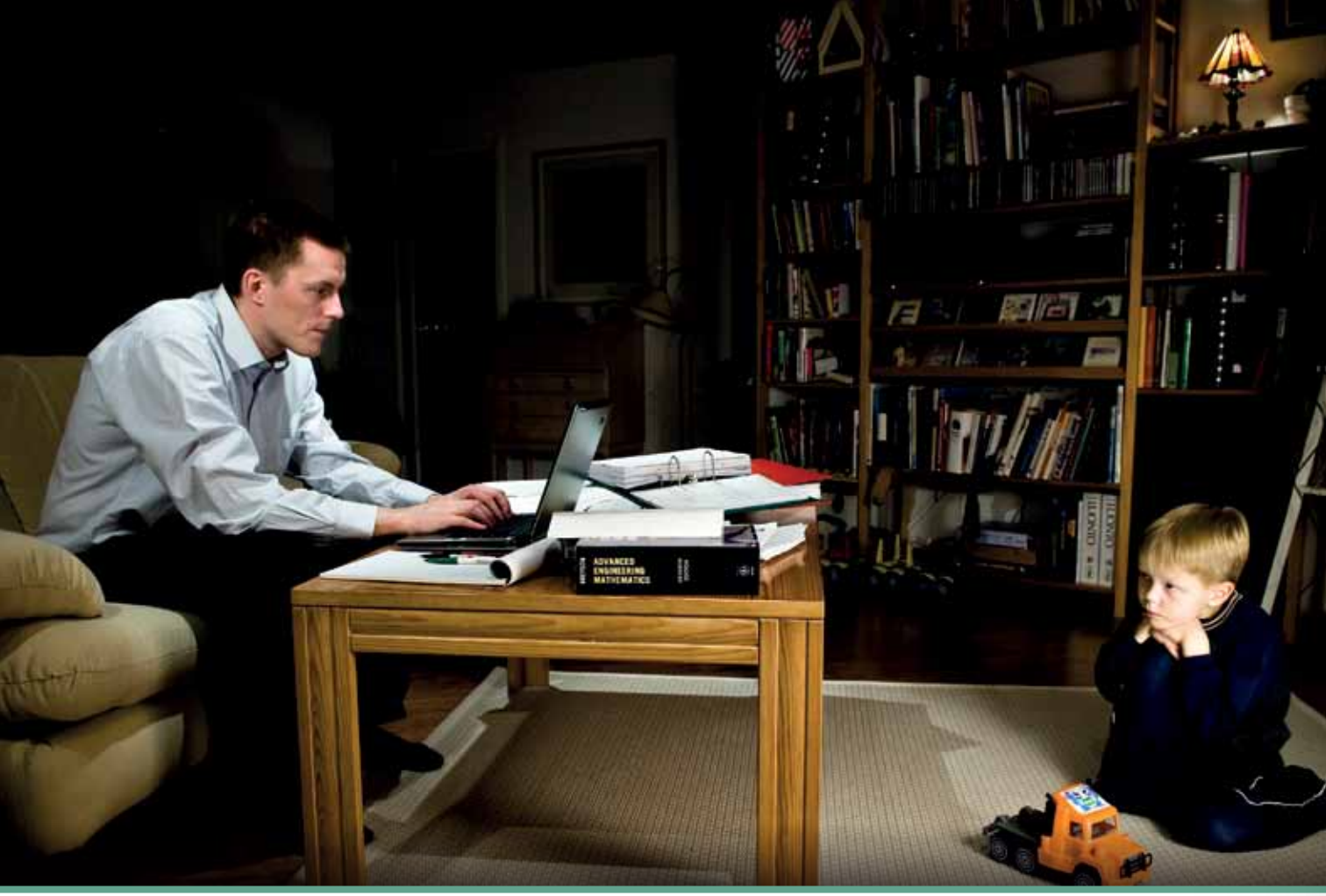


VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikunta ja työurat

– työelämä kaipaa myös liikettä

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:2

Liikkumaton elämäntapa on noussut jo tupakointiin ja lihavuuteen rinnastettavaksi kansanterveysongelmaksi. Suomalaisten työuraa lyhentävät erityisesti mielenterveyden häiriöt, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä sydän- ja verisuonisairaudet, joiden ehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on todistettu merkitys.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma (2011) nostaa työhyvinvoinnin lisäämisen ja työurien pidentämisen keskeisiksi keinoiksi vakauttaa julkista taloutta ja työllisyyttä. Hallitusohjelmassa korostetaan, että työkyvyttömyys on merkittävin työuraa lyhentävä tekijä. Hallitusohjelman toteuttamiseksi työ- ja elinkeinoministeriö (TEM) on laatinut työelämän kehittämisstrategian (2012), jonka yhtenä tavoitteena on edistää työntekijöiden liikuntaa, terveyttä ja työkykyä.

OECD-maiden välisessä vertailussa Suomen työkyvyttömyysmenot ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevan väestön osuus ovat yksi korkeimmista. Vuosittain menetetään noin puoli miljoonaa työvuotta siksi, että osa työvoimasta poistuu työelämästä ennen virallista eläkeikää. Työikäistä väestöä vaivaavat erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaivat, masennus ja sydän- ja verisuonisairaudet.

Ihminen tarvitsee liikuntaa ja fyysistä kuormitusta pysyäkseen terveenä. Liikunnalla on keskeinen rooli työ- ja toimintakykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnalla on on yhteys myös kestävyyskuntoon, energiatasoon ja jaksamiseen.

Vain runsas kymmenesosa 15–64 -vuotiaista suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Arkiliikunta ja työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus ovat dramaattisesti vähentyneet ja istuminen vastaavasti lisääntynyt.

Liikkumattomuus tulee yhteiskunnalle kalliiksi. Pelkästään diabeteksen osalta liikkumattomuuden hinta on Suomessa noin 700 miljoonaa euroa vuodessa.

Huomio istumisen vähentämiseen!

Istuminen vaarantaa terveyttä enemmän kuin yleisesti tiedetään. Haitallisuus perustuu istumisen yleisyyteen ja pitkäkestoisuuteen. Noin puolet suomalaisista istuu päivittäin vähintään 6 tuntia. Eniten istuvat nuoret miehet.

Lähteet:
Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM 2011:15)
The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 219 - 229, 21 July 2012
Työterveyslaitos, www.ttl.fi

Terveyden trendit

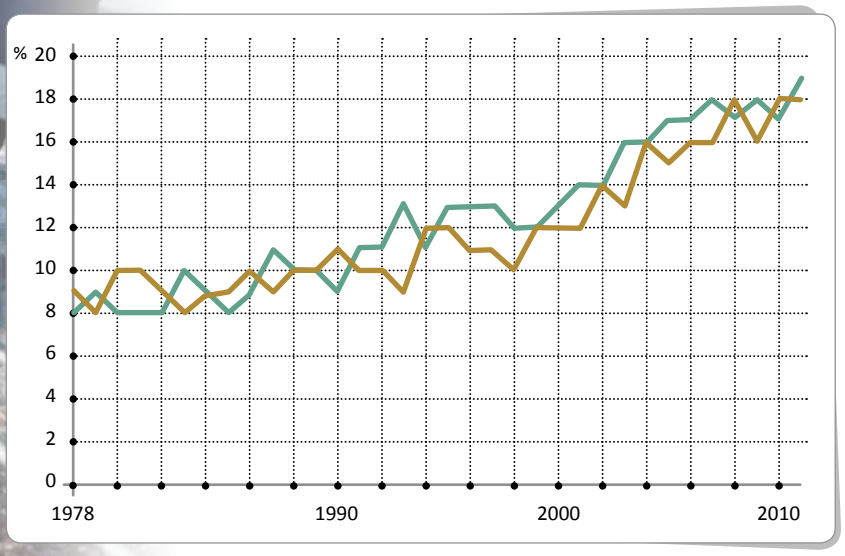
Suomalaisten terveys on viimeksi kuluneen vuosisadan aikana jatkuvasti parantunut. Positiivista kehitystä elintavoissa on tapahtunut tupakoinnin vähentymisessä sekä terveellisten ruokatottumusten yleistymisessä.

Kansainvälisesti tarkasteltuna haasteita suomalaisten terveydelle aiheuttavat kuitenkin erityisesti sosioekonomisten terveyserojen kasvu, runsaan alkoholinkäytön mukanaan tuomat haitat sekä lisääntyneen ylipainoisuuden seuraukset kuten diabetes.

Liikkumattomuus on elintapatekijänä noussut vaarallisuudessaan tupakoinnin ja alkoholin käytön rinnalle. Liikkumattomuus on yhteydessä kuolleisuuteen riippumatta iästä, sukupuolesta, koulutuksesta, liikuntatottumuksista ja muista elintavoista.

Lähteet:
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2009
Kela: Suomalaisten terveydentila ja terveyteen liittyvät etuudet: indikaattoriseuranta 1995–2010
Työterveyslaitos: Työ ja terveys Suomessa (2010)
UKK-instituutti, www.ukkinstituutti.fi

Lihavien (BMI>30) prosenttiosuus 25–64 -vuotiaista 1978–2011
itse raportoitu paino ja pituus



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: AVTK

Viidennes työikäisistä ei liiku lainkaan

Kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa liikkumalla reippaasti yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti yhteensä tunnin ja viisitoista minuuttia viikossa. Lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntoa ainakin kaksi kertaa viikossa.”

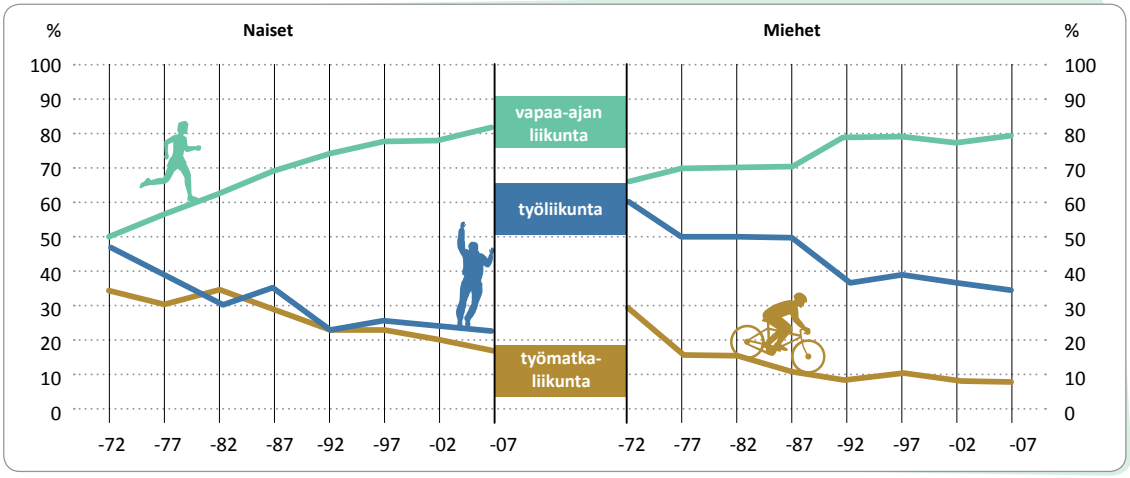
UKK-instituutin terveysliikuntasuositus

Ainoastaan runsas kymmenesosa 15–64 -vuotiaista täyttää terveysliikunnan suosituksen kokonaisuudessaan. Noin puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskunnon kannalta riittävästi. Vähemmän kuin viidennes harjoittaa lihaskuntoaan tarpeeksi. Viidennes työikäisistä ei liiku käytännössä lainkaan.

Merkittävin muutos suomalaisten liikuntakäyttäytymisessä on tapahtunut arki- ja hyötyliikunnan romahtamisena. Suomalaiskaupunkien väestötiheys on alhainen ja yhdyskuntarakenne hajautunut myös kansainvälisesti tarkasteluna. Kehitys on johtanut työ- ja asiointimatkojen pidentymiseen ja riippuvuuteen henkilöautosta. Samalla kävely ja pyöräily ovat menettäneet kulkutapaosuuksiaan. Suomalaiset tekevät 30 prosenttia matkoistaan jalan tai pyörällä.

Arviot suomalaisten liikunnan määrästä perustuvat pitkälti kyselytutkimuksiin, jotka usein yliarvioivat todellisen liikunnan määrää. Työikäisen väestön todellisesta fyysisen aktiivisuuden määrästä ja kunnosta tarvitaan kyselytutkimusten sijaan objektiivisesti mitattua tietoa.

Lähteet:
Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM 2011:15) ,
Liikennevirasto: Henkilöliikennetutkimus 2010–2011



Suomalaisten fyysinen aktiivisuus. Eri fyysisen aktiivisuuden osuudet (%) 25–64-vuotiailla naisilla ja miehillä vuosina 1972—2007. Finriski, 1972–2007 THL

Fyysinen kuormitus korvautunut psyykkisellä

Osalla työntekijöistä fyysinen kuormitus on korvautunut psyykkisellä kuormituksella. Työelämän nopea muuttuminen, työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen sekä lisääntyneet osaamisvaatimukset lisäävät työn psyykkistä kuormitusta ja aiheuttavat työperäistä stressiä. Riittämätön palautuminen on stressihaittojen kehittymisen keskeinen tekijä.

Työntekijöiden liikunta-aktiivisuuden on todistettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen työtehoon ja työkuormituksesta palautumiseen. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisten aivoterveyteen. Liikunta edistää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia ja lisää välittäjäaineiden tasoa.

Lähde: Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus: Liikunta ja oppiminen. (OPH Muistiot 2012:5)

Nykyisillä toimilla ei tavoiteta vähän liikkuvia

Työolobarometrin (2011) mukaan työntekijöiden kunnon ja terveyden kehittämiseen on kiinnitetty huomiota runsaassa 60 prosentissa työpaikoista.

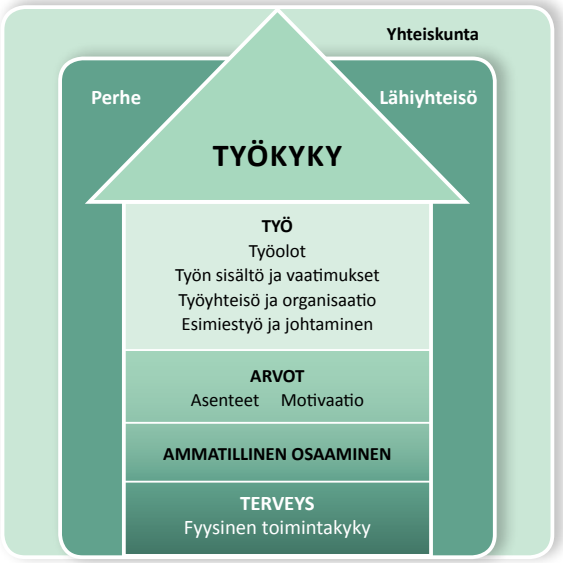
Henkilöstöliikuntabarometrin (2012) mukaan työnantajat investoivat henkilöstönsä liikuntaan vuosittain arviolta 400 miljoonaa euroa. Työpaikkojen henkilöstöstä noin puolet osallistuu säännöllisesti työnantajan tukemaan liikuntaan.

Liikunnan tukeminen on tyypillistä suurille työyhteisöille. Suomessa yritykset voivat tukea työntekijän liikuntaa verottomasti aina 400 euroon saakka.

Hyvinvoinnin johtamiseen ei ole työpaikoilla riittävästi henkilöresursseja ja aikaa. Havaintona on, että yrityksissä ei ole myöskään riittävästi saamista työpaikkaliikunnan kehittämiseen ja olemassa olevien hyvien käytäntöjen soveltamiseen. Myöskään toimenpiteiden tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta ei riittävästi seurata.

Havainnot eri tutkimuksista kertovat, että työpaikkaliikunnan toimenpiteet eivät riittävästi kohdistu niille, jotka sitä eniten tarvitsevat, vaan tuki kohdentuu jo entuudestaan riittävästi liikkuvien harrastustoiminnan tukemiseen.

> *Työnantajan reagoinnilla työntekijöiden työhyvinvoinnin lisäämiseen on mahdollista lisätä ihmisten motivaatiota ja sitoutumista sekä parantaa työpaikan ilmapiiriä."*



Juhani Ilmarisen Työkykytalo kokoaa yhteen kaikki keskeiset tekijät, jotka tutkimusten mukaan vaikuttavat sekä työkykyyn että työhyvinvointin. Lähde: Työterveyslaitos

Johdon tuki ja sitoutuminen on olennaista työyhteisöliikunnan edistämisessä. Onnistuneita tuloksia liikunnan edistämiseksi on saavutettu työpaikoilla, joissa liikunta on onnistuttu asemoimaan osaksi työyhteisön normaalia toimintaa ja selkeäksi osaksi työhyvinvoinnin edistämisen strategiaa. Sen sijaan yksittäisten liikunnan edistämishankkeiden kohdalla ongelmaksi on koettu tulosten juurruttamisen ja pysyvyyden vaikeus.

Lähteet:
Excenta Oy ja Työterveyslaitos:
Strategisen hyvinvoinnin tila Suomessa 2011 -tutkimus
Työ- ja elinkeinoministeriö: Työolobarometri 2011
Kuntoliikuntaliitto: Henkilöstöliikuntabarometri 2012

Valtion liikuntaneuvosto painottaa:

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma velvoittaa reagointiin

Hallitusohjelman (2011) ylätason tavoitteisiin kuuluvat julkisen talouden vakauttaminen ja työllisyyden vahvistaminen. Julkisen talouden kestävyyden kannalta ratkaisevaa on se, että mahdollisimman moni työikäinen on työssä terveenä ja työkykyisenä. Hallitusohjelmassa korostetaan, että työkyvyttömyys on merkittävin työuraa lyhentävä tekijä. Työkyvyttömyyden syiden torjuntaan ja ammattitaidon kehittämiseen läpi koko työuran kiinnitetään erityistä huomiota. Tämä edellyttää etenkin terveyden edistämisen sekä työterveyshuollon, kuntoutuksen ja työelämän kehittämistä. Hallitusohjelman mukaisesti työ- ja elinkeinoministeriö (TEM) julkaisi työelämän kehittämisstrategian huhtikuussa 2012. Strategian yksi painopistealue on työhyvinvointi ja terveys. Strategian mukaisesti edistetään työntekijöiden liikuntaa, terveyttä ja työkykyä.

Riittämättömästi liikkuvat ja erityistoimia vaativat ryhmät toimenpiteiden keskiöön

Tutkimusten mukaan työpaikkaliikunnan edistämistoimet eivät riittävästi kohdennu niille henkilöille, jotka sitä hyvinvointinsa kannalta eniten tarvitsisivat. Erityisesti vähän liikkuvien tavoittaminen vaatii uudenlaista ajattelua ja matalan kynnyksen liikuntaratkaisuja. Valtion liikuntaneuvosto korostaa, että liikkumattomuuden syvimpään ytimeen päästään käsiksi vasta kun liikunnan merkitys tunnustetaan läpäisyperiaattella kaikilla yhteiskunnan sektoreilla.

Työmatka- ja arkiliikunnan määrä kasvuun

Suomalaisten työmatkaliikunta ja arkiliikunta on vähentynyt viimeisen 30 vuoden aikana huomattavasti, samalla kun henkilöauton käyttö on lisääntynyt. Työmatkoista vain vajaa 20 prosenttia tehdään kävellen tai pyörällä. Työmatkaliikunta on potentiaalinen vaihtoehto lisätä liikuntaa ihmisillä, joiden on muuten vaikea löytää aikaa liikuntaharrastuksille. Työmatka- ja arkiliikunnan edistäminen edellyttää resurssien uudelleen suuntaamista kevyen liikenteen kehittämiseen, lainsäädännön tarkastelua sekä pyöräilyn ja kävelyn aktiivista markkinointia. Maankäytön, ympäristön ja liikenteen suunnittelu vaikuttavat omatoimisen liikkumisen edellytyksiin, määrään ja kulkutapavalintoihin.

Työterveyshuollon kannustusta liikuntaan lisättävä

Työterveyshuollossa toteutetaan vuosittain yli miljoona terveystarkastusta, joista isossa osassa selvitetään myös työntekijöiden liikuntatottumuksia ja kannustetaan tarvittaessa liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Työterveyshuollon kautta tulisi nykyistä systemaattisemmin ohjata ja neuvoa erityisesti vähän liikkuvia olemassaolevien liikuntapalvelujen ja -muotojen pariin sekä tunnistaa liikunnan ennaltaehkäisevä merkitys terveyden edistämisessä ja sitä kautta työurien pidentämisessä.

Ratkaisut voivat olla yksinkertaisia

Yrityksissä ei ole riittävästi osaamista työpaikkaliikunnan kehittämiseen. Toimenpiteet liikunnan edistämiseksi voivat olla moninaiset, mm.

- Työn lomassa tapahtuvat liikuntahetket
- Suihku- ja pukeutumistilat ja pyörätelineet työmatkaliikuntaa varten
- Liikuntaneuvonta henkilöille, joille liikunnallinen elämäntapa ei ole tuttu
- Yksilö- ja ryhmäliikuntamahdollisuuksia eri ryhmille

Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan – hyviä käytäntöjä on koottu jo useissa yhteyksissä

Työyhteisöliikunta 2010 -hanke oli kolmen ministeriön (OKM, STM, TEM), kaikkien työmarkkinakeskusjärjestöjen sekä liikuntajärjestöjen (SLU, Kunto, TUL) yhteinen hanke. Hanke kokosi ja jakoi tietoa erilaisista tavoista saada työyhteisöt ja niiden jäsenet liikkumaan.

Kuntoliikuntaliitto ry (1.1.2013 alkaen Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) (www.valo.fi) on tuottanut kunto- ja terveysliikunnan osaamista ja asiantuntijatietoa järjestöille, työpaikoille ja kuntokeskuksiin.

- Työpaikkaliikunnan Hyvät Käytännöt -hanke ja käsikirja
- Työpaikkaliikunnan barometri
- Aktiivisen työpaikan sertifiointiohjelma ja sertifikaatti
- Active Workplace Award: Tunnustus työpaikalle, joka on toiminnassaan kehittänyt liikuntaohjelmaansa Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n kehittämien työpaikkaliikunnan hyvien käytäntöjen mukaisesti.

Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma (www.kki.likes.fi) auttaa yli 40-vuotiaita aloittamaan liikkuvan ja liikunnallisen elämäntavan. Ohjelman tavoitteena on arkisen liikkumisen ja liikunnan harrastamisen avulla lisätä työikäisten sekä ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Hanketukea on myönnetty yli 800 hankkeelle ympäri Suomea.

Sosiaali- ja terveysministeriön Työhyvinvointifoorumi voimistaa yhteistyötä työhyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on sovittaa yhteen työhyvinvointia edistävien organisaatioiden toimintatapoja ja levittää hyviä käytäntöjä. http://www.stm.fi/tyosuojelu/tyohyvinvointi/foorumi

Terveyttä edistävän liikunnan Hyvät käytännöt työterveyshuollossa -hankkeen tarkoituksena oli terävöittää ja vahvistaa työpaikan terveysliikuntatoiminnan asemaa työterveyshuollossa ja osoittaa, miten se liittyy hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteiden mukaisesti osaksi työterveyshuollon prosessia. Tervettä liikettä -opas julkaistiin toukokuussa 2007.

Työterveyslaitoksen Terveyttä edistävän työpaikan kriteeristöt -hankkeessa rakennettiin uudenlaista kehittämiskulttuuria, jossa henkilöstö osallistuu aktiivisesti oman työpaikkansa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/tedi/Sivut/default.aspx

Suomen Akatemian Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus -tutkimusohjelma (2008–2011) kohdistui työn, hyvinvoinnin ja terveyden välisien yhteyksien tutkimiseen sekä ikääntymisen, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen ja monimuotoistuvan työvoiman kysymyksiin.
http://www.aka.fi

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura
Kuvat: Visa Vehmanen, Ari Andersin/Vastavalo.fi,
Shutterstock, OKM
Paino: Kopijyvä Oy
ISBN 978-952-263-192-3 (nid.)
ISBN 978-952-263-193-0 (PDF)
ISSN-L 2242-4563
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2
2. uudistettu painos

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Valtion liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon vaikutuksia liikunnan alueella.

TIESITKÖ? Liikunta on keskeinen elintapamuutos useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikkumattomuus on terveydelle haitallista. Istumisen haitallisista vaikutuksista verenkertoelimistön ja aineenvaihdunnan sairauksiin on lisääntyvästi epidemiologista näyttöä.

(Liikunnan käypä hoito -suositus 2012).

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920