

”Liikuntamahdollisuuksien väheneminen kuormitti minua selvästi”

Tutkimus liikunnan merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin sisäministeriön hallinnonalalla COVID-19-pandemian aikana

HARRI RAISIO & ALISA PUUSTINEN & MILLA VIRTANEN & TERO KUORIKOSKI

Johdanto

Yksi osa-alue, johon COVID-19-pandemialla on ollut vaikutuksia, on ihmisten mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Pandemian vaikutuksista liikuntaan on ehditty jo tehdä alustavaa väestöryhmäkohtaista tutkimusta (ks. esim. Constandt ym. 2020; Kantomaa 2020). Ellen Bentlage ym. (2020) kuitenkin korostavat, että asiaa olisi syytä tutkia myös eri työolojen kontekstissa. Tässä tutkimuksessa fokusoidummekin sisäministeriön hallinnonalaan ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskenteleviin turvallisuustoimijoihin. Operatiivisilla tehtävillä tarkoitetaan tässä ensisijaisesti poliisin, Rajavartiolaitoksen sekä Maahanmuuttoviraston suorassa asiakaskontaktissa tapahtuvia niin sanottuja kenttä- tai asiakaspalvelutehtäviä.

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista turvallisuustoimijoiden hyvinvoinnille ja työssä suoriutumislle on olemassa kattavaa näyttöä (ks. esim. Gerber ym. 2010; Michaelides ym. 2011; Lagesstad 2012). Myös COVID-19-pandemian vaikutuksista turvallisuustoimijoihin on olemassa jo tutkimustietoa (ks. esim. Frenkel ym. 2020; Stogner ym. 2020), mutta vaikutukset liikuntamahdollisuuksiin eivät ole vielä nousseet näissä analyyseissa esille. Tarkoituksenamme on puuttua tähän havaittuun tutkimusaukkoon.

Tutkimuksen aineistona käytämme sisäministeriön hallinnonalalla tehtyä henkilöstökyselyä. Kysely käsitteli kevään 2020 poikkeusolojen ja syksyllä 2020 jälleen kiristyneen koronatilanteen ja

rajoitusten vaikutusta hallinnonalan työntekijöihin. Yksi kyselyssä käsitellyistä teemoista liittyi liikuntamahdollisuuksien kaventumiseen, josta esitetty väittäjä rajautui kevään poikkeusolojen vaikutukseen, mutta avovastausaineistossa vastaajilla oli mahdollisuus kertoa kokemuksistaan myös koko vuoden 2020 tilanteen osalta. Kysely toteutettiin joulukuussa 2020, ja siihen vastasi 2 085 henkilöä. Vastaajista 580 työskenteli operatiivisissa tehtävissä. Kysely sisälsi sekä väittämiä että avoimia kysymyksiä. Tässä artikkelissa hyödynnämme etenkin avoimiin kysymyksiin annettuja vastauksia. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

- 1) Miten COVID-19-pandemia on vaikuttanut sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuustoimijoiden liikuntamahdollisuuksiin?
- 2) Mikä on liikunnan merkitys sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuustoimijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin COVID-19-pandemian aikana?

Tutkimuksen tausta

Liikunta ja COVID-19-pandemia

Koronapandemiaan liittyvillä rajoituksilla ja suosituksilla on ollut vaikutuksia siihen, miten ihmiset liikkuvat (ks. esim. Brand ym. 2020; Tison ym. 2020). Nämä vaikutukset ovat osittain riippuvai-

sia maakontekstista. Osassa maista (esim. Italia ja Espanja) kyse on ollut hyvin pitkälle viedyistä rajoituksista, jolloin myös ulkona liikkumista on rajoitettu. Toisissa maissa puolestaan on rajoitettu pääasiassa vain sisätiloissa tapahtuvaa harrastustoimintaa. Maakonteksti näkyy muun muassa siinä, missä määrin ihmisten päivittäiset askelmäärät ovat vähentyneet koronapandemian aikana (Tison ym. 2020).

Esimerkiksi Italiassa liikunta vähentyi merkittävästi varsinkin raskaan liikunnan ja kävelyn osalta (Maugeri ym. 2020). Belgiassa, jossa liikkuminen ulkona oli tietyin rajoituksin mahdollista ja suositeltua (keväällä 2020), tulokset olivat puolestaan positiivisempia: ihmiset olivat jopa keskimäärin lisänneet liikuntamääriään (Constandt ym. 2020). Myös Suomessa alustavat tulokset ovat olleet työikäisillä jossakin määrin samansuuntaisia, mutta tuloksissa on merkittäviä väestöryhmäkohtaisia eroavaisuuksia (Kantomaa 2020). Yksi mielenkiintoinen tutkimustulos on se, että erityisesti entuudestaan vähän liikkuneet ihmiset vaikuttivat useissa maissa lisänneen liikuntaa koronapandemian aikana (ks. Brand ym. 2020; Constandt ym. 2020). Toisaalta ihmiset, jotka olivat tottuneet liikkumaan yhdessä ystäviensä kanssa tai jotka olivat tottuneet liikkumaan tietystä tilassa (esim. kuntosali) ilmoittivat liikkuneensa vähemmän kuin aiemmin (ks. Constandt ym. 2020). Tähän on saattanut vaikuttaa esimerkiksi se, että liikunnallisesti erittäin aktiiviset ihmiset motivoituvat toisista liikkujista ja kilpailusta. Yhdessä liikkuen voi lisäksi syntyä liikuntamotivaation myötävaikuttava jaettu identiteetti. (Ks. Kaur ym. 2020.)

Koronapandemian kontekstissa liikunnan merkitystä on nostettu esiin muun muassa seuraavin argumentein. Ensinnäkin liikunta auttaa ehkäisemään koronapandemian negatiivisia vaikutuksia kansanterveyteen, kuten esimerkiksi lihavuuden lisääntymistä (Constandt ym. 2020). Liikunta vaikuttaa myös myönteisesti sydän- ja verisuoniterveyteen sekä vahvistaa ihmisen immuuniteettijärjestelmää (ks. esim. Bentlage ym. 2020; Ranasinghe ym. 2020; Woods ym. 2020). Liikunta auttaa edistämään fyysistä hyvinvointia, jonka lisäksi sillä on selkeitä myönteisiä vaikutuksia mielialaan ja mielenterveyteen (ks. esim. Brand ym. 2020; Kaur ym. 2020; Maugeri ym. 2020). On kuitenkin syytä huomioida, että *liiallinen* liikunta voi puolestaan tulla heikentäneeksi ihmisen immuuniteettijärjestelmää (Woods ym. 2020).

COVID-19-pandemian vaikutus turvallisuustoimijoihin

Turvallisuustoimijat ovat terveydenhuollon toimijoiden tavoin koronapandemian eturintamassa. Erityisesti tämä koskee kenttätöitä tekeviä poliiseja (ks. Stogner ym. 2020), mutta myös esimerkiksi rajavartioloita, pelastajia sekä vankeinhoidon työntekijöitä (ks. McCall ym. 2020). Turvallisuustoimijoiden työ on usein sellaista, missä ei voida välttää kontaktia ihmisten kanssa. Esimerkiksi poliisin suorittamissa tehtävissä on usein vaikea, ellei mahdotonta, ylläpitää suositeltua yli kahden metrin etäisyyttä muihin ihmisiin. Tämä korostuu varsinkin voimankäyttöä edellyttävissä pidätystilanteissa (Frenkel ym. 2020). Tehtävien luonteen vuoksi turvallisuustoimijoilla on usein suurempi altistumisen ja infektion riski (Jennings & Perez 2020).

Tutkijat ovatkin olettaneet, että koronapandemia on lisännyt turvallisuustoimijoiden työhön liittyvää stressin tasoa (esim. Frenkel ym. 2020). Alustavat tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että vaikutukset turvallisuustoimijoihin – erityisesti poliiseihin – ovat jääneet suhteellisen vähäisiksi, joskin stressivasteissa on ollut merkittävää yksilöllistä vaihtelua (Frenkel ym. 2020; McCall ym. 2020). Turvallisuustoimijat ovat olleet oman terveytensä sijaan enemmän huolissaan siitä, että he tulisivat työnsä kautta tartuttaneeksi läheisiään (Lázaro-Pérez ym. 2020; McCall ym. 2020). Poliisien osalta koronapandemian koettuja vähäisiä vaikutuksia saattaa selittää poliisin ammattikulttuuri (yhteisöllisyys/solidarisuus), koulutuksen ja työn kautta syntynyt kyky stressin säätelyyn, työhön liittyvä stressin kroonisuus sekä se, että erilaiset uhkat – myös koronavirus – koetaan luontaiseksi osaksi poliisin työtä (Frenkel ym. 2020; Laufs & Waseem 2020).

Liikunnan merkitys turvallisuustoimijoille

Dennish Scofield ja Joseph Kardouni (2015) tuovat artikkelissaan esille taktisen urheilijan käsitteen (*tactical athlete*). Käsitteellä viitataan eri turvallisuustoimijoihin, joille fyysinen kunto on merkittävässä roolissa ammatillista suorituskykyä optimoitaessa. Samalla lailla kuin urheilijoille, yleinen fyysinen valmius luo turvallisuustoimijoille pohjan kehittää ammattiin liittyvää teknistä ja taktista kyvykkyyttä. Yleinen fyysinen valmius kuvaa kokonaisvaltaisesti turvallisuustoimijan fyysisen kunnon tilaa, kun taas tekninen ja taktinen

kyvykkyys viittaavat sellaisiin ammattikohtaisiin taitoihin kuten savusukellukseen, lähitaisteluun ja taktiseen aseenkäyttöön (Smith 2011; Michaelides ym. 2011; Scofield & Kardouni 2015).

Turvallisuustoimijoiden työn voi nähdä kahden vastakkaisen todellisuuden välisenä paradoksina (Williams & Ramsey 2017). Ensimmäistä todellisuutta kuvastavat pitkät vähäisen fyysisen aktiivisuuden ajanjaksot. Erityisesti poliisin työ on muuttunut ajan myötä vähemmän fyysiseksi, jolloin merkittävä osa poliisin työajasta kuluu nykyisin istuessa poliisiautossa tai työskennellessä tietokoneella (Gerber ym. 2010; Lagestad 2012). Turvallisuustoimijoiden harrastaman liikunnan merkitys korostuu tämän todellisuuden kontekstissa liiallisen istumisen ja toimettomuuden aiheuttamien terveysongelmien ehkäisemisessä (Lagestad 2012).

Toinen todellisuus on kuitenkin se, että turvallisuusviranomaiset kohtaavat työssään yhä edelleen vaarallisia tilanteita, joissa suoriutuminen edellyttää heiltä poikkeuksellisen voimakasta fyysistä rasitusta (Williams & Ramsey 2017). Tilanteiden fyysisyyteen vaikuttaa osaltaan myös poliisien, pelastajien ja sotilaiden käyttämien varusteiden paino (Michaelides ym. 2011; Williams & Ramsey 2017).

Pål Lagestad (2012) on tarkastellut tutkimuksessaan fyysisen kunnan ja työssä suoriutumisen suhdetta poliisityön kontekstissa. Liikunta ja hyvä kunto voivat auttaa poliiseja jaksamaan vuorotyössä. Liikunta voi myös toimia tapana purkaa stressiä (ks. myös Gerber ym. 2010; Oliveira ym. 2018). Hyvällä kunnolla voi lisäksi olla vaikutusta poliisin omaamaan itseluottamukseen ja kokemaan turvallisuuden tunteeseen, joilla molemmilla on puolestaan vaikutusta siihen, miten poliisi toimii stressaavissa ja vaarallisissa tilanteissa. Ylipäätään poliisit itse näkevät, että hyvä fyysinen kunto on osa poliisin ammattia ja että heidän tulee voida luottaa siihen, että kollegat ovat fyysisesti riittävän kyvykkäitä tukemaan uhkaavissa tilanteissa. (Lagestad 2012.)

Tutkimuksen aineistot ja menetelmät

Tässä tutkimuksessa analysoimme soveltuvin osin sisäministeriön hallinnonalalla toteutetun henkilöstökyselyn tuloksia. Henkilöstökyselyn tarkoituksena oli selvittää erityisesti kevään 2020 poikkeusolojen vaikutusta hallinnonalan työntekijöi-

hin. Kysely jakautui seuraaviin kuuteen teemaan: yleinen työssä jaksaminen, etätyöskentely, koronatilanteeseen liittyneiden ohjeistusten viestintä organisaatioissa, työnantajan tarjoamat pandemiaan liittyneet suojavarusteet, ICT-laitteiden toimivuus työtehtävien hoitamisessa sekä toimivaltuudet ja viranomaisyhteistyön sujuvuus koronarajoituksiin liittyneiden työtehtävien hoitamisessa. Liikunnan merkitystä suoraan kartoittanut väittäjä oli osa kyselyn työssä jaksamista koskenutta osiota, mutta vastaajat nostivat liikunnan esiin avovastauksissaan myös etätyöskentelyä ja ohjeistusten viestintää koskeneissa osioissa. Lisäksi osa vastaajista kirjoitti liikunnasta vielä kyselyn lopuksi ”vapaa sana” -osiossa.

Kysely lähetettiin kaikille sisäministeriön hallinnonalan työntekijöille (N = 15 622). Vastausaikaa oli 30.11.–20.12.2020. Kyselyyn vastasi yhteensä 2 085 vastaajaa eli 13,3 prosenttia perusjoukosta. Vastaajista 6 prosenttia työskenteli sisäministeriössä, 59 prosenttia poliisitoimessa, 6 prosenttia Maa- ja metsätalouden tutkimuskeskuksessa, 21 prosenttia Rajavartiolaitoksessa ja 4 prosenttia Häätäkeskuslaitoksessa sekä Pelastusopistossa. Kyselyn vastaajakautta vastasi pääosin todellista toimialoittaista henkilöstöjakaumaa. Vastaajista 28 prosenttia toimi operatiivisissa tehtävissä, 17 prosenttia esimiestehtävissä, 11 prosenttia hallinto- ja tukipalveluissa, 34 prosenttia asiantuntijatehtävissä ja 5 prosenttia asiakaspalvelu- ja opetustehtävissä.

Hyödynnämme tässä tutkimuksessa yhtä suoraan liikuntaan liittyvää väittäjää (huoli työssä jaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa poikkeusolojen aikana) sekä yhtä liikuntaan epäsuorasti liittyvää väittäjää (huoli työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta poikkeusolojen aikana). Lisäksi sivuamme muita huolenaiheisiin liittyviä väittäjiä.

Avoimista vastauksista poimimme kaikki liikuntaa eri muodoissa käsittelevät kommentit. Kaikkiaan kommentteja oli 154, ja niistä muodostui yhteensä 24 tekstisivua (Times New Roman, 12p, riviväli 1,5). Kommenteista 27 (18 %) oli operatiivisissa tehtävissä työskentelevien toimijoiden kirjoittamia. Hyödynnämme analyysissa etenkin tätä kattavaa laadullista aineistoa. Aineistotriangulaation kautta pyrimme lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

Määrällisen aineiston analyysin tulokset esitämme frekvenssijakaumina. Taustamuuttujina käytämme vastaajien edustamia organisaatiota sekä työnkuvaa. Laadullisen aineiston analyysin to-

teutimme sisällönanalyysin periaattein kategorioiden ensimmäisessä vaiheessa avointen vastausten sisällöt tutkimuksen kahden tutkimuskysymyksen mukaisesti. Näiden kahden yläkategorian sisällä avointen vastausten analyysia jatkettiin aineistolähtöisesti teemoitellen, kategorioiden ja teemojen täsmentyessä edelleen analyysin edetessä.

Tutkimuksen tulokset

COVID-19-pandemian vaikutukset liikuntamahdollisuuksiin

COVID-19-pandemialla on ollut sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden liikuntamahdollisuuksiin. Myönteiset vaikutukset korostuvat toimijoilla, jotka ovat voineet tehdä pääasiassa tai suurimmaksi osaksi etätöitä. Noin viidesosassa liikuntaan liittyvistä avoimista vastauksista tuodaankin esille sitä, miten etätö on mahdollistanut liikunnan lisäämisen. Vaikuttavana tekijänä tässä nähtiin erityisesti työmatkojen poisjäänti:

Olen löytänyt taas liikunnan arkielämäni, ehdin ja jak-
san ihan toisella tavalla kuin ennen, kun työpaikalle siir-
tymisen ajan voi käyttää esim. juuri liikuntaan.

Työmatka on ollut ankea osuus päivästä. Nyt sen sääs-
tyneen ajan voi käyttää ulkoiluun tai liikuntaan kivem-
massa ympäristössä tai muuhun itselle merkitykselliseen
tekemiseen.

Kielteisistä vaikutuksista tuotiin vastaavasti esille se, miten etätöön lisääntyminen on tullut vähentäneeksi tavanomaista työhön liittyvää arkiliikuntaa, kuten työmatkaliikuntaa tai työpaikalla tapahtuvaa kävelyä. Erityisen ongelmalliseksi asia koettiin silloin, kun vähentynyttä työhön liittyvää liikkumista ei ole korvattu muilla liikuntatavoilla. Tämä on johtunut varsinkin omien vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksien – kuten ryhmäliikunnan – kaventumisesta COVID-19-pandemian myötä.

Erityisesti aineistossa korostui kuitenkin, poliisitoimen osalta, liikuntavapaan poistamisen negatiivisiksi koetut vaikutukset liikuntamahdollisuuksiin. Jopa kolmasosa liikuntaan liittyvistä avoimista vastauksista sivusi liikuntavapaata eli työnantajan tukemaa mahdollisuutta liikkua työajalla kaksi tuntia viikossa. Ongelmaksi muodostui se, että viikkoliikuntatunteja ei ole ollut mahdollista käyttää etätöissä ollessa. Tämän merkitys

korostui erityisesti tilanteissa, joissa liikuntamahdollisuudet vapaa-ajalla koettiin vähäisiksi:

Toivoisin, että liikunnalle työaikana olisi mahdollisuus myös etänä, koska (...) se on käytännössä ainoa aika, kun kunnolliseen liikuntaan on mahdollisuus.

Asia nousi esille myös niiden operatiivisissa tehtävissä työskentelevien toimijoiden vastauksissa, jotka pystyivät ajoittain pitämään etätöypäiviä:

Toivoisin, että etätöypäivänä saisi alkaa käyttää poliisille annettua mahdollisuutta liikuntavapaaseen, joka nyt jostain syystä on [organisaation toimesta] estetty etätöissä.

Poikkeusolot ovat voineet vaikuttaa joissakin tapauksissa myönteisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien toimijoiden liikuntamahdollisuuksiin. Esimerkiksi Rajavartiolaitoksen edustaja kuvasi vastauksessaan sitä, miten COVID-19-pandemian aikana liikenne rajanylityspaikoilla on ollut vähäisempää, mikä taas on mahdollistanut entistä paremmin liikunnan harrastamisen työajalla. Operatiivisissa tehtävissä työskentelevillä toimijoilla etätöitä ja liikuntavapaata suuremmaksi huoleksi näyttikin muodostuvan työpaikan liikuntapaikkojen, kuten kuntosalien ja kamppailutilojen, sulkeminen. Asiaa sivuttiin noin viidesosassa kaikista liikuntaan liittyvistä vastauksista:

[Poliisiaseman] kuntosali laitettiin kiinni ja tatami laitettiin kiinni. Seurauksena punttitali missä normaalistikin on yksi tai kaksi henkilöä kerrallaan, on kokonaan poissa käytöstä koska COVID...

Työpaikan kuntosali meni käyttökieltoon, mikä aiheutti mielipahaa, närkästystä ja yleistä harmitusta.

Työpaikan liikuntatilojen sulkemisen nähtiin kannustavan siihen, että liikuntaa siirryttäisiin harrastamaan kaupallisille kuntosaleille. Tämän taas koettiin lisäävän huomattavasti enemmän riskiä koronaviruksen leviämiseen kuin työpaikan kuntosalin käyttäminen:

Työnantajan antama viesti → menkää julkiselle salille saamaan tauti tai lopettakaa kuntoilu kokonaan.

Työpaikan ulkopuolella liikkumista hankaloitettiin myös se, että viikkoliikunnan aikana tulisi olla hälytysvalmiudessa.

Edellä kuvattu näkyy myös siinä, miten operatiivisissa tehtävissä työskentelevät vastasivat kysymykseen siitä, kuinka usein he kokivat huolta työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta poikkeus-

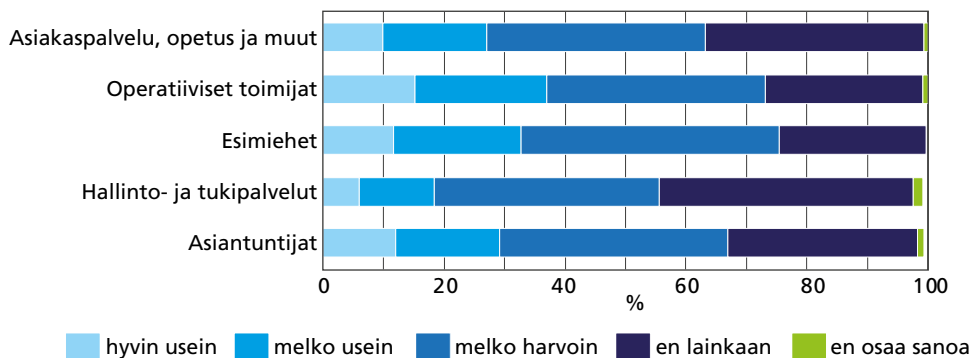
olojen aikana. Siinä missä esimerkiksi hallinto- ja tukipalveluissa työskentelevistä vastaajista vain 18 prosenttia koki melko usein tai hyvin usein huolta työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta, oli operatiivisissa tehtävissä työskentelevillä vastaava luku 37 prosenttia (ks. kuvio 1). Organisaatiotasolla prosenttiosuudet olivat enemmän samansuuntaiset (ks. kuvio 2).

Liikunnan merkitys jaksamiseen ja hyvinvointiin COVID-19-pandemian aikana

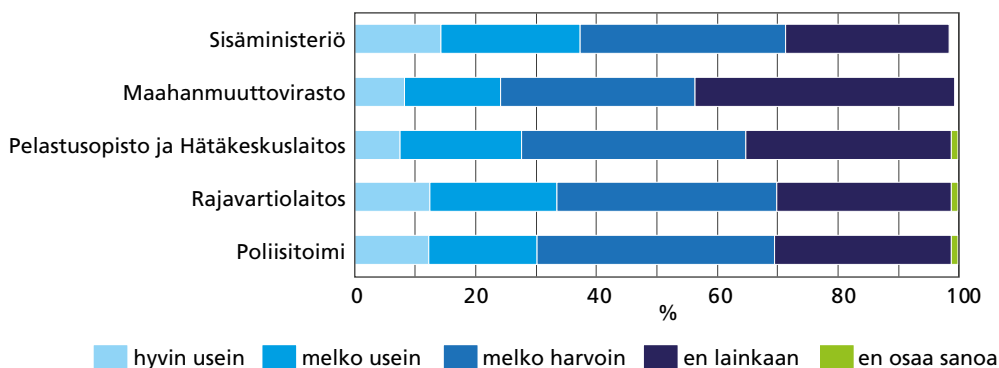
Henkilöstökyselyssä kysyttiin suoraan sitä, kokivatko vastaajat huolta työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa poikkeusolojen aikana. Koko aineistossa melko usein huolta tästä asiasta koki 23,5 prosenttia ja hyvin usein 20,5 prosenttia vastaajista. Ainoa asia, josta kannettiin enemmän huolta, oli läheisten terveys. Jos tarkastelu rajataan operatiivisissa tehtävissä työskenteleviin toimijoihin, oli heistä 55 prosenttia melko usein tai

hyvin usein huolissaan läheistensä terveydestä ja 51 prosenttia melko usein tai hyvin usein huolissaan työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa. Operatiivisissa tehtävissä työskentelevien vastaajien huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa oli selvästi suurempi kuin muissa tehtävissä toimivilla (ks. kuvio 3). Organisaatiotasolla prosenttiosuudet olivat enemmän samansuuntaisia, joskin poliisitoimen vastauksissa huoli oli hieman korostuneemmin esillä (ks. kuvio 4).

Operatiivisissa tehtävissä työskentelevien toimijoiden huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa oli merkittävästi korkeammalla tasolla kuin huoli fyysisestä terveydestä (36 % melko usein tai hyvin usein huolissaan), psyykkisestä terveydestä (23 % melko usein tai hyvin usein huolissaan), omasta työtaakasta (37 % melko usein tai hyvin usein huolissaan), töiden hoitumisesta, mikäli vastaaja jäisi



Kuvio 1. Huoli työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta poikkeusolojen aikana, tehtävänkuvat.



Kuvio 2. Huoli työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta poikkeusolojen aikana, organisaatiot.

sairaslomalle tai joutuisi karanteeniin (24 % melko usein tai hyvin usein huolissaan), työyhteisön sopeutumisesta poikkeustilanteeseen (34 % melko usein tai hyvin usein huolissaan) tai työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta (37 % melko usein tai hyvin usein huolissaan).

Huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa näkyy myös kyselyn avoimissa vastauksissa. Ensinnäkin etätöitä tekevät kokivat merkittävää huolta liikuntavaipan poistamisen vaikutuksista työssäjaksamiseen ja hyvinvointiin. Huoli kytkettiin vastauksissa erityisesti etätöiden myötä heikentyneeseen työergonomiaan, joka oli johtanut vastaajilla erilaisiin kiputiloihin. Etätöissä liikunnan merkitys koettiin jopa suuremmaksi kuin normaalissa työpaikalla tapahtuvassa työnteossa:

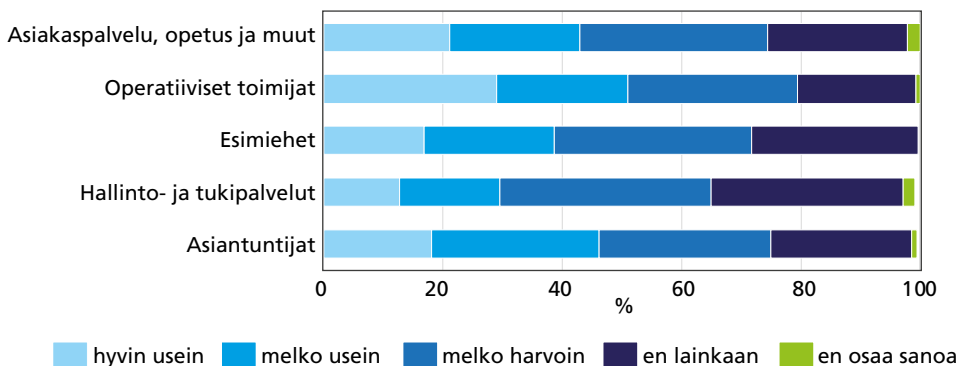
Liikuntavapaata emme voi käyttää etätöissä ollessa ja se on puute. Etätöissä ollessa voi olla, että tulee muutenkin liikuttua vähemmän, joten tuo liikuntavapaa edistää työssä jaksamista.

Kun etätöypäiviä on ollut paljon, niin viikkoliikuntaa ei ole käytännössä ollut. Kun lisäksi työmatkaliikunta on vähentynyt dramaattisesti, on oma fyysinen kunto huonompi kuin koskaan aiemmin. Kun tähän lisätään etätöiden huonompi työergonomia, on selkä- ja hartavaivapommi valmiina räjähtämään.

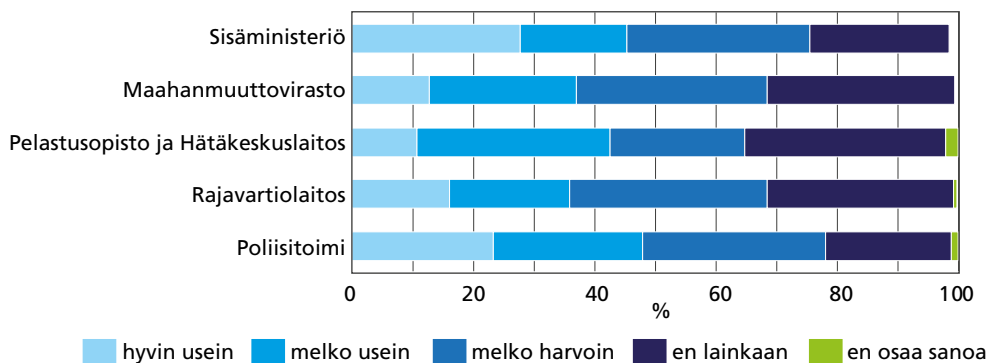
Liikuntamahdollisuuksien kaventumisella koettiin olevan vaikutuksia myös psyykkiseen terveyteen. Monet tehtävät sisäministeriön hallinnonalalla ovat kuormittavia ja henkisesti raskaita, jolloin liikunnan merkityksen nähtiin korostuvan. Kyse ei ole tällöin ainoastaan fyysisestä terveydestä:

Psyykinen jaksaminen jää korona-aikana fyysisen terveyden varjoon. Monet palautuvat työpäivästä juurikin liikunnan tai ystävien avulla. Ilman normaaleita palauttavia tekijöitä ihmiset uupuvat henkisesti.

Liikunnan ja psyykkisen terveyden yhteys korostui etenkin operatiivisissa tehtävissä työskentelevien toimijoiden vastauksissa:



Kuvio 3. Huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa poikkeusolojen aikana, tehtäväkuvat.



Kuvio 4. Huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa poikkeusolojen aikana, organisaatiot.

Liikuntamahdollisuuksien väheneminen kuormitti mi-
nua selvästi, koska olen tottunut purkamaan paineita,
niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin, urheilemalla.

Olen työssä missä liikunta on maailman tärkein väline
stressin ym. purkamiseen, ainakin itselleni, minkä lisäksi
kuntoilu vaikuttaa yöuniin ja henkiseen jaksamiseen.

Operatiivisissa tehtävissä työskentelevät vastaajat
kokivat varsinkin työpaikkojen kuntosalien sulkemisen
jaksamista ja motivaatiota heikentävänä toimena. Esimerkiksi
ulkoilun ei nähty korvaavaan lihaskuntoharjoittelua:

Työkunnan ylläpito on velvollisuus. Kuitenkin salit on
kokonaan suljettu. Ikääntyvä poliisi tarvitsee säännöllistä
kuntosaliliikuntaa – pelkkä ulkoliikunta ei riitä.

Hyvän fyysisen kunnan nähtiinkin kuuluvan tärkeänä
osana poliisin ja rajavartijan työhön:

Vapaa-ajalla ei ehdi liikkumaan niin paljon kuin olisi
tarvetta. Rapistuu fyysisesti. Ei pääse purkamaan stressiä
liikkumalla, niin vaikuttaa myös henkiseen puoleen. Halu
olisi kuitenkin olla fyysisesti siinä kunnossa kuin
rajavartiomieheltä edellytetään työtehtävien hyvin suorittamiseksi.

Minut on velvoitettu pitämään huolta kunnostani, voidakseni
työskennellä poliisin operatiivisessa kenttätyössä. Koronarajoitusten
myötä poliisilaitoksen kuntosali on kuitenkin suljettu.

Johtopäätökset ja pohdinta

COVID-19-pandemia on vaikuttanut sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuus-toimijoiden liikuntamahdollisuuksiin vaihtelevasti ja osittain eriarvoistavasti. Niillä vastaajilla, joilla on ollut etätyöskentelymahdollisuus, autoilla tai julkisilla kulkuvälineillä tehtyjen työmatkojen poisjäänti on näyttänyt vaikuttaneen liikunnan määrään positiivisesti (ks. myös Constandt ym. 2020; Kantomaa 2020). Toisaalta esimerkiksi poliisitoimessa etätöissä ei ole ollut mahdollista pitää kahta viikoittaista työaikaan kuuluvaa liikuntatuntia. Tämä on voinut johtaa siihen, että niiden henkilöiden liikuntamäärä on vähentynyt, joille liikunta työajalla on ollut suotavin tai jopa ainoa mahdollisuus harrastaa liikuntaa.

Operatiivisissa tehtävissä työskenteleville toimijoille keskeiseksi ongelmaksi muodostui työpaikan liikuntatilojen sulkeminen. Vaikka liikuntavapaata olisi ollut mahdollista käyttää työpaikalla, käytännössä tilojen sulkeminen toi tähän merkittäviä haasteita, etenkin kytkettynä hälytysvalmiudessa olemi-

seen. Lisäksi nähtiin, että kaupallisten salien käyttö lisää virustartunnan riskiä. Liikuntamuodon vaihtaminen on yksi ratkaisu, mutta toisaalta totuttua ja itsellä tärkeää liikuntamuotoa voi olla hankala korvata toisella (ks. Constandt ym. 2020; Kaur ym. 2020).

Liikunnan vaikutus sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuus-toimijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin COVID-19-pandemian aikana näyttäytyy analyysin perusteella merkittävänä. Tästä kertoo esimerkiksi se, että henkilöstökyselyssä kysytyistä kahdeksasta huolenaiheesta huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa oli toiseksi korkeimmalla tasolla. Tämä näkyi koko aineistosta, mutta se korostui erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien vastauksissa. Enemmän huolta aiheutti ainoastaan huoli läheisten terveydestä (ks. myös Lázaro-Pérez ym. 2020; McCall ym. 2020).

Etätöitä tekevät vastaajat kokivat, että etätöiden tekeminen pitkäaikaisesti korostaisi liikunnan merkitystä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta, jolloin liikuntavapaan käyttämättömyyden poistaminen esimerkiksi poliisitoimessa osoittautuu erityisen ongelmalliseksi. Liikuntavapaan käytön poistamisen nähtiinkin kostautuvan myöhemmin kasvavina sairauslomina. Operatiivisissa tehtävissä työskentelevät korostivat varsinkin liikunnan psyykkistä puolta ja sitä, miten tärkeää on se, että pääsee esimerkiksi kuntosalille purkamaan työhön liittyvää stressiä. Tulos on yhdenmukainen aiemman tutkimuksen kanssa (ks. Gerber ym. 2010; Oliveira ym. 2018). Aiemman tutkimuksen tavoin (ks. Lagedstad 2012) operatiivisissa tehtävissä työskentelevät vastaajat toivat liikuntaa ja kunnossa pysymistä esille myöskin työhön liittyvänä velvollisuutena.

Tutkimuksen tulokset kannustavat pohtimaan liikunnan merkitystä mahdollisten tulevien poikkeusolojen kannalta. Miten etätöissä olevien liikuntaa voidaan edistää ja erityisesti, miten operatiivisissa tehtävissä työskentelevien liikuntamahdollisuudet voidaan turvata vaikeina aikoina, jolloin liikunnan merkitys – esimerkiksi stressinhallinnan kannalta – voi olla vielä entistä korostuneempi? Entä missä määrin fyysisestä kunnosta huolehtiminen on operatiivisissa tehtävissä työskentelevien omalla vastuulla ja missä määrin työnantajan vastuulla. Operatiivisissa tehtävissä työskentelevien työnantaja kuitenkin edellyttää riittävästä fyysisestä kuntoa.

Tutkimuksen keskeiseksi rajoitteeksi muodostuu se, että analyysissä hyödynnetty henkilöstökysely oli laaja-alainen ja tämän tutkimuksen fokuksessa olevaa liikuntateemaa käsittelee suoraan vain yksi väittäjä. Se, miten vastaajat nostivat liikunnan merkityksen esille avoimissa vastauksissa,

mahdollisti kuitenkin alustavan analyysin tekemisen. Jatkotutkimuksen näkökulmasta tarkemmin liikuntaan ja operatiivisissa tehtävissä työskenteleviin fokuksoituvaa kyselyä olisi relevantti. Lisäksi tutkimuksen osallistujajoukkoa olisi syytä laajentaa siten, että se kattaisi myös pelastajat ja sotilaat.

KIRJALLISUUS

- Bentlage, Ellen & Ammar, Achraf & How, Daniella & Ahmed, Mona & Trabelsi Khaled & Chtourou, Hamdi & Brach, Michael (2020) Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *International journal of environmental research and public health* 17(17), 6265.
- Brand, Ralf & Timme, Sinika & Nosrat, Sanaz (2020) When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* 11, 570567.
- Constandt, Bram & Thibaut, Eric & De Bosscher, Veerle & Scheerder, Jeroen & Ricour, Margot & Willem, Annick (2020) Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International journal of environmental research and public health* 17(11), 4144.
- Frenkel, Marie Ottilie & Giessing, Laura & Egger-Lampl, Sebastian & Hutter, Vana & Oudejans, Raoul & Kleygrewe, Lisenne & Jaspaert, Emma & Plessner, Henning (2021) The impact of the COVID-19 pandemic on European police officers: Stress, demands, and coping resources. *Journal of criminal justice* 72, 101756.
- Gerber, Markus & Kellmann, Michael & Hartmann, Tim & Pühse, Uwe (2010) Do exercise and fitness buffer against stress among Swiss police and emergency response service officers? *Psychology of Sport and Exercise* 11(4), 286–294.
- Jennings, Wesley G. & Perez, Nicholas M. (2020) The immediate impact of COVID-19 on law enforcement in the United States. *American journal of criminal justice*. Advance online: <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09536-2>
- Kantomaa, Marko (toim.) (2020) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2. Helsinki: Valtion liikunta-neuvosto.
- Kaur, Harleen & Singh, Tushar & Arya, Yogesh Kumar & Mittal, Shalini (2020) Physical fitness and exercise during the COVID-19 pandemic: A qualitative enquiry. *Frontiers in psychology* 11, 590172.
- Lagestad, Pål (2012) Physical Skills and Work Performance in Policing. *International Journal of Police Science & Management* 14(1), 58–70.
- Laufs, Julian & Waseem, Zoha (2020) Policing in pan-demics: A systematic review and best practices for police response to COVID-19. *International journal of disaster risk reduction* 51, 101812.
- Lázaro-Pérez, Christina & Martínez-López, José Ángel & Gómez-Galán, José & Fernández-Martínez, María del Mar (2020) COVID-19 pandemic and death anxiety in security forces in Spain. *International journal of environmental research and public health* 17(21), 7760.
- McCall, Hugh & Beahm, Janine & Landry, Caeleigh & Huang, Ziyin & Carleton, R. Nicholas & Hadjistavropoulos, Heather. (2020) How have public safety personnel seeking digital mental healthcare been affected by the COVID-19 pandemic? An exploratory mixed methods study. *International journal of environmental research and public health* 17(24), 9319.
- Maugeri, Grazia & Castrogiovanni, Paola & Battaglia, Giuseppe & Pippi, Roberto & D'Agata, Velia & Palma, Antonio & Di Rosa, Michelino & Musumeci, Giuseppe (2020) The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon* 6(6), 1–8.
- Michaelides, Marcos A. & Parpa, Koulla M. & Henry, Leah J. & Thompson, Gerald B. & Brown, Barry S. (2011) Assessment of physical fitness aspects and their relationship to firefighters' job abilities. *Journal of strength and conditioning research* 25(4), 956–965.
- Oliveira, Aldair J. & Neto, Geraldo A. Maranhão & Barros, Osmar D. & Pedreiro, Rordigo & Murrillo-Rodríguez, Eric & de Leon, Antônio Carlos Ponce & Machado, Sergio (2018) Association between physical fitness and psychological distress among Brazilian armed force personnel. *Sport Sciences for Health* 15, 141–147.
- Ranasinghe, Chathuranga & Ozemek, Cemal & Arena, Ross (2020) Exercise and well-being during COVID 19 – time to boost your immunity. *Expert Review of Anti-infective Therapy* 18(12), 1195–1200.
- Scofield, Dennis E. & Kardouni, Joseph R. (2015) The tactical athlete: A product of 21st century strength and conditioning. *Strength & Conditioning Journal* 37(4), 2–7.
- Smith, Denise L. (2011) Firefighter fitness: Improving performance and preventing injuries and fatalities.

- Current sports medicine reports 10(3), 167–172.
- Stogner, John & Miller, Bryan Lee & McLean, Kyle (2020) Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic. *American journal of criminal justice*. Advance online: <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09548-y>
- Tison, Geoffrey & Avram, Robert & Kuhar, Peter & Abreau, Sean & Marcus, Greg & Pletcher, Mark & Olgin, Jeffery (2020) Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine* 173(9), 767–770.
- Williams, Jason & Ramsey, Vincent (2017) The need for law enforcement wellness interventions: A critical review. *The Sport Journal*, September 5, 2017.
- Woods, Jeffrey A. & Hutchinson, Noah T. & Powers, Scott K. & Roberts, William O. & Gomez-Cabrera, Mari Carmen & Radak, Zsolt & Berkes, Istvan & Boros, Anita & Boldogh, Istvan & Leeuwenburgh, Christian & Coelho-Júnior Hélio José & Marzetti, Emanuele & Cheng, Ying & Liu Jiankang & Durs-tine J. Larry & Sun, Junzhi & Ji, Li Li (2020) The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science* 2(2), 55–64.

TIIVISTELMÄ

Harri Raisio & Alisa Puustinen & Milla Virtanen & Tero Kuorikoski: ”Liikuntamahdollisuuksien väheneminen kuormitti minua selvästi”. Tutkimus liikunnan merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin sisäministeriön hallinnonalalla COVID-19-pandemian aikana

Yksi osa-alueista, johon COVID-19-pandemialla on ollut vaikutuksia, on ihmisten mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Liikunta on erityisen tärkeää turvallisuusalan operatiivisissa tehtävissä työskenteleville henkilöille, joille hyvä fyysinen kunto on keskeinen osa ammatissa toimimista. Tässä tutkimuksessa fokusoidutaan liikunnan kontekstissa sisäministeriön hallinnonalaan ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskenteleviin turvallisuustoimijoihin. Tutkimuskysymykset ovat: 1) Miten COVID-19-pandemia on vaikuttanut sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuustoimijoi-

den liikuntamahdollisuuksiin? 2) Mikä on liikunnan merkitys sisäministeriön hallinnonalan toimijoiden ja erityisesti operatiivisissa tehtävissä työskentelevien turvallisuustoimijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin COVID-19-pandemian aikana? Tutkimuksen aineiston muodostaa sisäministeriön hallinnonalalla tehty henkilöstökysely. Kysely toteutettiin joulukuussa 2020 ja siihen vastasi 2 085 henkilöä. Vastaajista 580 työskenteli operatiivisissa tehtävissä. Tutkimuksessa hyödynnetään etenkin avoimiin kysymyksiin annettuja vastauksia.

Tutkimuksen tuloksissa nousi esille merkittävä huoli työssäjaksamisen heikkenemisestä liikuntamahdollisuuksien kaventuessa poikkeusolojen aikana. Liikuntamahdollisuuksien kaventumisella koettiin olevan vaikutuksia niin fyysiseen kuin myös psyykkiseen terveyteen. Operatiivisissa tehtävissä työskentelevät vastaajat kokivat varsinkin työpaikkojen kuntosalien sulkemisen jaksamista ja motivaatiota heikentävänä toimenä.

KIRJOITTAJAT

Raisio, Harri, HTT, dos., yliopistonlehtori, Vaasan yliopisto (harri.raisio@univaasa.fi)

Puustinen, Alisa, YTT, KTM, dos., erikoistutkija, Pelastusopisto (alisa.puustinen@pelastusopisto.fi)

Virtanen, Milla, VTM, Turun yliopisto (milla.m.virtanen@utu.fi)

Kuorikoski, Tero, FT, valmennuskeskuksen johtaja, Liikuntakeskus Pajulahti (tero.kuorikoski@pajulahti.com)