



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

---

EVELIINA HUUHKA

# *TYÖPAIKKALIIKUNTA OSANA TYÖHYVINVOINTIA*

CARPENTER ENGINEERED FOAMS OY

---

2025



CARPENTER

---

# TOIMEKSIANTAJA

## CARPENTER ENGINEERED FOAMS OY

Kouvolan toimipisteellä työskentelee n. 60 henkilöä joista osa on toimihenkilöitä ja osa työntekijöitä erilaisissa tehtävissä.

Yrityksessä on työhyvinvointiin liittyviä kehittämishankkeita 2024-2026 ja tämä työpaikkaliikuntaa käsittelevä tutkimus on yksi niistä.

Tavoitteena oli kartoittaa tämänhetkistä liikunnan roolia työhyvinvoinnissa, selvittää työntekijöiden liikuntatarpeet sekä tuottaa työpaikkaliikuntasuunnitelma saadun tiedon avulla.

Vastaavaa tutkimusta ei oltu tehty aiemmin

---



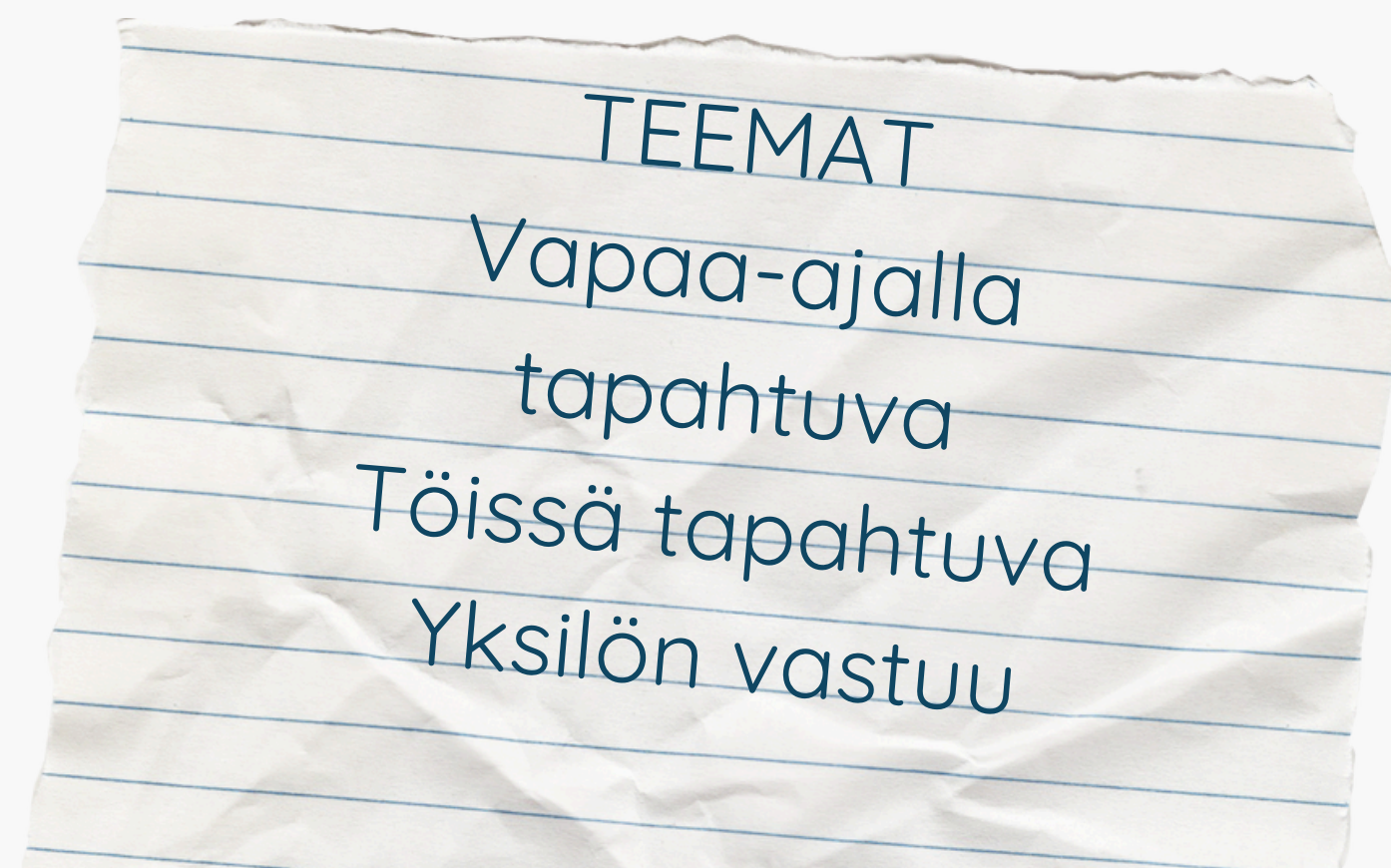
CARPENTER

# TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tavoitteena oli saada tietoa työntekijöiden liikuntatottumuksista, työpaikkaliikunnan nykytilasta sekä kartoittaa toiveita ja ideoita, miten liikuntaa ja liikkumisen keinoja voisi parantaa ja mahdollistaa työpaikalla.

Tiedon keräämiseen käytin ryhmähaastatteluja, joihin osallistui 25 henkilöä. Haastattelut toteutettiin toimeksiantajan tiloissa kahtena päivänä.

- Harrastatko liikuntaa ja/tai onko ollut liikunnallisia harrastuksia?
- Mikä motivoi liikkumaan?
- Mikä motivoi pitämään huolta hyvinvoinnista?
- Miten liikunta on mahdollistettu työpaikalla?
- Miten toivot että liikunta mahdollistettaisiin työpaikalla?
- Miten palautuminen on huomioitu?
- Miten toivot, että palautuminen huomioitaisiin?

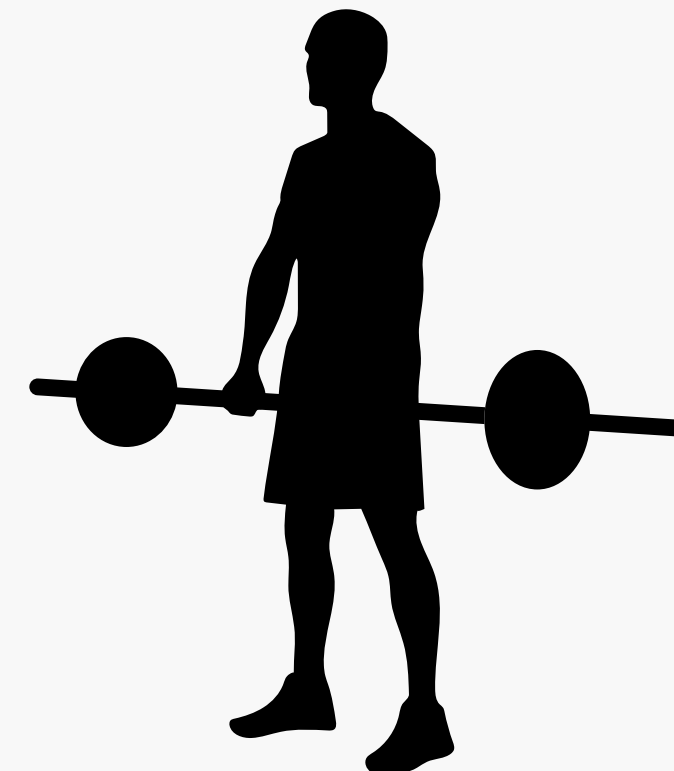


---

# *TUTKIMUKSEN TULOKSET*

Työntekijät arvostivat liikuntaetuja, kuten e-passia, mutta toivoivat lisää joustavuutta, kuten mahdollisuutta vaihtaa se työsuhdepolkupyörään. Työpaikalla toivottiin parempia liikuntamahdollisuuksia, kuten kuntosalia, taukoliikuntaa ja ergonomisia työvälineitä, jotta liikunta olisi helpommin osa arkea.

Työnantajan rooli liikunnan mahdollistajana nähtiin tärkeänä, mutta vastuu hyvinvoinnista on työntekijällä itsellään. Lajikokeilut, kävelypalaverit, urheilutapahtumat ja hyvinvointia tukevat tilat koettiin motivoiviksi, ja palkitseminen elämäntapamuutoksista toivottiin kannustavaksi lisäkeinoksi.





---

# JOHTOPÄÄTÖKSET

Työpaikkaliikunta ja työhyvinvointi ei tarkoita kaikille samaa asiaa.

Eri työtehtävissä ja erilaiset ihmiset haluavat erilaisia asioita, mitä joustavammat mahdollisuudet on työpaikkaliikunnalle, sen useampi niihin todennäköisesti osallistuu.

Isona tekijänä MAHDOLLISTAMINEN

Tauko- ja työmatkaliikunnan sekä kävelypalaverien ym liikunnan mahdollistaminen

Ergonomia ja taukotilat; esim. seisomatyöpisteitä, taukotiloihin palautumis ja treenimahdollisuuksia.

---



CARPENTER

# KEHITYSIDEAT

Työpaikkaliikuntasuunnitelma osaksi organisaation strategiaa.

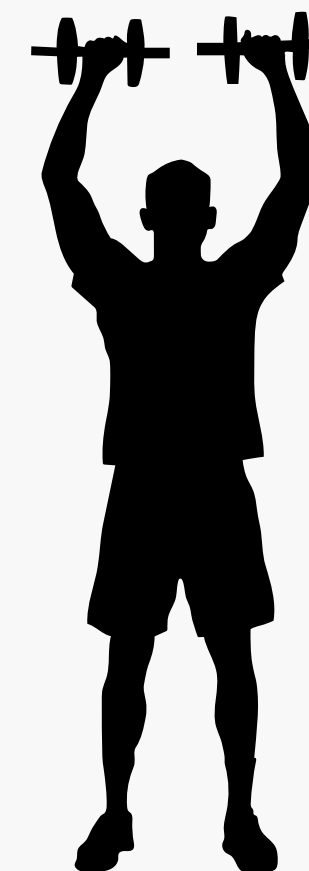
Riittävästi vaihtoehtoja ja mahdollistamista työpaikalla.

(Pyöräsäilytys, pukuhuoneet, viihtyisät taukotilat, mahdollisuus vaihtaa e-passi työsuhdepolkupyörään, kuntourkkkaus, kävelypalaverit jne)

Liikuntamyönteinen ilmapiiri edistää liikunnallista elämäntapaa.

(Esim. Kun näkee että työkaveri tulee pyörällä töihin tai hoitaa palaverin kävellessä)

- Lyhyet säännölliset kyselyt ja seuranta.
- Objektiiiset mittarit kuten työaikakirjanpidon seuranta ja tuottavuustilastojen analyysi.
- Jatko tutkimus: Liikunnan vaikutus sairauspoissaoloihin?





*The End*

*Kiitos*

