



**UNIVERSITY
OF TURKU**

This is a self-archived – parallel-published version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details. When using please cite the original.

AUTHOR	Leskinen Tuija, Tuominen Miika, Suorsa Kristin
TITLE	Toimistotyö monipaikkaistuu, mutta etätyöntekijät passivoituvat?
YEAR	2024
VERSION	Final draft
CITATION	Leskinen T., Tuominen M., Suorsa K. 2024. Toimistotyö monipaikkaistuu, mutta etätyöntekijät passivoituvat? Futura 43(1), 62-69.

Toimistotyö monipaikkaistuu, mutta etätyöntekijät passivoituvat?

Tuija Leskinen 1,2, erikoistutkija, dosentti, tuija.leskinen@utu.fi

Miika Tuominen 1,2, projektitutkija, miika.tuominen@utu.fi

Kristin Suorsa 1,2, tutkijatohtori, kristin.suorsa@utu.fi

1 Kansanterveystiede, Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen keskussairaala

2 Väestötutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen keskussairaala

Johdanto

Työssä tai työpaikalla vietetään noin kahdeksan tuntia päivässä, jonka aikana kerrytetään terveydelle edullista, mutta myös terveydelle haitallista aktiivisuuskäyttäytymistä. Fyysisen työn tekijöillä suurin osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta kertyy työajalla (Prince ym., 2021), kun taas toimistotyöntekijät kerryttävät paikallaanoloa jopa 70 prosenttia työajastaan (Yu ym., 2022). Rungas paikallaanolo ja pitkät yhtäjaksoiset istumisjaksot altistavat sydän- ja verisuonisairauksille, tyypin 2 diabetekselle ja ennenaikaiselle kuolemalle, etenkin jos reippaampaa fyysistä aktiivisuutta kertyy vähän (Biswas ym., 2015). Toisaalta esimerkiksi työmatkaliikunnan (Prince ym., 2021) ja istumisen tauottamisen (Pinto ym., 2023) on havaittu tuovan terveyshyötyjä.

COVID-19 -pandemia on muuttanut tieto- ja toimistotyön luonnetta ja yhä useampi tekee töitä pelkästään tai osittain etänä. Etätyö asettaa haasteita toimistotyöntekijöiden päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kertymiselle. Etätyöskentelyn myötä muun muassa työmatkoihin sisältyvä päivittäinen aktiivisuus jää pois. Tällä voi olla suuri vaikutus, koska esimerkiksi Suomessa ennen pandemiaa noin kolmannes työikäisistä naisista ja viidennes miehistä raportoivat liikkuvansa työmatkoilla vähintään 15 minuuttia päivässä (Koponen ym., 2018). Toimistoille suunnatut toimet työajan aktiivisuuden lisäämiseksi, kuten sähkötyöpöydät, portaiden käyttösuositukset ja kävelypalaverit eivät myöskään sellaisenaan siirry etätyöpäivään (Clark ym., 2022). Työajan fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen on kuitenkin erittäin ajankohtaista, sillä liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuvat kansansairauksien kustannukset olivat Suomessa vuonna 2017 jo yli kolme miljardia euroa (Kolu ym., 2022).

Säännöllinen vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on tärkeää fyysisen kunnon ja terveyden edistämiseksi (2018 Physical..., 2018), mutta myös työpaikalle kohdistetut liikuntainterventiot ovat hyödyllisiä kunnon ja työkyvyn ylläpidossa (Conn ym., 2009). Toimet työkyvyn edistämiseksi ovat erityisen tärkeitä lähivuosien aikana, koska suomalaisen työikäisen väestön kunnon ennustetaan romahtavan seuraavien vuosikymmenten aikana (Vasankari ym., 2023). Osaltaan etätyö on saattanut lisätä mahdollisuuksia vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen etätyöhön liittyvän joustavuuden sekä mahdollisesti lisääntyneen vapaa-ajan myötä. Toisaalta etätöiden myötä työmatkoihin sisältyvä päivittäinen aktiivisuus ja muu työajan fyysinen aktiivisuus, sisältäen muun muassa siirtymät kahvi- ja lounastauoille, jäävät pois. Etätöiden vakiintuminen saattaa täten johtaa päivittäisen kokonaisaktiivisuuden vähentymiseen, mikäli työajan ja -matkojen poistunutta fyysistä aktiivisuutta ei korvata vapaa-ajan aktiivisuudella. Jos etätyö tekee toimistotyöntekijöistä entistä passiivisempia, on vaarana, että etätyöstä tulee tulevaisuudessa suurempi kansanterveydellinen ongelma kuin osasimme aavistaa.

Etätyön määritelmä ja yleisyys

COVID-19 -pandemia kasvatti etätyöntekijöiden määrää Suomessa, kun yli miljoona suomalaista siirtyi ennalta-arvaamatta etätyöhön (Sutela, 2020b). Tilastokeskuksen mukaan ”etätyöllä tarkoitetaan ansiotyötä, jota tehdään varsinaisen työpaikan ulkopuolella - esimerkiksi kotona, kesämökillä tai junassa matkustaessa - niin, että siitä on sovittu työnantajan kanssa. Etätyöhön liittyy yleensä tietotekniikan käyttö. Etätyö on työtä, jota voisi työn luonteen puolesta tehdä myös työpaikalla. Olennaista etätyölle ovat ajasta ja paikasta riippumattomat työjärjestelyt. Etätyöksi lasketaan myös osittainen etätyö” (Tilastokeskus).

Maailmanlaajuisesti noin puolet kaikista toimistotyöntekijöistä jatkoi etätyöskentelyä ainakin osittain pandemian jälkeen (Eurofound, 2020). Uusimman Työolobarometrin mukaan Suomessa vuonna 2022 etätyötä teki 45 % palkansaajista: 12 % teki etätöitä päivittäin, 17 % viikoittain, 5 % kuukausittain ja 11 % satunnaisesti (Lyly-Yrjänäinen, 2023). Suurin osa (62 %) teki etätyötä 2–3 päivänä viikossa. Niin kutsuttu hybridityö, jossa työtä tehdään vaihtelevasti sekä toimistolla että etänä oli toisin sanoen yleistynyt. Etätyötä tekivät etenkin ylemmät toimihenkilöt sekä valtiolla ja isoissa organisaatioissa työskentelevät työntekijät. Suurin osa etätyötä tekevistä palkansaajista koki voivansa riittävästi vaikuttaa siihen, miten usein he etätyötä tekevät (Lyly-Yrjänäinen, 2023).

Etätyö ja terveys sekä hyvinvointi

Etätyöskentelyn yhteydestä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen tiedetään vielä verrattain vähän (Lunde ym., 2022). Lisäksi aikaisemmat tutkimustulokset ovat ristiriitaisia, joten etätyöskentelyllä voidaan sanoa olevan sekä positiivisia että negatiivisia yhteyksiä terveyteen (Ferrara ym., 2022). Tutkimusten mukaan etätyön tuoma autonomia saattaa parantaa työhyvinvointia (Beckel & Fisher, 2022). Etätyön joustavuuden on havaittu parantavan työn ja muun elämän yhteensovittamista (Kim ym., 2020) ja elintapoja (Henke ym., 2016). Toisaalta etätyö saattaa aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, stressiä tai väsymystä, etenkin, jos tukea ei ole tarjolla (Charalampous ym., 2019). Lisäksi työstä palautumiseen on kiinnitettävä enemmän huomiota etätyötä tehtäessä (Ruohomäki ym., 2023). Etätyöntekijät raportoivat eniten alaselkä- ja niskakipuja, mutta säännöllisen etätyön vaikutukset tuki- ja liikuntaelimestön oireiden ilmaantumiseen ja sairauspoissaoloihin ovat vielä pääosin selvittämättä (Fadel ym., 2023). Todennäköisesti sairauspoissaolojen ja oireiden seuranta tulisi lisätä tai muuttaa, koska etätyötä tehdään useasti myös sairaana (Sutela, 2020a).

Etätyön ja terveyden väliset yhteydet riippuvat osiltaan yksilöllisistä tekijöistä (kuten sukupuoli, persoonallisuus, etätyöskentelyn ympäristö), mutta myös esimerkiksi työnkuvasta ja organisaation ja sosiaalisen tuen määrästä (Beckel & Fisher, 2022; Oakman ym., 2020). Lisäksi sillä, kuinka paljon etätyötä tehdään, saattaa olla vaikutusta terveyteen. Tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että mitä enemmän etätyötä tehdään, sen voimakkaampia (positiiviset tai negatiiviset) yhteydet terveyteen ovat. Niin kutsutussa hybridityössä, jossa vain osa työstä tehdään etänä, voitaisiin mahdollisesti yhdistää parhaiten etätyön ja lähityön parhaimmat puolet - ja saada täten eniten terveyshyötyjä (Beckel & Fisher, 2022; Ferrara ym., 2022; Henke ym., 2016).

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan työpaikoilla tulisi olla keskeinen rooli työikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpidossa (*Occupational Health*). Vuonna 2022 runsas puolet (56 %) suomalaisista palkansaajista koki, että työpaikalla vaikutetaan hyvin tai melko aktiivisesti työntekijöiden kuntoon, terveyteen ja elintapoihin (Lyly-Yrjänäinen, 2023). Vain kahdeksan prosenttia koki, ettei asiaan vaikuteta lainkaan. Etätyössä hyvinvointia edistävät pääosin samat johtamisen tavat kuin lähijohtamisessakin: työn hallinnan tunteen tukeminen, arvostus ja ponnistelusta palkitseminen, oikeudenmukaisuus, saatavilla oleminen ja työn merkityksellisyyden ylläpitäminen (*Työterveyslaitos*). Lisääntynyt etätyö on saattanut jopa lisätä organisaatioiden kiinnostusta työntekijöiden terveydestä ja työkyvystä Suomessa (Ruohomäki ym., 2023).

Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset

Fyysinen aktiivisuus viittaa kaikkeen liikkumiseen, joka vaatii energiaa (WHO, 2020a). Fyysistä aktiivisuutta voi kertyä eri yhteyksissä, kuten vapaa-ajalla, työmatkojen aikana tai työssä. Päivän kokonaisaktiivisuus koostuu sekä kevyestä aktiivisuudesta että reippaasta ja rasittavasta aktiivisuudesta, tutummin liikunnasta. Fyysinen aktiivisuus parantaa fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, auttaa ylläpitämään normaalia painoa ja vähentää kaatumisia. Lisäksi fyysinen aktiivisuus vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lievittää masennuksen oireita, parantaa elämänlaatua, lievittää stressiä ja ahdistuneisuutta, ja parantaa kognition osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä (2018 Physical..., 2018).

Säännöllinen reipas ja rasittava liikunta, kuten reipas kävely, pyöräily ja pallopelit ovat merkittävässä roolissa useiden kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta esimerkiksi alentaa kohonnutta verenpainetta, nostaa hyvän HDL-kolesterolipitoisuutta ja laskee huonoja LDL-kolesteroli- ja triglyseridipitoisuuksia (2018 Physical ..., 2018). Myös kevyellä fyysisellä aktiivisuudella, kuten hitaalla kävelyllä, kotitöillä, ja muulla liikuskelulla on löydetty olevan myönteisiä terveysvaikutuksia esimerkiksi sokeriaineenvaihduntaan. Paljon kevyttä aktiivisuutta kerryttävillä on havaittu olevan myös alentunut sydäntautiriski (Chastin ym., 2019). Kevyen aktiivisuuden lisääminen on monille helpompaa kuin reippaan tai rasittavan liikunnan lisääminen, mutta saavuttaakseen reippaan ja rasittavan liikunnan hyödyt kevyttä aktiivisuutta tulee tehdä ajallisesti 2-4 kertaa enemmän.

Kiistattomien terveyshyötyjen vuoksi liikuntaa suositellaan terveyden edistämiseksi (WHO, 2020a). Suomalaiset aikuisten liikkumisen suositukset sisältävät 150 min reipasta tai 75 min rasittavaa liikuntaa viikossa, jonka lisäksi suositellaan lihaskuntoharjoittelua kahdesti viikossa (*Aikuisten liikkumisen suositus*, 2019). Liikkumisen suosituksia on päivitetty sisältämään myös suositukset riittävän unen tärkeydestä, paikallaanolon tauottamisesta ja kevyen fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä aina, kun se on mahdollista. Uusimman suomalaisen Kunnon kartta -tutkimuksen mukaan 18-64 vuotiaista osallistujista 58 % täytti liikkumisen suositukset kestävyysliikunnan osalta (Husu ym., 2022). Päivittäistä fyysistä aktiivisuutta kertyi melkein 4,5 tuntia, kun siihen laskettiin kaikki aktiivisuuden muodot (kevyt, reipas ja rasittava aktiivisuus). Työikäiset suomalaiset viettävät kuitenkin suurimman osan eli yli yhdeksän tuntia päivän valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen (Husu ym., 2022).

Paikallaanolo on haitaksi

Paikallaanoloksi määritellään valveillaoloajan istuminen ja makoilu (Tremblay ym., 2017). Itseraportoidun istumisen (määrän) terveyshaitoista on tutkimustietoa jo vuosikymmenen ajalta, ja siksi myös WHO on lisännyt liikuntasuosituksiin paikallaanolon ja istumisen määrän vähentämistä koskevat suositukset (WHO, 2020a). Paikallaanolon terveyshaitat välittyvät lihasten vähäisen aktivaation ja sitä kautta aineenvaihdunnan pysähtyneisyyden kautta (Pinto ym., 2023), ja yhdistyvät kohonneeseen sydän- ja verisuonitautiin, tyypin 2 diabeteksen sekä ennen aikaisen kuoleman riskiin (Katzmarzyk ym., 2019). Riski on sitä korkeampi, mitä enemmän paikallaanoloa päivän aikana kertyy. Liiallisen paikallaanolon terveysriskejä voidaan kuitenkin pienentää lisäämällä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta (Ekelund ym., 2019). Myös istumisen tauottamisella on havaittu monia positiivisia terveysvaikutuksia lihasten aineenvaihduntaan ja alaraajojen verenkiertoon. Pidemmällä aikavälillä se saattaa laskea rasvaprosenttia, vyötärön ympärystä ja parantaa muita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä (Loh ym., 2020; Pinto ym., 2023). Istumisen tauottamisen kevyellä liikuskelulla on havaittu tuovan parempia terveyshyötyjä verrattuna istumisen tauottamiseen pelkästään seisomaannousuilla (Buffey ym., 2022; Loh ym., 2020).

Koska työikäisten päivittäinen kokonaisaktiivisuus koostuu sekä työajalla että vapaa-aikana kerrytetystä aktiivisuudesta ja koska työn luonne paljolti määrittää, kuinka paljon aktiivisuutta

työpäivän aikana kertyy, on ehdotettu, että fyysisen aktiivisuuden suosituksia tulisi tulevaisuudessa suunnata sekä työaikaan että vapaa-aikaan tai ainakin niin, että työajan aktiivisuus huomioitaisiin yleisissä suosituksissa paremmin (Holtermann ym., 2020; Prince ym., 2021). Tieto- ja toimistotyöntekijöillä tämä kuitenkin lähes poikkeuksetta tarkoittaa päiväaikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, joko lisäämällä kevyttä aktiivisuutta työpäivään ja/tai tauottamalla työajan istumista ja muuta paikallaanoloa. Suositusten määrittämisen tueksi tarvitaan kuitenkin lisää tutkimustietoa työajan aktiivisuudesta ja sen terveystaakasta. Työajan aktiivisuuden lisäämiseksi on olemassa esimerkiksi WHO:n materiaalia (World Health Organization. Regional Office for Europe, 2020b) ja toimistotyöntekijöille suunnattuja valtakunnallisia suosituksia ja toimia, kuten Liikkuva työelämä -ohjelma ja porraspäivät (*Liikkeellä työkyvyn puolesta*).

Etätyöntekijän fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo

Ennen pandemiaa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että etätyössä liikuntaa raportoidaan vähän muun muassa siksi, että työmatkat jäävät etätyöpäivänä pois (Langlois ym., 2016). Koska työmatkojen fyysisen aktiivisuuden on havaittu kerryttävän suuren osan toimistotyöntekijän päivän kokonaisaktiivisuudesta (Chakrabarti, 2018; Henke ym., 2016; Prince ym., 2021), sen poisjäänti etätyöpäivästä on huolestuttavaa. Aikaisemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että etätyö saattaa lisätä työtunteja ja istumisen määrää (Olsen ym., 2018). Toisaalta etätyön on havaittu lisäävän vapaa-ajan liikuntaa (Chakrabarti, 2018).

Pandemian aikaiset tutkimustulokset vahvistivat aikaisempia löydöksiä, sillä poikkeusoloissa etätyöpäivän aktiivisuuden havaittiin vähenevän entisestään, kun kaikki työhön liittyvät siirtymiset poistuivat. Lisäksi etätyöajan havaittiin kerryttävän pidempiä istumisjaksoja ja vähentävän taukoja istumisesta (Ammar ym., 2020; Fukushima ym., 2021; Koohsari ym., 2021). Pohjoismaisissa pandemian aikaisissa tutkimuksissa ei havaittu eroja etä- ja lähityöpäivien aktiivisuudessa, mutta etätyön huomattiin pidentävän ja parantavan unta (Hallman ym., 2021; Ruohomäki ym., 2023). Pandemian jälkeistä tutkimusta kuitenkin tarvitaan, sillä pandemian aikaisissa tutkimuksissa aktiivisuus on ollut rajoittunutta myös pandemiailitteisistä syistä. Lisäksi pandemian myötä etätyöhön siirtyneillä opitut etätyökäytänteet saattavat olla edelleen poikkeusolojen muovaamia. Näin ollen, uutta tutkimustietoa tarvitaan etätyöhön soveltuvien käytänteiden ja ohjeiden tueksi, koska olemassa olevien toimien tehokkuudesta ei ole vielä näyttöä hybridi- tai etätyöntekijöillä.

Paikallaanolon vähentämisen keinot

Koska tieto- ja toimistotyöntekijöillä suurin osa päivittäisestä paikallaanolosta kertyy työajalla, paikallaanolon vähentämiseen tähtääviä toimia on perusteltua kohdistaa työaikaan. Työajan paikallaanoloa onnistuneesti vähentäneet interventiot ovat usein sisältäneet itsesätelykeinoja, joiden myötä työpäivän aikaisen istumisen kertyminen voidaan saattaa tietoisesti harkinnan piiriin. Vaikuttavia keinoja ovat esimerkiksi istumisen kertymisen seuranta, istumiseen tauottamiseen liittyvä tavoitteenasettelu ja suunnittelu (Gardner ym., 2016). Tämän lisäksi suotuisia vaikutuksia on havaittu työympäristön muokkaamisella, kuten aktiivisten työtasojen tai -pisteiden tarjoamisella (Shrestha ym., 2018), varsinkin jos niiden yhteydessä on käytetty muitakin keinoja, kuten neuvontaa (Zhou ym., 2023). Lisäksi istumisen tauottamisen lyhyillä aktiivisilla tauoilla on havaittu vähentävän työajan istumista (Shrestha ym., 2018).

Useissa istumista vähentämään pyrkivissä tutkimuksissa on myös käytetty erilaisia herätteitä, jotka kehottavat tauottamaan istumista tietyn istumismäärän kertymisen jälkeen tai tietyin aikavälein. Näiden vaikuttavuudesta pitkällä aikavälillä ei kuitenkaan ole tutkimustietoa (Shrestha ym., 2018). Lisäksi yleiset aikaperusteiset herätteet istumisen tauottamiseen eivät ota huomioon sitä kontekstia, jossa istuminen sillä hetkellä tapahtuu. Täten ne koetaan usein toimintaa keskeyttävänä tai häiritsevinä, varsinkin työympäristöissä, joissa istuminen on pääasiallisesti seurausta työtehtävien suorittamisesta (Cooley ym., 2014). Uudempana ehdotuksena onkin tehtäväperusteisten herätteiden

tai istumisen katkaisujen käyttäminen aikaperusteisten keinojen sijaan. Tällöin istumisen tauottaminen tai siihen kannustava ärsyke pyrittäisiin ajoittamaan siirryttäessä yhdestä työtehtävästä toiseen (ten Broeke ym., 2022). Täten istumisen tauottamisen voisi esimerkiksi kytkeä puhelimeen vastaamiseen, sähköpostin lähettämiseen tai muuhun sopivalla frekvenssillä ja riittävän usein tapahtuvaan asiaan.

Työajan istumisen tauottamisen haasteet

Työajan istumisen vähentämisen kannalta on olennaista tietää, mitkä tekijät edesauttavat tai haittaavat istumisen vähentämistä. Näitä tekijöitä voidaan lähestyä toisaalta yksilön ja toisaalta työyhteisön tai laajemman organisaation työkuultuurin näkökulmasta. Yksilötasolla tarkasteltuna keskeistä on huomata, että istuminen itsessään on harvoin aktiivista käyttäytymistä yksilön näkökulmasta. Istuminen on pääsääntöisesti alisteista muille toiminnoille, kuten työtehtävien suorittamiselle, joiden lomassa istumista kertyy huomaamatta. Tästä johtuen on ehdotettu, että istumisen vähentämisessä tulisi pyrkiä nimenomaisesti istumisen tauottamiseen, joka yksilön näkökulmasta on aktiivista toimintaa (ten Broeke ym., 2022).

Keskeisimpiä työnaikaisen istumisen vähentämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat työn ominaisuudet ja työyhteisön istumisen tauottamista tukeva tai haittaava sosiaalinen ilmapiiri sekä työn määrälliset vaatimukset eli töiden suuri määrä tai niiden suorittamiseen liittyvät aikapaineet (Hadgraft ym., 2018). Yksilötason istumisen tauottamiseen liittyvät tavoitteet ovat työkontekstissa pääsääntöisesti alisteisia työsuoritteisiin liittyville tavoitteille, jonka myötä työn vaatimusten kasautuessa istumisen tauottaminen todennäköisesti kärsii (ten Broeke ym., 2022). Sosiaalisen ilmapiirin vaikutus istumisen tauottamiseen voi puolestaan välittyä joko työyhteisön tai laajemman organisaatiokulttuurin kautta. Avokonttoriympäristössä istumisen tauottamista saatetaan välttää, jos sen ajatellaan häiritsevän kollegoita (Hadgraft ym., 2018). Toisaalta esimerkiksi kokouskäytänteet saattavat osaltaan tehokkaasti estää istumisen tauottamista (Ruohomäki ym., 2023).

Yksilöllä on ennen kaikkea töissä ollessaan vahva sosiaalinen velvoite työsuoritusten tekemiseen, joka tieto- ja toimistotyössä usein tapahtuu päätteen äärellä. Tämän myötä erityisesti esimiehen tai työnantajan tosiasiallinen, tulkittu tai kuviteltu suhtautuminen istumisen tauottamiseen on yksi keskeisimmistä sitä edistävästä tai haittaavista tekijöistä (Hadgraft ym., 2018). Esimerkiksi vahvasti suoriteorientoitunut työkuulturi saattaa sekä lisätä yksilön kokemaa työkuormaa että samalla epäsuorasti viestiä työnteon tauottamisen epätoivottavuudesta (Phan & Beck, 2023). Vaikuttaa myös siltä, että jos työyhteisön ilmapiiri ei ole eksplisiittisesti istumisen tauottamista edistävä, se todennäköisesti on neutraalinakin sitä haittaavaa (Hadgraft ym., 2018). Täten yksilötason toimien vaikutus työajan istumisen tauottamiseen on parhaimmillaankin rajallinen, jos työympäristö ei ole siihen kannustava.

Toistaiseksi lähityökontekstissa käytettyjä istumisen vähentämisen keinoja ei ole testattu etätyökontekstissa, joten näiden keinojen toimivuudesta etätyössä ei ole tietoa (Clark ym., 2022). Istumisen tauottamista edesauttavat tai haittaavat tekijät eivät myöskään välttämättä ole samanlaisia etätyössä kuin lähityössä. Yksilöön liittyvät istumista edesauttavat ja haittaavat tekijät todennäköisesti korostuvat etätyössä, koska työyhteisö on etäällä. Etätyöympäristössä istumisen onnistunut vähentäminen saattaaakin vaatia yksilöltä enemmän itsesätelyä ja tietoista harkintaa. Toisaalta on huomioitava, että myös etäkokouskäytänteet voivat olla istumisen tauottamista haittaavia. Tämän lisäksi etätyöntekijä on etätöissä ollessaankin osa työyhteisöä ja siihen liittyvää sosiaalista ympäristöä ja ilmapiiriä, jonka myötä vastuuta ei voi jättää yksilön harteille (Ruohomäki ym., 2023). Siksi istumisen tauottamisen toivottavuudesta viestiminen lienee yhtä lailla toivottavaa, vaikka työntekijä olisikin etätöissä.

Lopuksi

Työaika määrittää työikäisen väestön aktiivisuuskäyttäytymistä suuren osan päivästä. Terveysten edistämisen näkökulmasta työpaikat toimivatkin erinomaisena areenana työikäisen väestön tavoittamisessa ja aktiivisuuskäyttäytymiseen vaikuttamisessa. Laajasti lisääntyneeseen etätöihin liittyy riski, että päivän kokonaisaktiivisuus vähenee ja paikallaanolo lisääntyy työmatkojen ja työajan fyysisen aktiivisuuden poistuessa ja paikallaanolon pitkittyessä. Onkin tärkeää, että työmatkojen ja työajan aktiivisuutta korvataan esimerkiksi aktiivisilla tauoilla istumisesta.

Etätöissä puitteet istumisen vähentämiselle ovat todennäköisesti erilaiset kuin lähityössä. Etätöympäristöstä puuttuvat lähityöpäivän rutiineihin lukeutuvat kahvi- ja lounastauot sekä muut ”orgaaniset taudit”, jotka tauottavat istumista automaattisesti. Etätöolosuhteissa ei myöskään välttämättä ole hyvän työergonomian takaavia työvälineitä eikä istumisen vähentämistä mahdollistavia seisomatyöpisteitä. Toisaalta etätöympäristö voi tarjota mielekkäitä mahdollisuuksia istumisen vähentämiseen – istumista voi tauottaa esimerkiksi kotitöillä ja vapaa-ajan liikunnalla, mikä ei ole välttämättä mahdollista lähityössä. Yksilöön kohdistuvien toimenpiteiden vaikutus voi kuitenkin etätöissäkin olla rajallinen, jos työn johto ja muu työyhteisö ei kannusta istumisen vähentämiseen.

Uusia etätöihin soveltuvia ohjeistuksia siitä, miten organisaatio voi tukea liikkumista etätöissä on jo saatavilla; näitä ovat esimerkiksi mahdollisuus liikkua keskellä työpäivää, taloudellinen tuki liikunnan harrastamiseen ja ohjattu liikunta (*Terveyskäyttäytymisen tukeminen etätöissä / Työterveyslaitos, 2022*). Tulevaisuudessa tarvitaan tutkimustietoa siitä, kuinka tehokkaita tällaiset toimet ovat. Tietoa tarvitaan myös siksi, että on mahdollista välttää etätöiden ja työn monipaikkaisuuden mahdolliset terveusriskit, koska toistaiseksi näyttää siltä, että tulevaisuudessa työ liikkuu, mutta työntekijä ei.

Kiitokset

Kirjoittajat ovat Turun yliopiston WORKDAY-tutkimuksen tutkijoita. WORKDAY-tutkimuksessa tutkitaan etätöpäivän ja toimistotyöpäivän eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja istumisen tauottamisessa (www.utu.fi/workday). Tutkimusta rahoittaa Työsuojelurahasto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lähteet

- Aikuisten liikkumisen suositus.* (2019). <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, *12*(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Beckel, J. L. O., & Fisher, G. G. (2022). Telework and Worker Health and Well-Being: A Review and Recommendations for Research and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073879>
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults. *Annals of Internal Medicine*, *162*(2), 123–123. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Buffey, A. J., Herring, M. P., Langley, C. K., Donnelly, A. E., & Carson, B. P. (2022). The Acute Effects of Interrupting Prolonged Sitting Time in Adults with Standing and Light-Intensity Walking on Biomarkers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *52*(8), 1765–1787. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01649-4>
- Chakrabarti, S. (2018). Does telecommuting promote sustainable travel and physical activity? *Journal of Transport and Health*, *9*, 19–33. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.03.008>
- Charalampous, M., Grant, C. A., Tramontano, C., & Michailidis, E. (2019). Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: A multidimensional approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *28*(1), 51–73. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1541886>
- Chastin, S. F. M., De Craemer, M., De Cocker, K., Powell, L., Van Cauwenberg, J., Dall, P., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2019). How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(6), 370–376. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097563>
- Clark, B. K., Brakenridge, C. L., & Healy, G. N. (2022). The Importance of Research on Occupational Sedentary Behaviour and Activity Right Now. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), Article 23. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315816>
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2009). Meta-Analysis of Workplace Physical Activity Interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, *37*(4), 330–339. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.008>
- Cooley, D., Pedersen, S., & Mainsbridge, C. (2014). Assessment of the impact of a workplace intervention to reduce prolonged occupational sitting time. *Qualitative Health Research*, *24*(1), 90–101. <https://doi.org/10.1177/1049732313513503>
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I. M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, *366*. <https://doi.org/10.1136/BMJ.L4570>
- Työterveyslaitos.* (n.d.). *Etätyö, hybridityö ja monipaikkainen työ.* Haettu 25 lokakuuta 2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoelaman-muutos/etatyo-hybridityo-ja-monipaikkainen-tyo>
- Eurofound. (2020). *Living, working and COVID-19.* <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2020/living-working-and-covid-19>
- Fadel, M., Bodin, J., Cros, F., Descatha, A., & Roquelaure, Y. (2023). Teleworking and Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064973>

- Ferrara, B., Pansini, M., De Vincenzi, C., Buonomo, I., & Benevene, P. (2022). Investigating the Role of Remote Working on Employees' Performance and Well-Being: An Evidence-Based Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912373>
- Fukushima, N., Machida, M., Kikuchi, H., Amagasa, S., Hayashi, T., Odagiri, Y., Takamiya, T., & Inoue, S. (2021). Associations of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health*, *63*(1), e12212. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12212>
- Gardner, B., Smith, L., Lorencatto, F., Hamer, M., & Biddle, S. J. H. (2016). How to reduce sitting time? A review of behaviour change strategies used in sedentary behaviour reduction interventions among adults. *Health Psychology Review*, *10*(1), 89–112. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1082146>
- Hadgraft, N. T., Brakenridge, C. L., Dunstan, D. W., Owen, N., Healy, G. N., & Lawler, S. P. (2018). Perceptions of the acceptability and feasibility of reducing occupational sitting: Review and thematic synthesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *15*(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0718-9>
- Hallman, D. M., Januario, L. B., Mathiassen, S. E., Heiden, M., Svensson, S., & Bergström, G. (2021). Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: Effects on 24-h time-use in office workers. *BMC Public Health*, *21*. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10582-6>
- Henke, R. M., Benevent, R., Schulte, P., Rinehart, C., Crighton, K. A., & Corcoran, M. (2016). The effects of telecommuting intensity on employee health. *American Journal of Health Promotion*, *30*(8), 604–612. <https://doi.org/10.4278/ajhp.141027-QUAN-544>
- Holtermann, A., Straker, L., Lee, I.-M., van der Beek, A. J., & Stamatakis, E. (2020). Long overdue remarriage for better physical activity advice for all: Bringing together the public health and occupational health agendas. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(23), 1377–1378. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101719>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2022, October 11). *Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022* [Sarjajulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370>
- Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Jakicic, J. M., Troiano, R. P., Piercy, K., Tennant, B., & 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. (2019). Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *51*(6), 1227–1241. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001935>
- Kim, J., Henly, J. R., Golden, L. M., & Lambert, S. J. (2020). Workplace Flexibility and Worker Well-Being by Gender. *Journal of Marriage and Family*, *82*(3), 892–910. <https://doi.org/10.1111/jomf.12633>
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *76*(7). <https://doi.org/10.1136/JECH-2021-217998>
- Koohsari, M. J., Nakaya, T., Shibata, A., Ishii, K., & Oka, K. (2021). Working from Home After the COVID-19 Pandemic: Do Company Employees Sit More and Move Less? *Sustainability 2021, Vol. 13, Page 939*, *13*(2), 939. <https://doi.org/10.3390/SU13020939>
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., & Koskinen, S. (2018). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus* [D4]. THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>
- Langlois, M., Wasfi, R. A., Ross, N. A., & El-Geneidy, A. M. (2016). Can transit-oriented developments help achieve the recommended weekly level of physical activity? *Journal of Transport and Health*, *3*(2), 181–190. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2016.02.006>
- Liikkeellä työkyvyn puolesta*. (n.d.). Liikkuva työelämä. Retrieved October 30, 2023, from <https://liikkuvatyoelama.fi/>
- Loh, R., Stamatakis, E., Folkerts, D., Allgrove, J. E., & Moir, H. J. (2020). Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacylglycerol Measures: A

- Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(2), 295–330.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01183-w>
- Lunde, L.-K., Fløvik, L., Christensen, J. O., Johannessen, H. A., Finne, L. B., Jørgensen, I. L., Mohr, B., & Vleeshouwers, J. (2022). The relationship between telework from home and employee health: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12481-2>
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2023, March 15). *Työolobarometri 2022* [Sarjajulkaisu]. fi=Työ- ja elinkeinoministeriö|sv=Arbets- och näringsministeriet|en=Ministry of Economic Affairs and Employment of Finland|. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164723>
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: How do we optimise health? *BMC Public Health*, 20(1), 1825. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>
- Occupational health*. (n.d.). Retrieved October 25, 2023, from <https://www.who.int/health-topics/occupational-health>
- Olsen, H. M., Brown, W. J., Kolbe-Alexander, T., Burton, N. W., HM, O., WJ, B., T, K.-A., & NW, B. (2018). Flexible work: The impact of a new policy on employees' sedentary behavior and physical activity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(1), 23–28.
<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001190>
- Phan, V., & Beck, J. W. (2023). Why Do People (Not) Take Breaks? An Investigation of Individuals' Reasons for Taking and for Not Taking Breaks at Work. *Journal of Business and Psychology*, 38(2), 259–282.
<https://doi.org/10.1007/s10869-022-09866-4>
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology of sedentary behavior. *Physiological Reviews*, 103(4), 2561–2622.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>
- Prince, S. A., Rasmussen, C. L., Biswas, A., Holtermann, A., Aulakh, T., Merucci, K., & Coenen, P. (2021). The effect of leisure time physical activity and sedentary behaviour on the health of workers with different occupational physical activity demands: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01166-z>
- Ruohomäki, V., Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Laitinen, J., Joensuu, M., & Soikkanen, A. (2023). *Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen: Terveyskäyttäytyminen etätyössä* [D4]. Työterveyslaitos.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/146367>
- Shrestha, N., Kukkonen-Harjula, K. T., Verbeek, J. H., Ijaz, S., Hermans, V., & Pedisic, Z. (2018). Workplace interventions for reducing sitting at work. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(6).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD010912.pub4>
- Sutela, T. ja ajankohtaisblogit: H. (2020a). *Etätyö vähentää sairaus-poissaoloja – mutta lisää sairaana työskentelyä | Tieto&trendit*. Tilastokeskus. <https://www2.stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/etatyo-vahentaa-sairauspoissaoloja-mutta-lisaa-sairaana-tyoskentelya/>
- Sutela, T. ja ajankohtaisblogit: H. (2020b). *Kun mahdoton kävi mahdolliseksi – tietotyön yleisyys mahdollisti etätyön läpimurron Suomessa | Tieto&trendit*. Tilastokeskus.
<https://www2.stat.fi:443/tietotrendit/blogit/2020/kun-mahdoton-kavi-mahdolliseksi-tietotyon-yleisyys-mahdollisti-etatyon-lapimurron-suomessa/>
- ten Broeke, P., Gardner, B., Beckers, D. G. J., Geurts, S. A. E., & Bijleveld, E. (2022). Why do people sit? A framework for targeted behavior change. *Health Psychology Review*, 0(0), 1–14.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143851>
- Terveyskäyttäytymisen tukeminen etätyössä | Työterveyslaitos*. (2022).
<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tukeminen-etatyossa-opas-organisaatioille/terveyskayttaytymisen-tukeminen-etatyossa>
- Tilastokeskus*. (n.d.). Retrieved November 3, 2023, from <https://www.stat.fi/meta/kas/etatyo.html>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Altenburg, T. M., Aminian, S., Arundell, L., Atkin, A. J., Aubert,

- S., Barnes, J., Barone Gibbs, B., Bassett-Gunter, R., Belanger, K., Biddle, S., ... on behalf of SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Vasankari, T., Tokola, K., Kolu, P., Husu, P., Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Raitanen, J., Vähä-Ypyä, H., Vaara, J., Sunttila, M., & Sievänen, H. (2023). Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä— Onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? *Futura*, *1*, 4–12.
- WHO (2020a). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 25 marraskuuta 2020. World Health Organisation. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020b). *Promoting physical activity in the workplace: Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region* (WHO/EURO:2020-1193-40939-55479). World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337376>
- Yu, X., Hao, L., Crainiceanu, C., & Leroux, A. (2022). Occupational determinants of physical activity at work: Evidence from wearable accelerometer in 2005–2006 NHANES. *SSM - Population Health*, *17*, 100989. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100989>
- Zhou, L., Deng, X., Xu, M., Wu, Y., Shang, X., E, F., Wang, Y., Liang, S., Yang, K., & Li, X. (2023). The effects of active workstations on reducing work-specific sedentary time in office workers: A network meta-analysis of 23 randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *20*(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01467-5>