

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2023

Kirsi Perämäki

MATALAN KYNNYKSEN  
LIIKUNTAPALVELUIDEN  
KEHITTÄMINEN VÄHÄN LIKKUVIEN,  
TYÖIKÄISTEN LIIKUNTANEUVONNAN  
ASIAKKAIDEN TARPEIDEN POHJALTA



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2023 | 57 sivua, 1 liite

Kirsi Perämäki

## Matalan kynnyksen liikuntapalveluiden kehittäminen vähän liikkuvien, työikäisten liikuntaneuvonnan asiakkaiden tarpeiden pohjalta

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää Helsingin kaupungin ohjattuja, matalan kynnyksen liikuntapalveluita vähän liikkuvien, työikäisten liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarve kehittämistyölle nousi Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmasta sekä Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa tunnistetusta tarpeesta lisätä ohjatun liikunnan valikoimaan nykyistä enemmän vähän liikkuville työikäisille soveltuvia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä.

Kehittämistyön aineisto koostui liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluista. Aineistoa täydennettiin liikuntaneuvojien kanssa käydyllä ryhmämuotoisella dialogisella keskustelulla. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Kehittämistyön tulosten mukaan liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja painonhallintaan ovat merkityksellisiä tekijöitä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Liikkumisen jälkeinen hyvän olon tunne, terveyden edistäminen ja painonhallinta ovat merkittäviä liikkumaan motivoivia tekijöitä. Tulosten mukaan liikuntaneuvonnan asiakkaiden näkökulmasta kiinnostavaa on sellainen lähitoteutettu, ohjattu liikunta, joka koetaan fyysisesti rasittavaksi ja jonka aikana koetaan kyvykkyyttä. Muun muassa osallistujien sama lähtötaso ja ohjaajan sensitiivinen ohjaustapa ovat tekijöitä, jotka edesauttavat liikuntaneuvonnan asiakkaiden hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin tämän kehittämistyön tulosten perusteella. Tämän kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä Helsingin kaupungin ohjattuja, työikäisille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntapalveluita.

Asiasanat:

Työikäiset, fyysinen aktiivisuus, ohjatut liikuntapalvelut, matala kynnyks

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2023 | 57 pages, 1 appendice

Kirsi Perämäki

## Development of accessible physical activity services based on the needs of inactive working age clients of physical activity counseling

The objective of this thesis was to provide information which develops accessible guided sport services in order to increase the activity of inactive working age clients participating in Helsinki Sports Services' physical activity counseling. The need for this thesis arose from the wellbeing plan of the city of Helsinki and from the sports services, where the need to increase accessible groups for inactive working age clients was identified.

The research material for this thesis consisted of interviews conducted with the clients of Helsinki Sports Services. Supplemental material was acquired from a group based discussion with the physical activity counsellors of the sports services. The research materials were analyzed based on content analysis methodology.

Positive effects on health, wellbeing and weight control are meaningful aspects for the clients of the physical activity counseling. Positive feeling after exercise, health improvement and weight control are significant motivating factors for physical activity. The results indicate that geographically accessible and personally guided activities which require effort, but within the abilities of the participant, are perceived as interesting activities. For example a similar skill level among participants and the instructor's sensitive coaching style were considered as encouraging factors when taking part in guided physical activities based on the findings of this thesis. The results from this thesis can be used when developing accessible physical activity services for working age clients of Helsinki Sports Services.

Keywords:

Working age, physical activity, guided sports services, accessibility

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Kehittämistyön lähtökohdat</b>	<b>8</b>
2.1 Toimintaympäristön kuvaus	8
2.1.1 Liikuntaneuvonta osana liikkumisen palveluketjua	9
2.1.2 Ohjatut liikuntapalvelut osana liikkumisen palveluketjua	11
2.2 Projektiorganisaation kuvaus	12
<b>3 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja tuotos</b>	<b>13</b>
<b>4 Teoreettiset lähtökohdat</b>	<b>14</b>
4.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta työikäisten terveyden edistäjänä	14
4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset	15
4.3 Fyysisen aktiivisuuden taustatekijät	16
4.4 Matalan kynnyksen liikuntapalvelut	22
<b>5 Tutkimusmenetelmät ja kehittämistyön toteutus</b>	<b>25</b>
5.1 Kehittämistyön eteneminen	25
5.2 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat	26
5.3 Aineiston kerääminen	28
5.4 Tutkimusaineiston analyysi	29
<b>6 Tulokset</b>	<b>33</b>
6.1 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastattelut	33
6.1.1 Merkitykselliset tekijät fyysiseen aktiivisuuteen liittyen	33
6.1.2 Kiinnostavaksi koetut ohjatut liikuntapalvelut	37
6.1.3 Ohjattujen liikuntapalveluiden pariin hakeutumista edesauttavat tekijät	38
6.2 Poimintoja liikuntaneuvojien kanssa käydystä ryhmäkeskustelusta	40
<b>7 Pohdinta</b>	<b>42</b>
7.1 Tulosten tarkastelua	42
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	45

	5
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	47
<b>Lähteet</b>	<b>50</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Haastattelurunko

## **Kuviot**

Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju (mukaillen Tuunanen & Kivimäki 2021, 16).	10
Kuvio 2. ”Liikunnallinen elämäntapa – valinta ja mahdollisuudet” – teoreettinen malli (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18; Abel ym. 2000, 63).	19

## **Taulukot**

Taulukko 1. Vähän liikkuvien alaryhmät ja niihin yhdistettyjä elintapoja ja muita tekijöitä (Rovio 2011b, 30–36).	21
Taulukko 2. Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden ulottuvuudet (mukaillen Muukkonen ym. 2022, 19).	24
Taulukko 3. Kehittämistyön eteneminen.	26
Taulukko 4. Esimerkki sisällönanalyysistä.	30

# 1 Johdanto

Monet suomalaiset työikäiset liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi (Husu ym. 2022, 37). Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja siitä johtuva huono kestävyyskunto altistavat useille kansansairauksille, kuten tyypin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonisairauksille (UKK-instituutti 2020a). Sairaudet lisäävät terveydenhuollon käyntejä, lääkkeiden käyttöä ja sairauspoissaoloja, työkyvyttömyyseläkkeistä ja ennenaikaisista kuolemista puhumattakaan (Kolu ym. 2018, 20). Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvien kokonaiskustannusten on arvioitu olevan Suomessa vuosittain 3,2–7,5 miljardia euroa (Vasankari & Kolu 2018, 1).

Vaikka liikunnan harrastaminen on viimeisten vuosikymmenten aikana lisääntynyt (Borodulin ym. 2016), jää päivittäinen liikkuminen usein vähäiseksi työelämän ja arjen ollessa nykyisin monella yhä fyysisesti passiivisempaa. Liikunnallisen elämäntavan on todettu olevan yhteydessä terveellisiin elintapoihin, ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja epäterveellisten elintapojen on todettu kasaantuvan usein samoille henkilöille (Lounassalo ym. 2018). Sosioekonomisen aseman yhteys liikunta-aktiivisuuteen on tunnistettu korkeammin koulutettujen liikkuesa matalammin koulutettuja useammin vapaa-ajalla (Loman 2015, 86; Borodulin ym. 2020, 171; Parikka ym. 2020). Mikäli polarisaatiokehitys jatkuu, on vaarana, että terveys- ja hyvinvointierot kasvavat. Valtion liikuntaneuvosto on nostanut liikkumisen polarisaation ja siihen vaikuttamisen yhdeksi tarkasteltavaksi muutostekijäksi tulevien vuosien aikana. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Liikuntalain tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien liikkumisen mahdollisuuksia ja eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa (Liikuntalaki 390/2015). Liikuntapoliittisen selonteon mukaan liikuntapalvelut ja -edellytykset tulee yhteiskunnassa toteuttaa osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa edistävällä tavalla, ja kaikille ikä- ja väestöryhmille tulee tarjota organisoitua liikuntaa ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 17). Kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä

liikkumiselle muun muassa järjestämällä eri kohderyhmät huomioivia liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa (Kuntaliitto 2021).

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää Helsingin kaupungin ohjattuja, matalan kynnyksen liikuntapalveluita vähän liikkuvien, työikäisten liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarve tälle kehittämistyölle nousi Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmasta, jonka yhdeksi toimenpiteeksi vuosille 2022–2025 on asetettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien työikäisten liikkumismahdollisuuksien parantaminen muun muassa matalan kynnyksen liikuntatarjontaa kehittämällä (Helsingin kaupunki 2022a, 7). Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa on tunnistettu tarve lisätä ohjatun liikunnan valikoimaan nykyistä enemmän työikäisille liikuntaneuvonnan asiakkaille soveltuvia ja heitä kiinnostavia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, jotta yhä useampi asiakas löytäisi niiden pariin liikuntaneuvontaprosessin jälkeen. Tämän kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä Helsingin kaupungin ohjattuja, työikäisille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntapalveluita.

## 2 Kehittämistyön lähtökohdat

### 2.1 Toimintaympäristön kuvaus

Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Helsingin kaupungin liikuntapalvelut. Liikuntapalvelut on osa Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kokonaisuutta (Helsingin kaupunki 2022b). Liikuntapalvelukokonaisuus vastaa liikunnasta, liikuntapolitiikasta, liikunnan järjestämisestä, liikuntapaikoista ja leirintäalueesta, ja sitä johtaa kaupungin liikuntajohtaja (Helsingin kaupunki 2022c, 5–6).

Liikuntapalvelukokonaisuuden tehtävänä on edistää arki- ja hyötyliikkumista, omaehtoista liikuntaa sekä organisoitua liikuntaa ja urheilua. Liikuntapalvelukokonaisuuden Liikkumisen edistäminen -yksikkö vastaa liikkumisen edistämisen koordinoinnista sekä toimenpiteiden kehittämisestä ja toteutuksesta kaupunkitasoisesti ja eri sidosryhmien kanssa. Liikkumisen edistäminen -yksikön lisäksi liikuntapalvelukokonaisuuteen kuuluvat Liikuntaan aktivointi -palvelu, Liikuntapaikat-palvelu ja Ulkoilupalvelu. Liikuntaan aktivointi -palvelu on jaettu edelleen Kohdennetut liikuntapalvelut -yksikköön ja Kumppanuus- ja kehittämissyksikköön. Liikunnanohjauspalveluista, liikuntaneuvonnasta ja liikuntatapahtumien tuottamisesta vastaa Kohdennetut liikuntapalvelut -yksikkö. Liikunnan kumppanuus-, kehittämis- ja avustustoiminnasta, tilavarauksista sekä kaupungin henkilöstöliikunnan tuottamisesta vastaa Kumppanuus- ja kehittämissyksikkö. (Helsingin kaupunki 2022c, 5–7.)

Liikkumisen edellytysten koheneminen kaupunkilaisten terveyden edistämiseksi on yksi Helsingin kaupunkistrategiassa mainituista tavoitteista (Helsingin kaupunki 2021b, 29). Helsingin kaupungin liikuntapalvelukokonaisuuden palvelustrategian mukaan liikuntapalvelukokonaisuuden yhtenä tehtävänä on järjestää ohjattuja matalan kynnyksen liikuntapalveluita, liikuntaneuvontaa, kampanjoita ja tapahtumia terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien kaupunkilaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Ohjattuja liikuntapalveluita

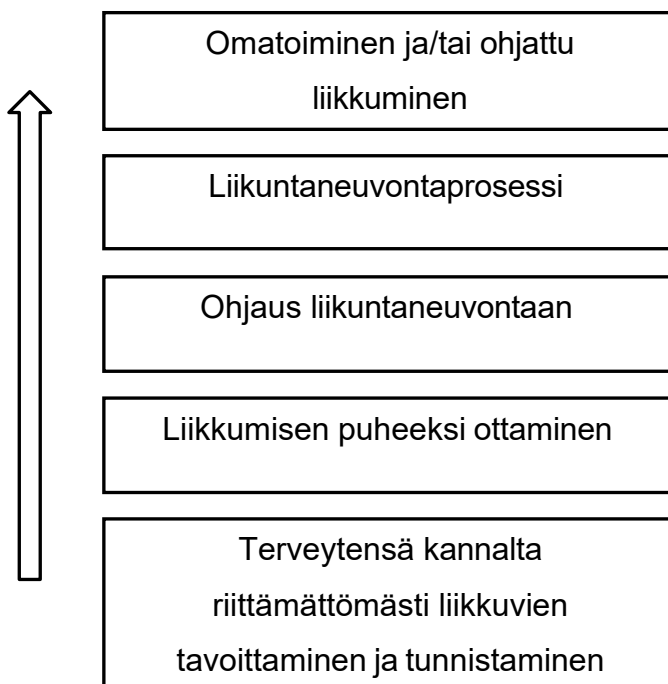
tulee tuottaa erityisesti niille kaupunkilaisille, jotka eivät ole järjestöjen, yhdistysten ja liikuntayritysten palveluiden piirissä. (Helsingin kaupunki 2019, 4.)

### 2.1.1 Liikuntaneuvonta osana liikkumisen palveluketjua

Liikkumisen palveluketjulla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka käsittää terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien tavoittamisen ja tunnistamisen, liikkumisen puheeksi ottamisen, ohjauksen liikuntaneuvontaan, liikuntaneuvontaprosessin sekä omatoimisen ja/tai ohjatun liikkumisen (Kuvio 1). Palveluketjussa tärkeää on saumaton yhteistyö eri toimijoiden välillä, jotta asiakas saa riittävästi tukea elintapojensa muuttamiseen. Palveluketjun toimivuuden ja liikuntaneuvonnan saatavuuden varmistaminen on kunnan vastuulla. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 16–17.)

Tuunanen ym. (2016, 13) julkaisussa liikuntaneuvonta määritellään seuraavasti: ”Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.” Laadukas liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista. Liikuntaneuvontaa voi antaa liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilainen. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 11.)

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022 -selvityksen mukaan 61 % Manner-Suomen kunnista tarjoaa työikäisille suunnattua poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa (Kivimäki ym. 2023, 6). Kansallisena tavoitteena on, että vuoteen 2025 mennessä liikuntaneuvontaa järjestetään jokaisessa Suomen kunnassa (Kivimäki ym. 2023, 1).



Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju (mukaillen Tuunanen & Kivimäki 2021, 16).

Vuonna 2018 tehdyn kyselyn mukaan Suomen kunnissa liikuntaneuvontaan ohjaututtiin yleisimmin terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä tai omatoimisesti. Kyselyn mukaan yleisimpiä liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteereitä oli vähäinen fyysinen aktiivisuus, ylipaino ja tyypin 2 diabetes tai riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Monessa kunnassa liikuntaneuvontaprosessin kesto määräytyi yksilöllisesti asiakkaan tarpeen mukaan. Usein liikuntaneuvontaprosessin kesto oli joko 4–6 kuukautta tai 10–12 kuukautta. (Kivimäki ym. 2020, 15–18.) Merkittävimpiä onnistumisen edellytyksiä liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa kunnassa todettiin olevan riittävät henkilöstöresurssit sekä matalan kynnyksen liikuntatarjonta (Kivimäki ym. 2020, 28).

Helsingin kaupunki järjestää liikuntaneuvontaa, joka on suunnattu 30–63-vuotiaille arjessaan vähän liikkuville henkilöille, joilla on tyypin 2 diabetes tai diabetesriskipisteet yli 12 tai selkeä ylipaino ja BMI yli 30. Liikuntaneuvonta on maksuton, henkilökohtainen palvelu. Liikuntaneuvonta-asiakkuuden kesto on

kuusi kuukautta. Liikuntaneuvonta sisältää kolme henkilökohtaista tapaamista ja yhden puhelinkontaktin liikuntaneuvojan kanssa sekä elintapakartoituksen ja seurantamittauksen ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Lisäksi asiakas saa kuukausittaisen kannustuskirjeen. Liikuntaneuvonnan aikana asiakkaalla on mahdollisuus päästä kokeilemaan liikkumista maksutta liikuntapalveluiden ohjatulla kuntosalitai ryhmäliikuntatunnilla. Liikuntaneuvonnan asiakkaaksi voi hakeutua ottamalla yhteyttä liikuntaneuvontaa järjestävään toimipisteeseen. (Helsingin kaupunki 2021a.) Vuoden 2023 alusta liikuntaneuvontaan on ollut mahdollista ohjautua myös terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä kolmelta Helsingin kaupungin terveysasemalta. Helsingin kaupungin liikuntaneuvonta on saanut alkunsa vuosina 2012–2015 järjestetystä Aktiivix-liikuntaneuvontahankkeesta (Tuunanen ym. 2016, 54–55).

### 2.1.2 Ohjatut liikuntapalvelut osana liikkumisen palveluketjua

Kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä liikkumiselle muun muassa järjestämällä eri kohderyhmät huomioivia liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa (Kuntaliitto 2021). Liikunnan mahdollisuuksien vahvistaminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kuntien strategiatyössä ja eri sektorien suunnitelmissa on yksi Kuntaliiton sivistyspoliittisista tavoitteista (Kuntaliitto 2019, 15).

Helsingin kaupunki järjestää ohjattua liikuntaa eri kohderyhmille. Työikäisille helsinkiläisille suunnatun ohjatun liikunnan valikoimassa on vaativuustasoltaan erilaisia ryhmäliikuntatunteja, kuntosalikursseja, uimakouluja ja vesiliikuntaa. (Helsingin kaupunki 2022d.) Liikuntaa aloitteleville henkilöille, joiden painoindeksi on vähintään 30, järjestetään XXL-ryhmäliikuntaa. XXL-ryhmäliikuntatarjonta sisältää kevytjumppaa, vesijumppaa ja kuntosaliharjoittelua. Lisäksi järjestetään XXL-startteja, joissa asiakkaalla on mahdollisuus päästä tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin. (Helsingin kaupunki 2022e.)

Liikuntaryhmien tavoitteena on lisätä kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta sekä tarjota terveyttä ja työkykyä ylläpitäviä liikuntapalveluita (Helsingin kaupunki 2022d). Liikuntaneuvonnan asiakkaat saavat ryhmäliikunnan hinnasta 50 % alennuksen liikuntaneuvontaprosessin aikana (Helsingin kaupunki 2022e).

## 2.2 Projektiorganisaation kuvaus

Ylemmän ammattikorkeakouluopintojen kehittämistyön työelämälähtöistä, projektimaista oppimisympäristöä voidaan kuvata kolmikantamallin avulla. Kolmikanta muodostuu opiskelijan, kehittämistyötä ohjaavan tutoropettajan ja työelämämentorin yhteistyöstä. Mallin taustalla on ajatus, että tutkimus- ja kehittämishankkeet toimivat opintojen innovatiivisina oppimisympäristöinä. Malli tukee opiskelijan oppimista ja innovaatioiden syntymistä sosiaalisissa verkostoissa. Kolmikantamallin mukaan opiskelija toimii projektipäällikkönä vastaten kehittämistyön etenemisestä ja projektiryhmän toiminnasta. Tutoropettajan tehtävänä on ohjata opiskelijaa kehittämistyöprosessissa. Työelämämentori rekrytoidaan kehittämistyön toimintaympäristöstä. Hän toimii toimeksiantajaorganisaation puolelta kehittämistyön mahdollistajana. Opiskelija, tutoropettaja ja työelämämentori muodostavat kehittämistyöprojektin ajaksi tiiviin, ohjauksellisen tiimin. (Ahonen 2015, 14–16.)

Tässä kehittämistyössä projektiryhmään kuuluivat Turun ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio (YAMK) -koulutusohjelman opiskelija projektipäällikkönä, Turun ammattikorkeakoulun lehtori kehittämistyötä ohjaavana opettajana sekä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden erityissuunnittelija työelämämentorina.

### 3 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää Helsingin kaupungin ohjattuja, matalan kynnyksen liikuntapalveluita vähän liikkuvien, työikäisten liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, millaisista ohjatuista liikuntapalveluista liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat kiinnostuneita. Kehittämistyön tuotoksena syntyi loppuraportti, joka luovutetaan toimeksiantajalle.

Tämän kehittämistyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä tekijät ovat merkityksellisiä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen?
2. Millaisista ohjatuista liikuntapalveluista liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat kiinnostuneita?
3. Millaiset asiat edesauttavat liikuntaneuvonnan asiakkaiden hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin?

## 4 Teoreettiset lähtökohdat

### 4.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta työikäisten terveyden edistäjänä

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta on sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia. Liikuntaa toteutetaan yleensä harrastuksena. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.) Fyysinen aktiivisuus voidaan luokitella kuormittavuuden mukaan kevyeen, kohtalaiseen, raskaaseen ja erittäin raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Kevyen fyysisen aktiivisuuden aikana syke nopeutuu vain vähän lepotilasta, ja sen aikana ihminen ei hengästy tai hikoile. Tällaista fyysistä aktiivisuutta voi olla esimerkiksi rauhallinen kävely. Kohtalaista fyysistä aktiivisuutta on sellainen liikkuminen, joka suurentaa syketiheyttä hieman, mutta ei yleensä aiheuta merkittävää hikoilua, esimerkiksi reipas kävely ja rauhallinen pyöräily. Raskasta fyysistä aktiivisuutta voi olla esimerkiksi hölkkä, ja erittäin raskasta esimerkiksi juoksu. (Fogelholm 2011, 24–25.) Liikkumisen kuormittavuus riippuu yksilön fyysisestä suorituskyvystä. Esimerkiksi rauhallisen kävelyn ollessa hyväkuntoiselle kevyttä liikkumista, voi se olla reilusti ylipainoiselle raskasta. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.)

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on niin välittömiä kuin pidemmänkin aikavälin myönteisiä vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan välittömiä myönteisiä vaikutuksia aivoihin ja hermostoon, lihaksiin ja aineenvaihduntaan, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä niveliin. Näitä ovat keskittymisen ja tarkkaavaisuuden terävöityminen, vireystilan koheneminen, liikkumisen jälkeinen parasympaattisen hermoston aktivoituminen ja kehon rentoutuminen, verenkierron vilkastuminen, energiankulutuksen lisääntyminen, liikkumisen jälkeinen lepoverenpaineen lasku sekä nivelten alueen aineenvaihdunnan paraneminen. (UKK-instituutti 2022b.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus voi parantaa lihasten, luuston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, sekä vähentää verenpainetaudin,

sepelvaltimotaudin, halvauksen, diabeteksen ja erityyppisten syöpien ja masennuksen riskiä. Säännöllinen liikkuminen voi vähentää kaatumisriskiä ja sitä kautta ehkäistä murtumien syntymistä, sekä auttaa ylläpitämään normaalia painoa. (World Health Organization 2020.) Säännöllisellä liikkumisella on lisäksi todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielialaan, kognitiivisiin toimintoihin ja uneen (UKK-instituutti 2022b).

#### 4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Terveysliikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka parantaa terveyskuntoa tehokkaasti ja turvallisesti tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa (Fogelholm & Oja 2011, 73). Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan aikuisille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa yhteensä ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa, tai raskasta liikuntaa ainakin tunti ja 15 minuuttia viikossa sekä lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa ainakin kahtena päivänä viikossa (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016; UKK-instituutti 2022a). Yli 65-vuotiaille suositellaan lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016). Suomalainen terveystieteiden tutkimuskeskus perustuu amerikkalaiseen suositukseen Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report, joka pohjautuu kattavaan tieteelliseen näyttöön (UKK-instituutti 2022a). Kestävyysliikuntasuosituksella tarkoitetaan muuten samaa kuin terveystieteiden tutkimuskeskuksen suosituksella, mutta siitä puuttuu lihaskuntoa painottava osuus (Borodulin & Wennman 2019). UKK-instituutin mukaan suositeltava päivittäinen askelmäärä on 9 000 askelta. Ihanteellisena aktiivisuutena pidetään 13 000 askelta ja riittämättömänä 5 000 askelta päivässä. (UKK-instituutti 2020b.)

Suomalaisten aikuisten terveyttä kartoittavassa FinTerveys 2017 -tutkimuksessa terveystieteiden tutkimuskeskuksen suosituksen saavutti reilu kolmasosa aikuisista. Naisista 34 % ja miehistä 39 % saavutti suosituksen. Nuoremmat saavuttivat terveystieteiden tutkimuskeskuksen suosituksen vanhempiä useammin. Noin puolet naisista ja miehistä saavutti kestävyysliikuntasuosituksen. Vapaa-ajan kuntoliikuntaa tai

urheilua harrasti naisista noin neljäsosa ja miehistä noin kolmasosa. Vapaa-ajalla liikuntaa ei harrastanut lainkaan 29 % miehistä ja 30 % naisista. (Borodulin & Wennman 2019.)

Suomalaisten työikäisten liikkumista kartoittavassa KunnonKartta-tutkimuksessa kyselytietojen perusteella reilu neljäsosa vastaajista liikkui terveystuokentasuosituksen mukaisesti. Miehistä 24 % ja naisista 27 % saavutti suosituksen. 41 % vastaajista saavutti vain joko kestävyystuokentasuosituksen tai lihaskunto- ja liikehallintasuosituksen, mutta ei molempia. (Husu ym. 2022, 24.) Samassa tutkimuksessa liikemittariaineiston mukaan noin 58 % osallistujista liikkui kestävyystuokentasuosituksen mukaisesti. Miehistä keskimäärin 55 % ja naisista 61 % saavutti suosituksen. (Husu ym. 2022, 36.) Nuoremmat saavuttivat sekä terveystuokentasuosituksen että kestävyystuokentasuosituksen vanhempia useammin (Husu ym. 2022, 24, 36).

#### 4.3 Fyysisen aktiivisuuden taustatekijät

Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat monet tekijät, joista osa on yksilökohtaisia, osittain pysyviä ja osittain muuttuvia ominaisuuksia. Yksilön ollessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, vaikuttaa ympäristö yksilöön ja yksilö ympäristöönsä. (Vuori 2013, 647.) Aikuisten liikkumistottumusten taustalla on todettu olevan useita demografisia ja biologisia, psyykkisiä, kognitiivisia ja emotionaalisia, liikuntakäyttämiseen ja -taitoihin liittyviä, sosiaalisia ja kulttuurisia, fyysiseen ympäristöön liittyviä ja liikunnan ominaisuuksiin liittyviä tekijöitä, joita Vuori (2013, 649–650) on jaotellut Baumania ym. (2002) sekä Buckworthia ja Dishmania (2002) mukailien. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on jaoteltu Baumanin ym. (2012) toimesta myös vuoden 2002 jälkeen.

Demografisista ja biologisista tekijöistä ainakin perintötekijöillä, tulotasolla tai sosiaaliryhmällä (Vuori 2013, 649) ja koulutuksella (Bauman ym. 2012; Vuori 2013, 649) on toistuvasti todettu olevan myönteinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Muun muassa iällä sekä ylipainolla tai lihavuudella näyttäisi sen sijaan olevan kielteinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen (Bauman ym. 2012; Vuori

2013, 649). Psykkisistä, kognitiivisista ja emotionaalista tekijöistä toistuvasti myönteinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen on todettu motivaatiolla, liikunnan muutosvaiheella, liikunnasta nauttimisella (Vuori 2013, 649), aikomuksella, koetulla terveydellä tai kunnolla sekä käsityksellä itsestä liikkujana (Bauman ym. 2012; Vuori 2013, 649). Kielteisesti liikunta-aktiivisuuteen on todettu olevan yhteydessä ajan puute, liikuntaan liittyvät esteet ja mielialan häiriöt (Vuori 2013, 649).

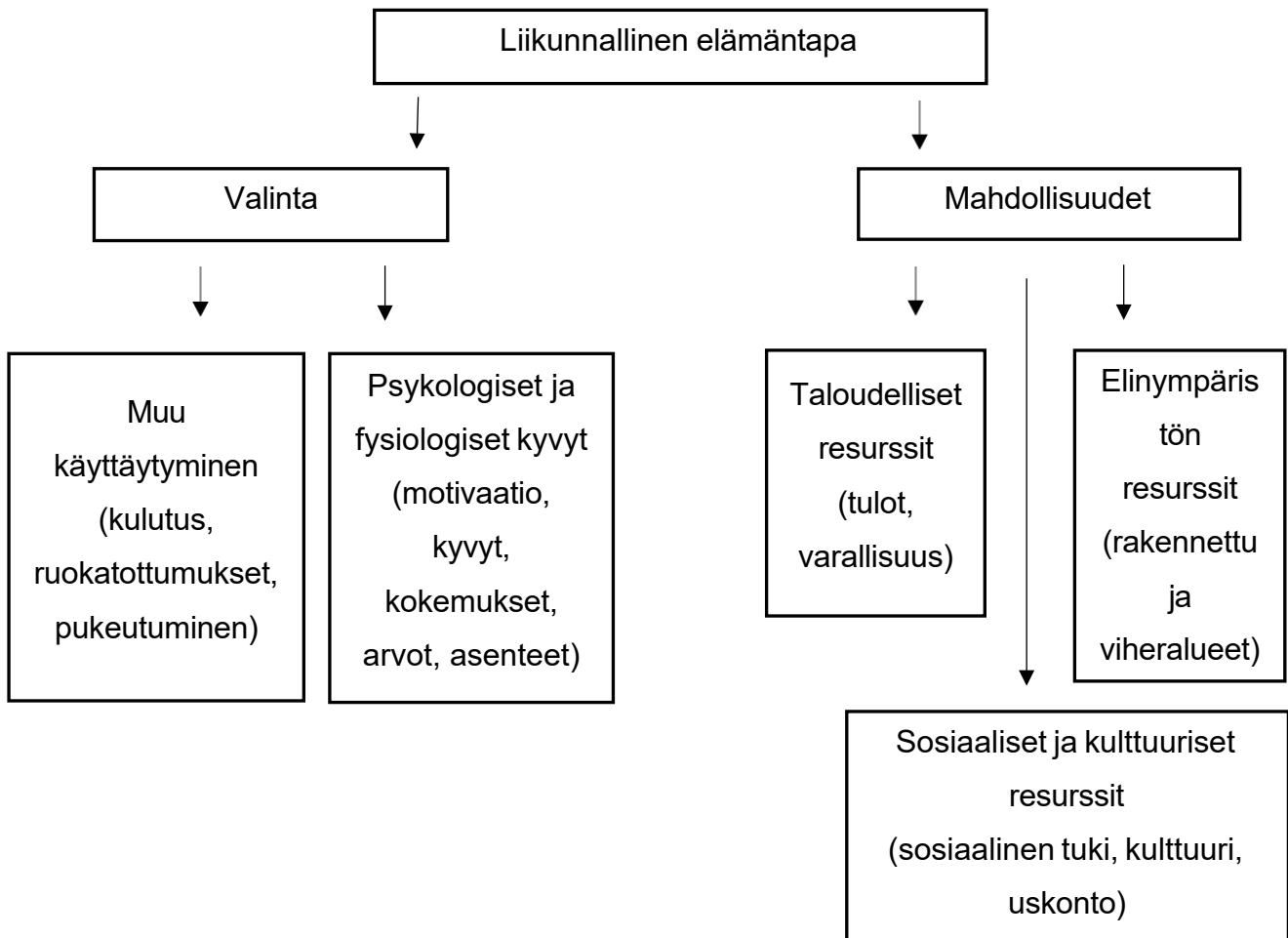
Liikuntakäyttäytymiseen ja -taitoihin liittyvistä tekijöistä aikaisempi liikuntaohjelma, liikunnan muutosprosessit, ravitsemustottumukset (Vuori 2013, 649) ja aikuisena harrastettu liikunta (Bauman ym. 2012; Vuori 2013, 649) ovat myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä lääkärin vaikutuksen (Vuori 2013, 649) sekä lähipiiriltä saadun sosiaalisen tuen (Bauman ym. 2012; Vuori 2013, 649) on todettu olevan myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.

Vuoren jaottelun mukaan fyysiseen ympäristöön liittyvien tekijöiden ja liikunta-aktiivisuuden välillä ei ole todettu selvää myönteistä yhteyttä. Ilmastolla ja vuodenajalla sen sijaan on todettu olevan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. (Vuori 2013, 650.) Liikunnan ominaisuuksiin liittyen koetun kuormittavuuden on todettu olevan kielteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Bauman ym. 2012; Vuori 2013, 650).

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat muuttuvia tai muutettavissa, voidaan jaotella altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin (Vuori 2013, 650–651; Green ym. 2019, 188–189). Altistavat ja mahdollistavat tekijät ovat olemassa jo ennen tarkasteltua käyttäytymistä, ja vahvistavat tekijät muodostuvat käyttäytymisen kuluessa. Altistavilla tekijöillä on vaikutusta motivaation syntymiseen. Myönteisinä altistavat tekijät lisäävät liikuntaan osallistumisen todennäköisyyttä ja kielteisinä vähentävät sitä. Altistavia tekijöitä ovat tiedot, asenteet, arvot, normit, tiedostaminen, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset ja oireet, mieliala sekä koettu pystyvyys. Mahdollistavat tekijät myönteisinä tarjoavat liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksia ja kielteisinä rajoittavat näitä mahdollisuuksia. Suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat,

varusteet ja välineet, liikuntataidot, terveys ja kunto, aika ja hyväksyttävyyys ovat mahdollistavia tekijöitä. Vahvistavia tekijöitä on muun muassa perheen, ystävien ja työyhteisön asenteet, käyttäytyminen ja tuki, liikunnan tuottamat kokemukset ja vaikutukset, liikunnan tuottamat palkinnot sekä kannusteet. Mitä useampi myönteinen tekijä vaikuttaa samanaikaisesti, mitä vahvempia ne ovat, ja mitä vähemmän ja mitä heikompia kielteisiä tekijöitä on vaikuttamassa, sitä suurempi todennäköisyys on liikuntaan osallistumiselle. Jaottelun mukaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät yhdessä vaikuttavat liikuntakäyttämisen muodostumiseen. (Vuori 2013, 650–651.)

Liikunnallisen elämäntavan muodostumista voi tarkastella myös käsitteiden ”Valinta” ja ”Mahdollisuudet” pohjalta (Kuvio 2) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18). Vuonna 2015 julkaistussa analyysissä aihetta käsiteltiin Cockerhamin julkaisuun (2000) pohjautuen. Mahdollisuuksien on tulkittu liittyvän rakenteellisiin olosuhteisiin, jotka voivat määrittää valintoja, kuten tulotaso, omaisuus ja sosiaaliset verkostot. Nämä tekijät voivat siis vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuudet, tai miten todennäköisesti henkilö valitsee liikunnallisen elämäntavan. Toisin sanoen sosioekonomisilla rakenteilla voi olla vaikutusta siihen, että toisilla ihmisillä on halua ja keinoja valita liikunnallinen elämäntapa, mutta toisten ei ole yhtä helppoa valita samoin. (Mäki-Opas ym. 2015, 265–266.)



Kuvio 2. ”Liikunnallinen elämäntapa – valinta ja mahdollisuudet” – teoreettinen malli (mukailen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18; Abel ym. 2000, 63).

Tutkimusprojektissa ”Liikuntakynnyksen yli – vähäinen liikunta aikuisten elämäntapana” selvitettiin vähäisen liikkumisen taustatekijöitä 15–45-vuotiaiden henkilöiden kohdalla (Rovio 2011b, 30). Vaikka tutkimuksissa on todettu sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen korkeammin koulutettujen liikkua matalammin koulutettuja useammin vapaa-ajalla (Loman 2015, 86; Borodulin ym. 2020, 171; Parikka ym. 2020), ja epäterveellisten elintapojen ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä toisiinsa (Lounassalo ym. 2018), tutkimusprojektissa selvisi, että vähän liikkuvat

jakautuvat elämäntilanteiltaan ja elintavoiltaan erilaisiin alaryhmiin. Tutkimuksen pohjalta vähän liikkuvat voitiin jakaa yhteensä kahdeksaan alaryhmään. Tutkimus osoitti, että vähän liikkuvat aikuiset muodostavat hyvin moninaisen ryhmän, eikä vähäiseen liikkumiseen aina liity matala sosioekonominen asema tai epäterveelliset elintavat. (Rovio 2011b, 30–37.) Rovion (2011b, 30) mukaan ryhmien tunnistaminen on edellytys sille, että voidaan löytää keinoja tavoittaa vähän liikkuvia aikuisia liikunnan pariin. Alla koottuna (Taulukko 1) tutkimuksessa tunnistetut vähän liikkuvien alaryhmät ja niihin yhdistettyjä elintapoja ja muita tekijöitä.

Taulukko 1. Vähän liikkuvien alaryhmät ja niihin yhdistettyjä elintapoja ja muita tekijöitä (Rovio 2011b, 30–36).

Vähän liikkuvien alaryhmät
<p>Ryhmä 1. ”Nuoret opiskelijat”: Jonkin verran epäterveellisiä ruokailutottumuksia. Koettu terveydentila hyvä.</p>
<p>Ryhmä 2. ”Stressaantuneet naiset”: Usein istumatyö. Kokevat keskimääräistä enemmän mm. päänsärkyä ja stressiä. Syövät keskimääräistä enemmän makeisia ja suklaata.</p>
<p>Ryhmä 3. ”Työläismiehet”: Matala koulutustaso. Fyysisesti raskas työ. Epäterveellisiä elintapoja mukaan lukien tupakointia ja alkoholinkäyttöä.</p>
<p>Ryhmä 4. ”Keskimääräiset toimihenkilöt”: Keskimääräistä korkeampi koulutustaso. Koettu terveydentila hyvä. Tietoa oman terveytensä edistämisestä ja jonkin verran terveellisiä elintapoja.</p>
<p>Ryhmä 5. ”Sairastuneet ja syrjäytyneet naiset”: Keskimääräistä matalampi koulutustaso. Heikoksi koettu terveydentila. Terveysongelmia. Tupakointia. Epäterveellisiä ruokailutottumuksia.</p>
<p>Ryhmä 6. ”Ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat”: Keskimääräistä matalampi koulutustaso. Jonkin verran perussairauksia ja huono fyysinen kunto. Käyttävät keskimääräistä useammin alkoholia. Ylipainoa.</p>
<p>Ryhmä 7. ”Terveelliset perheenäidit”: Korkea koulutustaso. Istumatyö. Terveellisiä elintapoja. Syövät kuitenkin keskimääräistä useammin mm. makeita leivonnaisia ja jälkiruokia. Tietoa oman terveytensä edistämisestä.</p>
<p>Ryhmä 8. ”Kunnolliset perhenisät”: Keskimääräistä useammin raskas fyysinen työ. Ei tupakointia, alkoholin käyttö vähäistä. Syövät usein makeita leivonnaisia. Jonkin verran terveystorjuntaa, kuten kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia.</p>

#### 4.4 Matalan kynnyksen liikuntapalvelut

Matala kynnyks on puhekielessä usein käytetty ilmaisu, jolla Törmän (2009) sanoin ”--kuvataan helppoa pääsyä tai vaivatonta ryhtymistä johonkin.” Hoitojärjestelmän kontekstissa matalan kynnyksen käsite on liitetty usein päihteiden käyttäjien palveluihin, vaikka nykyisin käsite on myös laajemmassa käytössä, ja sitä käytetään myös muunlaisissa merkityksissä (Törmä 2009).

Matalan kynnyksen palveluilla pyritään yleensä tavoittamaan niitä henkilöitä, jotka ovat jostain syystä jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Matalan kynnyksen palveluihin hakeutumisessa on yleensä vähemmän vaatimuksia kuin muihin palveluihin hakeutumisessa. Matalan kynnyksen palveluiden avulla voidaan lisätä sosiaalista osallisuutta. ”Matalan kynnyksen palvelut” ei käsitteenä ole yksiselitteinen. Asiakaskokemus ja palveluun hakeutumisen aktiivisuus vaikuttavat siihen, onko palvelu matalan kynnyksen palvelu. Matala kynnyks ei myöskään aina välttämättä tarkoita palvelun järjestäjälle ja palvelun käyttäjälle samaa asiaa. Myös palvelun käyttäjät voivat kokea matalan kynnyksen eri tavalla. (Leemann & Hämäläinen 2015.) Leemann ja Hämäläinen (2015) ovat määritelleet matalan kynnyksen palvelut seuraavasti: ”Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluja, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnyks. Tällöin asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu.”

Matalan kynnyksen toiminnassa on kysymys palvelun saavutettavuudesta asiakkaan näkökulmasta. Matalan kynnyksen palveluita kehitettäessä on tärkeää tuntea palvelun kohderyhmä, sen käyttäytyminen, tarpeet ja mahdolliset esteet palveluiden piiriin hakeutumiselle, jotta toiminta olisi asiakaslähtöistä ja helposti saavutettavaa. (Kaakinen ym. 2003, 59.)

Tarkasteltaessa liikuntapalveluiden saavutettavuutta, huomio on usein kiinnitetty palveluiden maantieteelliseen saavutettavuuteen, joka voidaan määrittää esimerkiksi matka-aikoina eri kulku- ja matkustusmuodoilla tai etäisyytenä

(Virmasalo ym. 2022). Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) -hankkeessa selvitettiin puhelinhaastattelukyselyin kahden eri kaupungin lähiön asukkaiden liikkumista rajoittavia ja estäviä tekijöitä, joita tarkasteltiin saavutettavuuden näkökulmasta (Muukkonen ym. 2022, 13). Hankkeessa selvisi, että liikkumismahdollisuuksien saavutettavuudessa on kyse moniulotteisesta ilmiöstä. Hankkeessa tunnistettiin yhteensä kymmenen toisiinsa lomittuvaa saavutettavuuden ulottuvuutta, jotka kokonaisuutena vaikuttavat liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuteen. (Muukkonen ym. 2022, 19–27.) Hankkeessa tehdyn kyselyn mukaan liikkumista rajoittavista tekijöistä yleisimmät (apea mieliala tai yleinen väsymys, ajanpuute, sairaus tai vamma ja ei ole kavereita, joiden kanssa lähtisi liikkumaan), eivät liittyneet ensisijaisesti liikuntapalveluiden tai -paikkojen maantieteelliseen saavutettavuuteen, vaan ennemminkin yksilön psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin (Muukkonen 2022, 13–14). Tavoiteltaessa liikuntapalveluiden yhdenvertaista saavutettavuutta, liikkumisen esteiden tunnistaminen ja liikkumisen esteitä poistavien toimenpiteiden kehittäminen on todettu olevan perusteltua. On huomattu, että pelkästään liikuntapaikkatarjontaan keskittyvät toimet eivät ole lisänneet vähän liikkuvien väestöryhmien liikkumista toivotusti. (Muukkonen 2022, 29–31.) Alla koottuna (Taulukko 2) Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) -hankkeessa tunnistetut liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden ulottuvuudet.

Taulukko 2. Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden ulottuvuudet (mukaillen Muukkonen ym. 2022, 19).

Saavutettavuuden ulottuvuudet
Ajallinen: Aukiolo, omat aikataulut
Tiedollinen: Tiedotus, mainonta, varausjärjestelmien helppokäyttöisyys, eri kieliversiot
Taloudellinen: Pääsymaksut, välineiden hinta, lainausmahdollisuus, harrastamiseen käytössä oleva budjetti
Kulttuuris-asenteellinen: Ilmapiiri
Hallinnollinen: Kiellot ja rajoitukset: kuka saa käyttää, miten ja milloin?
Taidollinen: Vaadittavat taidot, kokemus riittävästä osaamisesta, kyky oppia, tiedonetsintäkyvyt, kielitaito
Sosiaalinen: Vuorovaikutus, yksinäisyys
Mentaalinen: Motivaatio, arvostukset, jaksaminen, pelot
Maantieteellinen: Etäisyys, matka-aika, käytettävissä olevat kulkumuodot, kävelynopeus
Fyysinen ja tekninen: Puitteet, ylläpito, turvallisuus, liikkumisrajoitteet

## 5 Tutkimusmenetelmät ja kehittämistyön toteutus

### 5.1 Kehittämistyön eteneminen

Tämän kehittämistyön etenemistä voidaan kuvata lineaarisen mallin avulla, jossa prosessin eteneminen jaetaan neljään vaiheeseen: tavoitteen määrittelyyn, suunnitteluun, toteutukseen sekä päättämiseen ja arviointiin (Taulukko 3). Kehittämistyön tavoitteiden on hyvä olla rajattuja ja selkeitä. Tavoitteen määrittely luo perustan projektille. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Kehittämistyö käynnistyi marraskuussa 2021, jolloin kehittämistyön tavoite määritettiin yhdessä toimeksiantajaorganisaation kanssa. Aihe nousi organisaatiossa tunnistetusta tarpeesta kehittää liikuntaneuvonnan asiakkaille soveltuvia, ohjattuja, matalan kynnyksen liikuntapalveluita. Ensimmäinen palaveri kehittämistyön suunnitteluun liittyen pidettiin 30.11.2021. Palaverissa oli mukana opiskelijan lisäksi Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden erityissuunnittelija sekä Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystoimialan Liikettä terveydeksi -projektin projektikoordinaattori.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa laadittiin projektisuunnitelma. Projektin riskejä arvioitiin SWOT-analyysin avulla. SWOT-analyysi on riskien arvioinnin menetelmä, jonka avulla projektia voidaan tarkastella pohtimalla siihen liittyviä vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (Juvonen ym. 2014, 38). Projektisuunnitelman valmistuttua haettiin tutkimuslupa Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta. Tutkimuslupa myönnettiin 24.5.2022.

Toteutusvaiheessa luodaan projektisuunnitelman mukainen malli, prosessi tai tuote (Toikko & Rantanen 2009, 65). Tämän kehittämistyön toteutusvaiheeseen kuului liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastattelut, ryhmämuotoinen dialoginen keskustelu kahden liikuntaneuvojan kanssa sekä aineiston analysointi.

Kehittämistyön viimeinen vaihe on päättämisen ja arvioinnin vaihe. Projektilla on oltava päätepiste, sillä se on ajallisesti rajattu. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Päättämisen ja arvioinnin vaiheessa kehittämistyön tulokset raportoitiin, loppuraportti luovutettiin toimeksiantajalle ja projektiorganisaatio purettiin.

Taulukko 3. Kehittämistyön eteneminen.

Tavoitteen määrittely	Suunnittelu	Toteutus	Päättäminen ja arviointi
Kehittämistarpeen tunnistaminen	Projektiorganisaation kokoaminen  Projektisuunnitelman laatiminen  Tutkimusluvan hakeminen	Liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastattelut  Keskustelu liikuntaneuvojien kanssa  Aineiston analysointi	Tulosten raportointi  Loppuraportin luovuttaminen toimeksiantajalle  Projektiorganisaation purkaminen

## 5.2 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat

Tässä kehittämistyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään yleensä tuottamaan rikasta ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Puusa & Juuti 2020, 11). Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että ilmiötä, jota tutkimuksessa tarkastellaan, pyritään ymmärtämään tutkimuksen kohdehenkilöiden näkökulmasta, jolloin kiinnostuksen kohteena on ne kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset, joita he ovat antaneet tutkimuksen kohteena olevalle asialle (Puusa & Juuti 2020, 9). Tietoa pyritään hankkimaan luonnollisissa ympäristöissään toimivilta ihmisiltä (Puusa & Juuti 2020, 11). Laadullisen tutkimuksen pohjalta ei ole tarkoitus tehdä yleistäviä päätelmiä (Eskola & Suoranta 1998, 66; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

Laadullinen lähestymistapa oli luonteva valinta tähän kehittämistyöhön, sillä kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä siitä, mitkä tekijät vaikuttavat liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja millaisista ohjatuista liikuntapalveluista liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat kiinnostuneita. Itkosen ja Kauravaaran (2015, 188) mukaan liikunnanedistämistyössä on tärkeää ymmärtää toimien kohteena olevien henkilöiden lähtökohtia ja näkökulmia, toiveita ja tarpeita, mikä tukee laadullisen lähestymistavan soveltuvuutta tähän kehittämistyöhön.

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan yleensä sellaisia aineistonkeruumenetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Haastattelu on yleisin laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä (Puusa & Juuti 2020, 103). Haastattelun etuja ovat muun muassa sen joustavuus ja haastattelijan mahdollisuus toimia lisäksi havainnoijana. Haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.)

Tässä kehittämistyössä aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu yksilöhaastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa tutkija laatii kysymykset etukäteen, ja tutkimuksen kohteena olevat henkilöt vastaavat kysymyksiin omin sanoin (Puusa & Juuti 2020, 111). Puolistrukturoidun haastattelun avulla saatiin vastauksia sellaisiin kysymyksiin, joihin haluttiin, kuitenkin antaen haastateltaville mahdollisuuden kertoa myös jotain sellaista, mitä ei osattu etukäteen kysymyksiä laatiessa huomioida ja näin ollen haastattelutilanteessa kysyä. Haastattelukysymykset jaettiin neljään teemaan ennen haastatteluja haastattelutilanteen sekä aineiston analyysivaiheen selkeyttämiseksi. Teemat olivat liikunnan merkitys, aikaisempi liikkuminen, liikkuminen nykyään sekä ohjatut liikuntapalvelut. Testaamalla haastattelurunkoa (Liite 1) ennen haastatteluja varmistuttiin siitä, että kysymykset olivat hyödyllisiä kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen kannalta.

Tässä kehittämistyössä haastatteluin kerättyä aineistoa täydennettiin kahden liikuntaneuvojan kanssa käydyllä ryhmämuotoisella dialogisella keskustelulla. Ryhmäkeskustelu on laadullinen tutkimusmetodi, jossa keskeistä on osallistujien

välinen vuorovaikutus. Ryhmäkeskustelussa vetäjän tavoitteena on saada aikaan osallistujien välistä keskustelua tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. (Puusa & Juuti 2020, 118–119.) Ryhmäkeskustelun etuja on muun muassa se, että se antaa mahdollisuuden ymmärtää ryhmää sen omista lähtökohdista käsin (Puusa & Juuti 2020, 130).

### 5.3 Aineiston kerääminen

Kehittämistyön tutkimuksellinen vaihe alkoi puhelinsoitoilla henkilöille, jotka olivat viimeisen kahden vuoden aikana osallistuneet Helsingin kaupungin liikuntaneuvontaan. Henkilöiden yhteystiedot saatiin Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden työntekijältä suojatulla sähköpostilla. Henkilöiltä tiedusteltiin halukkuutta osallistua haastatteluun. Kaikki kahdeksan tavoitettua liikuntaneuvonnan asiakasta olivat halukkaita osallistumaan haastatteluun. Heistä kaikki olivat naisia. Haastateltavat olivat iältään 40–63-vuotiaita. Ennen haastatteluja haastateltaville toimitettiin sähköpostitse tutkimustiedote, tietosuojailmoitus ja suostumuslomake. Aineisto kerättiin 27.9.2022–12.10.2022 välisenä aikana. Haastatteluista seitsemän toteutettiin etänä ja yksi kirjaston yhteydessä olevassa kokoustilassa. Etänä toteutetuista haastatteluista neljä oli Teamsin välityksellä ja kolme puhelimitse. Haastattelut nauhoitettiin, minkä jälkeen ne siirrettiin tietokoneelle. Haastatteluiden kesto oli 18–36 minuuttia. Haastattelut litteroitiin. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 65,5 sivua. Litteroidussa tekstissä fonttikoko oli 10 ja riviväli 1,5.

Haastateltavat henkilöt saivat palkkioksi osallistumisesta lipun elokuvateatteriin. Lipusta kerrottiin haastateltaville puhelinsoiton yhteydessä. Puhelinkeskustelujen pohjalta jäi vaikutelma, että lipun saaminen ei ollut kenenkään haastateltavan kohdalla ratkaiseva tekijä haastatteluun suostumisessa.

Ryhmämuotoinen dialoginen keskustelu kahden liikuntaneuvojan kanssa pidettiin Teamsin välityksellä 23.11.2022. Keskustelu kesti noin 54 minuuttia, ja se nauhoitettiin. Keskustelusta ei tehty sisällönanalyysiä. Myös liikuntaneuvojille

toimitettiin sähköpostitse tutkimustiedote, tietosuojailmoitus ja suostumuslomake ennen keskustelua.

#### 5.4 Tutkimusaineiston analyysi

Tässä kehittämistyössä aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineisto pyritään saamaan teoreettiseen muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen. Aineiston pelkistämisessä aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois, jolloin jäljelle jäävät olennaiset ilmaukset. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä. Aineiston ryhmittelyssä pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia, joiden pohjalta muodostetaan alaluokkia. Alaluokkien ryhmittelyä kuvataan yläluokkina, ja yläluokkien ryhmittelyä pääluokkina. Aineistoa ryhmittelemällä muodostetaan teoreettisia käsitteitä, joita yhdistämällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysissä edetään tulkinnan ja päättelyn avulla empiirisestä aineistosta kohti käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.)

Tässä kehittämistyössä aineiston analyysi aloitettiin litteroimalla aineisto ja lukemalla sitä läpi useaan kertaan, jotta se tulisi tutuksi. Sen jälkeen aineiston hahmottamista helpotettiin maalaamalla eri teemoihin kuuluvat tekstien osat eri värein. Seuraavaksi jokaiselle teemalle luotiin oma taulukko, johon teemaan liittyvät tekstien osat siirrettiin. Tieto siitä, mistä haastattelusta mikäkin alkuperäisilmaus oli peräisin, säilytettiin. Analyysiyksiköksi valittiin yhden tai useamman lauseen kokonaisuudet, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaukset pelkistettiin.

Seuraavaksi pelkistykset koottiin uuteen taulukkoon teemoittain, säilyttäen yhä tieto siitä, mistä haastattelusta mikäkin pelkistys oli peräisin. Tällä tavoin aineisto saatiin tiiviimpään muotoon. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaukset jäivät

taulukosta pois. Pelkistyksistä alettiin etsimään keskenään samankaltaisuuksia, minkä seurauksena syntyi useita alaluokkia. Tämän jälkeen laadittiin vielä yksi taulukko, jonne koottiin edellisessä vaiheessa syntyneet alaluokat. Alaluokkien pohjalta muodostui niitä kuvaavia yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia. Alla esimerkki sisällönanalyysistä (Taulukko 4).

Taulukko 4. Esimerkki sisällönanalyysistä.

Pelkistykset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<p>Liikunnan jälkeen on hyvä olo.</p> <p>Fyysisesti hyvä olo liikunnan jälkeen.</p> <p>Liikunta tuottaa mielihyvää.</p> <p>Liikunnan jälkeen fyysisesti hyvä olo.</p> <p>Liikunnan jälkeen on virkeämpi olo.</p>	<p>Liikunnan jälkeinen hyvä olo.</p>	<p>Liikunnan välittömät myönteiset vaikutukset.</p>	<p>Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.</p>

(jatkuu)

Taulukko 4 (jatkuu).

Liikunta tuottaa mielihyvää.			
Liikunnan jälkeen hyvä olo.			
Liikunta rytmittää päivää.	Liikunnan vaikutukset jaksamiseen.	Liikunnan pidemmän aikavälin myönteiset vaikutukset.	
Liikunta vaikuttaa myönteisesti yöuneen.			
Liikunta auttaa jaksamaan fyysisesti raskaassa työssä.			
Liikunta on omaa aikaa.			
Liikunta auttaa nollaamaan työpäivän jälkeen.			
Liikunta vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja pystyvyyden tunteeseen.			

(jatkuu)

Taulukko 4 (jatkuu).

Liikunta auttaa painonhallinnassa.	Liikunnan vaikutukset terveyteen ja painonhallintaan.		
Liikunta tukee painonhallintaa.			
Liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen.			
Liikunta vaikuttaa myönteisesti, kun on sairauksia.			
Liikunta tuo fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.			
Liikunta vaikuttaa myönteisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.			
Liikunta lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia.			

## 6 Tulokset

### 6.1 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastattelut

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tuloksia liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluista. Tulokset on raportoitu tutkimuskysymyksittäin. Tekstiin on merkitty kursivoituna esimerkkejä alkuperäisilmauksista.

#### 6.1.1 Merkitykselliset tekijät fyysiseen aktiivisuuteen liittyen

Haastatteluissa korostuivat liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin tärkeänä liikuntaan liittyvänä merkityksenä. Merkitykselliseksi koettiin niin liikunnan välittömät kuin pidemmänkin aikavälin myönteiset vaikutukset. Liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin, jaksamiseen, terveydentilaan ja painonhallintaan (Näyte1). Yksi haastateltava kuvasi itsetunnon ja pystyvyyden tunteen vahvistumisen liikunnan seurauksena olevan hänelle merkityksellinen tekijä liikkumiseen liittyen (Näyte 2).

*Näyte 1. ”Liikunta tota tuottaa mulle mielihyvää, eli liikuntasuorituksen jälkeen mulla on, mulla on niinku kiva olla, hyvä olla. Ja...mä oon ylipainonen, niin liikunta auttaa myös mua niinku painonhallinnassa.”*

*Näyte 2. ”...semmonen pystyvyyden tunne ja semmonen et hei, että mä kykenen tähän, ja tavallaan se vahvistaa niin paljon sitä itsetuntoa, kun huomaa et hei että tää onnistuu, mä pärjään, mä pystyn tähän, että ne on ollut semmosii tärkeitä, tärkeitä asioita.”*

Suurin osa haastateltavista kuvasi liikkumisen olleen lapsuus- tai nuoruusaikana runsasta joko arkiliikkumisen tai säännöllisen liikuntaharrastuksen kautta, mutta vähentyneen ajan myötä. Osalla heistä liikkuminen oli edelleen vähäistä osan ollessa lisännyt liikuntaa tämän vaiheen jälkeen. Usea haastateltava kuvasi liikkumisen olleen elämän varrella kausittaista ja vaihdelleen olosuhteiden mukaan. Liikkumisen vähenemiseen kuvattiin vaikuttaneen erilaiset elämäntilanteisiin liittyvät tekijät. Monet vastaajista kokivat, että lasten saamisella tai perhearjella oli ollut vaikutusta liikkumiseen vähentävästi (Näyte 3). Osasta haastatteluista välittyi, että liikuntaa ei joko ollut nähty kovin tärkeänä tai oli koettu, että ei ole voimavaroja tai aikaa harrastaa liikuntaa. Eräs haastateltava koki, että lastenhoitoon liittyvät haasteet olivat vaikuttaneet liikunnan harrastamiseen vähentävästi.

*Näyte 3. "...nyt myöhemmällä iällä kun on tullut lapsia ja muuta niin ei oo ehkä ollut voimavaroja ja jaksamista ja tosiaan aikaakaan sitten niinku kiinnittää omaan itseensä niin paljoo huomioo."*

Osa vastaajista koki muuton toiselle paikkakunnalle olleen yksi liikkumisen vähenemiseen vaikuttanut tekijä. Liikkumisen säännöllisyyden häviäminen muuton seurauksena ja haasteet uuden asuinpaikkakunnan liikuntatarjonnan löytämisessä koettiin vaikuttaneen liikkumiseen vähentävästi (Näyte 5). Myös painon nousu nähtiin yhtenä syynä liikkumisen vähenemiseen. Eräs haastateltava koki, että painon nousun myötä ajatukset siitä, mitä muut ajattelevat ylipainoisen henkilön liikkumisesta, oli nostanut kynnystä mennä harrastamaan liikuntaa ja vaikuttanut liikunnan harrastamiseen vähentävästi (Näyte 6). Toinen haastateltava puolestaan koki, että liikkumisen vaikeutuminen painon nousun myötä oli vaikuttanut liikkumiseen vähentävästi. Myös vuorotyö, opiskelut sekä terveydelliset syyt nähtiin liikunnan harrastamista vähentäneinä tekijöinä. Liikkumisen lisäämiseen vaikuttaneita tekijöitä kuvattiin olevan muun

muassa terveydenhoitajan tai lääkärin ohjaus, liikuntaneuvontaprosessi sekä muutos omassa asenteessa.

Näyte 5. ”Se (säännöllinen liikunnan harrastaminen) *vähän pahasti katkes siinä kohdassa, lähdin siinä kohdassa ulkomaille enkä sitten niinku löytäny enää samaa rytmiä...*”

Näyte 6. ”No sitten ku rupes niinku lihomaan niin tuli just se, se semmonen niinku kynnyks siihen tai ajatus, et mitä muut ajattelee kun tän kokonen ihminen menee...”

Haastateltavat kuvasivat tämänhetkisiä liikkumistottumuksiaan. Osalla haastateltavista liikkuminen koostui suurelta osin arki- ja hyötyliikunnasta osalla liikkumisen olleen enimmäkseen harrastuksena toteutettavaa. Jokainen haastateltava kertoi liikkuvansa päivittäin tavalla tai toisella. Noin puolet haastateltavista kuvasi olevansa tyytyväisiä tämänhetkiseen liikkumisen määrään ja siihen, mistä liikkuminen koostuu. Heistä, jotka eivät olleet tyytyväisiä nykyisiin liikkumistottumuksiinsa, osa kertoi kuitenkin joko lisänneensä liikuntaa tai suunnitelleen lisäävänsä liikuntaa. Heidän vastauksiaan välittyi joustava suhtautuminen liikkumistavoitteiden asettamiseen. Liian tarkkoja tavoitteita ei haluttu asettaa liikkumiselle, jotta liikkumisen innostus ei lopahtaisi (Näyte 7).

Tämänhetkisiin liikkumistottumuksiin kuvattiin vaikuttavan joukko erilaisia tekijöitä. Oma mielenkiinto kyseistä liikuntamuotoa kohtaan, painonpudotustavoite, mieliala, stressi, lemmikkikoira, pikkulapsiarki, tilanne töissä, opiskelut, viikon ohjelma ja pyöräteiden kunto nähtiin liikkumistottumuksiin vaikuttavina tekijöinä. Osa vastaajista kertoi, että vuorotyön vuoksi liikunnan harrastaminen oli enimmäkseen omatoimista, sillä työn vuoksi sitoutuminen tiettyinä päivinä tiettyyn kellonaikaan järjestettävään harrastukseen oli haastavaa.

Näyte 7. ”...mä en halu niinku tehdä mitään paineita tän asian suhteen...et mä halun et siin pysyy siin liikkumisessa se semmonen hyvä fiilis...”

Liikkumisen jälkeinen hyvän olon tunne liikkumaan motivoivana tekijänä nousi esiin haastateltavien puheessa. Useat haastateltavat kokivat myös terveyden edistämisen ja liikkumisen osana painonhallintaa olevan liikkumaan motivoivia tekijöitä (Näyte 8). Liikunnan positiiviset vaikutukset työssäjaksamiseen ja yöuneen mainittiin myös motivoivina tekijöinä. Eräs haastateltava kuvasi aikaisempien, liikkumiseen liittyvien positiivisten kokemusten motivoivan liikkumaan.

Liikkumista rajoittavista tai vaikeuttavista tekijöistä haastattelussa korostuivat erilaiset fyysiset rajoitteet, useimmiten tuki- ja liikuntaelimestön vaivat sekä ylipaino (Näyte 9). Liikkumista rajoittaviksi tai vaikeuttaviksi tekijöiksi mainittiin lisäksi laiskuus, väsymys, stressi, ajanpuute, lapsiperhearkki, huonoksi koettu sää, liukas keli, koronapandemia sekä epävarmuus omasta pystyvyydestä liikuntasuorituksen aikana. Eräs haastateltava kuvasi aikaisemman kokemuksen ohjaajan epäsensitiivisestä ohjaustavasta olevan kyseisen liikuntamuodon pariin hakeutumista rajoittava tekijä.

Näyte 8. ”No just se hyvinvointi, se on kyllä ihan kaikista tärkein. Mutta että myöskin ehkä se, että tän vuoden aikana mun terveydentila on parantunut tosi paljon...”

Näyte 9. ”...mulla on selässä ongelmia ja jaloissa ongelmia niin pitää vähän niinku miettiä sitä, että mitä tekee ja kuinka niinku kovaa uskaltaa tehdä, ettei sitten oo ihan huonovointinen seuraavana päivänä.”

### 6.1.2 Kiinnostavaksi koetut ohjatut liikuntapalvelut

Haastatteluissa korostui mielekkäänä sellainen liikunta, joka koetaan fyysisesti rasittavaksi, ja jonka aikana koetaan kyvykkyyttä (Näyte 10). Kyvykkyydellä tarkoitettiin muun muassa tunnetta, että kroppa taipuu liikkumiseen ja sitä, että liikkuminen itsessään tuntuu helpolta ja on kivutonta. Useampi haastateltava kuvasi, että liikuntasuorituksen jälkeinen tunne, että on puhki, on motivoivaa (Näyte 11). Osa haastateltavista piti tärkeänä kokonaisvaltaisuutta liikunnassa. Nämä olivat asioita, joita myös ohjatulta liikunnalta toivottiin. Eräs haastateltava kuvasi luontoon liittyvän liikunnan tuntuvan mukavalta ja palauttavalta.

Lähitoteutus kiinnosti etätoteutusta enemmän ohjatussa liikunnassa. Vesiliikunta ja lihaskuntoharjoittelu nousivat haastateltavien puheessa mielekkäiksi ohjatun liikunnan muodoiksi. Spinning, pilates ja jooga mainittiin kiinnostavina liikuntamuotoina hieman harvemmin. Vesiliikunnassa pidettiin erityisesti siitä, että se koettiin samanaikaisesti fyysisesti rasittavaksi liikunnaksi veden vastuksen ansiosta, mutta myös helpoksi liikunnaksi nivelistävällisyyden vuoksi. Kiinnostaviksi vesiliikuntamuodoiksi mainittiin uinti, vesijuoksu, hydrobic ja hydrospinning. Vesiliikunta koettiin palauttavana. Syytä sille ei aina osattu sanoa. Osa koki veden tuntuvan hyvältä iholla ja luontoelementin olevan läsnä vedessä liikkumisessa, mikä koettiin rentouttavana. Lihaskuntoharjoittelussa pidettiin erityisesti rasittavuudesta ja kokonaisvaltaisuudesta. Lihaskunnan merkitys nähtiin tärkeänä muun muassa ikääntymistä ajatellen. Ohjaajan läsnäoloa pidettiin tärkeänä lihaskuntoharjoittelussa. Osa kertoi lihaskuntoharjoittelussa olevan tärkeää se, että ohjaaja valvoo liikkeiden oikeaa suoritustekniikkaa osan kuvatessa liikunnan olevan tehokkaampaa silloin, kun ohjaaja on läsnä. Liikuntatilaan liittyen tärkeänä pidettiin, että jokaisella osallistujalla on riittävästi tilaa, ja että ohjaaja mahtuu kiertämään ja ohjaamaan tarvittaessa liikkeissä.

Näyte 10. ”...se että niinku jaksaa ja pystyy, ja voittaa ittensä siinä jossakin niinku vaikka ihan hirveessä lankuttamisessa tai vatsalihasliikkeessä tai jossain et saa niinku tehtyä sen sitten niin se, se varmaan niinku on se, et se motivoi itteensä ehkä parempaan suoritukseen.”

Näyte 11. ”...se että et sitä on varsin puhki sen, sen jälkeen et tavallaan tulee se hyvä mieli siitäkin, että on osallistunut ja tehnyt, ja tuntee tehneensä jotakin.”

Liikuntamuotoja, jotka koettiin vaikeiksi tai joista oli aikaisempia kielteisiä kokemuksia, ei koettu kiinnostavina. Vaikeiksi koettiin erityisesti silmän ja käden koordinaatiota sekä tasapainoa vaativat liikuntamuodot, kuten pallopelit, juoksu ja talviurheilu. Osalla haastateltavista oli kielteisiä kokemuksia talviurheilusta kouluajoilta, mikä vaikutti edelleen haluun harrastaa talviurheilua. Kielteiset kokemukset johtuivat muun muassa epäsovivista varusteista ja riittämättömästä osaamisesta.

### 6.1.3 Ohjattujen liikuntapalveluiden pariin hakeutumista edesauttavat tekijät

Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta ohjatusta liikunnasta. Enemmistö haastateltavista ei osallistunut tällä hetkellä mihinkään ohjattuun liikuntaan. Loput haastateltavista osallistui ohjattuun liikuntaan satunnaisesti. Haastateltavilla oli kokemusta muun muassa vesiliikunnasta, kuntosaliryhmästä, jumpasta, pilateksesta, tanssista, kahvakuulaharjoittelusta, aerobicista, nyrkkeilystä ja ohjatuista patikkaretkistä.

Ohjatun liikunnan pariin hakeutumista edesauttavaksi tekijäksi koettiin se, että osallistujilla olisi keskenään suunnilleen sama lähtötaso kyseisessä liikuntamuodossa. Joidenkin haastateltavien puheessa nousi esiin itsensä vertaaminen muihin kyvykkyyden osalta olevan yksi osallistumisinnostusta vähentävä tekijä (Näyte 12). Vertailua kuvattiin esiintyvän vähemmän silloin, kun ohjatun liikunnan ryhmäkoko on pieni ja jos ryhmä koostuu omaan ikäluokkaan

kuuluvista henkilöistä. Eräs haastateltava kuvasi ohjatun vesiliikunnan olevan mielekästä muun muassa siitä syystä, että vedessä liikkua vertailua muihin esiintyy vähemmän. Osa haastateltavista kuvasi ohjaajan sensitiivisellä ja ammattitaitoisella ohjaustavalla olevan merkitystä ohjattuun liikuntaan osallistumiseen. Ohjatun liikunnan pariin hakeutumista edesauttavaksi tekijäksi mainittiin myös se, että kyseinen liikuntamuoto tai paikka, jossa ohjattu liikunta järjestetään, on tuttu entuudestaan, sekä ohjatun liikunnan tarjonnan vaivaton löytyminen netistä.

*Näyte 12. "...sehän ei sit kauheesti innosta, jos siinä vierellä on joku ihan solmussa, ja ite ei saa päätä alas."*

Haastatteluissa nousi esiin ohjatun liikunnan hinnan ja liikuntapaikan sijainnin merkitys osallistumiseen vaikuttavana tekijänä. Ohjatun liikunnan riittävän alhaista hintaa pidettiin valtaosassa haastatteluita tärkeänä. Osa haastateltavista kuvasi suosivan mielellään sarjalippuja muun muassa niiden joustavuuden vuoksi. Eräs haastateltava kuvasi kuntokeskusten kuukausisopimusten olevan yksi syy siihen, miksi ei ole kuntokeskuksen jäsen. Kuukausisopimusta pidettiin epäjoustavana esimerkiksi sairastumisen sattuessa. Lisäksi kuukausittaisen maksun nähtiin aiheuttavan herkästi painetta liikkumisen määrään liittyen. Eräs haastateltava oli sitä mieltä, että ohjatun liikunnan hinta voisi olla toisinaan korkeampikin, mikäli ohjattujen liikuntaryhmien tarjontaa olisi enemmän.

Ohjattujen liikuntapalveluiden piiriin hakeutumisen kynnystä nähtiin madaltavan se, että liikuntapaikalle meneminen on vaivatonta. Tärkeänä koettiin, että liikuntapaikka sijaitsee kodin tai työpaikan lähellä sekä se, että liikuntapaikka sijaitsee hyvien julkisten liikenneyhteyksien varrella (Näyte 13).

Näyte 13. ”...en mä niinku haluais käyttää sitä aikaa siihen sinne paikkaan menemiseen ja sieltä pois tulemiseen et sit on kuitenkin kiire kotiin syömään ja lapset ja iltatouhut ja nää, et kun mulla tosiaan se on ilta-aikasta se liikkuminen.”

## 6.2 Poimintoja liikuntaneuvojien kanssa käydystä ryhmäkeskustelusta

Liikuntaneuvojat olivat yhtä mieltä siitä, että Helsingin kaupungin ohjatun liikunnan valikoimaan olisi tarvetta lisätä liikuntaneuvonnan asiakkaille soveltuvia ja heitä kiinnostavia liikuntaryhmiä. Erityisesti ilta-aikaan järjestettäviä, matalan kynnyksen ohjatun liikunnan ryhmiä kaivattaisiin heidän mukaansa nykyistä enemmän.

Liikuntaneuvojien ja liikuntaneuvonnan asiakkaiden puheessa oli havaittavissa yhteneväisyyksiä siihen liittyen, mitkä liikuntamuodot koetaan kiinnostavina ja mitkä tekijät edesauttavat hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin. Liikuntaneuvojat kertoivat, että lihaskuntoharjoittelu on herättänyt kiinnostusta liikuntaneuvonnan asiakkaiden keskuudessa. Heidän kokemuksensa mukaan lihaskuntoharjoitteluun kaivataan yleensä ohjausta. Myös vesiliikunta, jooga ja pilates mainittiin liikuntamuotoina, jotka on koettu kiinnostavina. Se, että osallistujien lähtötaso kyseisessä liikuntamuodossa on suunnilleen sama, arveltiin olevan osallistumisen kynnystä madaltava tekijä myös liikuntaneuvojien puheessa. Osallistumisen kynnystä nähtiin madaltavan myös se, että liikuntaneuvoja on liikuntaneuvonnan asiakkaalle entuudestaan tuttu esimerkiksi liikuntaneuvontaprosessin kautta. Ohjatun liikunnan ryhmän nimellä koettiin olevan vaikutusta osallistumiseen. Liikuntaneuvojat kokivat XXL-ryhmäliikunnan nimen sellaiseksi, jota tulisi muuttaa, ja asiaa oli pohdittu. Toisaalta nimi nähtiin osallistumisen kynnystä madaltavana, sillä se kertoo siitä, että ryhmässä huomioidaan osallistujan koko ja mahdolliset rajoitteet liikkumisessa. Liikuntaneuvonnan asiakkaiden tapaan myös liikuntaneuvojien kokemus oli, että ohjatun liikunnan toivotaan olevan edullista.

Toinen liikuntaneuvojista kertoi, että edeltävän syksyn aikana liikuntaneuvontaan hakeutuvia uusia asiakkaita oli vain vähän alueella, jossa hän toimi liikuntaneuvojana. Keskustelussa tuli esiin myös, että joskus liikuntaneuvontaprosessiin osallistuvalla ei ole motivaatiota tai halua jatkaa prosessia ja se joudutaan keskeyttämään. Halutessaan asiakas voi ottaa myöhemmin yhteyttä liikuntaneuvojaan prosessin jatkamiseksi. Liikuntaneuvojat kokivat, että ohjattujen, matalan kynnyksen liikuntapalveluiden kehittäminen lisäisi kiinnostusta palveluita kohtaan erityisesti heillä, jotka ovat motivoituneita liikkumaan. Keskustelussa tuli esiin myös, että toisia ryhmässä liikkuminen innostaa enemmän kuin toisia. Syitä siihen ajateltiin olevan monia. Ohjattujen, matalan kynnyksen liikuntapalveluiden kehittäminen nähtiin tärkeäksi, jotta he, joita ryhmäliikunta kiinnostaa, mutta eivät syystä tai toisesta ole sen piiriin hakeutuneet, rohkaistuisivat osallistumaan liikuntaan.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Tämän kehittämistyön tulosten mukaan liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin, terveydentilaan ja painonhallintaan ovat merkityksellisiä tekijöitä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Myös Korkiakankaan (2010, 42) väitöstutkimuksessa todettiin kunnon, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen ja parantamisen muun muassa osana painonhallintaa sekä liikunnan myönteisten vaikutusten mielialaan ja elämänlaatuun olevan tärkeitä liikuntaan motivoivia merkityksiä.

Moni haastateltava kertoi liikkuneensa lapsuus- tai nuoruusaikana aktiivisesti, mutta liikkumisen vähentyneen muun muassa elämäntilanteisiin liittyvistä syistä. Toisilla liikkuminen oli tämän jälkeen lisääntynyt, joskaan ei usein samalle tasolle kuin mitä se oli nuorempana ollut. Liikkuminen oli ollut usein kausittaista ja vaihdellut olosuhteiden mukaan. Jokainen haastateltava kuvasi liikkuvansa nykyisin päivittäin jonkin verran. Osalla oli säännöllinen liikuntaharrastus osalla liikkumisen koostuessa lähinnä arki- ja hyötyliikunnasta. Tämänhetkiseen liikkumiseen kertoi olevansa tyytyväisiä noin puolet haastateltavista.

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvilla viiteryhmillä on todettu olevan vaikutusta liikuntasuhteeseen (Saaranen-Kauppinen ym. 2011; Kauravaara 2013, 234–235). Ikävuosia 18–35 on sanottu liikuntasuhteen vaaran vuosiksi yhteyden usein katketessa lapsuus- ja nuoruusajan tuttuihin viiteryhmiin ja uusien viiteryhmien tullessa vanhojen tilalle muun muassa varusmiespalveluksen, opiskelun, parisuhteen, lasten syntymän, työpaikan ja asuinpaikan vaihdoksen myötä (Rovio 2011b, 40–41). Osa näistä elämäntilanteisiin liittyvistä muutoksista nousi esiin liikkumisen vähenemiseen vaikuttaneina tekijöinä myös liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluissa.

Liikkumisen jälkeinen hyvän olon tunne liikkumaan motivoivana tekijänä korostui haastateltavien puheessa. Useat haastateltavat kokivat myös terveyden

edistämisen ja liikkumisen osana painonhallintaa olevan liikkumaan motivoivia tekijöitä. Tämä tulos tukee aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan edellä mainitut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat yleisiä liikkumaan motivoivia tekijöitä (Special Eurobarometer 2018, 51). KunnonKartta-tutkimuksessa kolme yleisintä syytä liikkua olivat fyysisen kunnon ylläpitäminen ja parantaminen, oman terveyden edistäminen sekä mielen hyvinvointi (Husu ym. 2022, 28). Vähän liikkuvien henkilöiden kohdalla fyysisen kunnon ja henkisen hyvinvoinnin on todettu olevan yleisiä liikkumaan motivoivia tekijöitä (Aaltonen ym. 2014; van Lankveld ym. 2021).

Liikkumista rajoittavina tekijöinä nähtiin yleisimmin erilaiset fyysiset rajoitteet, kuten tuki- ja liikuntaelimestön vaivat sekä ylipaino. Liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi mainittiin lisäksi laiskuus, väsymys, stressi, ajanpuute, lapsiperhearkki, huonoksi koettu sää, liukas keli, koronapandemia sekä epävarmuus omasta pystyvyydestä liikuntasuorituksen aikana.

KunnonKartta-tutkimuksessa kolme yleisintä estettä liikkumiselle oli ajan puute, pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus sekä kiinnostuksen puute (Husu ym. 2022, 28). Arjessaan vähän liikkuvat mainitsivat enemmän liikkuvia useammin pysyvän fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoituksen sekä kiinnostuksen puutteen liikkumista rajoittavana tekijänä. Ajanpuute oli enemmän liikkuvilla useammin liikkumista rajoittava tekijä. (Husu ym. 2022, 110.) Korkiakankaan (2010, 48) väitöstutkimuksessa yleisiä esteitä liikkumiselle oli niin ikään sääolosuhteet, laiskuus, terveydentila, väsymys ja ajanpuute. Myös eurooppalaisille tehdyssä Special Eurobarometer -tutkimuksessa (2018, 58) saatiin samankaltaisia tutkimustuloksia yleisempien liikkumista rajoittavien tekijöiden ollessa ajanpuute, motivaation tai kiinnostuksen puute, sairaus tai vamma ja liian kallis hinta.

Mielekkäänä korostui sellainen liikunta, joka koetaan fyysisesti rasittavaksi, ja jonka aikana koetaan kyvykkyyttä. Useampi haastateltava kuvasi pitävänsä liikunnan jälkeisestä tunteesta, että on puhki. Osa haastateltavista piti tärkeänä kokonaisvaltaisuutta liikunnassa. Ohjatussa liikunnassa haastateltavia kiinnosti lähitoteutus. Vesiliikunta ja lihaskuntoharjoittelu nousivat haastateltavien

puheessa mielekkäiksi ohjatun liikunnan muodoiksi. Liikuntamuotoja, jotka koettiin vaikeiksi tai joista oli aikaisempia kielteisiä kokemuksia, ei koettu kiinnostavina. Tällaisia liikuntamuotoja olivat muun muassa pallopelit, juoksu ja talviurheilu.

Liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja painonhallintaan todettiin merkityksellisiksi tekijöiksi liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen, ja liikkumaan motivoivista tekijöistä merkittävimpiä olivat liikkumisen jälkeinen hyvän olon tunne, terveyden edistäminen ja liikkumisen merkitys osana painonhallintaa. Näihin peilaten on loogista, että liikunnalta toivottiin rasittavuutta ja kokonaisvaltaisuutta. Kyvykkyyden kokemus on tärkeä liikuntamotivaation syntymisen kannalta. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaatiota ohjaavat psykologiset perustarpeet pätevydestä, autonomiasta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Linnansaari & Hankonen 2019, 99). Itsemääräämisteorian valossa ihminen motivoituu todennäköisemmin esimerkiksi liikuntaan, mikäli nämä kolme perustarvetta toteutuu. Itsemääräämisvallan tärkeyttä liikkumisessa korostaa myös tuore suomalainen tutkimus, jonka mukaan niin liikunnallisesti aktiiviset kuin vähemmän vapaa-ajallaan liikkuvatkin aikuiset voivat kokea positiivisia tunteita liikkumiseen liittyen saadessaan itse valita liikkumisen muodon (Harikkala-Laihininen ym. 2022).

Ohjatun liikunnan pariin hakeutumista edesauttavaksi tekijäksi nousi haastatteluissa se, että osallistujien lähtötaso liikuntamuodossa olisi suunnilleen sama. Ohjaajan sensitiivisellä ja ammattitaitoisella ohjaustavalla koettiin olevan merkitystä osallistumiseen. Tämä tukee aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan turvallinen ja kannustava ilmapiiri on tärkeä tekijä etenkin ylipainoisten henkilöiden liikunnanohjauksessa (Bombak 2015). Se, että liikuntamuoto tai paikka, jossa ohjattu liikunta järjestetään, on tuttu entuudestaan, koettiin olevan ohjattujen liikuntapalveluiden piiriin hakeutumista edesauttava tekijä. Hinnalla ja liikuntapaikan sijainnilla koettiin olevan merkitystä osallistumiseen. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa näillä tekijöillä on todettu olevan merkitystä liikuntaan osallistumiseen (Morgan ym. 2016). Ohjatun liikunnan tarjonnan

vaivaton löytyminen netistä nähtiin yhtenä edesauttavana tekijänä ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistumisessa.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen arviointiin kuuluu eettisyyden, luotettavuuden ja uskottavuuden tarkasteleminen (Puusa & Juuti 2020, 175). Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Siihen kuuluu yleisesti sovittujen pelisääntöjen noudattaminen suhteessa kollegoihin, tutkimuksen kohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja yleisöön, sekä eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien käyttö. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lisäksi rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen läpi tutkimuksen, toisten tutkijoiden saavutusten kunnioittaminen, asianmukaisten tietolähteiden käyttäminen ja lähdeviitteiden oikeaoppinen merkitseminen. (Vilkkä 2015, 41–45.)

Tätä kehittämistyötä varten saatiin tutkimuslupa Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta. Lupa kehittämistyöhön osallistumiseen saatiin lisäksi jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla henkilöltä. Tutkittaville toimitettiin ennen haastattelua tutkimustiedote, tietosuojaseloste sekä suostumuslomake, joista he saivat tietoa kehittämistyöstä. Osallistumisen vapaaehtoisuudesta kerrottiin jokaisessa edellä mainitussa lomakkeessa. Kehittämistyön aineisto säilytettiin tietokoneella salasanasuojauksen takana, eikä se päässyt ulkopuolisten käsiin. Aineisto ja kehittämistyöhön liittyvät lomakkeet hävitettiin asianmukaisesti kehittämistyön valmistuttua. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyi koko kehittämistyön ajan, ja heitä ei ole mahdollista tunnistaa kehittämistyön raportista. Kehittämistyön tekemisessä on noudatettu rehellisyyttä ja huolellisuutta.

Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkija saa lukijan vakuuttumaan siitä, että tutkimusongelman ratkaisemiseksi ja tutkimuksen toteuttamiseksi on onnistuttu käyttämään perusteltuja, tutkimukseen sopivia lähestymistapoja ja menetelmiä (Puusa & Juuti 2020, 175). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan

yleensä arvioida sitä paremmin, mitä selvemmin, havainnollisemmin ja yksityiskohtaisemmin tutkimuksen eri vaiheet tuodaan esiin tutkimusraportissa (Puusa & Juuti 2020, 181).

Kehittämistyön raportissa on perusteltu valittu lähestymistapa ja valitut menetelmät. Tutkimuksen eri vaiheet on tuotu selkeästi esiin kehittämistyön raportissa. Johtuen vähäisestä kokemuksestani laadullisen tutkimuksen tekemisessä, pohdin aineiston analyysivaiheessa useaan kertaan, onko aineistosta saatu esiin tärkeimmät merkitykset. Kehittämistyön luotettavuutta lisännee se, että aineiston kerääminen, litterointi ja aineiston analysointi tapahtuivat melko lyhyen ajan sisällä, jolloin haastattelutilanteet olivat vielä melko tuoreessa muistissa aineiston analyysivaiheessa.

Tutkimusta voidaan pitää uskottavana, jos tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden ja muiden lukijoiden toimesta tutkimuksen tulokset hyväksytään tosiksi ja luotetaan siihen, että aineisto on kerätty asianmukaisesti ja analysoitu huolellisesti (Puusa & Juuti 2020, 175). Vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tehdyt tulokset saavat tukea aikaisemmista, vastaavaa ilmiötä käsitelleistä tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 213). Kehittämistyön raportissa kehittämistyön tuloksia on peilattu aikaisempiin tutkimustuloksiin, ja moni tulos sai tukea aikaisemmista tutkimustuloksista. Tämän voi nähdä lisäävän kehittämistyön uskottavuutta ja vahvistuvuutta. Aikaisempia tutkimuksia haettiin muun muassa PubMed- ja Cinahl-tietokannoista sekä Google Scholar -hakupalvelusta.

Aineiston kylläntymisellä eli saturaatiolla tarkoitetaan, että tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin sen, mikä tutkimuskohteesta on mahdollista saada, eivätkä uudet tapaukset enää tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 62–63). Kehittämistyön aineistossa ilmeni kylläntymistä, joten aineistoa voi pitää riittävänä. Toisaalta kaikki haastatellut henkilöt olivat naisia, jotka liikkuvat arjessaan jonkin verran. Aineistossa olisi voinut olla enemmän vaihtelua, jos haastateltavia olisi ollut enemmän, haastateltavien henkilöiden joukossa olisi ollut myös miehiä ja jos mukana olisi ollut henkilöitä, jotka liikkuvat arjessaan vielä vähemmän.

### 7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää Helsingin kaupungin ohjattuja, matalan kynnyksen liikuntapalveluita vähän liikkuvien, työkäisten liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, millaisista ohjatuista liikuntapalveluista liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat kiinnostuneita. Tämän kehittämistyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä tekijät ovat merkityksellisiä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen?
2. Millaisista ohjatuista liikuntapalveluista liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat kiinnostuneita?
3. Millaiset asiat edesauttavat liikuntaneuvonnan asiakkaiden hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin?

Tämän kehittämistyön tulosten mukaan liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja painonhallintaan ovat merkityksellisiä tekijöitä liikuntaneuvonnan asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Liikkumisen jälkeinen hyvän olon tunne, terveyden edistäminen ja painonhallinta ovat merkittäviä liikkumaan motivoivia tekijöitä. Liikkumista rajoittavia tekijöitä ovat muun muassa erilaiset fyysiset rajoitteet, kuten tuki- ja liikuntaelimestön vaivat sekä ylipaino.

Kehittämistyön tulosten perusteella liikuntaneuvonnan asiakkaiden näkökulmasta kiinnostavaa on sellainen lähitoteutettu, ohjattu liikunta, joka koetaan fyysisesti rasittavaksi, ja jonka aikana koetaan kyvykkyyttä. Vesiliikunta ja lihaskuntoharjoittelu nousivat tämän kehittämistyön tuloksissa mielekkäiksi ohjatun liikunnan muodoiksi. Liikuntamuotoja, jotka koettiin vaikeiksi tai joista oli aikaisempia kielteisiä kokemuksia, ei koettu kiinnostavina.

Osallistujien sama lähtötaso, ohjaajan sensitiivinen ja ammattitaitoinen ohjaustapa, entuudestaan tuttu liikuntamuoto tai liikuntapaikka, liikunnan tarjonnan vaivaton löytyminen netistä, riittävän alhainen hinta sekä liikuntapaikan kätevä sijainti edesauttavat tämän kehittämistyön tulosten perusteella liikuntaneuvonnan asiakkaiden hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin. Liikuntaneuvojien ja liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluissa oli havaittavissa yhteneväisyyksiä siihen liittyen, mitkä liikuntamuodot koetaan kiinnostavina ja mitkä tekijät edesauttavat hakeutumista ohjattujen liikuntapalveluiden pariin.

Tämän kehittämistyön tulosten mukaan elämäntilanteella on usein vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Tulosten perusteella liikkumistottumuksiin vaikuttavat monet tekijät, jotka voivat olla henkilöstä itsestään riippumattomia, kuten työtilanteeseen, opiskeluihin tai perhearkeen liittyvät tekijät. On varsin ymmärrettävää, että arjen kiireessä liikkumiselle ei aina löydy aikaa tai voimavaroja.

Matalan kynnyksen liikuntapalveluita kehitettäessä olisi hyvä huomioida, että niiden pariin hakeutuminen olisi vaivatonta ja joustavaa eri elämänvaiheissa ja arjen tilanteissa. Palveluita suunniteltaessa tätä voitaisiin tarkastella esimerkiksi Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) -hankkeessa tunnistettujen saavutettavuuden ulottuvuuksien pohjalta (Muukkonen ym. 2022, 19). Fyysisen aktiivisuuden polarisaation ollessa ajankohtainen haaste liikunnan edistämisen kentällä, voisi jatkossa olla hyödyllistä tarkastella ohjattujen liikuntapalveluiden ohella myös liikuntaneuvonnan saavutettavuutta. Se, että esimerkiksi Helsingissä liikuntaneuvontaan on ollut mahdollista ohjautua osasta kaupungin terveysasemista terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä vuoden 2023 alusta, on mahdollisesti ollut liikuntaneuvontaan hakeutumisen kynnystä madaltava tekijä.

Itkosen ja Kauravaaran (2015, 188) mukaan merkittävimpiä liikunnan edistämisen toimia ovat rakenteelliset toimet, jotka mahdollistavat ihmisten liikkumisen ja joiden avulla liikkuminen tehdään helpoksi ja luonnolliseksi arjen valinnaksi. Jotta liikunnan edistämisen toimet tavoittaisivat vähän liikkuvat, ne tulisi suunnitella

heidän lähtökohdistaan ja tarpeistaan käsin (Itkonen & Kauravaara 2015, 184). Esa Rovion (2011a, 4) aikanaan antama ohje liikunnanedistäjille on ajankohtainen edelleenkin: ”Luokaa turvallinen ilmapiiri ja hetki, jossa voitte asettua riittämättömästi liikkuvien asemaan ja kysyä heidän suhteestaan liikuntaan.” Tämä on tärkeää ottaa huomioon myös liikuntapalveluita kehitettäessä.

## Lähteet

Aaltonen, S.; Rottensteiner, M.; Kaprio, J. & Kujala, U. M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 24. 727–735.

Abel, T.; Cockerham, W. & Niemann, S. 2000. A critical approach to lifestyle and health. Teoksessa J. Watson & S. Platt, *Researching Health Promotion*. London: Routledge, 63.

Ahonen, P. (toim.) 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Bauman, A. E.; Reis, R. S.; Sallis, J. F.; Wells, J. C.; Loos, R. J. F. & Martin, B. W. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*. Vol. 380. 258–271.

Bombak, A. E. 2015. Obese persons' physical activity experiences and motivations across weight changes: a qualitative exploratory study. *BMC Public Health*. Vol. 15, No 1129, 1–9.

Borodulin, K.; Harald, K.; Jousilahti, P.; Laatikainen, T.; Männistö, S. & Vartiainen, E. 2016. Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 26. 93–100.

Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Viitattu 8.2.2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti\\_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus\\_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Borodulin, K.; Wennman, H.; Mäki-Opas, T.; Jousilahti, P. & Koskinen, S. 2020. Koulutusryhmittäiset erot liikunnassa Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimuksen valossa. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Liikuntatieteellinen Seura, 171. Viitattu 23.2.2022.

[https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf)

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 24–25.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 73.

Green, J.; Cross, R.; Woodall, J. & Tones, K. 2019. Health promotion. Planning and strategies. London: SAGE Publications Ltd.

Harikkala-Laihin, R.; Hurmerinta, L.; Tapio, P.; Vasankari, T. & Sandberg, B. 2022. Why Would You Run around Chasing a Ball? Embodied and Temporal Emotions during Leisure Time Physical Activity. Leisure Sciences, 1–24.

Helsingin kaupunki 2019. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 19 / 14.12.2021. Liikuntapalvelukokonaisuuden palvelustrategia. Viitattu 22.4.2022. [https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/paatoksenteko/lautakunnat-ja-johtokunnat/kulttuuri-ja-vapaa-aika-asiakirja?year=2021&ls=11&doc=KUVA\\_2021-12-14\\_Kuvalk\\_19\\_Pk](https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/paatoksenteko/lautakunnat-ja-johtokunnat/kulttuuri-ja-vapaa-aika-asiakirja?year=2021&ls=11&doc=KUVA_2021-12-14_Kuvalk_19_Pk)

Helsingin kaupunki 2021a. Aikuisten liikuntaneuvonta 30–63-vuotiaille. Viitattu 13.2.2023. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/aikuisten-liikuntaneuvonta-30-63-vuotiaille>

Helsingin kaupunki 2021b. Kasvun paikka. Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025. Viitattu 16.2.2022. <https://stplattaprod.blob.core.windows.net/strategiatalousprod/Helsingin%20kaupunkistrategia%20Kasvun%20paikka.pdf>

Helsingin kaupunki 2022a. Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta kaikille. Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025. Tavoitteet, toimenpiteet, keskeiset mittarit ja vastuutahot. Viitattu 8.1.2023. <https://www.hel.fi/static/kanslia/hyte/liite-hyvinvointisuunnitelman-tavoitteet-toimenpiteet-mittarit-vastuutahot.pdf>

Helsingin kaupunki 2022b. Kulttuuri ja vapaa-aika. Organisaatio. Viitattu 20.2.2022. <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/tietoa-meista/organisaatio/>

Helsingin kaupunki 2022c. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala. Toimintasäntö. Viitattu 14.2.2023. <https://hel.fi/static/liitteet-2019/KuVa/toimintasaanto/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimintasaanto.pdf>

Helsingin kaupunki 2022d. Liikuntakurssit työkäiset. Viitattu 2.3.2022. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/tyoikaiset/>

Helsingin kaupunki 2022e. Ryhmäliikunta työkäiset. Viitattu 2.3.2022. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/tyoikaiset/jumpat>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P.; Tokola, K.; Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 10.12.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.) 2015. Liikunta kansalaisten elämäntilassa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.

Juvonen, M.; Koskensyrjä, M.; Kuhanen, L.; Ojala, V.; Pentti, A.; Porvari, P. & Talala, T. 2014. Yrityksen riskienhallinta. Helsinki: Finanssi- ja vakuutuskustannus Oy.

Kaakinen J.; Törmä, S.; Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. RAY:n rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys. RAY:n avustustoiminnan raportteja 10. Helsinki: Sosiaalikehitys Oy.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.2.2022.

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kivimäki, S.; Turunen, M. & Ansaharju, A. 2020. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselyn tulokset. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma.

Viitattu 28.3.2022. <https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2020/11/Liikuntaneuvonnan-onnistumisen-edellytykset-kunnissa-raportti.pdf>

Kivimäki S.; Tuunanen, K. & Kukko, T. 2023. Liikkuva aikuinen. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2023.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/793810/Tyoikaisten%20liikuntaneuvonnan%20tila%202022.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kolu, P.; Vasankari, T. & Raitanen, J. 2018. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa. Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 20. Viitattu 14.2.2023. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/06/31-2018-Liikkumattomuuden-lasku-kasvaa.pdf>

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 21.2.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>

Kuntaliitto 2019. Sivistyksen suunta 2030. Kuntaliiton sivistyspoliittinen ohjelma. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Viitattu 1.2.2022. [https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Sivistyksensuunta2019\\_0.pdf](https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Sivistyksensuunta2019_0.pdf)

Kuntaliitto 2021. Liikuntapalvelut. Viitattu 1.2.2022. <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.4.2022. [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra).

Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Miten terveystyöskäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa S. Sinikallio (toim.) Terveyden psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus, 99.

Loman, T. 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Kansanterveystieteen osasto. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 23.2.2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154778/ruokatot.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lounassalo, I.; Salin, K.; Palomäki, S.; Yang, X.; Rovio, S.; Telama, R.; Raitakari, O.; Tammelin, T. & Hirvensalo, M. 2018. Laseri-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteydet muihin elintapoihin. Liikunta & Tiede. Vol. 55, No 1/2018, 26–31.

Morgan, F.; Battersby, A.; Weightman, A.; Searchfield, L.; Turley, R.; Morgan, H.; Jagroo, J. & Ellis, S. 2016. Adherence to exercise referral schemes by participants – what do providers and commissioners need to know? A systematic review of barriers and facilitators. BMC Public Health. Vol. 16, No 227, 1–11.

Muukkonen, P.; Ehnström, E.; Hasanen, E.; Hintsanen, L.; Laakso, T.; Nurmi, M.; Pyykönen, J.; Salmi, L.; Salmikangas, A. K.; Simula, M.; Virmasalo, I. & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 15.5.2023. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/356119>

Mäki-Opas, T.; Rahkonen, O. & Borodulin, K. Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. 2015. Yhteiskuntapolitiikka. Vol. 80, No 3, 263–272.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Viitattu 8.5.2023.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Viitattu 15.2.2022.

<https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikunta+politiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>

Parikka S.; Koskela T.; Ikonen J.; Kilpeläinen H.; Hedman L.; Koskinen S. & Lounamaa A. 2020. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.2.2022.

<https://terveytemme.fi/finsote/2020/elintavat.html>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Rovio, E. 2011a. Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäsytystä. Teoksessa E. Rovio & T. Pyykkönen. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 4.

Rovio, E. 2011b. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa E. Rovio & T. Pyykkönen. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 30–41.

Saaranen-Kauppinen A.; Rovio, E.; Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede. Vol. 48, No 6/2011, 18–23.

Special Eurobarometer 472 2018. Report. Sport and physical activity. European Union 2017. Viitattu 20.2.2022. <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Likes-tutkimuskeskus. Viitattu 28.3.2022.  
[https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksset\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf)

Tuunanen, K.; Puurunen, A.; Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatusuositus liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus LIKES.

Törmä, S. 2009. Matala kynnyks – pelkkä retorinen lupaus? Janus. Vol. 17, No 2, 164–169.

UKK-instituutti 2020a. Kestävyyskunto. Viitattu 11.12.2022.  
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>

UKK-instituutti 2020b. Kävelyn portaat. Viitattu 7.2.2022.  
<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Kavelynportaat.pdf>

UKK-instituutti 2022a. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 1.3.2022.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 20.2.2023.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valtion liikuntaneuvosto 2019. Liikunnan muutostekijäkortti. Viitattu 28.3.2023.  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunnan-muutostekijakortti/>

van Lankveld, W.; Linskens, F. & Stolwijk, N. 2021. Motivation for Physical Activity: Validation of the Dutch Version of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 18, No 5328, 1–14.

Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja

31/2018. Viitattu 2.2.2022. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/06/31-2018-Liikkumattomuuden-lasku-kasvaa.pdf>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virmasalo, I.; Simula, M. & Muukkonen, P. 2022. YLLI 2.0 – Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö. Liikuntapaikkojen ja -palveluiden saavutettavuuden ulottuvuudet spatiaalisesta sosiaaliseen. Helsingin yliopisto. Viitattu 8.5.2023. <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2022/02/14/liikuntapaikkojen-ja-palveluiden-saavutettavuuden-ulottuvuudet-spatiaalisesta-sosiaaliseen/>

Vuori, I. 2013. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–6. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 647–651.

World Health Organization 2020. Physical Activity. Viitattu 20.2.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Haastattelurunko

Taustatiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Liikunnan merkitys

Mitkä asiat ovat mielestäsi merkityksellisiä liikkumiseesi liittyen?

Millainen merkitys liikunnalla on sinulle?

Millaisia ajatuksia liikunta herättää sinussa?

Aikaisempi liikkuminen

Miten liikut lapsena ja nuorena?

Onko liikkumisessasi tapahtunut muutoksia elämäsi aikana? Jos kyllä, millaisia?

Minkä asioiden koet vaikuttaneen siihen, että liikkumistottumukset ovat muuttuneet (jos ne ovat muuttuneet)?

Jos liikkumisessasi ei ole tapahtunut muutoksia, mistä uskot sen johtuvan?

Liikkuminen nykyään

Miten paljon liikut nykyisin ja mistä liikkumisesi koostuu?

Oletko tyytyväinen liikkumisesi määrään ja siihen, mistä se koostuu? Jos et, miten toivoisit niiden muuttuvan?

Minkä asioiden koet vaikuttavan liikkumisesi määrään ja tapoihin?

Mistä liikunnasta pidät?

Mikä edellä mainitun kaltaisessa liikunnassa on erityisesti sellaista, josta pidät?

Miksi?

Mistä liikunnasta et pidä?

Mikä edellä mainitun kaltaisessa liikunnassa on sellaista, josta et pidä? Mistä uskot sen johtuvan?

Mikä motivoi sinua liikkumaan?

Mitkä asiat rajoittavat tai vaikeuttavat liikkumistasi?

Ohjatut liikuntapalvelut

Millainen ohjattu liikunta sinua kiinnostaisi?

Osallistutko tällä hetkellä tai oletko joskus osallistunut johonkin ohjattuun liikuntaan? Jos kyllä, mihin?

Kerro kokemuksistasi ohjattuun liikuntaan liittyen.

Millaisten asioiden koet edesauttavan hakelumistasi ohjattujen liikuntapalveluiden pariin?

Miten suuri merkitys liikunnan hinnalla on osallistumiseesi?

Miten tärkeänä pidät sitä, että liikuntapaikka sijaitsee lähellä?

Mitä ajatuksia sinulla on ohjatun liikunnan ryhmien koosta?

Kumpi toteutusmuoto kiinnostaa sinua enemmän ohjatussa liikunnassa, lähi- vai etätoteutus?

Haluaisitko lisätä vielä jotain?

