

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Fysioterapia

Marika Salminen ja Essi Markkanen

## **Lappeenrannan Liikuntamaan kehittäminen asiakaspalautteen pohjalta**

Opinnäytetyö 2018

## Tiivistelmä

Marika Salminen ja Essi Markkanen  
Lappeenrannan Liikuntamaan kehittäminen asiakaspalautteen pohjalta, 35 sivua, 6 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Fysioterapia  
Opinnäytetyö 2018  
Ohjaaja: Sari Liikka, koulutuspäällikkö, Saimaan ammattikorkeakoulu

Lappeenrannan alueella toimii 1–12-vuotiaille lapsille tarkoitettu Liikuntamaa, johon lapset voivat tulla aikuisten kanssa. Liikuntamaa toimii vuoroviikoin Joutsenohallissa ja Kourulan palloiluhallissa aina sunnuntaisin. Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö, jossa luotiin palautekysely Liikuntamaan käyttäjille. Tarkoituksena oli saada Liikuntamaan käyttäjien palautetta Lappeenrannan Liikuntamaan toiminnasta sen kehittämistä varten ja antaa kehitysideoita Liikuntatoimelle. Yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Lappeenrannan Liikuntatoimi.

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui asiakaspalautteen keräämisen lisäksi myös vanhempien kokema hyöty Liikuntamaassa liikkumisesta lapsen liikunta-aktiivisuuden ja motorisiin taitoihin. Teoriaosuuteen koottiin tietoa lapsen motorisista taidoista ja palvelun kehittämisestä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin haastatteluilla ja internetissä täytettävällä Webropol-kyselyllä. Kyselylomake ja haastatteluiden kysymykset tehtiin opinnäytetyön tutkimuskysymysten ja Liikuntatoimen toiveiden perusteella. Kyselylomakkeen ja haastatteluiden vastauksista koottiin yhteen tulokset opinnäytetyöhön sekä lisäksi kehitysideoita. Opinnäytetyön avulla Lappeenrannan Liikuntatoimi voi kehittää Liikuntamaata asiakkaiden toiveiden mukaisesti ja siten vastata kysyntään.

Kyselyn ja haastattelun perusteella Liikuntamaa on pidetty ja tarpeellinen palvelu. Suurimmiksi kehityskohteiksi nousivat Liikuntamaan ajankohta, kesto ja paikka. Liikuntamaassa käyvien lasten ikä on 1-12 vuoden välillä, joten kehityskohteiksi nousivat toiveet ajan jakamisesta pienten ja isompien lapsien kesken. Myös monipuolisempaa välineistöä, ohjattua toimintaa ja yhteisiä sääntöjä toivottiin. Näiden tuloksien ja meidän esittämien ehdotusten avulla Liikuntatoimi voi kehittää Liikuntamaata vielä asiakaslähtöisemmäksi. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia esimerkiksi sitä, miten mahdolliset muutokset ovat vaikuttaneet Liikuntamaan käyttäjien mielipiteisiin Liikuntamaan toiminnasta.

Asiasanat: Lappeenrannan Liikuntamaa, asiakastyytyväisyys, kehittäminen

## **Abstract**

Marika Salminen and Essi Markkanen

Development of Lappeenranta's Liikuntamaa based on customer feedback, 35 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Degree Programme Manager Ms. Sari Liikka, Saimaa University of Applied Sciences

A sports activity centre for children between the ages of one and twelve years, Liikuntamaa, operates in the Lappeenranta area. The children are accompanied by adults and are able to attend regularly, as Liikuntamaa is open every Sunday, alternately in the district of Joutseno and the suburb of Kourula. The aim of this study, commissioned by the Sports Services Department of the City of Lappeenranta (Lappeenrannan Liikuntatoimi), was to ascertain customer views about Lappeenranta's Liikuntamaa so that the Sports Services Department can develop the service further. This thesis is a report of the development project, during which a questionnaire was created for Liikuntamaa's customers and the results of the survey analysed.

The goal of the Bachelor's thesis was not only to collect customer feedback but also to gather parents' opinions about the perceived benefits to their children's physical activity and motor skills from attending Liikuntamaa. The theoretical part of the work includes information about the development of motor skills in children and background information about the Liikuntamaa service. In the empirical part, data for the study were collected by interview and with an electronic questionnaire. The questions on the questionnaire and the questions used in the interviews were constructed based on the research questions considered in the thesis and the wishes of the Sports Services Department of the City of Lappeenranta. The results from the questionnaire and interviews are discussed and ideas for further development of Liikuntamaa presented.

Based on the questionnaire and interviews Liikuntamaa is a popular and necessary service. The most important areas requiring development are time, duration and location of Liikuntamaa activities. The age of children in Liikuntamaa is from one to twelve years, so parents hope that younger and older children could attend Liikuntamaa at different times. In addition, a wider selection of equipment, guided activities and common rules were desired. Findings from the study will enable the Liikuntamaa service to be developed according to customers' wishes, thus enabling it to meet customer demands better. Future research might consider how any changes made affect the number of the visitors and their opinions of Liikuntamaa.

Keywords: Lappeenranta's Liikuntamaa, customer satisfaction, developing

## Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Liikuntamaa .....	6
2.1	Liikuntamaan historia .....	6
2.2	Liikuntamaan yleisiä tietoja ..... <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
2.3	Liikuntamaan käyttäjät .....	7
3	Lapsen liikkuminen .....	10
3.1	Motoriikan käsitteitä .....	10
3.2	Lapsen motorinen kehitys .....	10
3.3	Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä .....	13
3.4	Vanhempien vaikutus lapsen liikunnallisuuteen .....	14
4	Liikuntapalvelun kehittäminen.....	16
4.1	Palvelun määritelmä .....	16
4.2	Asiakaslähtöisyyden määritelmä liikuntapalveluissa .....	17
4.3	Asiakaslähtöinen liikuntapalvelun kehittäminen .....	17
5	Kehittämistyön tarkoitus.....	18
6	Kehittämistyön toteutus .....	19
6.1	Kehittämistyön määritelmä.....	19
6.2	Kehittämisprosessin vaiheet .....	19
7	Kehittämistyön tulokset.....	23
7.1	Liikuntamaan kehityskohteita lasten mielestä .....	23
7.2	Liikuntamaan kehityskohteita aikuisten mielestä .....	24
7.3	Liikuntamaan vaikutus lapsen liikunta-aktiivisuuteen ja -taitoihin.....	25
7.4	Positiivisia asioita Liikuntamaasta.....	28
7.5	Kehitysideoita Liikuntamaan kehittämiseen .....	28
8	Pohdinta.....	31
8.1	Aineisto ja menetelmät.....	31
8.2	Tulokset .....	33
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja uhat.....	33
8.4	Jatkotutkimusaiheet ja johtopäätökset .....	34
	Kuvat.....	36
	Kuviot.....	36
	Taulukot.....	36
	Lähteet.....	37

### Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Kirjallinen lupa haastatteluun sekä sen äänittämiseen

Liite 5. Kyselylomakkeen tulokset

Liite 6. Haastattelujen tulokset

# 1 Johdanto

Liikuntamaa on ollut erittäin suosittu palvelu Lappeenrannassa ja siksi Liikunta-toimi kokee tarpeelliseksi selvittää kävijöiden mielipiteitä sen toiminnasta. Lappeenrannan kaupunki ja Liikuntatoimi haluavat palvella kaupungin asukkaita parhaansa mukaan ja tuottaa kysytyjä palveluita. Kaupunki haluaa aktivoida aikuisia liikkumaan yhdessä lasten kanssa.

Lappeenrannan Liikuntamaata kehitetään kävijöiden mielipiteiden pohjalta ja näin jokaisella kävijällä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Kävijäpalautteet kerätään sähköisellä kyselylomakkeella sekä haastatteluilla, joista saadaan sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista palautetta.

Liikuntamaan kehittäminen valikoitui aiheeksi, koska Lappeenrannan Liikunta-toimi halusi tietää Liikuntamaan kävijöiden mielipiteitä toiminnasta, käyttäjäystävällisyydestä ja välineistöstä. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta ja toteuttamisprosessista. Teoriaosuudessa käsitellään lapsen motorista kehitystä, Liikuntamaata ja sen toimintaa, palveluiden asiakaslähtöistä kehittämistä ja liikunnan merkitystä lapsen elämässä. Toteuttamisprosessi koostuu aineiston keräämisestä ja sen analysoinnista, tulosten kokoamisesta sekä tulosten pohdinnasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Lappeenrannan alueella toimivan Liikuntamaan kehittämistarpeita asiakkaiden kokemusten pohjalta ja antaa Liikuntatoimelle kehitysideoita Liikuntamaan kehittämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä palautetta Liikuntamaasta niin lapsilta kuin aikuisiltakin ja saada asiakkaiden mielipide kuuluviin Liikuntamaan kehittämisestä. Saadun palautteen pohjalta Liikuntamaata voidaan kehittää käyttäjälähtöisemmäksi.

## **2 Liikuntamaa**

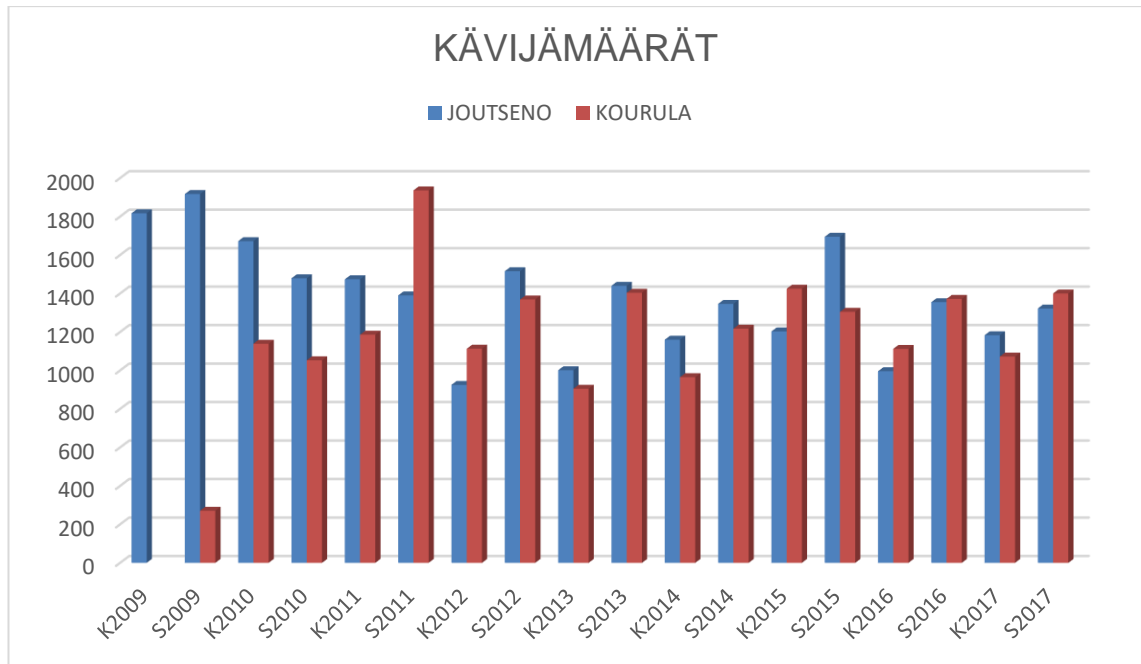
### **2.1 Liikuntamaan historia**

Lappeenrannan alueella toimiva Liikuntamaa on saanut vaikutteita Turussa toimineesta lasten liikunnan Ihmemaasta. Liikuntatoimen työntekijä sai tiedon Turun Ihmemaasta tuttavalta. Vierailtuaan Ihmemaassa, hän huomasi, että Lappeenrannan alueelta puuttuu samantapainen palvelu. Lappeenrannassa ensimmäinen Liikuntamaa järjestettiin vuonna 2009 Joutseno-hallissa. Lappeenrannan keskustan läheisyyteen täytyi saada myös kyseinen toiminta. Kourulassa ensimmäistä kertaa Liikuntamaa toteutettiin tammikuussa 2010. (Rautio 2017.)

Liikuntamaan kävijämäärät -kuvioista (Kuvio 1.) nähdään, että Liikuntamaan suosio on vaihdellut vuosien välillä. Lukukausia on ollut 16, lukuun ottamatta Liikuntamaan perustamisvuotta. 16 lukukauden aikana kuudella lukukaudella Kourulassa on ollut enemmän kävijöitä kuin Joutsenossa. (Kuvio 1.) Kourulan Liikuntamaassa kävi syksyllä 2017 keskimäärin 103 aikuista per kerta ja keväällä 2018 keskimäärin 84 aikuista per kerta. Joutsenon Liikuntamaassa kävi syksyllä 2017 keskimäärin 97 aikuista per kerta ja keväällä 2018 keskimäärin 71 aikuista per kerta. Nämä tiedot on laskettu jakamalla Liikuntamaassa käyneiden aikuisten määrä Liikuntamaan kertojen lukumäärällä. (Pöllänen 2018.)

### **2.2 Liikuntamaan yleisiä tietoja**

Lappeenrannassa järjestettävän Liikuntamaan tavoitteena on tarjota mahdollisuus iloiseen liikuntaan ja yhdessäoloon ilman kilpailua ja suorituksia. Liikuntamaa tarjoaa monipuoliset liikuntamahdollisuudet 1–12-vuotiaille lapsille. Liikuntamaassa on vapaassa käytössä paljon erilaisia välineitä, esimerkiksi palloja, pomppupatjoja, trampoliineja sekä leikkivarjoja. Liikuntamaan toiminta on valvottua mukana toimivien järjestöjen puolesta, mutta ei ohjattua. Liikuntamaan kertamaksu on 2 euroa/lapsi. (Lappeenrannan kaupunki 2017.)



Kuvio 1. Liikuntamaan kävijämäärät (Rautio 2017).

Lappeenrannan kaupunki tarjoaa monipuolisen toimintaympäristön Liikuntamaan toimintaan. Kaupungilla on seitsemän eri sisäliikuntatilaa, kaksi uimahallia ja kolme ulkoliikuntapaikkaa. Liikuntamaat toimivat Kourulan palloiluhallissa sekä Joutseno-hallissa. Molemmissa halleissa järjestetään Liikuntamaa kahden viikon välein, kuitenkin niin, että ne eivät ole yhtä aikaa. Liikuntamaa on aina sunnuntaisin ja touhuamisaikaa on aina kolme tuntia, kello 10.00-13.00. Liikuntamaan lisäksi Liikuntatoimi järjestää myös uimahallissa toimivia Liikuntamaan tapaisia Vesipeuhupäiviä, jotka järjestetään Lauritsalan uimahallissa. (Lappeenrannan kaupunki 2018.) Liikuntamaata on järjestämässä Lappeenrannan liikuntatoimen lisäksi Lappeenrannan Veiterä, Pelastakaa Lapset ry Joutsenon osasto, Joutsenon Kullervon yleisurheilu-, hiihto-, suunnistus- ja jalkapallojaosto sekä Judo-seura Kamiza. (Lappeenrannan kaupunki 2017.) Liikuntamaassa on lapsille esimerkiksi erilaisia palloiluvälineitä, pienten lasten rajattu leikkialue, sähkökenttä, kiipeilyrata ja muuta vastaavaa (Kuvat 1-4).

### 2.3 Liikuntamaan käyttäjät

Liikuntamaan toiminta on suunnattu 1–12-vuotiaille lapsille. Jokaisen lapsen mukana pitää olla aina oma aikuinen, joka on täysi-ikäinen. (Lappeenrannan kau-

punkki 2017.) Omana aikuisena voi toimia omien vanhempien lisäksi muun muassa isovanhemmat, kummit, tuttavaperhe tai sisarukset (Rautio 2017). Myös erityislapset voivat osallistua Liikuntamaahan (Lappeenrannan kaupunki 2017).



Kuva 1. Liikuntamaan välineistöä Joutsenossa



Kuva 2. Pienten lasten alue Joutsenon Liikuntamaassa





Kuva 3. Palloilualue Joutsenon Liikuntamaassa

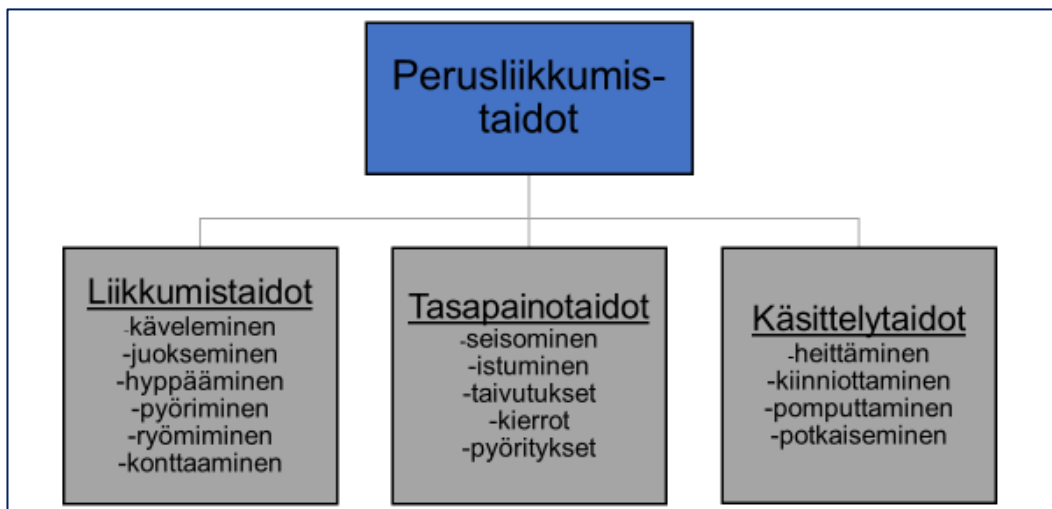


Kuva 4. Curling alue Joutsenon Liikuntamaassa

### 3 Lapsen liikkuminen

#### 3.1 Motoriikan käsitteitä

Motoriikalla tarkoitetaan ihmisen liikkeitä ja liiketoimintoja. Motorinen suorituskyky koostuu motorisesta kehityksestä ja –oppimisesta. Motorinen suorituskyky tarkoittaa liikevasteiden optimaalista kokonaisuutta. Motoriseen suorituskykyyn vaikuttavat suoritusympäristö, yksilön ominaisuudet ja suoritettava toiminto. Motorinen suorituskyky vaikuttaa moneen osa-alueeseen ihmisen elämässä. Näitä ovat muun muassa perusliikkuminen (Kuvio 2), harrastukset, työkyky ja ergonomia. Motorisessa kehityksessä kaikkien yksilöiden kehittämisessä on samoja pääpiirteitä, mutta kehitysvaiheet ilmenevät yksilöllisesti hieman eri aikoihin. Motoriseen oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat perintötekijät sekä ympäristö, sillä perintötekijöistä tulee yksilölliset muodot ja mallit liikkeisiin ja harjoittelemalla eri ympäristöissä liikemalleja voi kehittää ja muokata. Motorinen oppiminen ei lopu tietyssä iässä vaan sitä tapahtuu koko elämän ajan. (Kauranen 2011, 8-12.)



Kuvio 2. Perusliikkumistaidot (mukailtu Holopainen 1990, 30-31).

#### 3.2 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys alkaa syntymästä ja jatkuu teini-ikään asti, noin 14-vuotiaaksi. 15–20-vuotias nuori on jo saavuttanut motoriikan kannalta lakipisteen, ja mahdollinen suorituskyvyn lisääntyminen johtuu ensisijaisesti lihasvoiman kasvusta. Noin 20-vuotiaana ihmisen geneettinen motorinen kehitys loppuu, jonka

jälkeen fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. (Kauranen 2011, 349-355.)

Lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan karkeasti jakaa viiteen eri vaiheeseen, joita ovat heijastetoiminnot (0-1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksuminen (1-2 vuotta), perustaitojen oppiminen (3-7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden oppiminen (8-14 vuotta) ja taitojen hyödyntäminen (15 ikävuodesta eteenpäin) (Kauranen 2011, 349). Liikuntamaassa lapset ovat iältään 1–12-vuotiaita, joten Liikuntamaassa voidaan auttaa lapsia alkeellisten taitojen omaksumisessa, perustaitojen oppimisessa ja erikoistuneiden liikkeiden oppimisessa (Rautio 2017). Esimerkiksi 3-vuotiaiden hahmotuskyky on vielä kehitysvaiheessa, eivätkä he vielä hahmota kovin hyvin muiden liikkeitä, mikä johtaa usein törmäyksiin (Kauranen 2011, 347). Liikuntamaassa on erinomaiset puitteet tämän osa-alueen harjoittamiseen kaiken ikäisillä, koska Liikuntamaassa on yhdellä kerralla noin 100-300 kävijää (Rautio 2017).

Lapsen motorinen kehitys koostuu hermostollisesta kypsymisestä, yleisestä fyysisestä kehitymisestä ja motorisesta oppimisesta. Näiden eri osatekijöiden painotukset vaihtelevat lapsen ikäkausien mukaan. (Kauranen 2011, 347-355.) Lapsilla on tutkittu olevan kaksi otollista kehityskautta, joista ensimmäinen on 5-8 ikävuoden välillä ja toinen kehityskausi on 9-12 ikävuoden välillä (Kuva 5). Näiden kehityskausien aikana ympäristön virikkeellisyys ja liikuntamahdollisuudet ovat suuressa roolissa kehityksessä. 5–8-vuotias lapsi oppii helposti yksinkertaisia ja kokonaisvaltaisia liikkeitä, kuten juokseminen ja hyppiminen. Harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota perusliikkumistaitoihin (Kuvio 2), ja niitä tulisi harjoittaa leikin varjolla. (Kauranen 2011, 347-355.) Tässä iässä olisi hyvä harjoittaa tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta, sillä myöhemmin näiden ominaisuuksien kehittäminen vaatii enemmän työtä (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2010, 66; Kauranen 2011, 347-355). 9–12-vuotias lapsi on motorisen oppimisen kannalta tärkeimmässä iässä, sillä tällöin fyysinen kehitys on nopeaa. Harjoittelussa tulisi keskittyä liikkeiden yhdistämiseen, koordinaatioon ja erilaisten pelivälineiden käyttämiseen. (Kauranen 2011, 347-355.)

Williams, Pfeiffer, O'Neill, Dowda, McIver, Brown & Pate (2008) osoittivat tutkimuksessaan, että ne nuoret, jotka olivat motorisesti lahjakkaampia, viettivät

enemmän aikaa rasittavamman liikunnan parissa. Williams ym. (2008) osoittivat myös sen, että lapset, jotka olivat motorisesti taitavia, istuivat vähemmän kuin lapset, jotka eivät olleet motorisesti yhtä taitavia. Liikuntamaa tarjoaa hyvät puitteet kahden otollisimman kehityskauden (Kuva 5) ja 0–4-vuotiaiden motorisen kehityksen (Taulukko 1) aikaiselle harjoittelulle. Liikuntamaan tarjoama monipuolinen välineistö on erilaista kuin monien kotona, ja virikkeitä on runsaasti. Ympäristö kannustaa lapsia liikkumaan ja lapsen voi olla helppo lähteä mukaan liikkumiseen, kun ympärillä on paljon muitakin lapsia liikkumassa. (Rautio 2017.)

Liikuntamaassa on ympäristön puolesta tilaa harjoittaa perusliikkumistaitoihin kuuluvia liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoja (Kuvio 2). Lapsi ei itse tiedä harjoittelevansa esimerkiksi käsittelytaitoihin kuuluvaa taitoa heittäessään palloa. Ympäristöllä on vaikutus myös kognitiiviseen kehitykseen, joten lapsi tarvitsee riittävän virikkeellisen ympäristön, jotta lapsi voi oppia uusia taitoja. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen, & Kurvinen 2013, 144.) Liikuntamaassa on reilusti tilaa, joten kukin lapsi voi juosta, hyppiä ja pyöriä vapaasti. Tämä on Liikuntamaan etu, koska usein yleisissä sisätiloissa esimerkiksi juokseminen, pallon potkiminen ja heittäminen ovat kiellettyä. Monipuolinen välineistö Liikuntamaassa tarjoaa oivat mahdollisuudet myös käsittely- ja tasapainotaitojen harjoittamiseen. (Rautio 2017.)

0-4 - vuotiaan lapsen motorinen kehitys	Seisominen
	Kävelyn harjaantuminen
	Juoksemisen opettelu
	Hyppiminen
	Pallon potkaiseminen
	Pallon heittäminen
	Portaissa kävely tasa- ja vuoroaskelin
	Pallon kiinniottaminen
	Yhdellä jalalla seisominen
	Kiipeileminen

Taulukko 1. 0-4 –vuotiaan lapsen motorinen kehitys (mukailtu Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 39-48).

### 1. Kehityskausi (5-8 –vuotiaat)

- Osaa hypätä onnistuneesti sekä alastulot ovat varmentuneet
- Osaa hypätä juoksuvauhdissa
- Osaa hypätä pituutta
- Kohtalainen onnistuminen pallon heiton tähtäämisessä
- Osaa tehdä kuperkeikan
- Osaa kuljettaa palloa kohtalaisesti
- Liikkeiden resiprokaalisuus on kehittynyt (esim. juoksussa)
- Pallon kiinniottamisen ennakointi kehittynyt
- Liikkuvuus ja notkeus ovat korkeimmillaan

### 2. Kehityskausi (9-12 –vuotiaat)

- Liikuntasuoritusten oppiminen melko helppoa ja nopeaa
- Perusliikkeet varmentuvat
- Uusien taitojen oppiminen (esim. laskettelu)
- Liikesuorituksia, mitkä ei ole perusliikkumista

Kuva 5. Kahteen otolliseen kehityskauteen kuuluvia taitoja (mukailtu Kauranen 2011, 353-354).

### 3.3 Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten elämänlaatuun. Liikkuminen on lapsen normaalin kasvun edellytys ja se vaikuttaa myös psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (Ojanen ym. 2010, 252.)

Sosiaalinen ympäristö alkaa jo kotoa, sillä perheestä koostuu lapsen ensimmäinen sosiaalinen ympäristö. Kotona lapsi oppii vanhemmiltaan ja mahdollisilta sisarusiltaan käyttäytymismalleja, arvoja sekä asenteita. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat myös lapsen päiväkodissa tapaamat hoitajat sekä muut lapset, sukulaiset sekä kaverit. Jokainen tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, sillä ihminen haluaa tulla hyväksytyksi ja sitä kautta oppia käyttäytymään sosiaalisten mallien mukaisesti. (Ojanen ym. 2010, 69-70.) Liikuntamaa tarjoaa sosiaalisen ympäristön niin lapselle kuin aikuisellekin ja Liikuntamaassa lapsi joutuu vastavuoroiseen suhteeseen muiden Liikuntamaan käyttäjien kanssa (Rautio 2017). Samalla lapsi saa palautetta käyttäytymisestään huomaamatta. Saamansa palautteen ansiosta lapsen asennoituminen itseään kohtaan alkaa muokkautua ja se jatkuu läpi elämän. (Ojanen ym. 2010, 69-70.)

Psyykkisellä ympäristöllä tarkoitetaan tunneilmapiiriä, jossa ihminen elää ja kehittyy jatkuvasti. Psyykinen kehitys vaatii pelkästään jo perustunteiden kokemista ja niiden ilmaisemista. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, hämmennys ja suuttuminen. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saa ilmaista tunteitaan eikä tunteiden ilmaisemista rajoiteta. Kehittääkseen näitä osa-alueita on lapsen saatava kehuja sekä todenmukaista palautetta puutteellisista taidoista. (Ojanen ym. 2010, 70.) Liikuntamaassa lapsi saa reaaliaikaista palautetta käytöksestään, joten perustunteiksi luokiteltavat ilo, suru ja hämmennys tulevat siellä koetuiksi (Rautio 2017). On myös todettu, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lapsen itsetuntoon (Ekeland, Heian & Hagen, 2005). Lapsena opitut liikunta- ja motoriset taidot antavat nuorelle murrosiässä itsevarmuutta murrosiän tuomien muutosten hetkellä (Vilén ym. 2013, 144).

Kasvu ympäristö tarjoaa ja asettaa odotuksia, toimintamahdollisuuksia sekä tukea. Odotuksia voivat asettaa lasten vanhemmat, jos he esimerkiksi ajattelevat, että heidän lapsestaan täytyy tulla huippu-urheilija. (Ojanen ym. 2010, 73.) Vanhemmilla on odotuksia lapsistaan, mutta on tärkeää antaa lapselle omaa tilaa kehittää omia ajatuksia ja haaveita omasta tulevaisuudestaan esimerkiksi liikunnan parissa, sillä lapsen motivaatio liikkumiseen ei kasva, jos odotukset ovat liian suuret (Ojanen ym. 2010, 73; Vilén ym. 2013, 144). Vanhemmat voivat tukea tai asettaa rajoitteita lasten toimintamahdollisuuksiin kuten harrastusmahdollisuuksiin. Vanhempien lisäksi esimerkiksi isovanhemmat, sisarukset ja opettajat voivat tarjota lapselle lohdutusta ja kannustusta. (Ojanen ym. 2010, 73.) Tuckerin (2008) mielestä päivähoitoon tarvitaan konkreettisia toimenpiteitä varsinkin tyttöjen, mutta myös poikien liikunnan lisäämiseksi. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa Tucker toteaa, että lähes puolet päiväkotikäisistä lapsista ei liiku tarpeeksi (Tucker 2008, 547).

### **3.4 Vanhempien vaikutus lapsen liikunnallisuuteen**

Liikuntamaan toiminnassa tärkeää on se, että vanhemmat ovat siellä lastensa kanssa. Lasta ei voi eikä saa jättää ilman omaa aikuista Liikuntamaahan. Tällä halutaan lisätä lasten ja aikuisten yhdessä liikkumista. (Rautio 2017.) Useissa tutkimuksissa on todettu yhteys vanhempien tuen, käyttäytymisen sekä uskosten ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä (Lee, Nihiser, Strouse, Das,

Michael & Huhman 2010, 776). Dowdan, Dishman, Pfeiffer & Pate (2006) totesivat tutkimuksessaan, että vanhempien tuki liikunnan harrastamisessa nuorena voi auttaa lasta ylläpitämään aktiivista elämäntyyliä myöhemmissä ikävaiheissa. Zecevic, Tremblay, Lovsin & Michael (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että lapset, joiden vanhemmat suhtautuivat myönteisesti liikuntaan ja tukivat lapsiaan, liikkuivat hyvin todennäköisesti tunnin tai kauemmin päivässä.

Vanhemmat voivat tukea lapsensa liikunnallista elämäntapaa monilla keinoilla. Vanhemmat voivat osoittaa lapselleen tukensa kuljettamalla lasta harrastuksiin, kannustamalla lasta sanallisesti sekä esimerkkiä näyttäen osallistua lapsen urheilutapahtumiin. (Davidson, Cutting & Birch 2003.) Davison ym. (2003) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuorten tyttöjen liikunta-aktiivisuutta lisää vanhempien osallistuminen lapsen harrastuksiin. Vanhempien osallistumiseksi tässä tutkimuksessa laskettiin esimerkiksi lasten kuljettaminen urheilutapahtumiin ja vanhempien oma asenne liikuntaa kohtaan. Tytöt, joiden vanhemmat tukivat liikuntaharrastuksia, olivat liikunnallisempia kuin ne, joiden vanhemmat eivät osoittaneet mitään tukea liikuntaharrastuksia kohtaan. (Davidson ym. 2003.) DiLorenzo, Stucky-Ropp, Vander Wal & Gotham (1998) huomasivat tutkimuksessaan, että sosiaalisen perheen terveyskäyttäytyminen on parempaa kuin vähemmän sosiaalisilla perheillä.

Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta on erittäin arvokasta lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehittymiselle. Lapselle on hyödyllistä liikkua aikuisen kanssa, sillä aikuinen voi tarjota lapselle sopivasti onnistumisen kokemuksia. Fyysinen kosketus liikkussa stimuloi lapsen kosketus- ja tuntoaistia sekä kehittää lapsen kehontuntemusta. Joskus aikuisen voi olla myös tarpeen rohkaista lasta, sillä turvallisen aikuisen seurassa lapsella on turvallinen olo yrittää uusia taitoja, eikä epäonnistuminen haittaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 294.) Vanhempien roolina on olla kannustava tuki ja turva lapsen liikkussa. Vanhemmat eivät saa rajoittaa liikaa lastensa kehitystä auttamalla lasta liikaa suorittamaan esimerkiksi motorisia tehtäviä. Liikuntatilanteiden pitäisi mahdollistaa molempien osapuolien intensiivistä kommunikointia ja vuorovaikutusta. Ryhmässä liikkuminen auttaa myös vanhempia havaitsemaan, miten oma lapsi toimii muiden lasten kanssa. Positiivinen toiminta ryhmässä ohjaa vanhempia antamaan

lapselle enemmän liikkumisvapautta, joka voi taas edistää lapsen taitoja ja ryhmässä toimimista. (Zimmer 2011, 157.)

Liikuntamaassa lasten liikuntataitojen kehittymiselle on oivat mahdollisuudet. Liikuntamaan välineistö mahdollistaa lapsen liikuntataitojen kehityksen osana monipuolista liikkumista arjessa. (Rautio 2017.) Monipuolinen välineistö toimii myös motivaationa lapsille. Välineet nähdessään lapsille tulee into päästä liikkumaan ja toimimaan niiden kanssa. (Ojanen ym. 2010, 198.) Välineistä osa voi olla lapsille uusia tai sellaisia, mitä kotoa ei löydy. Liikuntamaassa saa myös turvallisia kokemuksia muiden aikuisten ja lasten kanssa liikkumisesta. (Rautio 2017.) Esimerkiksi aikuiset voivat yhdessä ohjata lapsille temppurataa, jolloin lapsi pääsee liikkumaan myös tuntemattomien aikuisten kanssa, ja näin ollen se kehittää samalla lapsen sosiaalisia taitoja (Ojanen ym. 2010, 166-167).

## **4 Liikuntapalvelun kehittäminen**

### **4.1 Palvelun määritelmä**

Palvelulla tarkoitetaan kuluttajan ja palvelun tuottajan välistä vuorovaikutusta, ja tästä syntyvää aineetonta prosessia. Kuluttajalla on yleensä joku ongelma, minkä palveluntarjoaja pyrkii palvelullaan ratkaisemaan. Palvelulla on kaksi ominaista piirrettä: samanaikaisuus ja aineettomuus. Aineettomuudella tarkoitetaan sitä, että palvelun seurauksena ei synny näkyvää tuotetta, vaan palvelu on vuorovaikutusta osapuolien välillä. Liikuntamaasta ei saada mukaan tuotetta, vaan kokemuksia, jolloin kyseessä on aineeton palvelu. Samanaikaisuudella tarkoitetaan sitä, että palvelu on vaihtelevaa. Palvelun aikana käyttäjä ja tarjoaja ovat yleensä vuorovaikutuksessa, jolloin palvelua on mahdollista muuttaa usein. (Van Looy, Gemmel & Dierdonck 2003, 11.)

Katajamäen tapaustutkimuksessa (2002) määritetään liikuntapalvelun käsite. Liikuntapalvelut ovat yleensä aineettomia palveluita. Asiakas on palvelun käyttäjä sekä syy palvelun tuottamiseen. Liikuntapalvelun palvelu ei ole koskaan samanlainen kahdelle eri käyttäjälle, sillä käyttäjien oma toiminta vaikuttaa liikuntapalvelun kokemiseen. (Grönroos 1990, 50-52.)



## **4.2 Asiakslähtöisyyden määritelmä liikuntapalveluissa**

Asiakslähtöisyys –käsitteelle ei ole vielä tarkkaa ja yhtenäistä määritelmää, sillä keskustelu asiakslähtöisyydestä muuttuu ja elää jatkuvasti. Asiakslähtöisyys voidaan nähdä arvoperustana, jonka mukaan jokainen asiakas nähdään yksilönä. Asiakslähtöisyydessä keskeistä on, että järjestettäviä palveluita ei järjestetä vain organisaatiota varten, vaan palvelut järjestetään asiakkaan tarpeiden mukaan. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 18-20.)

Tästä syystä onkin varsin tärkeää kommunikoida palvelun käyttäjien sekä palvelun tuottajan kesken. Kaksi tärkeää käsitettä asiakslähtöisen palvelun tuottamisessa ovat asiakasymmärrys ja palveluymmärrys. Nämä käsitteet ovat oleellinen osa palvelun tuottajan sekä sen käyttäjien sujuvaa kommunikointia. Asiakasymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että palvelun tarjoajalla on runsaasti tietoa palvelun käyttäjäkunnasta, heidän toiveistaan ja tarpeistaan sekä kyky hyödyntää näitä tietoja palveluiden kehittämisessä. Palveluymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että asiakkailta on tarpeeksi tietoa saatavilla olevista palveluista, ja asiakas ymmärtää palvelun tarjoajan roolin. (Virtanen ym. 2011.)

Palvelu- ja asiakasymmärrys ovat tärkeitä käsitteitä palvelun kehittämisessä (Virtanen ym. 2011). Palvelun käyttäjien on oleellista ymmärtää Liikuntamaan toimintatarkoitus, jotta on mahdollista saada todenmukaista palautetta toiminnasta. Lappeenrannan Liikuntatoimi haluaa myös tietää asiakkaiden mielipiteitä Liikuntamaan toiminnasta. Liikuntamaan toiminnan alkaessa asiakkaat luulivat, että lapset voivat olla Liikuntamaassa ilman omaa aikuista. Asiakkaat eivät siis olleet ymmärtäneet palvelun toimintamallia lapsen ja aikuisen yhteisestä liikkumisesta. (Rautio 2017.)

## **4.3 Asiakslähtöinen liikuntapalvelun kehittäminen**

Jotta asiakslähtöinen palveluiden kehittäminen toimii organisaation ja asiakkaan välillä, on vuorovaikutus tärkeässä osassa palveluiden kehittämisessä (Virtanen ym. 2011). Tarhonen & Vuorimies (2013) toteavat opinnäytetyössään, että yhtenä keinona asiakslähtöisyyden kehittämisessä on asiakkaan kuunteleminen. Asiakkaan kuunteleminen edellyttää asiakastytyväisyyskyselyjen lisäksi myös suoraa kontaktia ja läsnäoloa. (Valvio 2010, 73.)

Luukkosen (2016) opinnäytetyö käsittelee sosiaalipalveluiden kehittämistä, mutta samoja asioita voidaan hyödyntää myös liikuntapalvelun kehittämisessä. Asiakslähtöinen palvelun kehittäminen vaatii asiakasosallisuutta. Asiakasosallisuudella tarkoitetaan asiakkaan kuuntelua ja asiakkaan mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa käyttämiensä palveluiden suunnitteluun ja arviointiin. Asiakasosallisuuden keinoja ovat muun muassa asiakaspalaute ja asiakasfoorumien järjestäminen. Asiakaspalautetta tarvitaan, jotta palveluita voidaan suunnitella ja kehittää kohtamaan asiakkaiden toiveet. (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 5.)

Lasten haastattelussa on oltava jämäkkä ja osattava kertoa lapselle tarkasti mihin kysymyksiin halutaan vastaus, sillä muuten haastattelu voi ajautua jutteluun. On kuitenkin tärkeää olla myös joustava lasta haastateltaessa. Lapselle on hyvä esittää lyhyitä, yksinkertaisia kysymyksiä ja lasta haastateltaessa on hyvä välttää kysymyksiä, jotka sisältävät johdattelua. On tärkeää osoittaa lapselle, että hänen näkemyksellään on merkitystä antamalla lapsen puhua rauhassa loppuun ja kuuntelemalla tarkasti. (Ojanen ym. 2010, 180-181.)

## **5 Kehittämistyön tarkoitus**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Lappeenrannan alueella toimivan Liikuntamaan kehittämistarpeita asiakkaiden kokemusten pohjalta ja antaa Liikuntatoimelle kehitysideoita Liikuntamaan kehittämiseksi käyttäjälähtöisemmäksi. Tavoitteena on kerätä palautetta Liikuntamaasta niin lapsilta kuin aikuisiltakin ja saada asiakkaiden mielipide kuuluviin Liikuntamaan kehittämisestä.

Tutkimusongelmamme ovat:

1. Mitä Liikuntamaassa pitää kehittää asiakaspalautteen pohjalta
  - a. lasten mielestä
  - b. aikuisten mielestä.
2. Miten aikuiset kokevat Liikuntamaan vaikutuksen lasten liikkumisaktiivisuudessa sekä –taidoissa.

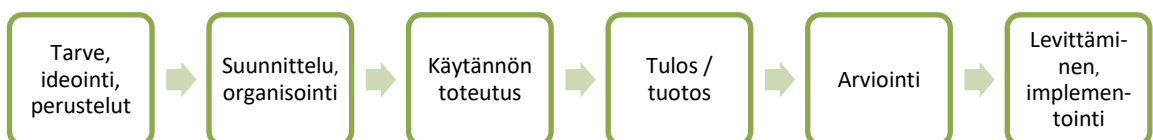
## 6 Kehittämistyön toteutus

### 6.1 Kehittämistyön määritelmä

Puhuttaessa kehittämisestä käytetään rinnakkain montaa eri termiä, kuten kehitystyö, kehittämistyö ja kehittämistoiminta. Lisäksi voidaan puhua tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta silloin, kun halutaan tuoda esille tutkimukselliset asetelmat. Kehittämisen määritelmä on kuitenkin kaikissa termeissä sama. Kehittäminen on konkreettista toimintaa, jolla halutaan saavuttaa jokin määritetty tavoite. Kehittämisellä voidaan pyrkiä muuttamaan toimintatapoja, toimintarakenteita, yhden ihmisen toimintaa tai koko organisaation toimintaa. Kehittäminen voi olla hankekohtaista tai pysyvään muutokseen pyrkivää. Kehittämisen motiivit voivat olla joko ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoiset motiivit tulevat muuttuvalta toimintaympäristöltä ja tällaisia ovat esimerkiksi kilpailukyvyyn ja markkinoiden muutokset. Kehittämisen motiivit voivat olla myös sisäisiä, jolloin kehittäminen etenee yleensä tutkijan varassa. Tällaisia motiiveja kehittämiselle voivat olla mm. olemassa olevat haasteet, jännitteet, ristiriidat ja visiot. (Toikko & Rantanen 2009, 14-19.)

### 6.2 Kehittämisprosessin vaiheet

Kehittämisprosessissa on kuusi eri vaihetta (Kuvio 3.), jotka ohjaavat kehittämisprosessin etenemistä vaihe vaiheelta. Ensimmäinen vaihe käsittää tarpeen, ideoinnin ja perustelut. Kehittämisprosessille pitää aina olla jokin tarve, joka käynnistää prosessin. Tämä voi olla esimerkiksi työssä ilmennyt muutostarve. Tarpeen avulla myös rajataan kehittämistyön alue, johon pyritään vaikuttamaan. Ideointivaiheessa käytetään luovuutta, kun pohditaan, mitä muutettavaa nykyisessä tilanteessa on ja millaisia toimenpiteitä sen muuttamiseksi pitää tehdä. (Salonen ym. 2017, 57-58.)



Kuvio 3. Kehittämisprosessin vaiheet (Mukaiilu Salonen, Eloranta, Hautala & Kinno 2017, 52).

Kehittämisen prosessin tarve ilmeni keskusteltaessa Lappeenrannan liikuntatoimen liikuntapalvelupäällikön, Aija Raution kanssa. Lappeenrannan liikuntatoimi halusi kehittää Liikuntamaata asiakkaiden eli tässä tapauksessa kävijöiden mieleiseksi. Liikuntatoimella ei ollut erityistä toivetta kohdistaa kehittämisen prosessia tiettyyn osa-alueeseen Liikuntamaan toiminnassa, joten aihealueeksi valikoitui Liikuntamaan kehittäminen kokonaisuudessaan.

### Suunnittelu, organisointi

Kehittämisen prosessin suunnitteluvaiheessa tarkennetaan ideointivaiheessa tullutta kehittämissideaa. Suunnitteluvaiheessa tarkastellaan, onko kehittämissidea realistinen, mitä sen toteuttaminen vaatii ja onko kehittämistarve tärkeä asiakkaille ja strategialle. Suunnitteluvaiheessa tutustutaan kirjallisuuteen ja tutkimustietoon aiheesta ja tehdään kirjallinen suunnitelma. Suunnitelmassa käydään läpi tavoitteet, osatavoitteet, kehittämismenetelmät ja kehittämistyön eteneminen. (Salonen ym. 2017, 59-60.)

TUTKIMUSONGELMAT	KYSYMYKSET 4-14	KYSYMYKSET 15-19	KYSYMYKSET 20-21	HAASTATTELU
1. Mitä Liikuntamaassa pitää kehittää asiakaspalautteen pohjalta?	XX	X	XX	XX
2. Miten aikuiset kokevat Liikuntamaan vaikutuksen lasten liikumisaktiivisuudessa sekä -taidoissa?	X	XX	X	XX

xx= ensisijainen tiedonkeruumenetelmä  
x= toissijainen tiedonkeruumenetelmä

### Taulukko 2. Tiedonkeruumenetelmät

Liikuntamaan kävijämäärät –kuvioista (Kuvio 1.) on nähtävissä, että kävijöitä on ollut useampia tuhansia kuluneiden vuosien varrella. Kävijämäärät eivät kuitenkaan kerro koko totuutta kävijöistä, sillä ei ole tietoa ovatko kaikki samoja vai ovatko kävijät vaihtuneet lukukausien aikana. Kävijöiltä tarvittiin palautetta tämän hetkisestä toiminnasta ja siihen kohdistuvista kehittämissideoista, jotta Liikuntamaata voidaan kehittää asiakaspalautteen pohjalta. Palautteen kerääminen niin suurelta joukolta on haastavaa, joten palautteen kerääminen suunniteltiin toteutettavaksi

sähköisellä kyselylomakkeella sekä haastatteleamalla satunnaisesti kävijöitä paikalla.

Sähköinen kyselylomake on mahdollista jakaa sosiaalisessa mediassa suorana linkkinä ja näin ollen kyselylomake tavoittaa useita kohdehenkilöitä. Kyselylomakkeen kysymyksiä suunniteltaessa täytyi ottaa huomioon, etteivät kysymykset johdattele liikaa, jotta vastaukset olisivat nimenomaan kävijöiden omia ajatuksia sekä ideoita. Tavoitteena oli luoda kyselylomake, johon vastaamisessa ei mene kauan. Kyselylomaketta ja haastattelua tehdessä oli myös mietittävä, millaisilla kysymyksillä tutkimusongelmiin saadaan parhaat vastaukset. Taulukko 2:n avulla varmistimme, että kaikki kysymykset ovat tarpeellisia ja vastaavat tutkimusongelmaan.

Haastattelu suunniteltiin toteutettavaksi 10.12.2017 Joutsenon Liikuntahallissa syksyn viimeisellä kerralla. Haastatteluun suunniteltiin vanhemmille sekä lapsille omat kysymykset. Vanhempien ja lasten haastattelukysymykset olivat hyvin saman tyyliä, mutta lasten kysymyksiä piti yksinkertaistaa. Aikaa haastatteluille varattiin koko Liikuntamaan toiminta-aika eli kello 10.00-13.00. Haastattelut päätettiin äänittää, jotta pystyisimme käyttämään ajan tehokkaasti paikalla ollessamme. Haastatteluiden äänittämistä varten loimme kirjallisen lupalapun lasten vanhemmille, johon vanhemmat voivat täyttää lastensa tiedot antaessaan luvan lastensa haastatteluun sekä äänittämiseen.

Kyselylomakkeen vastanneiden kesken suunniteltiin arvottavaksi palkinnot motivoitukeinoksi. Lappeenrannan Liikuntatoimi kertoi jo suunnitteluvaiheessa, että heidän kustantamanaan saadaan Lappeenrannan uimahalliin sekä Lappeenrannan kylpylään lippuja arvottavaksi vastanneiden kesken.

Kyselylomakkeen ja haastattelun kvalitatiiviset vastaukset litteroitiin, redusoitiin, klusteroitiin ja abstrahoiitiin. Lopuksi tuloksista kirjoitettiin yhteenvetoraportti. Kvantitatiivinen palaute koottiin kaavioihin helposti esitettävään muotoon. Luokitelun avulla saatiin esille eniten kehitystarpeessa olevat kohteet.

Liikuntamaan kävijöiden palautteet ja kehitysideat on suunniteltu annettavaksi Lappeenrannan Liikuntatoimelle opinnäytetyön muodossa, jotta Liikuntatoimi voi tehdä Liikuntamaan toteutuksessa tarvittavia muutoksia.

## **Käytännön toteutus**

Toteutusvaihe alkaa, kun suunnitelma on hyväksytty organisaatiossa. Käytännön toteutus etenee suunnitelman mukaan, mikäli muutostarpeita ei ilmene käytännön toteutuksessa. Toteutusvaiheessa on tärkeää tehdä huolelliset muistiinpanot, jotta arvioinnissa pystytään arvioimaan toteutusta mahdollisimman tarkasti. (Salonen ym. 2017, 59-60.)

Kyselylomake aukaistiin 11.12.2017. Kyselylomakkeesta kerrottiin Lappeenrannan Liikuntatoimen sivuilla, heidän Facebook –sivuillaan sekä Lappeenrannan Uutiset -lehdessä. Haastattelu toteutettiin sunnuntaina 10.12.2017 Joutsenon Liikuntahallissa. Haastatteluihin valikoitui satunnaisesti perheitä, joissa oli eri-ikäisiä lapsia. Haastatteluihin vastasivat lapset ja heidän vanhemmat, joilta saatiin luvat lasten haastatteluille. Lapset, jotka eivät olleet vanhempiensa kanssa, eivät voineet osallistua haastatteluihin.

## **Tulos/tuotos**

Kehittämistyön tulokset kertovat hyödyistä ja muutoksista halutussa kohteessa, joita kehittämistoiminnalla on mahdollisesti saatu aikaan. Tuloksissa on tärkeää huomioida kehittämistyön tekijöiden ja hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemykset tuloksista ja muutoksista. Tulosten esittämisessä on hyvä käyttää apuna visuaalisia apukeinoja, kuten taulukoita ja kaavioita, sillä ne auttavat konkretisoimaan tuloksia. (Salonen ym. 2017, 59-60.)

Tässä opinnäyteyössä tuotos on tämä raportti, johon on koottu kyselyiden vastaukset ja opinnäytetyön tekijöiden kehittämisideat. Raportin avulla Liikuntatoimi voi päättää tarpeellisista muutoksista Liikuntamaan toiminnassa.

## **Arviointi**

Arviointia tapahtuu koko kehittämisprosessin ajan prosessin eri vaiheissa. On tärkeää arvioida tapahtumia, sillä itsearviointilla sekä ulkoisella arvioinnilla voidaan toimintaa muuttaa arvioinnin perusteella myös kesken kehittämisprosessin, mikäli arvioinnin perusteella siihen ilmenee tarve. Kehittämisprosessin arviointivaiheessa työstetään lopputyö eli raportti, jossa peilataan tuotosta kehittämisprosessin suunnitelmaan. (Salonen ym. 2017, 64-65.)

Arviointia tapahtui koko kehittämisprosessin aikana, sillä oman toiminnan ja aineiston keruumenetelmien arviointia tapahtui suunnitellussa niitä sekä toiminnan aikana.

### **Levittäminen, implementointi**

Viimeisessä vaiheessa, kehittämistyön loppuraportin ollessa valmis, täytyy suunnitella mihin kehittämisprosessista saadut tulokset kohdennetaan ja mitä niillä jatkossa tehdään (Salonen ym. 2017, 65).

Raportin ollessa valmis tulokset luovutetaan raportin muodossa Lappeenrannan Liikuntatoimelle, joka pääsee konkreettisesti tekemään tarvittavia ja toivottuja muutoksia Liikuntamaan toiminnassa. Liikuntatoimella on tulosten avulla mahdollisuus parantaa Liikuntamaan toimintaa ja sen myötä Liikuntamaasta tulee asiakaslähtöisempi. Liikuntatoimi myös näkee asiat, jotka ovat Liikuntamaan toiminnassa hyviä ja voivat ylläpitää niitä.

## **7 Kehittämistyön tulokset**

Kyselylomakkeen vastaukset löytyvät liitteestä 5 ja haastattelulomakkeiden vastaukset löytyvät liitteestä 6.

### **7.1 Liikuntamaan kehityskohteita lasten mielestä**

Lasten ehdottomia suosikkeja olivat varsinkin Joutsenon Liikuntamaassa polkuautot. 50 % haastatteluun osallistuneista lapsista toivoi lisää polkuautoja. Ne olivat vanhempien mukaan aina varattuja, sillä ne ovat niin suosittuja. Toinen lasten haastatteluissa esille noussut toive oli pomppupatja. Sitä toivoi 40 % lapsista. Pomppupatja on erittäin suosittu, ja myös siihen kertyy usein jonoa. Vanhempien kertoman mukaan patja on välillä vaarallinen, kun siinä on paljon lapsia. Jotta jonoilta ja vaaratilanteilta vältyttäisiin, olisi hyvä, jos Liikuntamaahan saisi toisen pomppupatjan.

*No sen mie huomasiin ku mie tulin tänne polkuautojuttuihin nii iha sika huono pitkä jono ni pitäs saada enemmän polkuautoi että pääsis kaikki ajamaan.*

*Enemmän sellasia polkujuttuja mitä tossakin oli.*

Lasten omana kertomana ei ilmennyt muuta kehitettävää, vaan lapset olivat tyytyväisiä Liikuntamaahan ja sen välineistöön.

## **7.2 Liikuntamaan kehityskohteita aikuisten mielestä**

Vanhempien mielestä Liikuntamaan aikaa olisi hyvä jaotella niin, että vähän pienemmille lapsille olisi Liikuntamaa eri aikaan kuin isommille lapsille. 16 % vastaajista kokee, että pienemmät lapset jäävät isompien jalkoihin. Kuitenkin vanhemmat olivat ristiriitaisella mielellä siitä, sillä isompien kanssa nuoremmat näkevät vanhemmilta esimerkkejä siitä, mitä Liikuntamaassa voi tehdä, ja näin pienemmätkin kokeilevat helpommin uusia ja vaikeampia asioita, kuten erilaisia hyppejä. Vanhemmat toivoivat myös, että Liikuntamaan aika olisi jaettu niin, että se sopisi pienten lasten päivärytmiin. Tämänhetkinen aika osuu usein päiväunien ja lounaan kanssa samaan kohtaan, jolloin pienemmät lapset eivät ehdi olemaan Liikuntamaassa niin kauaa, kuin haluaisivat. 20 % vastaajista haluaisi muutoksia Liikuntamaan aikaan, paikkaan ja keston.

*Voisi olla eri ikäisille lapsille omat Liikuntamaas niin ei tarvitsisi pienempiä varoa niin kovin ja saisi mm. ikäistä peliseuraa. Esim. 0-5vuotiaille ja 6-10-vuotiaille..*

*Pienet ja isot enemmän erikseen. Todella vaikeaa olla 1-12 -vuotiaiden kanssa samassa tilassa. Liikuntamaa on ennemminkin 1-6 vuotiaiden paikka. Koululaiset tylsistyvät eikä heille ole tekemistä JA koko ajan pitää varoa.*

*Isompien lasten kanssa trampoliinihypyt patjalle olleet kehittäviä, 4-vuotiaalle monet muutkin.*

*Olemme käyneet liikuntamaassa lapsien ollessa pieniä. Kysymys kuuluukin, miksi liikuntamaat alkavat vasta klo 10. Onko liikuntamaat tarkoitettu isommille lapsille, jotka eivät enää nuku päiväunia? Moni pieni lapsi jättää tulematta, koska liikuntamaa osuu samaan aikaan lounas/päiväuniaikaan. Hyvin voisi alkaa jo klo 9, jolloin lapset ehtivät leikkiä enemmän kuin tunnin liikuntamassa (ottaen huomioon automatkat yms.).*

Palautteissa nousi ilmi myös toiveet välineistön uusimisesta ja sen vaihtelevuudesta (13 % vastaajista). Monet vakiokävijät kertoivat lastensa olevan jo kyllästy-



neitä, kun välineet ovat aina samat. Myös toimintapisteet ovat pysyneet samalaisina. 10 % vastaajista toivoivat enemmän ohjattua toimintaa, kuten erilaisten pelien järjestämistä lapsille ja esimerkkejä, mitä tehdä ja lapset voisivat tehdä mukana. 6 % vastaajista toivoo, että turvallisuuteen kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Myös tarkemmat säännöt olivat toivottuja vaaratilanteiden välttämiseksi (9 % vastaajista).

*Vaihtelua voisi lisätä, kun on vuosia käynyt niin sellaista toivoo.*

*Olisi myös mahtavaa jos esim. sählyn pelaamisen saisi jollain tapaa ohjatuksi toiminnaksi.*

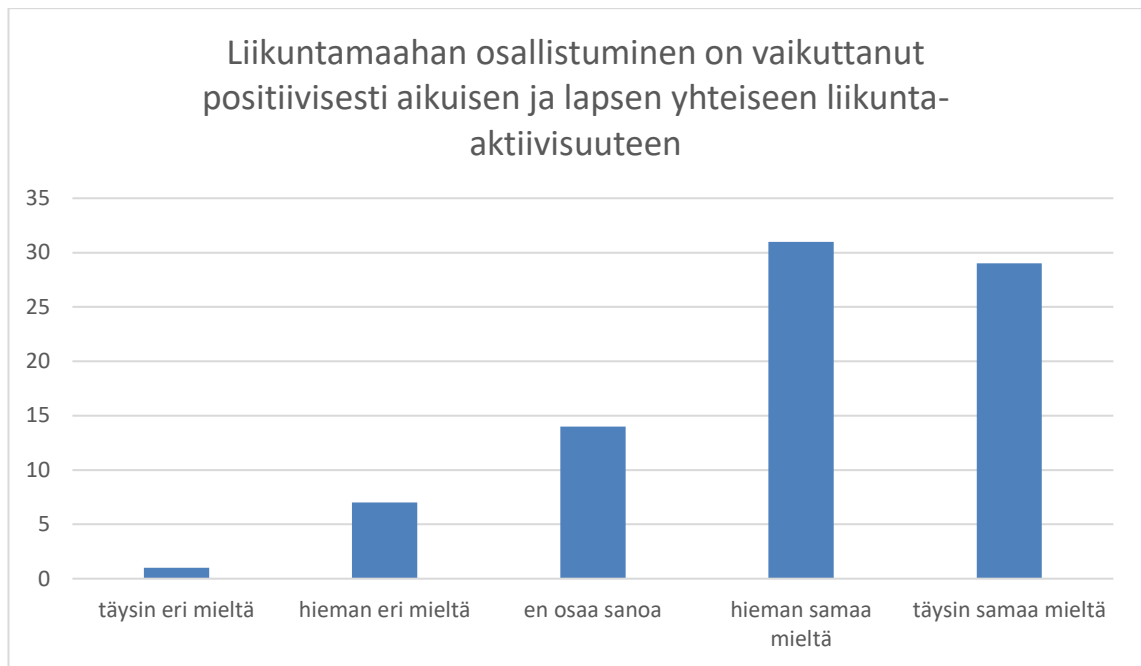
*Vaihtelu olisi joskus kiva. Majoja, köysiä tms. voisi olla. Myös esim. kaupunkisodan välineitä voisi olla tai vaikka polttopalloalue.*

*Pari valvojaa enemmän. Nyt mm. turhiakin jonoja, välillä liian rajuja pelejä ja ns. isot lapset riehuvat ilman valvoja luoden ajoittain vaara tilanteitakin.*

*Liikuntamaa on suosittu konsepti ja se aiheuttaa välillä vaaratilanteita. Vanhemmat eivät välttämättä vahdi lapsiaan ja olisi tärkeää muistutella vanhempia, että säännöt koskevat kaikkia ja lapsia kuuluu vahtia.*

### **7.3 Liikuntamaan vaikutus lapsen liikunta-aktiivisuuteen ja -taitoihin**

Yksi tutkimusongelmistamme oli selvittää Liikuntamaan vaikutusta lapsen liikunta-aktiivisuuteen ja -taitoihin. Kysyimme vanhemmilta haastattelussa sekä kyselylomakkeessa havaintoja lapsen liikunta-aktiivisuudesta. Kyselyyn vastanneita oli 82, joista 73% vastasi Liikuntamaan vaikuttaneen positiivisesti lapsen ja aikuisen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen. 10% vastaajista ei koe Liikuntamaan vaikuttaneen positiivisesti aikuisen ja lapsen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen. (Taulukko 3.)



Taulukko 3. Liikuntamaahan osallistumisen positiivinen vaikutus aikuisen ja lapsen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen.

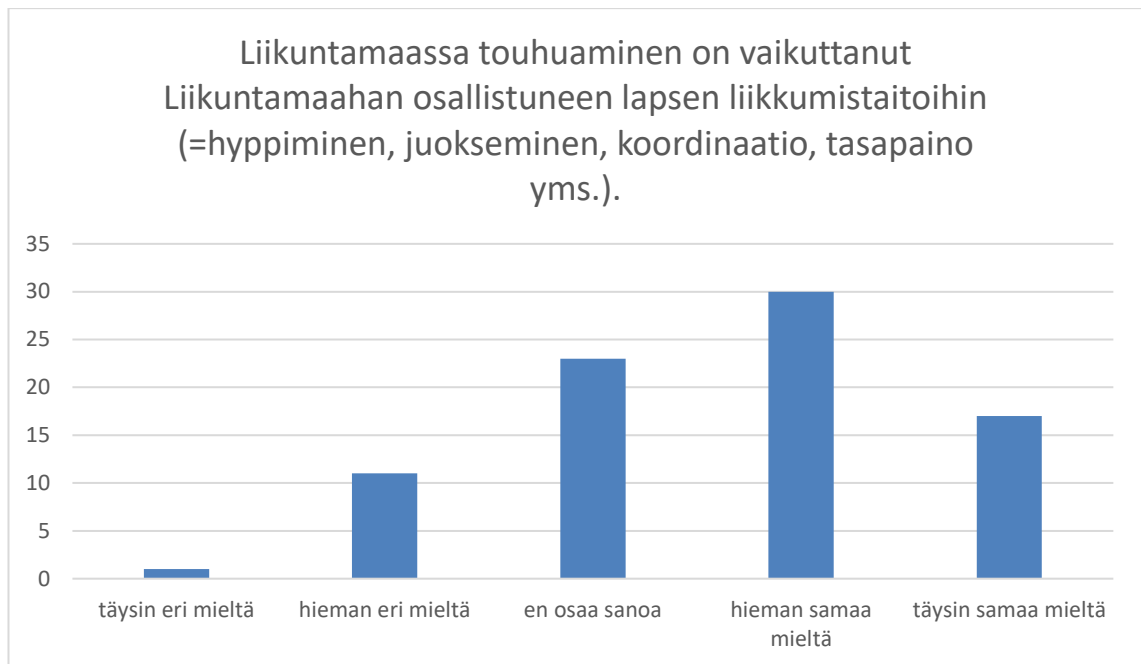
Kyselyyn vastaajista 57% ja haastatteluun osallistuneista vanhemmista 60% oli sitä mieltä, että Liikuntamaa on parantanut lapsen liikkumistaitoja. Vastaajat nostivat esille lapsen lisääntyneen rohkeuden sekä mahdollisuuden kokeilla sellaisia taitoja, joita kotona ei pysty harjoittelemaan, kuten esimerkiksi erilaiset hyppyt. 28% vastaajista ei osannut sanoa, ovatko lasten liikkumistaidot parantuneet (Taulukko 4). Ne, joiden mielestä liikkumistaidot eivät olleet parantuneet, sanoivat syiksi muun muassa lapsen jo hyvät motoriset taidot ja lapsen arkuuden.

*Ympäristö on liian meluisa ja vauhdikas lapselleni. Hän ei pääse muiden vauhtiin mukaan kannustuksesta huolimatta, joten hän pysyttelee yhdessä paikassa.*

*Lapsi ollut aina hyvin liikkuva ja motorisesti lahjakas.*

*Kannustaa monen tyyliseen liikkumiseen konttaamisesta potkimiseen ja hyppimiseen. Antaa rohkeutta kokeilla erilaista*

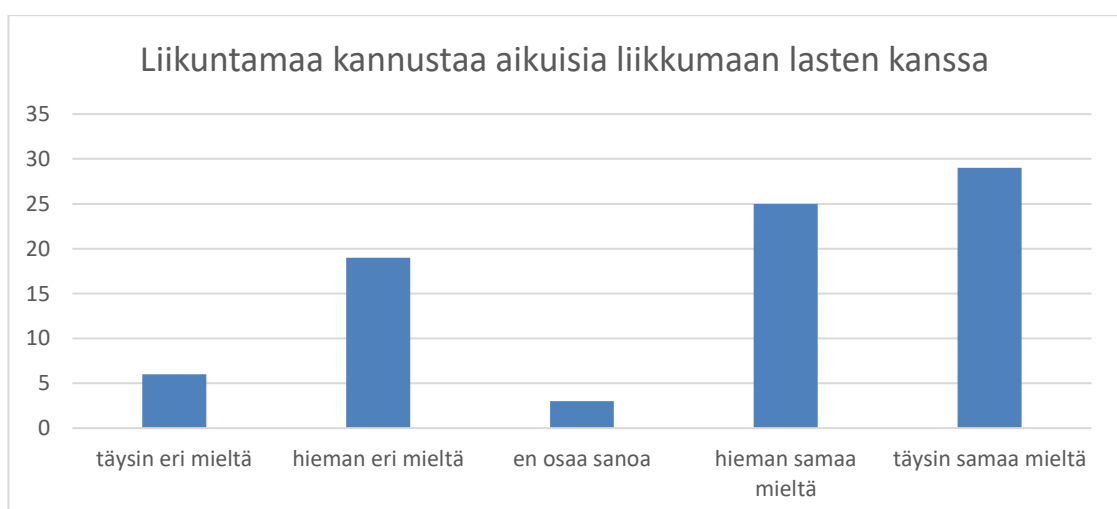
*Lisännyt liikunnan intoa ja hän on päässyt liikkumaan tavoilla joilla se ei kotona ole mahdollista.*



Taulukko 4. Liikuntamaan vaikutus lapsen liikkumistaitoihin.

66% vastaajista on sitä mieltä, että Liikuntamaa kannustaa aikuisia liikkumaan lasten kanssa. 30% vastaajista on sitä mieltä, että Liikuntamaa ei kannusta aikuisia liikkumaan lasten kanssa. (Taulukko 5.) Perusteluiksi tähän kommentoitiin muun muassa se, että ratoja ei pysty suorittamaan yhdessä lapsen kanssa, ja että on epäselvää, saavatko vanhemmat mennä mukaan juoksupatjalle.

*Aikuisille kanssa tatamia tai ilmapatjaa ja ohjaajat voisivat tarkemmin vielä pitää huolta ettei kukaan kouhota vastavirtaan.*



Taulukko 5. Liikuntamaa kannustaa aikuisia liikkumaan lasten kanssa.

Kehittämistyön tuloksista selviää, että kävijät ovat tyytyväisiä Liikuntamaan vaikutukseen lapsen liikkumistaidoissa ja aktiivisuudessa. Jokaisessa kysymyksessä yli 50% vastaajista oli hieman samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa.

#### **7.4 Positiivisia asioita Liikuntamaasta**

Liikuntamaan kävijöiltä kerätyissä palautteissa 24% vastaajista arvosti Liikuntamaan halpaa hintaa. 29% vastaajista kertoo Liikuntamaan olevan kivaa tekemistä ja ajanvietettä. Eräs vanhempi esimerkiksi kertoi Liikuntamaan olevan heidän perheelleen harrastus, sillä he käyvät perheen kanssa Liikuntamaassa säännöllisesti. Vanhemmat kertoivat lasten aina odottavan sunnuntaita, jotta pääsee Liikuntamaahan koko perheen kanssa. Liikuntamaa sai myös kehuja siitä, että se tarjoaa vaihtelevaa tekemistä säällä kuin säällä (12%). Myös sosiaalisia suhteita (17%) ja lapsen liikunnan lisäämistä (13%) arvostettiin kyselyssä.

*No siis tää kokonaisuus ja sit se, että tää on onnistuttu pitämään järkevän hintasena ja just se, että tää on tällästä säännöllistä toimintaa.*

*No välineet on miust monipuoliset, jokaiselle löytyy kaikkea mahdollista eri puuhaa, avoin tää aikataulu on miusta järkevää, et täst tullaa sillee et aamust tänne ja sit lähetää syömää, hinta on todella hyvä, maksan ilolla 2 e per lapsi, et kokonaisuus on minusta tosi onnistunut.*

*Pääsee talvellakin liikkumaan myös sisälle. Ja huonolla säällä saa energiaa purettua. Edullinen hinta. Monen ikäisille lapsille tekemistä.*

*Lapset pitävät liikuntamaasta ja vanhempina kannustamme lapsia kaikkeen liikuntaan.*

#### **7.5 Kehitysideoita Liikuntamaan kehittämiseen**

Isoimmaksi kehittämisideaksi vastaajien kesken nousi toive siitä, että pienet lapset saisivat olla Liikuntamaassa eri aikaan, kun vanhemmat lapset. Tämän voisi alkuun kokeilla niin, että nuoremmat lapset olisivat Liikuntamaassa esimerkiksi kello 9.00-11.00 ja vanhemmat lapset tulisivat paikalle kello 11.00- 13.00. Näin nuoremmat lapset pääsisivät ajoissa lounaalle ja päiväunille ja vanhemmat lapset

voisivat syödä ennen Liikuntamaata. Vuorottelua voisi kokeilla erilaisilla aikatauluilla, jotta näkisi, mikä on paras järjestely. Kuitenkin, jos perheessä on useampia eri ikäisiä lapsia, eivät lapset pääsisi samaan aikaan Liikuntamaahan. Tämä rikkoo Liikuntamaan perusidean koko perheen Liikuntamaasta.

*Voisiko liikuntamaa alkaa jo klo 9 tai edes 9.30? Omien aika pienten lasten kanssa meillä on aina kiire lounaalle. Samoin on monella muulla, ja Liikuntamaa on Kourulassa varsin ruuhkainen klo 10-11. Jos liikuntamaa aukeaisi aiemmin, pääsisivät aamuvirkut leikkimään ja liikkumaan jo hieman aiemmin ja ruuhka vähenisi.*

*Voisi olla eri ikäisille lapsille omat liikuntamaas niin ei tarvitsisi pienempiä varoa niin kovin ja saisi mm.ikäistä peliseuraa. Esim 0-5vuotiaille ja 6-10-vuotiaille.*

Lappeenrannan Liikuntatoimi voisi muuttaa Kourulan palloiluhallin johonkin toiseen halliin, sillä Kourulan toimintaympäristöstä Liikuntamaa sai negatiivista palautetta. Palautteissa oli mainintaa palloiluhallin turvallisuudesta: *Kourulan liikuntahallissa on töröttänyt pistorasian johdot vaarallisesti lasten leikkialueella.* 3 vastaajaa kommentoi Kourulan huonosta sisäilmasta: *Kourulan palloiluhallin tilalle, kun keksittäisiin joku toinen paikka, niin sisäilma ongelmista kärsivä äiti pääsisi useammin mukaan.* Esimerkiksi Lappeenrannan Urheilutalo ja Sammonlahden palloiluhalli olisivat sopivia ympäristöjä Liikuntamaan toiminnalle. Palloiluhallin valintaa hankaloittavat useiden urheiluseurojen vakiovuorot, mutta asia on järjestelykysymys ja vaihtoa voisi ainakin kokeilla. Kokeilun myötä Liikuntatoimi voisi järjestää tyytyväisyyskyselyn, josta selviäisi oliko muutos hyvä vai onko toimintaympäristössä edelleen suuria huomautuksia.

*Kourulan liikuntasali olisi todellakin kunnostuksen tarpeessa, mutta se asia varmasti kuuluisi Lappeenrannan kaupungille.*

77 % vastaajista toivoi ulkona järjestettävää Liikuntamaata. Liikuntatoimi voisi tehdä muutaman testijakson Liikuntamaasta ulkona. Liikuntamaan testijaksot voisi toteuttaa esimerkiksi loppukevästä, alkusyksystä sekä keskitalvella. Näin Liikuntatoimi saisi selville, milloin Liikuntamaa kannattaisi järjestää ulkona. Ulkona toimivat Liikuntamaat voisi järjestää silloin, kun Kourulassa tai Joutsenossa

ei ole Liikuntamaita. Myös kesäisin järjestettävää Liikuntamaata toivottiin. Liikuntamaita voitaisiin järjestää myös vastaajien mukaan hieman useammin. Vastaa-  
jista 49% oli samaa mieltä, että Liikuntamaita järjestettiin tarpeeksi usein syyslu-  
kukaudella 2017. Kuitenkin 35% vastaajista olivat eri mieltä. Liikuntatoimi voisi  
yhdistää nämä kaksi toivetta ja lisätä normaaliin sisällä järjestettäviin Liikuntamai-  
hin ainakin muutaman ulkona järjestettävän Liikuntamaan, jolloin kauteen tulisi  
lisää kertoja.

*Ulkoilma tapahtumat olisi kiva lisä.*

*Kesäaikaan kenties jokunen ulkoliikuntamaa Suomen luontoa hyödyntäen.*

Liikuntamaata pitäisi myös kehittää niin, että se kannustaisi aikuisia liikkumaan  
lasten kanssa. Tähän voisi vaikuttaa muun muassa ratojen ja pisteiden suunnit-  
telulla. Esteradat voisi suunnitella siten, että myös vanhemmat voisivat suorittaa  
niitä. Voimisteluakin luona voisi olla seinään teipattuna esimerkiksi kuvia, millai-  
sia temppuja lapsi ja vanhempi voisivat yhdessä kokeilla.

*Yhteiseen liikuntaan ei oikein mahdollisuutta, kun toiminta on suunnattu lapsille  
(niin kuin tietysti pitääkin olla), radat ei mielestäni ole kuitenkaan suunniteltu niin,  
että aikuinen menee mukana, vaan aikuisen tehtävänä on kävellä radan vieressä.*

Vastauksista nousi ilmi myös toiveet ohjatusta liikunnasta. Liikuntamaan alkupe-  
räinen tarkoitus ei ole tarjota lapsille ohjattua liikuntaa. Vanhemmat voisivat osal-  
listua Liikuntamaassa toimintaan ohjaamalla lapselleen esimerkiksi pelin tai lei-  
kin, johon muutkin lapset voisivat osallistua. Vanhempien keksimä ja ohjaama  
leikki voisi olla sellainen, johon vanhemmat pääsisivät osallistumaan. Edellä mai-  
nitun toiminnan tukemiseksi Liikuntamaahan voisi viedä kansion, jossa olisi eri-  
laisia leikkejä ja pelejä, joista vanhemmat voisivat saada ideoita.

*Vedettyjä liikunta tuokioita vapaan leikkimisen lisäksi.*

## 8 Pohdinta

### 8.1 Aineisto ja menetelmät

Kyselylomake ja haastattelut olivat hyviä menetelmiä Liikuntamaan asiakaspalautteen selvittämisessä, sillä nyt kehitysideat tulivat suoraan palvelun käyttäjiltä. Tutkimuksen validiteetti on hyvä, sillä kyselylomakkeen ja haastattelun pystyy suorittamaan identtisinä uudestaan koska tahansa opinnäytetyöraportin lopusta löytyvien liitteiden (Liite 1 ja Liite 2) avulla. Koska haastateltavia ja kyselylomakkeen vastaajia on pieni joukko, on tutkimuksen reliabiliteetti huono. Vastausten kategoriointi on luotettava, sillä vastaukset on kategorioitu sellaisten sanojen alle, joita vastaajat ovat itse käyttäneet vastauksissaan.

Lasten haastattelu suullisesti ei ollut luotettavin tutkimusmenetelmä, sillä lapsia ujustutti haastattelutilanteessa, vaikka vanhemmat olivat mukana haastattelussa. Haastattelussa olisi voinut käyttää apuna esimerkiksi hymynaamoja tai muita kuvia, joiden avulla lapset olisivat kertoneet mielipiteensä. Haastattelujen aikana pohdimme, olivatko kysymykset liian johdattelevia. Lasten kysymykset olivat pelkistettyjä, jotta lasten oli helppo vastata niihin. Kuitenkin lasten kohdalla ujous vaikutti vastaamiseen ja näin ollen piti tehdä lisäkysymyksiä, jotka puolestaan olivat jo enemmän johdattelevia, sillä piti antaa joitakin esimerkkejä aiheesta. Haastatteluiden aikana jotkut vanhemmat toistivat kysymyksiä lapsilleen, sillä jotkut lapset eivät uskaltaneet puhua suoraan meille. Aikuisille haastattelu oli toimiva menetelmä.

Kyselylomake oli sopiva menetelmä sen helppouden ja hyvän saatavuuden ansiosta. Kyselylomakkeeseen pystyi tosin vastaamaan kuka tahansa, joten vastauksissa voi olla mukana sellaistenkin vastauksia, jotka eivät ole koskaan käyneet Liikuntamaassa. Kyselyyn pystyi myös vastaamaan halutessaan useita kertoja, joten joistakin perheistä voi olla molempien vanhempien vastaukset kyselyn vastauksissa. Kyselylomake oli avattu 1604 kertaa ja vastauksia tuli vain 82 kappaletta, jolloin vastausprosentti on 5 %. Vastaajien kato vaikuttaa negatiivisesti opinnäytetyön reliabiliteettiin. Kuitenkin Kourulan ja Joutsenon Liikuntamaissa kävi keväällä 2018 per kerta 36–135 aikuista, keskiarvon ollessa 78 aikuista.

Tästä voidaan tulkita, että olemme tavoittaneet Liikuntamaan käyttäjät kyselylomakkeellamme. Kyselylomaketta olisi voinut mainostaa enemmän myös haastattelujen yhteydessä, sillä nyt mainonta tapahtui suurimmaksi osaksi internetissä ja lehdessä.

Kyselylomakkeessa kysyimme Kourulan ja Joutsenon Liikuntamaan eroja, mikäli oli valinnut vaihtoehto C:n edellisessä kysymyksessä. Kysymyksen olisi voinut toteuttaa myös niin, että vaikka olisi käynyt vain toisessa Liikuntamaassa, olisi silloinkin voinut kertoa kokemastaan paikasta hyviä ja kehitettäviä asioita. Näin olisimme todennäköisesti voineet saada enemmän tietoa Joutsenon ja Kourulan hyvistä sekä huonoista puolista. Nyt vastaukset ovat vain molemmissa paikoissa käyneiltä. 41% vastaajista on käynyt Kourulassa ja 28% on käynyt Joutsenossa, joten olemme saaneet Kourulan ja Joutsenon eroja vain 31% vastaajista. Tämä aiheuttaa sen, että vastausten perusteella muodostamamme taulukko Joutsenon ja Kourulan välisistä eroista on hyvin karrikoidun näköinen.

Jälkikäteen tarkentaisimme kyselylomakkeessa vielä esimerkiksi sitä, minkä taitia perheet käyvät Liikuntamaassa ja kysyisimme mitä positiivista Liikuntamaassa on. Nyt positiivisille kommenteille ei ollut omaa kohtaa, vaan vastaajat kertoivat niitä Mitä Liikuntamaassa pitäisi kehittää? -kysymyksen alla. Kyselylomakkeeseen olisi voitu lisätä myös loppuun kohta, jossa olisi ollut täysin vapaa sana. Siihen olisi voinut kirjoittaa vastauksia, jotka eivät kuuluneet mihinkään aiempiin kysymyksiin. Kyselylomake oli tarkoitettu vastattavaksi vain yhden lapsen osalta, mutta kyselylomake olisi pitänyt luoda niin, että vastaaja olisi voinut vastata useamman lapsen osalta. Tällöin olisimme saaneet tietää lasten todellisen ikäjakauman.

Pohdimme, olisiko kyselylomakkeeseen pitänyt liittää valmiita ehdotuksia Liikuntamaan kehittämisestä, joista vastaajat olisivat voineet valita mieleisen vaihtoehdon. Tässä kuitenkin olisi ollut hyvin suurena riskinä, että emme olisi saaneet kävijöiden omia toiveita tarpeeksi hyvin esille vaan olisimme saaneet eniten meidän ehdottamille kehityskohteille myöntymisiä. Minimoidaksemme tämän riskin loimme kyselyyn mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä. Sähköinen kyselylomake oli avattu 1602 kertaa, mutta kyselyyn vastasi vain 82. Tämä aiheuttaa



pohdintaa kyselylomakkeen toimivuudesta sekä siitä, ovatko kaikki kyselylomakkeen avanneet käyneet Liikuntamaassa. Kyselylomake on mahdollisesti avattu aikomuksena täyttää se, mutta sitten onkin huomannut, että kysely on ollut esimerkiksi liian pitkä.

## **8.2 Tulokset**

Tuloksia ei voida vertailla muihin tutkimuksiin, sillä Liikuntamaa on Lappeenrannan oma konsepti, eikä aiheesta ole muita aiempia tutkimuksia. Tuloksia ei voi yleistää Suomen laajuudelle, sillä jokainen Liikuntamaan kaltainen konsepti on erilainen. Tässä työssä käsiteltiin vain Lappeenrannan alueella toimivan Liikuntamaan kehittämistä.

Tuloksia voidaan suoraan soveltaa käytäntöön, sillä tulokset ovat käyttäjien ehdotuksia, joilla Liikuntamaan toimintaa voidaan kehittää ja näin ollen lisätä kiinnostusta Liikuntamaata kohtaan. Ilmenneet Liikuntamaan kehityskohteet ovat järjesteltävissä ja toteutettavissa. Liikuntatoimi voi kehittää tämän opinnäytetyön perusteella Liikuntamaata kävijöiden toivomalla tavalla.

## **8.3 Tutkimuksen eettisyys ja uhat**

Kyselyyn ja haastatteluun vastanneet pysyvät anonyymeinä, eikä vastauksia yhdistetä esimerkiksi sukupuoleen. Haastateltujen lasten vanhemmat allekirjoittivat luvan lasten haastatteluun, mutta näitä tietoja ei käytetä muuhun tarkoitukseen.

Haastatteluiden äänitteet siirrettiin matkapuhelimesta samana päivänä salasanalla lukitulle henkilökohtaiselle tietokoneelle. Kerätty aineisto haastatteluista poistetaan tietokoneelta, kun kehittämistyö on valmis. Kyselylomakkeet ovat salasanalla suojatussa Webropol -järjestelmässä ja kaikki vastaukset ja vastaajien tiedot poistetaan Webropol -järjestelmästä, kun kehittämistyö on valmis.

Opinnäytetyössämme mahdollisena riskinä oli vastausten puute. Ilman vastauksia olisimme joutuneet lisäämään haastattelujen määrää, jotta olisimme saaneet tarpeeksi palautetta. Olimme myös varautuneet siihen, että jos emme saa tarpeeksi vastauksia, teemme kehittämistyön omasta näkökulmastamme hyödyntäen omaa ammatillista näkemystämme. Suunnitelmassa asetimme tavoitteeksi

20 vastausta kyselylomakkeeseen. Vastauksia tuli 82, joten vastausten määrää voidaan pitää riittävänä.

#### **8.4 Jatkotutkimusaiheet ja johtopäätökset**

Lappeenrannan Liikuntamaata kehittäessä Liikuntatoimi antoi käyttöön kävijämäärät menneiltä lukukausilta. Kävijämäärätaulukosta (Kuvio 1) on havaittavissa, että kävijämäärät ovat useana kevätlukukautena olleet pienempiä kuin syyslukukaudella. Tähän johtaneita syitä voisi tutkia, jotta Liikuntatoimi osaisi kehittää Liikuntamaata siihen suuntaan, että kävijämäärät pysyisivät keväisin yhtä suurina kuin syksyisin.

Haastatteluja tehdessämme teimme havaintoja, että aikuiset eivät liikkuneet kovin aktiivisesti lastensa kanssa. Monet kävijöistä myös toivoivat lisää ohjattua toimintaa ja valvontaa. Liikuntamaan idea on kuitenkin olla vapaata liikkumista, jota ei ohjata ulkopuolelta. Yksi jatkotutkimusaihe voisi olla se, että miten aikuisia motivoitaisiin enemmän liikkumaan lasten kanssa ja ohjaamaan itse esimerkiksi pelejä. Tähän tarvitaan myös muutoksia Liikuntamaan välineistössä, jotta Liikuntamaa ylipäättään mahdollistaa aikuistenkin osallistumisen.

Yksi jatkotutkimusidea voisi olla tarkemmin Liikuntamaan toiminnan kohdentaminen lapsen motoristen taitojen kehittämiseksi. Hyödyntäen tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia, voitaisiin selvittää tarkemmin, mitkä osa-alueet lapsilla on kehittyneet, mitkä taas eivät ja miten motorisia taitoja voitaisiin vielä kehittää lisää. Tutkimuksen tulosten perusteella Liikuntamaan toimintaa voisi kehittää tulosten mukaiseksi.

Mikäli Liikuntatoimi kehittää Liikuntamaan toimintaa tämän opinnäytetyön pohjalta, on yksi mahdollinen jatkotutkimusaihe myös muutosten vaikutus Liikuntamaan käyttäjien palautteessa Liikuntamaasta. Näin saataisiin tietoa, ovatko muutokset olleet toimivia ja tarpeellisia. Liikuntatoimi voisi järjestää lukuvuosittain tyytyväisyyskyselyitä toiminnasta, jolloin kehittämistä voisi tapahtua vähitellen, mutta kuitenkin aktiivisesti. Näin ollen suuria kehityskohteita ei patoutuisi pitkällä aika välillä ja Liikuntatoimi mahdollistaisi asiakaslähtöisen toiminnan.

Tässä kehittämistyössä kartoitettiin Liikuntamaan kävijöiden mielipiteitä toiminnasta. Molempiin tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset ja vastauksista selvisi, että Liikuntamaa on tarpeellinen ja pidetty palvelu Lappeenrannan alueella. Tästä kehittämistyöstä jää Liikuntatoimen tehtäväksi toteuttaa kävijöiden toiveita sekä arvioida niiden toimivuutta.

## **Kuvat**

Kuva 1. Liikuntamaan välineistöä Joutsenossa, s. 8

Kuva 2. Pienten lasten alue Joutsenon Liikuntamaassa, s. 8

Kuva 3. Palloilualue Joutsenon Liikuntamaassa, s. 9

Kuva 4. Curling alue Joutsenon Liikuntamaassa, s. 9

Kuva 5. Kahteen otolliseen kehityskauteen kuuluvia taitoja, s. 13

## **Kuviot**

Kuvio 1. Liikuntamaan kävijämäärät, s. 7

Kuvio 2. Perusliikkumistaidot, s. 10

Kuvio 3. Kehittämisprosessin vaiheet, s. 19

## **Taulukot**

Taulukko 1. 0–4 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys s. 12

Taulukko 2. Ensisijaiset ja toissijaiset tiedonkeruumenetelmät, s. 20

Taulukko 3. Liikuntamaahan osallistumisen positiivinen vaikutus aikuisen ja lapsen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen, s. 26

Taulukko 4. Liikuntamaan vaikutus lapsen liikkumistaitoihin, s. 27

Taulukko 5. Liikuntamaa kannustaa aikuisia liikkumaan lasten kanssa, s. 27

## Lähteet

Davison, KK., Cutting, TM. & Birch, LL. 2003. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2530913/> Luettu 27.10.2017.

Di Lorenzo, T., Stucky-Ropp, R., Vander Wal, J. & Gotham, H. 1998. Determinants of Exercise among Children. II. A Longitudinal Analysis. 472. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743598903073?via%3Dihub> Luettu 28.10.2017.

Dowda, M., Dishman, R., Pfeiffer, A. & Pate, R. 2006. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2031210/>. Luettu 27.10.2017.

Ekeland, E., Heian, F. & Hagen KB. 2005. Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725055/793-794>. Luettu 1.11.2017.

Grönroos, C. 1990. Nyt kilpaillaan palveluilla. Porvoo: WSOY.

Lee, S., Nihiser, A., Strouse, D., Das, B., Michael, S. & Huhman, M. 2010. Correlates of Children and Parents Being Physically Active Together. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21088309>. Luettu 22.11.2017.

Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health. 30-31.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Katajamäki, H. 2002. Lasten liikuntapalveluiden laatu – Tapaustutkimus. Jyväskylän naisurheilijat ry:ssä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. 14.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.

Lappeenrannan kaupunki. <http://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta/Lasten-ja-perheiden-liikunta>. Luettu 30.10.2017.

Lappeenrannan kaupunki. <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Liikunta>. Luettu 8.7.2018.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. WSOYpro Oy.

- Pieviläinen H., Pyykkönen A. & Saukkonen T. 2014. Asiakkaan Äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. Osallisuushanke Salli. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed-1.pdf>. Luettu 27.11.2017.
- Pöllänen, S. 2018. Liikunnanohjaajien esimies, ohjauspalveluiden päällikkö. Lappeenrannan liikuntatoimi. Lappeenranta. Haastattelu 30.8.2018
- Rautio, A. 2017. Liikuntapalvelupäällikkö, ohjauspalveluiden esimies. Lappeenrannan liikuntatoimi. Lappeenranta. Haastattelu 6.11.2017
- Salonen, K., Eloranta S., Hautala T. & Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. 52-60. Luettu 6.6.2018
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Sanoma Pro Oy; Helsinki.
- Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. [http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 14.6.2018
- Tucker, P. 2008. The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2008.08.005>. Luettu 27.10.2017
- Valvio, T. 2010. Palvelutapahtuma ja asiakkaan kohtaaminen. Helsinki: Kauppakamari.
- Van Looy, B., Gemmel, P. & Dierdonck, R. 2003. Services Management: an integrated approach. Essex: Pearson Education Limited.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus - erityinen elämänvaihe. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen. Helsinki. <https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>. Luettu 21.10.2017.
- Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, W. & Pate, R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. <http://dx.doi.org/10.1038/oby.2008.214>. Luettu 28.10.2017.
- Zecevic, C., Tremblay, L., Lovsin, T. & Michel, L. 2010. Parental Influence on Young Children's Physical Activity. <http://dx.doi.org/10.1155/2010/468526>. Luettu 27.11.2017
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja- teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-kustannus Oy.

## Neutral

### Lappeenrannan Liikuntamaan toiminnan kehittäminen

Olemme kaksi fysioterapiaopiskelijaa Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme Lappeenrannan Liikuntamaan kehittämisestä asiakaspalautteiden perusteella. Kyselyn avulla kehitämme Liikuntamaan toimintaa. Kaikki vastaukset ovat täysin anonyymejä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Yhteystietoja ei yhdistetä vastauksiin. \*-merkityt kysymykset ovat pakollisia. Jos olet käynyt Liikuntamaassa useamman lapsen kanssa, vastaa vain yhden lapsen osalta. Kyselyn täyttämiseen menee noin 5 minuuttia.

Jos haluat osallistua Rauhan kylpylän ja Lappeenrannan uimahallin vapaalippujen arvontaan, syötäthän yhteystietosi sille tarkoitettulle kohdalle.

Kiitos vastauksestasi!

Essi Markkanen ja Marika Salminen

**1. Kuinka monta kertaa olet käynyt Liikuntamaassa viimeisen vuoden aikana? \***

- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa
- 6 kertaa tai enemmän

**2. Kenen kanssa olet käynyt Liikuntamaassa viimeisen vuoden aikana? \***

- oma lapsi
- kummit lapsi
- lapsen lapsi
- sisarus
- tutun lapsi
- joku muu, kuka?

**3. Minkä ikäinen osallistunut lapsi on? \***

- 1-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- 5-6 vuotta
- 7-8 vuotta
- 9-10 vuotta
- 11-12 vuotta

**4. Oletko käynyt? \***

- A) vain Kourulan Liikuntamaassa
- B) vain Joutsenon Liikuntamaassa
- C) molemmissa Liikuntamaissa

**5. Jos vastasit edelliseen kysymykseen (kysymys 4) vaihtoehdon C niin vastaa tähän kysymykseen.**

Onko Kourulan ja Joutsenon Liikuntamaiden välillä jotain eroja (välineistö, ympäristö, turvallisuus, oheistoiminta yms.) ?

**6. Mistä kuudit Liikuntamaasta? \***

- A) Internetistä (esim. Facebook, kaupungin nettisivut)  
 B) Lehdestä  
 C) Radiosta  
 D) Tutulta  
 E) Jostain muualta, mistä?

**7. Syyslukukaudella 2017 järjestettiin tarpeeksi monta Liikuntamaata. \***

1. täysin eri mieltä  
 2. hieman eri mieltä  
 3. en osaa sanoa  
 4. hieman samaa mieltä  
 5. täysin samaa mieltä

**8. Liikuntamaa toiminnalle tarkoitettu aika (3h) on riittävä aika yhdelle kerralle. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman eri mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä

**9. Palloiluhallit ovat sopivia ympäristöjä Liikuntamaan järjestämiseen. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman eri mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä

**10. Liikuntamaita pitäisi järjestää myös ulkona. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman eri mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä

**11. Liikuntamaan välineistö on riittävä ja monipuolinen. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman eri mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä

**12. Eri järjestöjen (esim. Lappeenrannan Veiterä) oheistoiminta Liikuntamaan yhteydessä on hyvä lisä Liikuntamaan toiminnassa. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman ei mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä

**13. Liikuntamaan yhteydessä on tärkeää olla kahvio. \***

- 1) täysin eri mieltä  
 2) hieman eri mieltä  
 3) en osaa sanoa  
 4) hieman samaa mieltä  
 5) täysin samaa mieltä



**14. Liikuntamaan ympäristö on turvallinen. \***

- 1) täysin eri mieltä
- 2) hieman eri mieltä
- 3) en osaa sanoa
- 4) hieman samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

**15. Liikuntamaa kannustaa aikuisia liikkumaan lasten kanssa. \***

- 1) täysin eri mieltä
- 2) hieman eri mieltä
- 3) en osaa sanoa
- 4) hieman samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

**16. Liikuntamaahan osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti aikuisen ja lapsen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen. \***

- 1) täysin eri mieltä
- 2) hieman eri mieltä
- 3) en osaa sanoa
- 4) hieman samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

**17. Liikuntamaassa touhuaminen on vaikuttanut Liikuntamaahan osallistuneen lapsen liikkumistaitoihin (=hyppiminen, juokseminen, koordinaatio, tasapaino yms.). \***

Jos vastasit tähän joko 1 tai 2, vastaa kysymykseen 18. Jos vastasit tähän joko 4 tai 5, vastaa kysymykseen 19. Jos vastasit tähän 3, ohita kysymykset 18 ja 19.

- 1) täysin eri mieltä
- 2) hieman eri mieltä
- 3) en osaa sanoa
- 4) hieman samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

**18. Jos vastasit edelliseen kysymykseen (kysymys 17) vaihtoehdon 1 tai 2, niin miksi ei?**

**19. Jos vastasit edeltävään kysymykseen (kysymys 17) vaihtoehdon 4 tai 5 niin, miten Liikuntamaa on vaikuttanut lapsen liikkumistaitoihin?**

**20. Mikä sai teidät osallistumaan Liikuntamaahan?**

**21.** Kehitettävää Liikuntamaan toiminnassa? Vastaathan ajatellen kyselyn jokaista kysymystä.

**22.** Jos haluat osallistua Rauhan kylpylän ja Lappeenrannan uimahallin vapaalippujen arvontaan, täytähän yhteystietosi. Voittajiin ollaan henkilökohtaisesti yhteydessä.

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

### Haastattelu aikuisille Liikuntamaassa

1. Mitä kehitettävää Liikuntamaassa on?
  - a. Tarvittaessa lisäkysymyksinä toiminta, oheistoiminta, välineet, aika ja paikka.
2. Missä asiassa Liikuntamaassa on onnistuttu?
  - a. Tarvittaessa lisäkysymyksinä toiminta, oheistoiminta, välineet, aika ja paikka.
3. Miten Liikuntamaa on vaikuttanut lapsen/lasten liikkumisaktiivisuuteen ja -taitoihin?
4. Vapaa sana
  - a. Tarvittaessa lisäkysymyksiä kuten toiminta, oheistoiminta, välineet, aika ja paikka.

### Haastattelu lapsille Liikuntamaassa

1. Mitä tykkäät tehdä Liikuntamaassa (täällä)?
2. Haluaisitko tänne (Liikuntamaahan) jotain uusia välineitä?
  - a. Jos vastaus oli kyllä, niin millaisia välineitä?
3. Mistä et tykkää täällä (Liikuntamaassa)?
4. Mikä täällä (Liikuntamaassa) on parasta?

Saatekirje

Lappeenranta  
10.12.2017

### **HYVÄ LIIKUNTAMAAN KÄVIJÄ**

Olemme toisen vuoden fysioterapiaopiskelijoita Saimaan Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Lappeenrannan Liikuntatoimen kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Liikuntamaan toimintaa asiakaspalautteen pohjalta.

Opinnäytetyö toteutetaan keräämällä palautetta sähköisellä kyselylomakkeella sekä haastattelemalla teitä. Sähköinen kyselylomake aukeaa 11.12.2017 ja on avoinna 31.1.2018 saakka.

Toivomme, että osallistuisitte lapsenne kanssa haastatteluun sähköisen kyselylomakkeen lisäksi. Haastatteluun vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastauksenne käsitellään anonymisti. Vastaukset tuhoetaan välittömästi analysoituamme ne.

Liikunnallisin terveisin

Essi Markkanen ja Marika Salminen

Kirjallinen lupa lapsen ja huoltajan haastatteluun sekä haastattelun äänittämiseen

Haastattelun vastaukset analysoidaan anonyymisti ja luottamuksellisesti. Äänitteet tuhoetaan saatamme vastaukset analysoiduiksi.

Annan luvan haastatella

lastani \_\_\_\_\_ ja

itseäni opinnäytetyötä (Liikuntamaan kehittäminen asiakaspalautteen perusteella) varten.

Annan luvan äänittää:  lapseni haastattelun

oman haastatteluni

Päiväys: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimen selvennys: \_\_\_\_\_

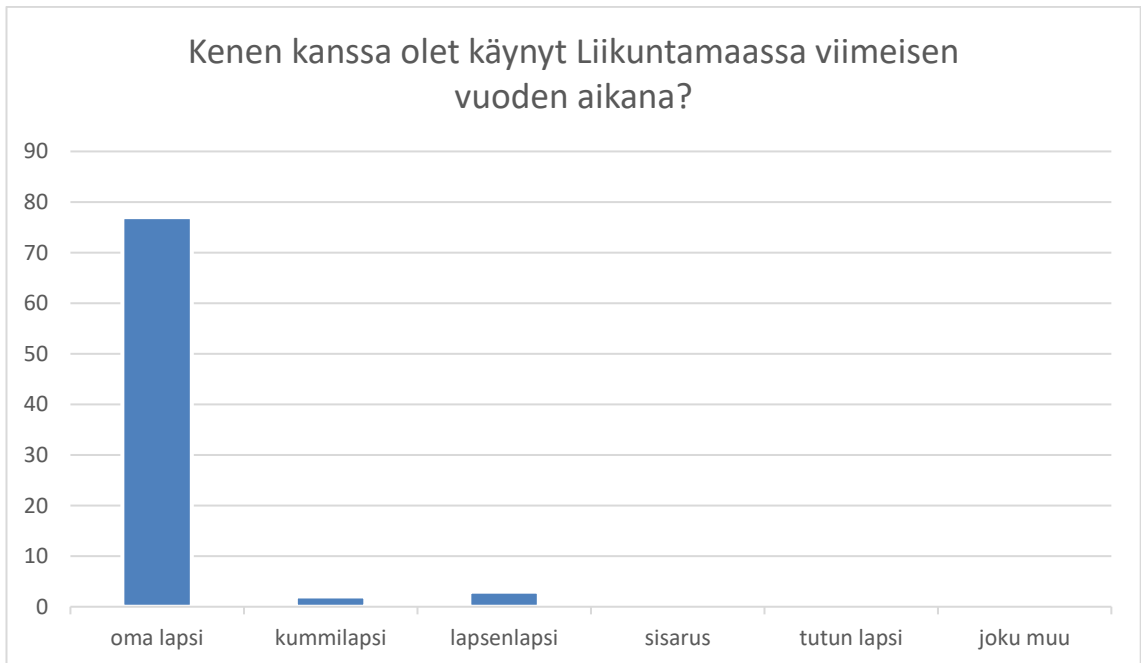
Kiitos osallistumisestanne haastatteluamme!

Fysioterapiaopiskelijat

Essi Markkanen ja Marika Salminen



Kysymys 1.



Kysymys 2.



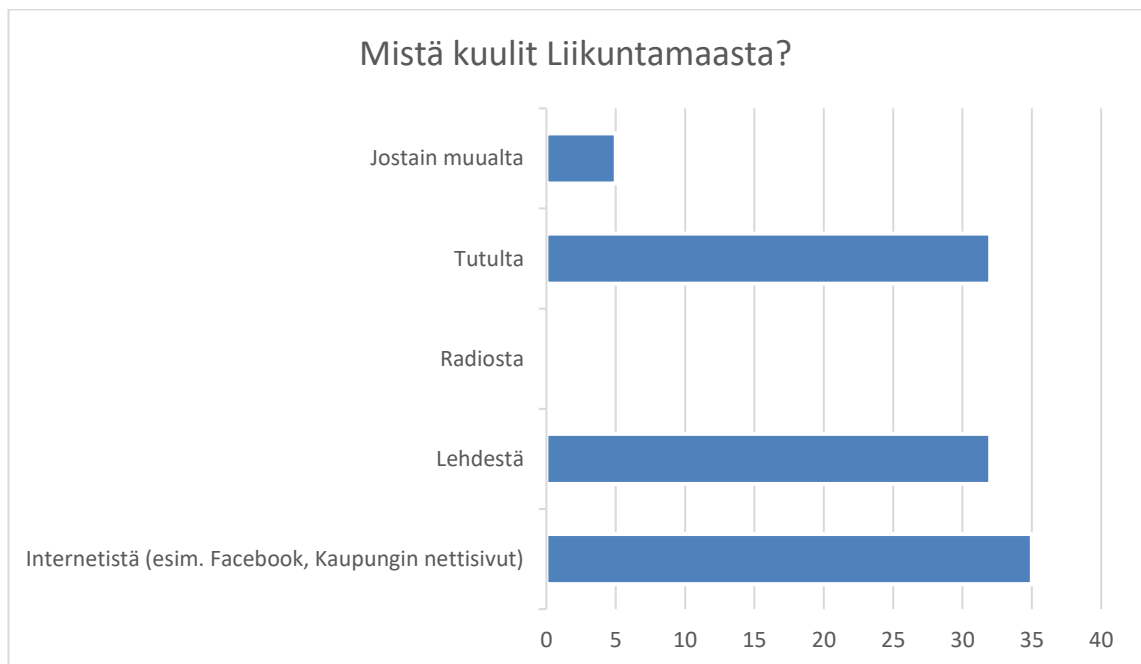
Kysymys 3.



Kysymys 4.

Joutsenon hyvät puolet	Joutsenon huonot puolet	Kourulan hyvät puolet	Kourulan huonot puolet
Tila x14	Turvallisuus x1	Paikka x1	Sisäilma x3
Polkuautot x5		Naulakko ja WC-tilat x1	Tila x3
Välineistö x3			Turvallisuus x3
Kahvio x3			Lämpötila x2
Akustiikka x2			Parkkitilat x1
Parkkitilat x1			Valaistus x1
Korttimaksu x1			Liika välineistö tilaan nähden x1
Valaistus x1			
Siisteys x1			
Monipuolisuus x1			

Kysymys 5. Onko Kourulan ja Joutsenon Liikuntamaiden välillä jotain eroja (välineistö, ympäristö, turvallisuus, oheistoiminta yms.)?

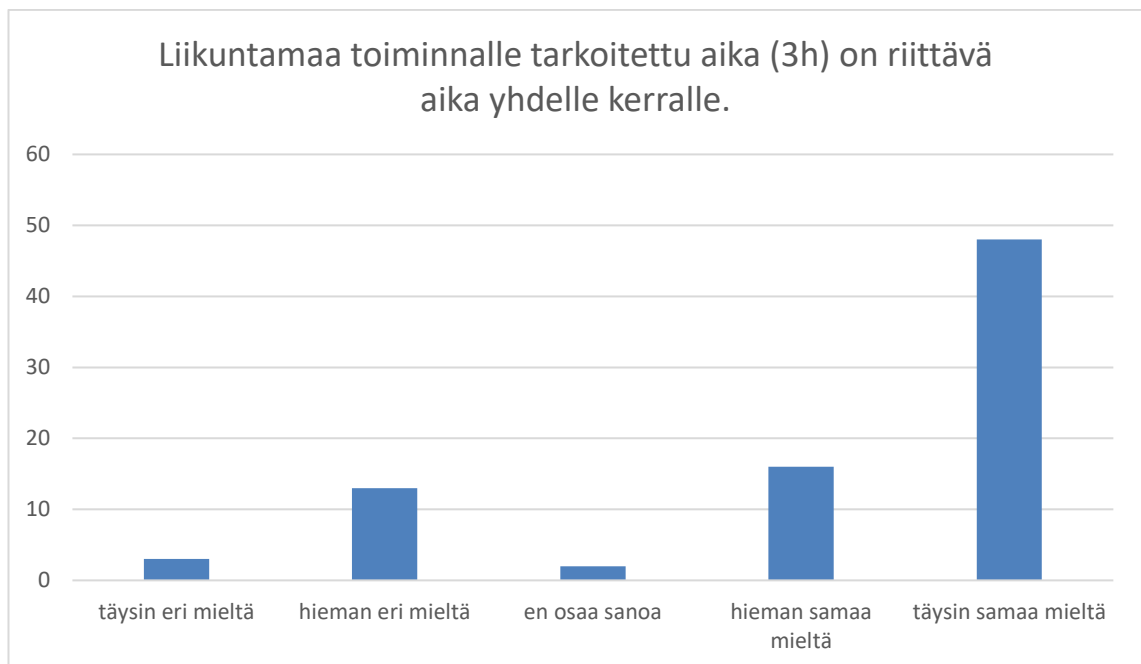


Kysymys 6.

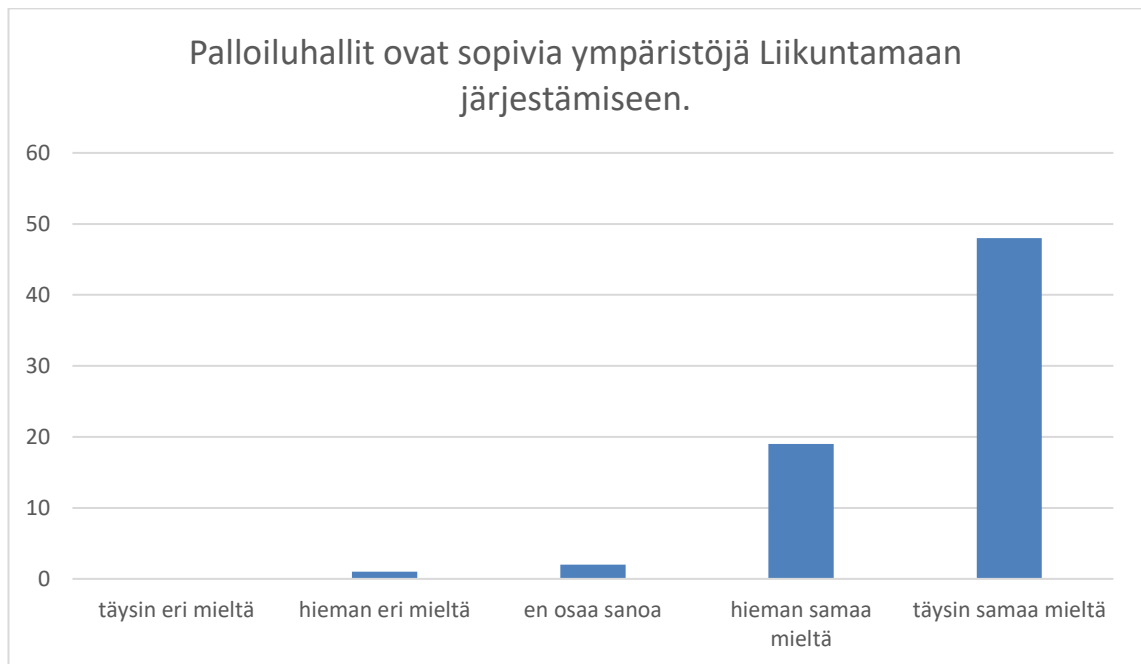




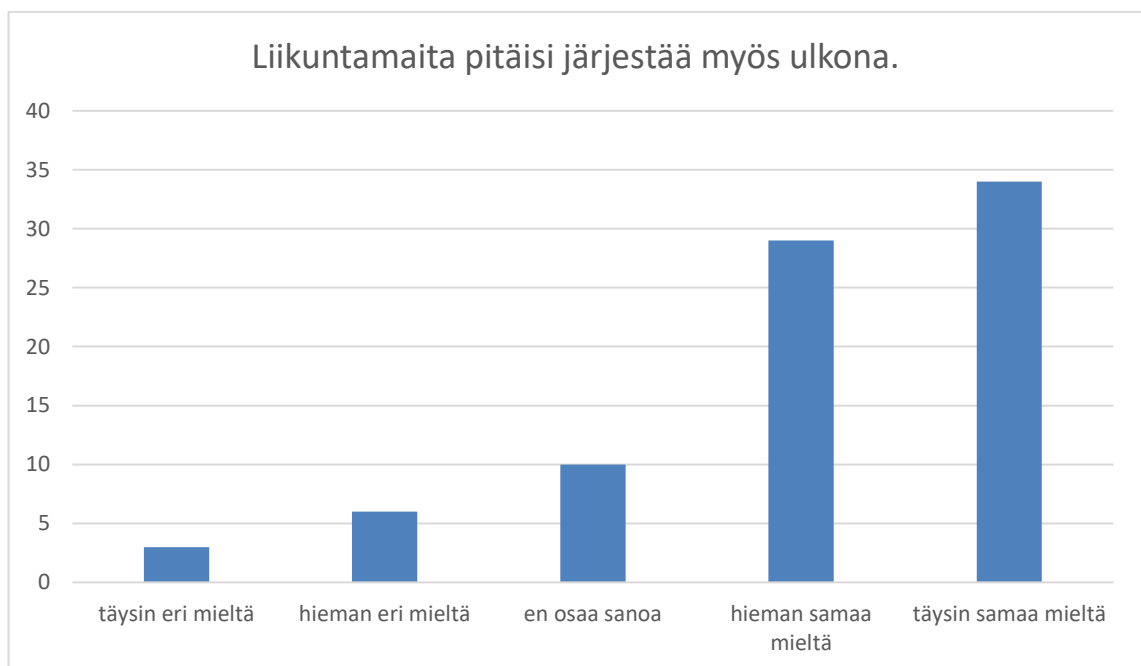
Kysymys 7.



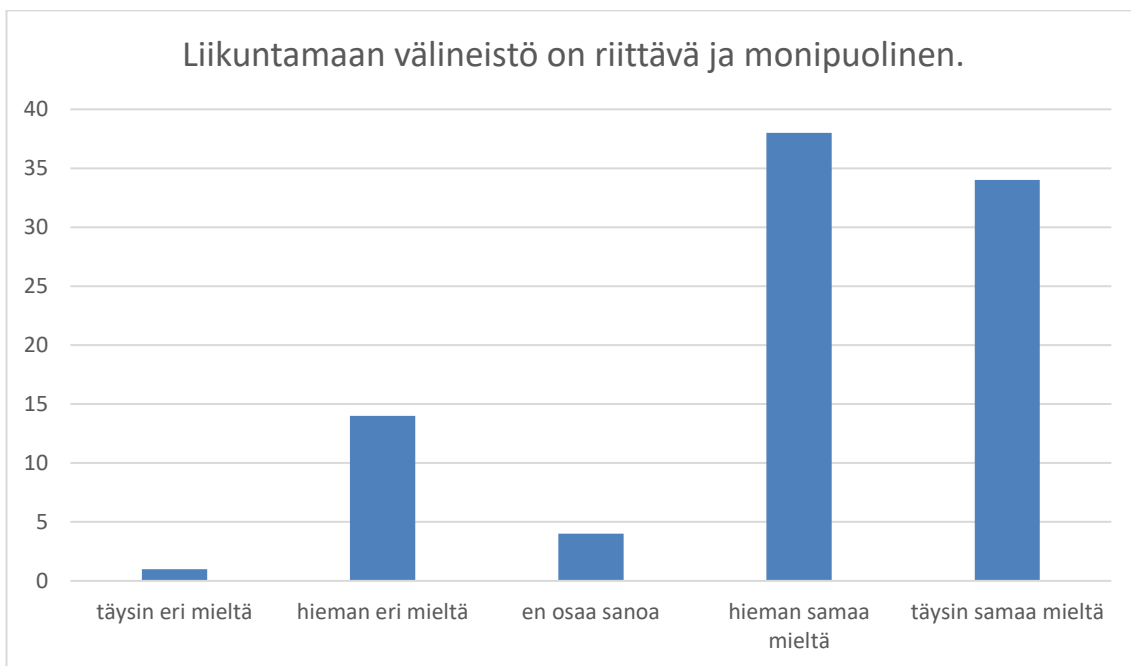
Kysymys 8.



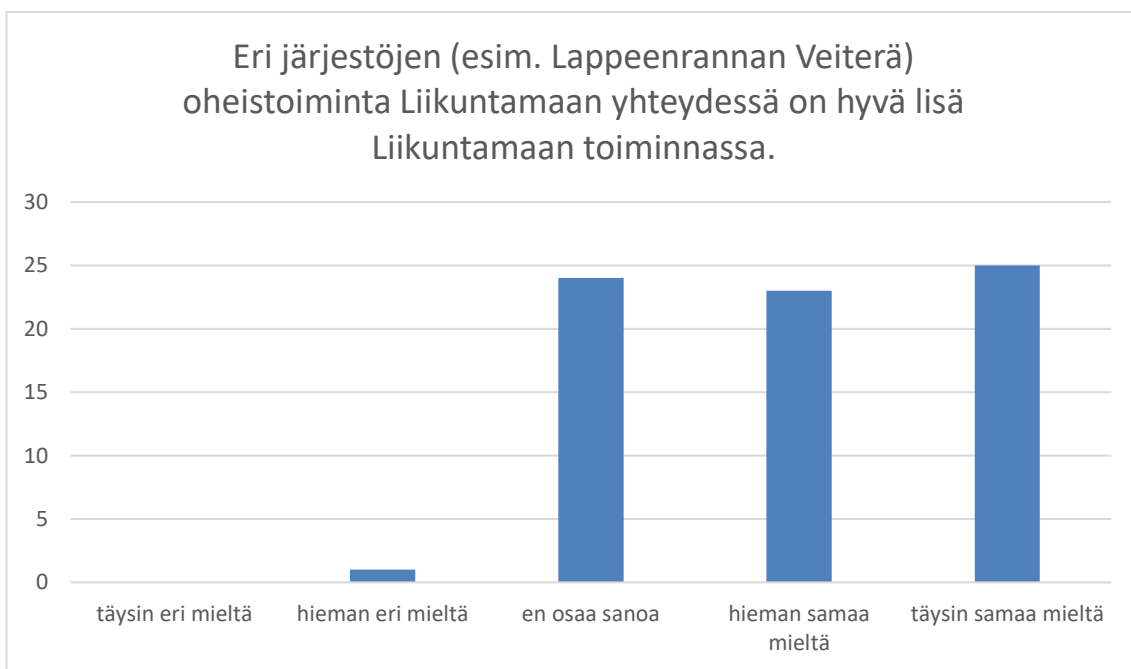
Kysymys 9.



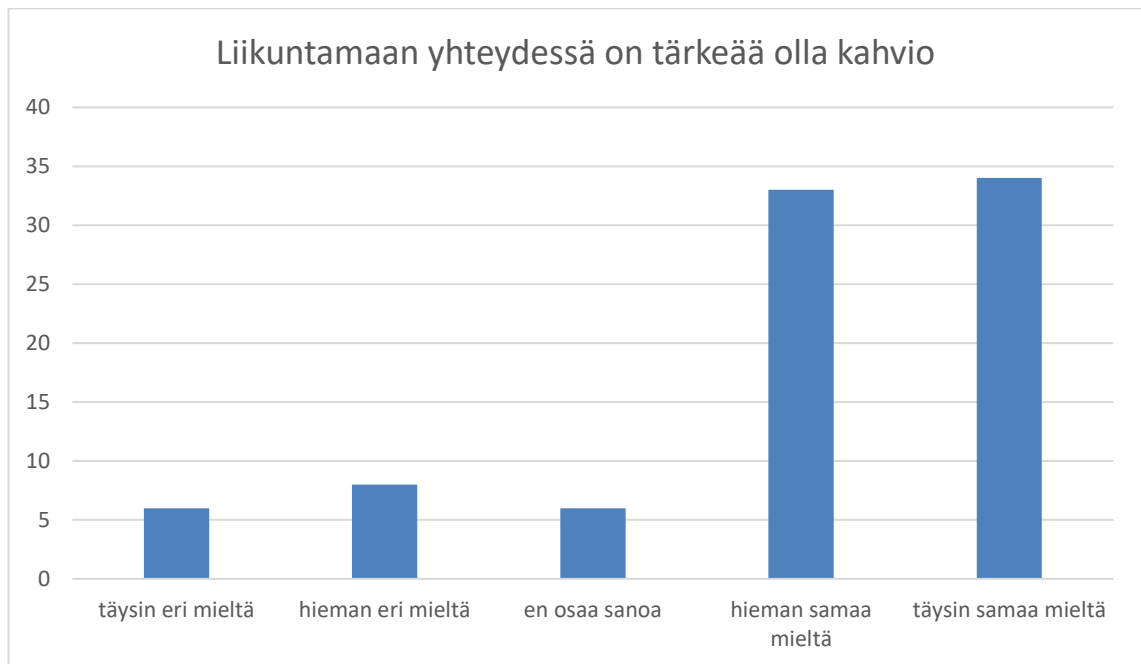
Kysymys 10.



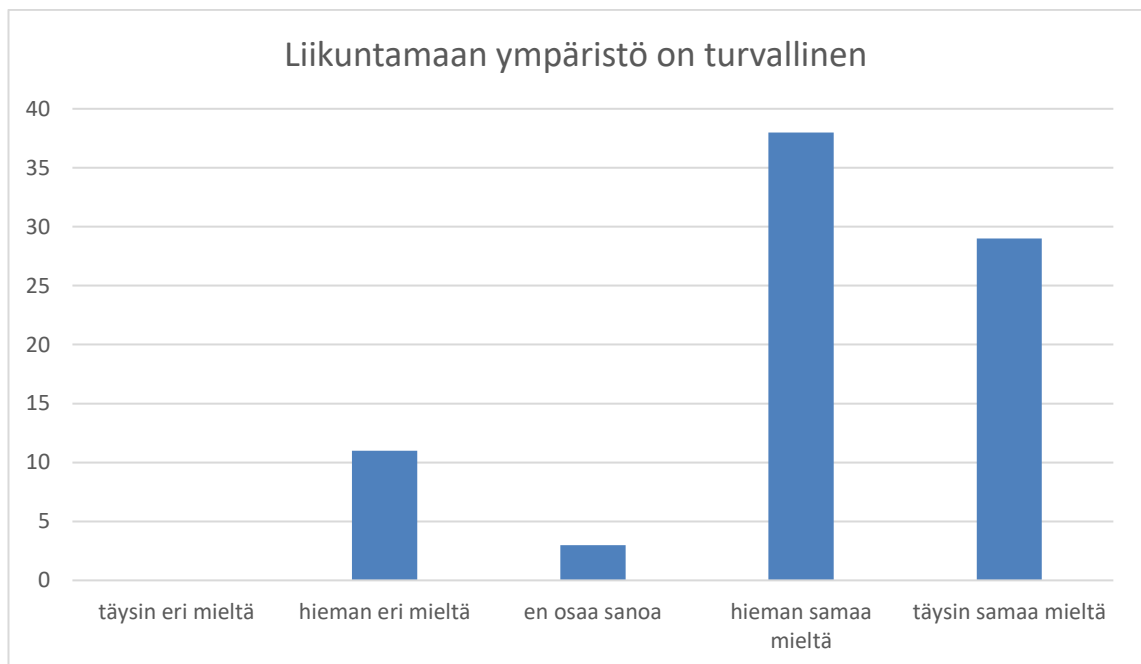
Kysymys 11.



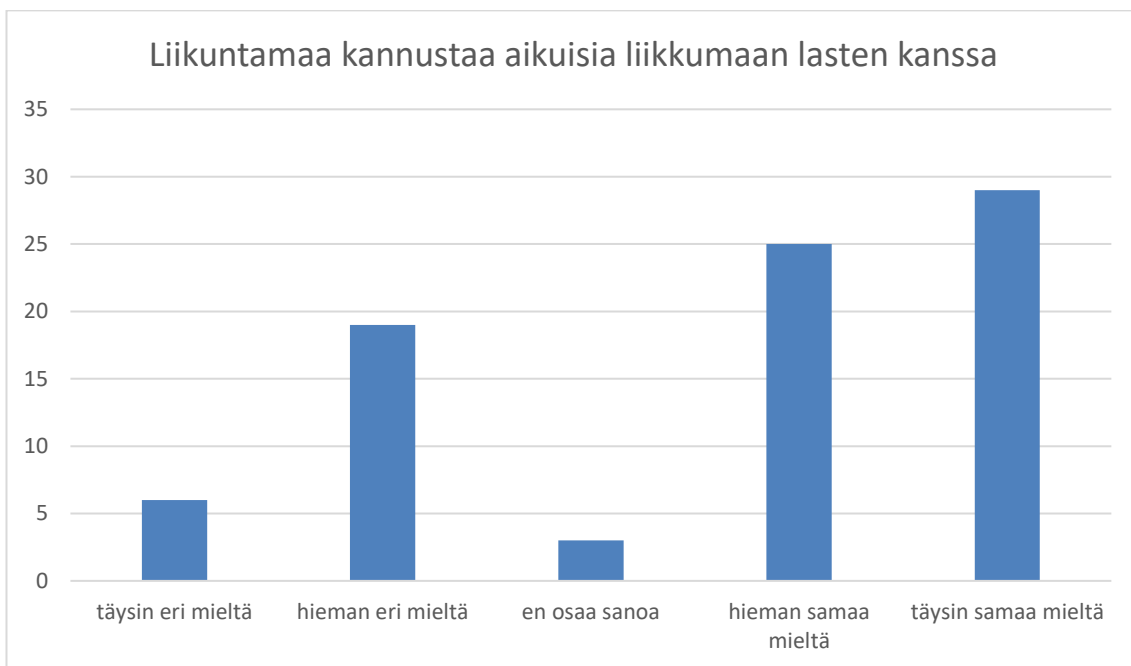
Kysymys 12.



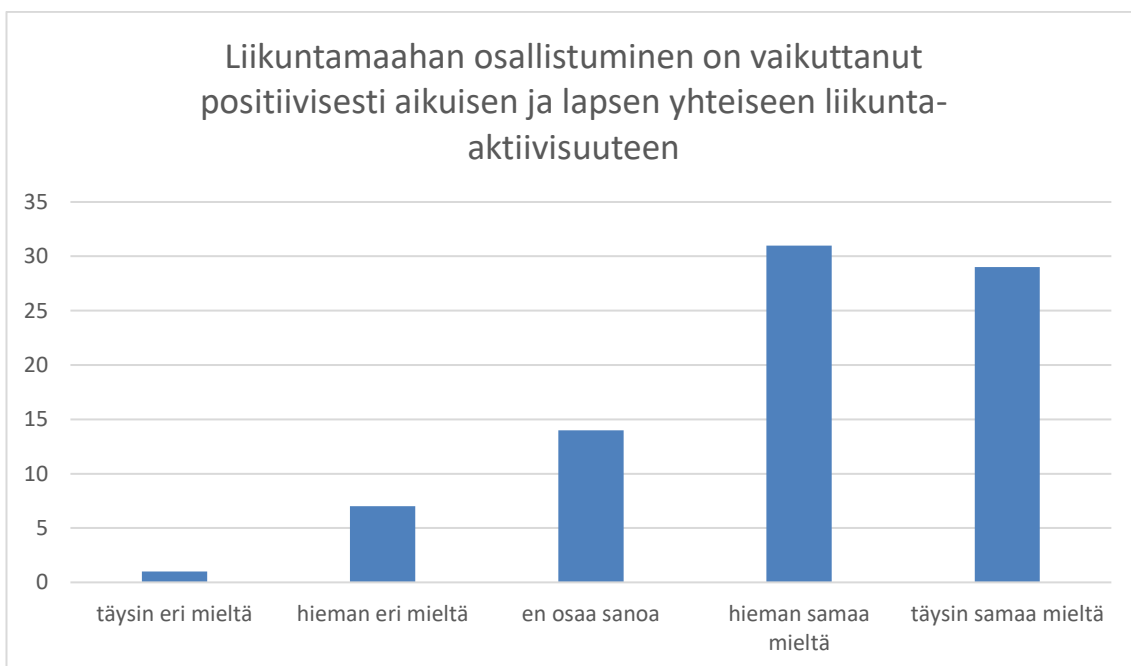
Kysymys 13.



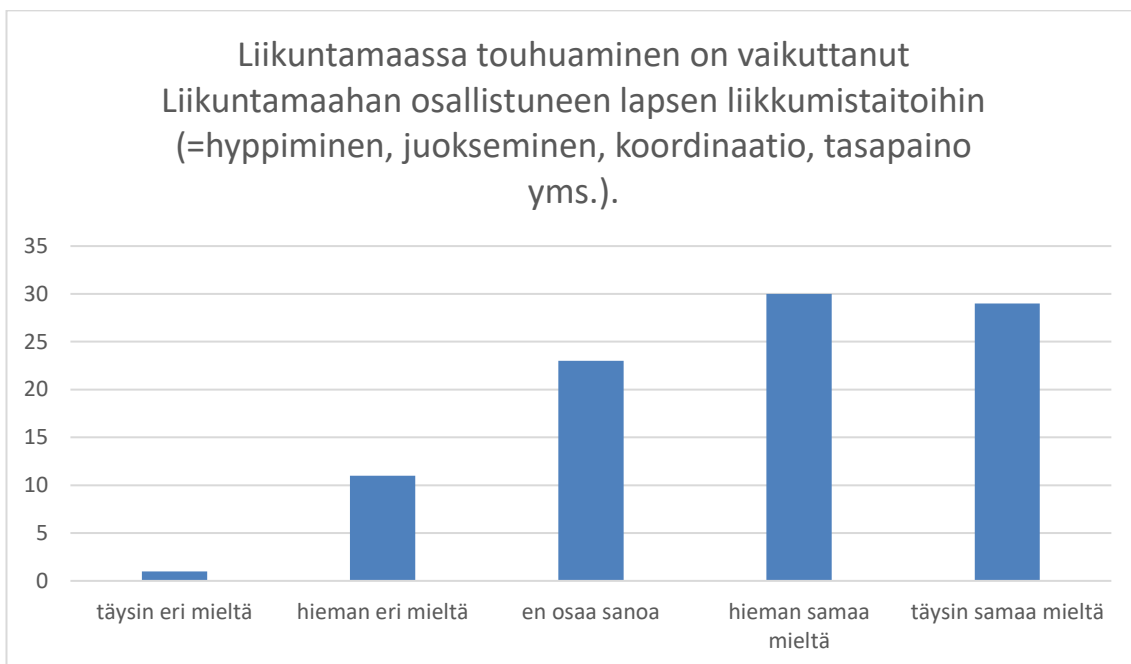
Kysymys 14.



Kysymys 15.



Kysymys 16.



Kysymys 17.

Lapsi ennestään jo liikkuva x4
Liian harvoin käynyt x3
Liian arkoja/rauhallisia lapsia x2
Liian pitkät jonot x1
Ei muutosta aikaisempiin taitoihin x1

Kysymys 18. Jos vastasit edelliseen kysymykseen (kysymys 17.) vaihtoehdon 1 tai 2, niin miksi ei?

Rohkeus/varmuus tekemiseen x17
Uudet välineet/liikkeet kokeiluun x14
Motivoi liikkumaan x9
Kiipeily taidot x8
Hyppiminen x8
Motoriikka x7
Tasapaino x7
Voltit x4
Oman vuoron odottaminen x3
Hauskan pito x3
Pallon käsittelytaidot x3
Pyöräily x2
Sääntöjen noudattaminen x2
Energian purku x1
Yhdessä liikkuminen x1
Sosiaaliset taidot x1
Kehon hallinta x1
Sählytaidot x1
Koordinaatio x1
Ketteryys x1

Kysymys 19. Jos vastasit edeltävään kysymykseen (kysymys 17) vaihtoehdon 4 tai 5 niin, miten Liikuntamaa on vaikuttanut lapsen liikkumistaitoihin?

<b>Mikä sai teidät osallistumaan Liikuntamaahan?</b>
Kivaa x24
Edullinen hinta x20
Lapsen ja aikuisen yhteinen mieluisa tekeminen x20
Sosiaaliset suhteet x14
Monipuolista tekemistä x12
Liikunnan lisääminen lapsella x11
Mahdollistaa liikunnan säästä riippumatta x10
Vaihtelu normi viikonloppuun x10
Energinen lapsi/energian purku x7
Sijainti x6
Ajankohta x5
Fysioterapia x1
Lapsen seura järjestäjänä x1

Kysymys 20.

<b>Mitä kehitettävää on Liikuntamaassa?</b>
Paikan, ajankohdan ja keston uudelleen suunnittelu x16
Liikuntamaa eri paikoissa x14
Eri ikäiset eri aikaan Liikuntamaahan x13
Välineistön vaihtaminen uusiin/lisää välineitä x11
Ohjattua toimintaa lisää x8
Yhteisten sääntöjen luominen x7
Kourulan vaihtaminen parempaan halliin x6
Turvallisuuden varmistaminen x5
Aikuiselle ja lapselle enemmän yhteistä tekemistä x4
Isommat tilat x3
Valvojia enemmän x3
Teemaviikkoja kehiin x3
Lisää oheistoimintaa x2
Liikuntamaa viikoittaiseksi x2
Vanhempien vastuu lapsista puuttuu x2
Parempaa mainontaa enemmän x2
Tarrapallotaulu takaisin Kourulaan x1
Kahvion tarjonta terveellisemmäksi x1
Kurin löysentäminen x1
Liikuntamaa uimahalliin x1
Ei musiikkia häiritsemään x1
Kourulaan kahvio x1
Vesipiste ja mukit tarjolle x1
Potta jokaiseen vessaan x1
Ensiapupiste x1

Kysymys 21.



**Liite 6.****1 (1)**

<b>Mitä kehitettävää Liikuntamaassa on?</b>
Välineistön muuttuvuus/puuttuvuus x4
Ympäristö/tila x4
Lisää ohjattua toimintaa x3
Oheistoiminta x2
Siisteys x1
Aika x1

Kysymys 1.

<b>Missä asiassa Liikuntamaassa on onnistuttu?</b>
Monipuolinen x7
Riittävä välineistö x6
Aika x4
Edullinen x3
Säännöllisyys x3
Vapaa liikkuminen x3
Oheistoiminta x3
Paikka/tila x2

Kysymys 2.

<b>Miten Liikuntamaa on vaikuttanut lapsen/lasten liikkumisaktiivisuuteen ja -taitoihin?</b>
Kehittää liikkumistaitoja x6
Ei kommentoinut x1
Ei kehitä liikkumistaitoja x3

Kysymys 3.