

## Tutkimus Play & Train -liikuntapalvelun markkinoista

Maria Gahmberg



<b>Tekijä</b> Maria Gahmberg	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Tutkimus Play & Train -liikuntapalvelun markkinoista	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 33 + 7
<p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää markkinatutkimuksen luonteisesti, ovatko lapsiperheet Lauttasaareissa kiinnostuneita kuntoilemaan ohjatusti yhdessä lastensa kanssa. Tutkimuksessa kartoitetaan personal training- toimialan ja perheliikunnan nykytilaa ja selvitetään Play &amp; Train -liikuntapalvelun kiinnostavuutta, potentiaalisten asiakkaiden määrää toimialueella, asiakkaiden mahdollisuuksia osallistua liikuntapalveluun ja palvelun parhainta toteutustapaa. Tutkimuksen tuloksien perusteella Play &amp; Train -toiminimen liiketoimintaa kehitetään tutkimuksen tuloksia hyödyntäen. Tutkimus on tärkeä, jotta yrityksen toiminta voidaan toteuttaa mahdollisimman asiakaslähtöisenä ja kannattavana.</p> <p>Nykyisellään perheliikunta ei vastaa eri-ikäisten perheenjäsenten liikunnallisiin tarpeisiin. Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa lapsen kanssa, jossa keskiössä on usein lapsi ja aikuisen liikuntahyödyt ovat vähäiset. Play &amp; Train liikuntapalvelu erottuu vallalla olevasta ohjasta perheliikunnasta, koska Play &amp; Train liikuntapalvelu on fyysisesti kehittävä aikuiselle ja innostava lapselle. Palvelun on tarkoitus lisätä perheiden mahdollisuuksia kuntoilla yhdessä. Liikuntapalvelun tuottamat hyödyt ovat asiakkaiden fyysisen kunnon kehittyminen, lasten motoristen taitojen kehittyminen sekä lapsen ja vanhemman yhteisen ajan lisääntyminen. Aikuisen siirtää liikunnan tuottamia hyötyjä ja liikunnan iloa sekä liikunnallista elämäntapaa lapselleen.</p> <p>Play &amp; Trainin toimialue Lauttasaari tarjoaa paljon mahdollisuuksia yhdessä lapsien kanssa liikkumiseen. Lauttasaaren väestö on ostovoimaista ja liikunnallisesti aktiivista eli liikuntapalveluille löytyy markkinat. Play &amp; Trainin kilpailuympäristö rakentuu Lauttasaaren kaikista vapaa-ajankäytön mahdollisuuksista.</p> <p>Laadullinen ja määrällinen tutkimus täydentävät toisiaan. Määrällisessä tutkimuksen osuudessa sähköisellä kyselyllä selvitetään lauttasaarelaisten vanhempien kiinnostusta ja toiveita Play &amp; Train liikuntapalvelun tuottamiseen liittyen. Laadullisen osuuden haastatteluissa tavoitteena on saada perusteltuja vastauksia ja myös uusia ideoita liikuntapalvelun tuottamiseen.</p> <p>Kyselyn ja haastateltavien kohderyhmä on Lauttasaareissa asuvat pienten lasten vanhemmat. Sähköisen kyselytutkimuksen ja haastattelujen vastausten perusteella Play &amp; Train -liikuntapalvelulle on markkinapotentiaalia Lauttasaareissa. Harjoitukset kannattaa tutkimuksen perusteella toteuttaa noin 10 hengen harjoitteluryhmissä alkuiltoina ja arkaamupäivinä. Harjoitukset kannattaa pitää yli yksivuotiaiden lasten kanssa ulkona ja vauva-ryhmien kanssa sisällä. Yhdestä harjoituksesta enemmistö on valmis maksamaan 15 euroa. Tutkimuksen tulokset antavat pohjan myös toiminnan laajentamiselle muille alueille. Play &amp; Trainin liiketoiminnan kehittäminen ja laajentaminen edellyttää uusi tutkimuksia. Vertailuanalyysi, jossa vertailukohteita etsittäisiin ulkomailta, olisi yksi tapa kehittää Play &amp; Trainin perheliikuntapalvelua.</p>	
<b>Asiasanat</b> Perheliikunta, Personal training, Markkinatutkimus	

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Personal training -toimialan kehittyminen.....	2
3	Perheliikunta.....	3
	2.1 Yleistä liikuntasuosituksista ja -tottumuksista.....	3
	2.2 Perheliikunnan tarkastelua.....	4
4	Markkinatutkimus.....	6
5	Play & Train liikuntapalvelu .....	8
	5.1 Play & Train liikuntapalvelun tausta.....	8
	5.2 Play & Train liikuntapalvelun idea.....	8
6	Play & Trainin toimintaympäristö.....	9
	6.1 Play & Train toimialue ja kohderyhmä .....	11
	6.2 Play & Train kilpailuympäristö.....	12
	6.3 Johtopäätökset toimintaympäristöstä.....	13
7	Tutkimuksen toteutus ja menetelmien kuvaus .....	14
	7.1. Tutkimuksen menetelmät.....	14
	7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta.....	14
	7.3 Sähköinen kysely.....	15
	7.4 Haastattelut .....	18
8	Tulokset.....	20
	8.1 Sähköisen kyselyn tulokset.....	20
	8.2 Haastattelujen tulokset.....	25
9	Johtopäätökset ja pohdinta.....	29
	9.1 Johtopäätökset perheiden liikunnasta.....	29
	9.2 Johtopäätökset tutkimuksen tuloksista.....	30
	9.3 Tutkimuksen onnistuminen.....	33
	Lähteet .....	34
	Liitteet.....	39
	Liite 1. Play & Train liikunta-alan kilpailijoita Lauttasaarella ja lähialueilla.....	40

# 1 Johdanto

Suomalainen liikuntakäyttäytyminen on 70-luvulta nykypäivään muuttunut työmatka- ja muusta hyötyliikunnasta kohti ohjattua liikuntaa (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunta ja työurat, 2012, s. 5). Nykyisin lastenkin vapaa-ajan täyttää erilaiset harrastukset ja lasten vapaa-aika on muuttunut yhä enemmän vanhempien ohjelmoimiksi. (Korkiakangas 2004, s. 423.) Lasten liikuntaharrastuksista on tullut myös yhä enemmän koko perheen toimintaa, joissa vanhemmat osallistuvat moninaiisiin huoltotehtäviin. Yhdessä liikkumista lasten harrastustoimintaan osallistuminen ei synnytä. (Meinander 2004, s. 449)

Vanhemmat haluavat olla läsnä lapsilleen ja haluavat viettää aikaa lastensa kanssa yhdessä esimerkiksi työ- ja päiväkotipäivän jälkeen ja viikonloppuisin. Luonnollisesti pienet lapsetkin haluavat olla vanhempiensa kanssa. Suomalaiset arvostavat perhettä ja lapsia, mutta perheen ja ansiotyön yhteensovittaminen on merkittävä haaste lapsiperheille. Vanhemmat ovat valmiita tinkimään muun muassa omista harrastuksista, jotta yhteistä aikaa perheen kanssa saadaan haalittua mahdollisimman runsaasti (Väestöliitto, 2014). Perheiden yhteistä tekemistä esimerkiksi liikkumalla arvostetaan, mutta miten se käytännössä toteutetaan jokaisen yksilölliset liikunnalliset tarpeet huomioiden? Perheliikunta mielletään yhdessä puuhailuksi, ei kaikkien eri-ikäisten perheenjäsenten liikuntatarpeita tyydyttäväksi.

Tämän työn tavoite on kartoittaa personal training-toimialan ja perheliikunnan nykytilaa sekä selvittää Play & Train liikuntapalvelun markkinoita. Tutkimuksessa selvitetään sähköisen kyselyn ja haastattelujen perusteella, ovatko lapsiperheet Lauttasaareissa kiinnostuneita kuntoilemaan ohjatusti yhdessä lastensa kanssa. Kyselyissä ja haastatteluissa selvitetään Play & Train liikuntapalvelun kiinnostavuutta, potentiaalisten asiakkaiden määrää, asiakkaiden mahdollisuuksia osallistua liikuntapalveluun ja selvitetään lisäksi palvelun parhainta toteutustapaa ajankohdan, hinnoittelun ja ryhmien lukumäärän osalta. Haastatteluissa syvennytään perusteluihin edellä mainittuihin kysymyksiin. Tutkimuksessa perehdytään myös toimialueeseen ja kilpailutilanteeseen. Tutkimuksen tuloksien perusteella Play & Train toiminimen toimintaa voidaan kehittää tutkimuksen tuloksia hyödyntäen. Tutkimuksen tavoitteisiin ei kuulu Play & Train treenien sisällön suunnittelu tai kehittäminen. Tutkimus on tärkeä, jotta yrityksen toiminta voidaan toteuttaa mahdollisimman asiakaslähteisenä ja kannattavana riskejä varoen. Tutkimuksen tavoitteena on myös antaa vastauksia, jotta yritys voi välttää tai minimoida virheellisiä päätöksiä.

## 2 Personal Training toimialan kehittyminen

Personal training toimiala on kasvamassa, sillä se on saavuttanut tavallisen ihmisen tietoisuuden ja kiinnostuksen elitistisen mielikuvan hävitessä. Taloustutkimus Oy:n vuonna 2018 suorittaman tutkimuksen joka kolmas (32%) 15-79-vuotias suomalainen on kiinnostunut tai erittäin kiinnostunut hankkimaan itselleen personal training -palveluja (PT- palveluja). Asiakkaat ovatkin nykyisin eri yhteiskuntaluokista, nuorista eläkeläisiin eikä perheen yhteenlasketuilla tuloilla tai asuinpaikalla ole enää olennaista merkitystä PT- palveluiden hankkimiseen. Markkinapotentiaalia alalla on tutkimuksen mukaan 0,5-1,5 miljardia euroa vuodessa, kun otetaan huomioon uusien toimialojen voimakas kasvu ja, että 35% PT-palveluista kiinnostuneista on valmiita maksamaan palveluista 600-1800 euroa tai enemmän vuodessa. (Taloustutkimus 2018). Ala on kehittymässä kohti ammattitaitoisempaa ja standardisoidumpaa toimintaa, joka takaa kuluttajan näkökulmasta uskottavan toimintalaadun (apt-personaltrainer.fi). Ala tarjoaa rajattomat mahdollisuudet toteuttaa valmentajan oman arvojen mukaista toimintaa itselleen mielekkäässä ympäristössä. PT- palveluita tarjoavat yksityisyrittäjät ja kuntokeskukset ja viime aikoina myös muut tahot, joilla on valmiiksi asiakaskuntaa, kuten apteekit, työterveyshuolto-organisaatiot, vakuutusyhtiöt ja eläkevakuutusyhtiöt sekä urheilukaupat, hieroja- ja fysioterapeuttiryrittäjät. PT-palvelut ovat muuttuneet kuntovalmennuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointivalmennukseen käsittäen jopa psyykkistä valmennusta. Asiakaspotentiaali on muuttunut suorituskyvyn maksimoijista, kehonmuokkaajista ja kiireisistä yritysjohtajista tavallisiin liikunnasta ja terveydestä kiinnostuneisiin ihmisiin. Liikunta- ja terveydenhoitoala ovat lähenemässä toisiaan vahvasti. (Trainer4you, 2018, s. 3, 8, 9, 11).

Taloustutkimus Oy:n tutkimuksen mukaan koulutettuja personal trainereita on Suomessa noin 8000, joista noin 2000 toimivat kokopäiväisesti ammatissaan (Taloustutkimus 2018). Personal Trainerit yhä enemmän hankkivat erityisosaamista erottautuakseen muista alan toimijoista sekä asiakaskunnan tarpeista johtuen (Trainer4you, 2018, s. 8). PT-valmentajat ovat enenevässä määrin erikoistuneet tietynlaisiin asiakkaisiin; hyvinvointia ja elämänmuutosta tavoitteleviin, eri lajeja harrastavia tukeviin sekä fysioterapiaa tai vastaavaa tukea kaipaaviin kuntoutujiin. Tavoitteellisen liikunnan suosio on noussut. Muun muassa suosittuja kilpakuntoilumuotoja ovat juoksu, triathlon ja crossfit. PT- valmennusta tarjoavat yritykset tuotteistavat erityisosaamistaan asiakkaan toiveiden mukaisiksi ”pakeiteiksi”. Perinteisten ohjattujen harjoitusten rinnalle on muodostunut virtuaaliohjauksia ja lyhyitä, tavoitteellisia ja suunniteltuja yksittäisiä harjoitteita. Valmennuksia järjestetään intensiivijaksoina, ”bootcampeina”, viikkoharjoituksina tai pidempikestoisina leireinä ulkomailla ja kotimaassa. Kuntoilussa etsitään tavanomaisesta kuntosalii-, ryhmäliikunta- ja kestävyysharjoittelusta eroavia monipuolisia elämyksellisiä tapoja liikkuu.

### 3 Perheliikunta

#### 3.1 Yleistä liikuntasuosituksista ja -tottumuksista

Liikunnan merkitystä ihmisen, niin lapsen kuin aikuisenkin, terveydelle on tutkittu paljon ja on lähes jokaisen meidän tiedossa. Silti ainoastaan runsas kymmenesosa aikuisista täyttää terveysliikunnan mukaiset liikuntasuositukset. Viidennes työikäisistä ei liiku lainkaan. (Valtion liikuntaneuvosto, 2012, s. 5). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 2017 suoritetun kyselytutkimuksen perusteella yli neljännes suomalaisista ei liiku juuri lainkaan ja moni liikkuu niin vähän, etteivät liikuntasuositukset täyty. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017). Fyysisen kunnon merkitys tulee esille työssä jaksamisessa ja lapsiperheen arjessa. 40% perheellisistä aikuisista ovat tyytyväisiä omaan fyysiseen kuntoonsa. (Paajanen 2005, s. 56- 57). Aikuisen kestävyyskunnon viikoittainen suositus on 2,5 tuntia reipasta tai 1t 15 min rasittavaa kestävyysliikuntaa. Uuden näytön mukaan terveyshyödyt lisääntyvät, kun kestävyysliikuntaa harrastetaan pitempiaikaisemmin tai rasittavammin kuin edellä mainitun minimimäärän mukaan. Lisäksi suuria lihasryhmiä kehittävää lihaskuntoa sekä liikehallintaa ja tasapainoa kohentavaa liikuntaa suositellaan harjoitettavan kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2018) Lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa käsittäen kevyttä ja reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. (Helsingin kaupunki, 2018). Tutkimustuloksia löytyy siitä, että suosituksia enempi liikunta edistää terveyttä lisää (UKK-Instituutti, 2018). Liikuntaa harrastetaan yhä enemmän kertaluontoisesti harrasteliikuntana, kun arkiliikunnan eli hyötyliikunnan määrä on vähentynyt (Valtion liikuntaneuvosto, 2012, s. 5).

Liikunnan vaikutukset ovat merkittäviä lapsiperheen yksilöiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä perheen yhteiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Aikuisten esimerkki ja myönteinen suhtautuminen liikuntaan edistävät lapsen liikunnallisen elämäntavan muotoutumista, mikä osaltaan ennakoii liikunnallisuutta aikuisiällä. (UKK-Instituutti, 2011) Perheen yhteisellä liikunnalla onkin suuri vaikutus lapsen liikuntaan sosiaalistumisessa. Kulttuuri hyötyliikuntaan opitaan monesti vanhemmilta. Perheiden yhteisellä liikunnalla on erityisen tärkeä merkitys pienten lasten vanhemmille, jotka joutuvat ajan puutteen vuoksi priorisoimaan arjen asioita. (Juutinen Finni, Laukkanen, Pesola, Sääkslahti, 2013, s. 33-34)

Suomessa on nyt yli 550 000 lapsiperhettä. Perheen sisäisen liikuntamyönteisyyden vaikutukset kansanterveyteen ja -talouteen ovat merkittävät ottaen huomioon liikunnan merkityksen ihmisen terveydelle. (Tilastokeskus, 31.12.2017)

### **3.2 Perheliikunnan tarkastelu**

Perheliikuntaa on tässä työssä olennaista tarkastella ilmiön kuvaamisella sekä sen tulevaisuuden näkymillä. Perheliikunta on pirstaloitunutta, eikä tutkimuksen kannalta ole järkevää tutkia perheliikunnan kokonaismarkkinoita. Perheliikunnan tarkoitus on olla terveyttä edistävää liikuntaa, jota perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunnassa huomioidaan lasten kokonaisvaltainen kehitys, parannetaan perheen sosiaalista vuorovaikutusta ja tuetaan lasten kasvatustyötä (Karvonen ym. 2003, s. 293). Perheliikunta käsittää omatoimisen ja ohjatun liikunnan lapsen kanssa yhdessä. Perheliikunta on matalan kynnyksen liikuntaa ja laajentunut itsenäisen pelailun, pyöräilyn, ulkoleikkien ynnä muun ohella ohjatuksi liikkumiseksi etenkin kaupungeissa. Julkinen sekä yksityinen sektori tarjoavat monenlaisia harrastusmahdollisuuksia koko perheelle yhdessä.

Suomen Ladun perheliikunnan ydinajatuksen mukaan perheliikuntatoiminnan ydinarvo on perhelähtöisyys, jossa kuitenkin korostuu yksilöiden erilaisten liikuntatarpeiden tyydyttäminen. Nykyisenkaltainen perheliikunta ei pysty vastaamaan vanhempien henkilökohtaisiin liikuntatarpeisiin. Yleisen perheliikuntakäsityksen mukaan aikuisten roolina on liikuttaa lapsia ja perheliikuntaa toteutetaan lasten ehdoilla. Lapset ovat perheliikunnan keskiössä ja aikuisten liikuntatarpeet jäävät taka-alalle. Perheliikunta-käsite mielletään usein lasten kanssa puuhailuksi, eikä siinä tavoitella aikuisen fyysisten ominaisuuksien kehittymistä eikä sillä ole vastaavia tavoitteita kuin mitä aikuisen kuntoilun mielletään olevan. Tämän tyyppinen kulttuuri on havaittavissa muun muassa Helsingin kaupungin järjestämässä Easysport-tapahtumissa (Easysport 2018), Liikuntahulinoissa (Liikuntahulinat, 2018) sekä Espoon kaupungin Töpinöissä (Töpinät, 2018) sekä monien yksityisten harrastustoimintaa tarjoavien yritysten perhetunneilla. Tapahtumien esittelyissä mainostetaan aikuisten ja lasten osallistuminen yhdessä, mutta käytännössä aikuiset eivät osallistu liikuntaan, pikemminkin vain auttamiseen, poikkeuksia lukuun ottamatta. Osallistumista ei vapaissa tapahtumissa kannusteta, vaikka paikalla on ohjaajia. Pallopeleissä aikuisen osallistuminen on yleisintä, mutta siinäkin liikunnan tehot ovat lapsen tasolla, ei aikuisen. Kannustaminen osallistumaan voisi edesauttaa aikuisten osallistumista kuten myös harrastuspisteiden rakentaminen sellaisiksi, että myös aikuisen osallistuminen olisi mahdollista. Aikuisen on suuremman kehonpainon vuoksi toki huolehdittava lasten turvallisuudesta. Yli kymmenen vuoden ikäisten lasten kanssa vanhempien on mahdollista liikkua jo monipuolisemmin fyysisten erojen tasoittuessa. Mahdollisuudet ovat monipuoliset erilaisista

pelailuista ja perinteisistä lajeista uudempiin lajeihin mukaan lukien trampoliini- ja temppuiluistot, joissa aikuinenkin voi todella haastaa itsensä muun muassa ikärajan ansiosta. (Easysport 2018, Liikuntahulinat 2018 ja Töpinät 2018).

Perheliikunta tällä hetkellä tarjoaa pienten lasten vanhemmille yhteistä aikaa ja luo yhteisiä muistoja lasten kanssa ennemmin kuin tyydyttää aikuisen liikunnallisia tarpeita. Perheliikunta nykyisellään tarjoaakin siten aikuiselle psyykkistä arvoa, ei niinkään fyysistä. Perheliikunta joka tapauksessa toimii tärkeänä liikunnallisena esimerkkinä. (Kantomaa, Kauravaara, 2018, s.12). Tutkijan mielestä perheliikunta parhaimmillaan pystyisi tarjoamaan niin aikuisille kuin lapsille terveystieteiden suosituksen mukaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Kivenlahdessa toimiva Crossfit8000-sali tarjoaa FamilyWOD-nimistä kurssia, jossa koko perhe harrastaa yhdessä crossfitiä. Tämä liikuntapalvelu tarjoaa aikuiselle ja lapselle molemmille fyysisiä haasteita ja on siten kuvatus tavoitteen mukaista perheliikuntaa. (www.crossfit8000.fi, 2018)

Perheliikunnassa etuna lapsen kannalta on se, että lapsella on aina oma ohjaaja neuvomassa ja tukemassa. Lapsen kanssa voidaan tällöin harjoitella lapsen oman kehitystason mukaisesti. Liikuntataitojen kehittyminen on useasti nopeampaa perheliikuntaryhmissä kuin lasten ryhmissä (Zimmer 2001, s. 95–96). Perheliikunnan ohjaamisen haasteena on se, että aikuisten liikunnan ohjaajat ”jännittävät” lapsien kohtaamista ja lasten liikunnan ohjaajat ”jännittävät” aikuisten kohtaamista. Perheliikunnassa ryhmän ohjaaminen on kuitenkin helpompaa, koska lasten omat vanhemmat ohjaavat lapsiaan. Perheliikunnassa ohjaajan kannattaa antaa ohjeet yksinkertaisina ja välttää liian pitkää sanallista selittämistä. Ohjaajan, kuten perheliikuntaan osallistuvien aikuisten, on hyvä muistaa lapsenmielisyys ja heittäytymiskyky hullutteluun. Kun lapset viihtyvät, yleensä myös aikuiset viihtyvät. (Suomen Iatu, 2018) Play & Train- liikuntapalvelun ohjaamisen haasteena tulee olemaan ohjaajan kyky antaa ohjeita lyhyesti, valmentaa aikuista laadukkaasti keskittyen esimerkiksi suoritustekniikkaan ja samanaikaisesti kyetä innostamaan lapsia selkeillä lyhyillä ohjeilla, mieluiten näytämällä.

Perheiden yhteinen liikunta jää helposti vähäiseksi, jos lapsi on ainoa aikuista perheliikuntaan motivoiva tekijä. Tällä on negatiivisia vaikutuksia varsinkin lapselle, mutta myös aikuiselle. Mikäli perheliikunta ei laadultaan vastaa aikuisten henkilökohtaisiin liikuntatarpeisiin, liikunnan kiinnittyminen osaksi arkea hankaloituu. (Juutinen, Finni, Laukkanen, Pesola, Sääkslahti 2013, s. 33-34). Kaikissa perheliikunnan muodoissa yhdistyykin keskeinen piirre eli perheliikunta vaatii aikuisilta innostuvaa asennetta (Zimmer 2001, s. 95). Play & Trainin tavoitteena onkin aikuisen innostuminen tästä perheliikuntamuodosta, jossa myös aikuisen fyysiset tarpeet huomioidaan.



## 4 Markkinatutkimus

Markkinatutkimus, markkina-analyysi ja markkinakartoitus ovat termejä, joita käytetään markkinoiden tutkimisesta ja pyrkimyksestä ymmärtää niitä. Markkinatutkimuksessa kerätään, analysoidaan ja raportoidaan tietoa, jota voidaan käyttää ratkaistaessa markkinoihin liittyviä asioita. Tutkimuksella hankitaan tietoja markkinatilanteista ja niiden muutoksista. Markkinatutkimus ei ole pelkästään tiedon hankintaa, vaan onnistuessaan kohderyhmien muodostamista hankitun tiedon perusteella. Markkinatutkimusta käytetään markkinoiden mahdollisuuksien ja ongelmien tunnistamisessa sekä luomaan, määrittelemään ja arvioimaan potentiaalisia markkinatoimia. (Lotti, 2001, s. 26-27)

Tehokas markkina-analyysi ohjaa kannattavaa liiketoimintaa ja on tiivis yhteenveto organisaation keskeisimmistä markkinatiedoista. Näitä ovat organisaation toimintaympäristö, markkinat, asiakkaat, omien ja kilpailijoiden tuotteet, hinnoittelu, palvelut ja brandien asema. Toimintaympäristö käsittää toimialueen väestön, väestön rakenteen, ostovoiman, mielipiteet ja arvot. Markkinat koostuvat kokonaismarkkinoista, markkinaosuuksista ja kehityssuunnitteista. Asiakkaat muodostuvat asiakassuhteista, asiakastyytyvyydestä, henkilöstön tyytyväisyydestä ja muista sidosryhmistä. Brandit rakentuvat kohderyhmän, aseman, imagon ja markkinointiviestinnän kautta. Markkina-analyysin tavoitteena on hankkia ja jäsentää tietoa, joka auttaa organisaation päätöksenteossa. Tieto pohjautuu mittauksiin ja tunnuslukuihin, joita organisaatio tuottaa säännöllisesti. Markkinatutkimusta käytetään yrityksessä päätöksenteon laadun parantamiseen ja prosessin tehostamiseen, riskinoton rajaamiseen sekä uusien markkinamahdollisuuksien hahmottamiseen. Markkina-analyysi tarvitsee edellä mainittujen tietojen tulkintaa, joka syntyy yhdistämällä ne organisaation taloudellisiin tai muihin johtamisessa käytettäviin tunnuslukuihin. Markkinatutkimuksen toteutusprosessi koostuu tyypillisesti ongelman tai tavoitteen määrittelystä, jota seuraa tutkimuksen luominen ja tiedonkeruu. (Burns ym., 2017, s. 37, 39 ja Lotti, 2001, s.11-27)

Tiedonkeruu markkinatutkimuksessa tapahtuu yleensä kohderyhmälle osoitetulla kyselyllä. Kyselyn tavanomaisia suorittamistapoja ovat muun muassa tutkimuslomakkeen postitus tai sähköinen lähettäminen kohderyhmälle ja kasvotusten tai puhelimitse tapahtuva haastattelu. Tämän jälkeen suoritetaan tiedon analysointi ja käytäntöön soveltaminen. Pääsääntönä on, että mitä enemmän vastaajia kyselyillä on, sitä luotettavammin johtopäätöksiä voidaan tehdä. Markkinatutkimuksessa olennaista on se, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Lisäksi olennaista on se, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä. (Lotti, 2001, s.11-27 ja [www.wikipedia.fi](http://www.wikipedia.fi), [stat.fi](http://stat.fi)).

Mittausprosessin alussa on asetettava tavoitteet, jotta tutkimuksesta tulee tarkoituksenmukainen. On tarkennettava minkälaista tietoa, mitä varten ja kenelle tietoa hankitaan, onko tiedon tarve jatkuva vai kertaluontoinen, mitä tietoa on jo olemassa, keneltä tietoa hankitaan, miten tiedonhankinta toteutetaan, miten sitä analysoidaan ja kuinka usein tuloksena saatuja tietoja päivitetään. Tiedon tarkkuus on myös määriteltävä. Tutkimusote voi olla kartoittava, kuvaileva tai selittävä. Kartoittava tutkimus on vapaamuotoinen ja pohjautuu olemassa oleviin tilastoihin ja tietoihin ja muutamisiin asiantuntijahaastatteluihin. Kuvailevassa tutkimuksessa hankitaan tietoja erilaisilla haastattelutekniikoilla ja valittuun kohderyhmään suuntautuvalla otoksella. Tietoja voidaan kerätä asiakastyytyväisyydestä, asiakassuhteista, brandeista, mielipiteistä tai vastaavista. Selittävässä tutkimusotteessa mitataan useampien tekijöiden vaikutusta toisiinsa. Tällainen tutkimus voi olla esimerkiksi laboratoriotutkimus. (Lotti, 2001, s. 105-109). Tämän tutkimuksen mittaus koostuu kyse-lystä ja haastatteluista, joita käsitellään kappaleessa 6.2 ja 6.3.

Kun yrityksessä pystytään tekemään oikeita päätöksiä, yritys pystyy tuottamaan sellaisia tuotteita ja palveluita, joita asiakkaat arvostavat (Burns ym. 2017, s.35). Tämän tutkimuksen tavoite on tuottaa tietoa ja tuloksia, joita hyödyntämällä Play & Train liikuntapalvelu pystyy vastaamaan asiakkaidensa tarpeisiin.

## **5 Play & Train -liikuntapalvelu**

### **5.1 Play & Train -liikuntapalvelun tausta**

Toiminimi Play & Train tarjoaa yksilöllistä kuntovalmennusta eli personal trainingia. Liike-toimintasuunnitelmassa Play & Train on ottanut tavoitteekseen erottua muista palvelun tarjoajista jollakin selkeällä ja konkreettisella tavalla sekä tavoittelemalla tiettyä, rajattua asiakaskuntaa. Play & Train -perheliikuntapalvelun kehittäminen sai alkunsa omakohtaisesta ja lähipiirin käytännön ongelmista lapsiperheen arjessa eli ajan puutteesta, haasteesta kuntoilla lasten kanssa yhdessä ja perheliikunnan vastaamattomuudesta aikuisen tarpeisiin. Perheliikunnan kehittäminen lähti liikkeelle, sillä nykyisellään perheliikunta yleisesti ei tyydytä vanhemman liikuntatarpeita. Monet vanhemmat, joilla on pieniä lapsia, elävät jatkuvassa kiireessä ja riittämättömyyden tunteessa oman hyvinvoinnin kustannuksella. Arjen, kuten myös vapaapäivien, haasteena on päästä kuntoilemaan ja liikkumaan reippaasti töiden, perheen yhteisen ajan, kotitöiden ynnä muun ohella. Lähes puolet suomalaisista vanhemmista haluaisivat liikunnalle ja ulkoilulle lisää aikaa ja mahdollisuuksia (Miettinen ja Rotkirch, 2012, s.93). Vastaavasti vanhemmat haluavat olla läsnä lapselleen kuten myös perheen yhteinen aika on arvossa. Perheet haluavat olla liikunnallisesti aktiivisia yhdessä, mutta käytännön toteuttaminen kaikkia kehittäväällä tavalla nähdään haasteeksi. Liikuntaan vapaa-ajalla kulutettu keskimääräinen päivittäinen aika aikuisilla on alle kaksikymmentä minuuttia (Miettinen ja Rotkirch, 2012, s.67). Työpäivinä kiirettä kokee jatkuvasti 39 % pienlapsiperheiden äideistä ja 44% isistä (Miettinen ja Rotkirch, 2012, s.23). Tilastokeskuksen vuonna 2004 tekemän tutkimuksen mukaan 0-6 -vuotiaiden lasten avio- tai avoliitossa asuvista naisista 70 % ja vastaavasti 65 % miehistä kokee, että aikapulasta johtuen joutuu luopumaan joistakin haluamistaan asioista. Vapaa-ajasta lastenhoitoon käytetään nykyisin enemmän aikaa, koska vanhemmat ovat aiempaa yleisemmin perhekeskeisiä. Lasten harrastuksiin vieminen ja lasten kehityksen tukeminen monin keinoin on yleistynyt. Erityisesti suurissa kaupungeissa asuvat kokevat nykyisin paineita, koska ihmisten tavoitetaso, niin vapaa-ajalla kuin työssä, on noussut ja elämä on muuntunut suorituskeskeisemmäksi. (Tilastokeskus, 2004)

### **5.2. Play & Train -liikuntapalvelun idea**

Play & Train tarjoaa ratkaisuna edellä esitettyihin haasteisiin liikuntamuodon, jossa yhteinen aika lapsen kanssa sekä aikuisen ja lapsen liikunnalliset tavoitteet yhdistyvät. Ideaalitalanteessa Play & Trainin asiakkaat käyttäisivät valmennuspalveluja yksin sekä lapsen kanssa yhdessä. Toiminimi Play & Trainin idea on tuottaa pienryhmä –ja yksilövalmennusta lapsen kanssa yhdessä lähellä kotia. Liikuntapalvelu on fyysisesti kehittävä aikuiselle ja

innostava lapselle. Palvelun ei ole tarkoitus korvata jo liikkuvien aikuisten omaa kuntoilua ja siitä saavutettavaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, vaan palvelun tarkoitus on lisätä mahdollisuuksia kuntoilemiseen sekä olla hauskaa yhteistä tekemistä lapsen kanssa. Palvelu myös mahdollistaa niiden vanhempien, joiden arkeen liikunta ei kuulu, helpon tavan aloittaa liikunta ja saada siitä rutiini. Play & Train soveltuu lapsiperheen yhteiseksi liikunta- ja kuntoilutuokioksi, kehittää monipuolisesti fyysisiä sekä sopii oheisharjoitteluksi jotain tiettyä lajia harrastaville aikuisille ja lapsille.

Play & Train -liikuntapalvelun ydin on sen sisältö, joka on laadittu sopivaksi ja kehittäväksi niin aikuiselle kuin lapselle. Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan *“Lapsen etu on ensisijaisesti otettava huomioon kaikissa lapsia koskevissa toimissa”*. (Lapsen oikeuksien sopimuksen 3 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 14). Sama harjoitus toistetaan 1-2 kuukauden ajan, jolloin harjoitus muodostuu jouhevammaksi asiakkaiden oppiessa liikkeitä. Tällöin myös harjoituksen volyymi tehostuu. Yhden tai kahden kuukauden välein muuttuva harjoitus takaa, että asiakkaat saavat uusia ärsykeitä. Harjoitukset ovat konseptitunnin ja freestyle-tunnin välimaastossa eli ohjaajalla on ennalta suunniteltu harjoitus ohjattavana, mutta hänellä on myös soveltamisen mahdollisuus huomioimalla esimerkiksi lasten äkillisesti muuttuvat tarpeet. Ohjaajalta vaaditaan kykyä ohjata aikuisia ja lapsia. Valmennussisällöt ja konseptin tuntirakenne kuuluvat ohjaajan ammattitaitoon eikä niitä siksi kuvata tässä tutkimuksessa.

Play & Train -harjoitus on ensisijaisesti suunniteltu osallistuttavaksi yhden lapsen kanssa, mutta asiakkaat ovat monesti tilanteessa, jossa harjoitukseen tullaan useamman lapsen kanssa. Harjoituksen sisällön suunnittelussa on huomioitava aikuisen ja mahdollisesti useamman eri-ikäisen lapsen kehitystason mukaiset tarpeet. Ryhmät koostetaan lapsen iän mukaisesti kolmeen eri tasoon. Vauvan, joka ei kävele, kanssa harjoittelevat, 1-3-vuotiaan kanssa harjoittelevat ja 4-vuotiaan tai vanhemman lapsen kanssa harjoittelevat. Ryhmäjaot ovat suuntaa-antavia, mutta tärkeitä, jotta harjoitukset voidaan laatia sisällöltään mahdollisimman hyvin lapsen kehitystä vastaaviksi ja sitä kautta aikuista eniten hyödyttäväksi.

Play & Train liikuntapalvelun hinnoittelussa on tarkasteltava liikunta-alan hintatasoa yleisesti. Personal training- yksilövalmennukset maksavat keskimäärin 50-120 euroa kerralta (Elixia 2018, Lauttasaaren liikuntakeskus 2018). Yksityisellä sektorilla ohjattu perheliikunta ja lasten harrastukset maksavat keskimäärin 12-15 euroa kerralta lukukausimaksulla. Kertamaksu on yleisesti yksityisellä sektorilla noin 15 euroa. Aikuisten harrastuksien hinta liikkuu samoissa hinnoissa. Julkisella sektorilla ja urheiluseurojen tarjoamina harrastukset ovat edullisempia kertamaksun ollessa keskimäärin alle kymmenen euroa (Lauttasaaren

Pyrintö, Topola, Pallopojat Lauttasaari, Helsingin kaupunki 27.9.2018). Kuntokeskuksilla aikuisten kuukausijäsennyksien hinnat ovat 30-100 euron välillä riippuen jäsenyyspalveluiden kattavuudesta (Elixia, Easyfit, Lauttasaaren Liikuntakeskus, Lauttasaaren Lady 16.9.2018).

Liikuntapalvelun tuottamat hyödyt ovat asiakkaiden fyysisen kunnon kehittyminen, lasten motoristen taitojen kehittyminen kehitysvaiheensa mukaisesti sekä lapsen ja vanhemman yhteisen ajan lisääntyminen. Loppu tulemana asiakkaiden, niin lasten kuin aikuisten, kokema hyvinvointi kasvaa. Kyseinen palvelu kehitetään, koska sillä halutaan mahdollistaa ja lisätä perheiden mahdollisuuksia liikkua yhdessä. Aikuinen siirtää liikunnan tuottamia hyötyjä ja liikunnan iloa sekä liikunnallista elämäntapaa lapselleen. Lapsi ja aikuinen saavat nauttia iloisesta yhdessäolosta.

## 6 Play & Train toimintaympäristö

### 6.1 Toimialue ja kohderyhmä

Yrityksen ympärille sen toimintaympäristöön kuuluu muun muassa markkinat, kysyntä, kilpailijat, julkinen valta sekä talouden ja tekniikan kehitys. Suurin osa edellä mainituista ovat asioita, joihin yritys ei itse pysty vaikuttamaan, mutta niitä on tärkeä seurata ja tutkia aktiivisesti. Tässä tutkimuksessa arvioidaan Play & Trainin toimialuetta, kohderyhmää, kilpailijoita sekä palvelun kysyntää.

Play & Train liikuntapalvelun asiakasryhmään kuuluvat perheet, joissa on leikki-ikäisiä lapsia. Kohderyhmään kuuluvat työssäkäyvät sekä kotona lasten kanssa olevat aikuiset. Lasten ikä vaihtelee 0-8 vuoden välillä. Kohderyhmän aikuiset ovat liikunnasta kiinnostuneita, mutta tavoitteena on myös houkutella liikunnallisesti epäaktiiviset perheet liikunnan pariin muun muassa luomalla mahdollisuus liikunnan harrastamiseen koko perheen voimin. Pienryhmät ja ryhmien harjoitteluajat muodostetaan asiakkaiden kuntotaustan ja -tavoitteiden sekä lasten ikäjakauman mukaisesti. Ryhmä voi esimerkiksi koostua vähän liikkuvista, synnytyksestä kuntoutuvista äideistä ja alle puolivuotiaista vauvoista. Toinen esimerkki ryhmästä on paljon liikkuvat, kuntoilusta kiinnostuneet vanhemmat yli viisivuotiaiden lasten kanssa.

Play & Train toimialue on Lauttasaari. Lauttasaari on aktiivinen ja yhteisöllinen kaupunginosa. Lauttasaarella asuu noin 25 000 ihmistä. Vuonna 2016 lapsiperheitä oli 2 658 ja ennuste on, että lapsiperheiden lukumäärä kasvaa. 0-6 -vuotiaita lapsia oli 1 805, joka on 8% koko Lauttasaaren väestöstä. 16-64-vuotiaita oli 16 292. Työttömyysaste oli 7,8% ja on alhaisempi kuin Helsingin keskiarvo. Työllisyysaste oli 79,1%. Korkeakoulutettuja yli 15-vuotiaista oli 58%. Lauttasaaren väestö on ostovoimaista. (Helsinki alueittain 2016 ja Lauttasaaren säätiö, 2018). Väestö on myös keskimäärin terveydestä ja liikunnasta kiinnostunutta ja aktiivista eli ymmärretään ja arvostetaan liikunnan merkitystä terveydelle ja lapsen kasvulle ja kehitykselle. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan hyvätuloiset, ylemmät toimihenkilöt ja pitkälle koulutetut työikäiset liikkuvat muita useammin ja erot liikumiseen syntyvät jo varhain lapsuuden ja nuoruuden aikana (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2017).

Asiakkaista suuri osa tulee olemaan naisia, koska naiset ovat useammin poissa töistä vanhempainvapaalla ja koko- tai osittaisella hoitovapaalla miehiin verrattuna (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014). Asiakas voi tuki yhtäläillä olla kuka tahansa lapsen kanssa

aikaa viettävä, vaikka mummi tai kummi. Yleisesti tiedettyä on myös naisten miehiä suurempi kiinnostus ryhmäliikuntaa kohtaan.

## 6.2 Play & Train -kilpailuympäristö

Toimintaympäristön kartoitukseen kuuluu kilpailija-analyysi. Yrityksen on tärkeää tuntea kilpailijat palveluineen, jotta yrityksellä olisi mahdollisuus muun muassa erottumiseen. Kilpailija-analyysillä selvitetään yrityksen kilpailuasemaa markkinoilla. Analyysissä kartoitetaan yrityksen toimintaympäristössä toimivien kilpailijoiden heikkoudet ja vahvuudet ja samalla verrataan yrityksen omaa tilannetta kilpailijoihin. Kilpailija-analyysissä määritellään merkittävimmät kilpailijat, laaditaan niistä esimerkiksi SWOT-analyysi (Strengths, weaknesses, opportunities, threats). SWOT-analyysissä arvioidaan kilpailijoiden vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Lisäksi on syytä arvioida kilpailevien toimijoiden toimintatavat, hintataso ja mainonta sekä vertailla oman yrityksen tietoihin. Kilpailija-analyysi on tärkeä taustatieto oman yrityksen strategian ja toimintasuunnitelman laatimisen näkökulmasta. Kilpailija-analyysi auttaa tunnistamaan yrityksen kilpailukykyä, menestystekijöitä ja kehityskohteita suhteessa kilpailijoihin. (Lotti, 2001, s. 60)

Jokaisella ihmisellä ja perheellä on omat kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja halut. Näin olen kaikki vapaa-ajan toimintaa tarjoavat toimijat ovat omalta osaltaan kilpailijoita keskenään, koska ne kilpailevat ihmisten vapaa-ajasta. Tässä tutkimuksessa kilpailija-analyysi rajataan olemassa olevien lapsiperheiden liikuntamahdollisuuksien tiedostamiseen Lauttasaareissa ja lähiympäristössä. Tavoitteena on vertailla ja pohtia eri liikuntamahdollisuuksien, niin ohjattujen kuin omatoimisten, vaikutusta Play & Trainin palvelun markkinoihin ja saada arvioinnista tietoa Play & Train liikuntapalvelun käynnistämisen tueksi eli, että löytyykö Play & Trainille tila markkinoilla.

Lauttasaareissa ja lähiympäristössä on paljon mahdollisuuksia liikkua niin ohjatusti kuin omatoimisesti. Lauttasaari alueena on liikuntamyönteinen. Lauttasaareissa on useita vapaassa käytössä olevia liikuntapaikkoja, nurmi- ja hiekkakenttiä sekä urheilukenttä monipuolisine mahdollisuuksineen ja lisäksi ulkoilureittejä. Koko perheelle suunnattuja Helsingin kaupungin ylläpitämiä liikuntapaikkoja ovat Lauttasaaren uimarannan kuntoilu ja leikkipaikka, Nuori Suomi ry:n liikuntaleikkipuisto, kentät ja skeittipuisto. Lauttasaaren urheilukentällä on skeittipuisto, tenniskentät, koripallokenttä, yleisurheilukenttä, jalkapallokenttä ja kolme vapaata kuntoilupistettä sekä kuntorata. Lauttasaareissa on uimahalli ja monia vesiurheilun harrastamismahdollisuuksia merellisen ympäristön johdosta. Näissä kaikissa perheillä on mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan joko yhdessä tai itsenäisesti, mutta

kuitenkin lähekkäin näkö- ja kuuloetäisyydellä toisistaan. Lauttasaarella toimii myös monta urheiluseuraa, joissa koko perhe voi harrastaa.

Play & Train on aikuisen ja lapsen yhteinen liikuntaharrastus, joka on molemmille fyysisesti kehittävä ja rasittava. Täysin vastaavaa palvelua ei ole tarjolla Lauttasaarella tai lähialueilla. Perhejooga ja perhekamppailulajien harrastaminen ovat lähimmät vastaavat, joissa niin aikuinen kuin lapsi kehittyy ja oppii. Lauttasaarella ja lähialueilla on kattava tarjonta ryhmäliikuntaa ja kuntosaliharjoittelua aikuiselle, lapsen ollessa esimerkiksi kuntokeskuksen järjestämässä lastenhoidossa tai muualla hoidossa. Lauttasaarella toimii lisäksi muutamia aktiivisia urheiluseuroja, jotka järjestävät liikuntapalveluja aikuisille ja lapsille erikseen. Lauttasaarella on myös uimahalli, jossa järjestetään vapaan uinnin ohella ohjattua harjoittelua lapsille ja aikuisille erikseen. Lisäksi tarjolla on muutamia yrityksiä, jotka järjestävät kausi- ja kurssiluontoisesti monipuolista kuntoa juoksuharjoittelusta HIIT-treeniin ulkona aikuisille (HIIT = High Intensity Interval Training). Lauttasaarella on myös muutamia aktiivisia Facebookin välityksellä kokoontuvia ryhmiä, joita ohjaa liikunnanohjaajat. Personal training palveluita on myös muutamia. Liitteessä 1 on listattuna Play & Train liikunta-alan kilpailijoita Lauttasaarella ja lähialueilla.

## **6.2 Johtopäätökset toimintaympäristöstä**

Play & Trainin toiminta-alue on otollinen liikuntapalvelun tuottamiselle, koska väestö Lauttasaarella on tiivistä, keskimäärin ostovoimaista, ulkoilua arvostavaa ja ovat perheinä liikunnallisesti aktiivisia. Kilpailijoita on paljon liikunnan ja muun vapaa-ajan toiminnan osalta, mutta täsmälleen Play & Trainin kaltaista palvelua ei ole markkinoilla.

Play & Trainin merkittävimmät kilpailijat eivät niinkään ole yksittäiset toimijat Lauttasaarella, vaan yleisesti ottaen kaikki vapaa-ajan toiminnot. Aikuisten ja lasten omat harrastukset ja vapaa-ajan valinnat kilpailevat Play & Trainin järjestämän yhteisen liikunnan kanssa. Nämä mahdollisuudet myös tukevat osaltaan toinen toisiaan, sillä erikseen tekemiselle ja yhteiselle tekemiselle halutaan löytää tasapaino. Monipuoliset liikuntapalvelut tukevat toisiaan myös siltä osin, että ne toimivat kaikki liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan mahdollistajina.



## **7 Tutkimuksen menetelmien kuvaus ja tutkimuksen toteutus**

### **7.1 Tutkimuksen menetelmät**

Laadullisella ja määrällisellä tutkimuksella on tärkeä tehtävä sen varmistamisessa, että tutkimustieto tarjoaa vastauksia, joiden avulla yrityksen on mahdollista tehdä parempia päätöksiä. Laadullinen ja määrällinen tutkimus täydentävät toisiaan ja niiden on oltava tasapainossa. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin ”mikä”, ”missä”, ”paljonko” ja ”kuinka usein”. Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin ”mikä”, ”miten” ja ”millainen”. Määrällisessä tutkimuksessa kerätään numeerisesti suuri otos, kun laadullisessa tutkimuksessa näyte on suppea ja harkinnanvaraisesti koottu. (Heikkilä, 2014) Laadullinen tutkimus auttaa hankkimaan tarkkaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Laadullinen tutkimus voi olla hyödyksi esimerkiksi projektin loppuvaiheessa, jolloin on mahdollista käyttää avointen kysymysten vastauksia tutkimustulosten esittämisessä. Laadullinen tutkimus on lähes aina lähtökohta, kun tavoitteena on löytää uusia ongelmia ja mahdollisuuksia. Nämä sitten mahdollistavat sen määrittämisen, mihin tutkimus tulee suunnata. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka ) Laadullisessa tutkimuksessa vahvuutena on se, että siinä usein syntyy uusia ideoita ja uutta tietoa. Laadullinen tutkimusote on myös joustava, koska tutkimuksen sisältöä voidaan tarvittaessa muuttaa kenttätyön aikanakin. Laadullisen tutkimuksen heikkouutena on se, ettei tuloksia voida yleistää tilastollisin perustein ja löydösten painoarvoa kohderyhmässä on vaikea arvioida. (IROResearch Oy, 2018) Määrällinen tutkimus antaa tarkkoja mittaustuloksia, jotka määrittävät ongelman tai mahdollisuuden tarkkuuden ja oleellisuuden. Määrällinen tutkimus voi auttaa yritystä tekemään päätöksiä numeroihin ja tilastolliseen analyysiin perustuen. Usein määrällinen tutkimus sisältää enemmän osallistujia kuin laadullinen tutkimus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka) Tässä tutkimuksessa yhdistetään laadullinen ja määrällinen tutkimus.

### **7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta**

Tutkimuksen kohderyhmä on määriteltävä ensin ja siitä on valittava otos, koska kaikenkattava koko väestön tutkimus olisi liian kallis ja vaativa toteutettavaksi. Otanta on tilastotieteen osa-alue, joka tarkastelee, kuinka havaintoyksiköt poimitaan joukosta. Otannassa on ensin määriteltävä perusjoukko eli ketkä ja kuinka monta joukkoon kuuluu. Perusjoukko voi olla esimerkiksi aikuiset, joilla on alle kouluikäisiä lapsia Lauttasaarella. Seuraavaksi selvitetään, mistä perusjoukko on löydettävissä. Mitä kattavampi otos on, sitä korkealatuusempi se on. Otokoko ja otantamenetelmä vaikuttavat tulosten luotettavuuteen. Otos ei käytännössä kata koko perusjoukkoa, vaan on osajoukko, joka parhaiten kuvaa koko

perusjoukkoa. Otannassa määritellään otosyksikkö, joka tässä tutkimuksessa on yksilö. Otanta voidaan tehdä eri menetelmillä. Todennäköisyysotannassa jokaisella perusjoukosta on sama todennäköisyys tulla mukaan otokseen. Tämä vaatii kattavaa rekisteriä perusjoukosta. Yksinkertainen satunnaisotanta on esimerkki tästä. Kiintiöpoimintaa käytetään silloin, kun perusjoukosta ei ole rekisteriä kuten muun muassa kuluttajatutkimuksissa. Kiintiöpoiminnassa otos valikoituu valintakriteerien mukaan. Otannan luotettavuus arvioidaan lopuksi. Otanta sisältää aina virheitä, kuten kyselyyn osallistunut ei kuulu perusjoukkoon. Onnistuneeseen otantaan vaikuttaa esimerkiksi otoksen koko, pois putoaman määrä, tiedot perusjoukosta sekä yhteystietojen tuoreus. (Lotti 2001 s. 161-173 ja Burns ym., 2017, s. 236-257)

Play & Trainin asiakaskunta koostuu lapsiperheistä, joissa on 0-8-vuotiaita lapsia ja perheet asuvat pääosin Lauttasaarella. Tutkimuksen perusjoukko on Lauttasaarella asuvat 0-8-vuotiaiden lapsiperheiden vanhemmat. Kohdeyleisö on rajattu tällä tavalla, jotta tutkimuksen tulokset antavat mahdollisimman tarkan kuvan Play & Trainin kiinnostavuudesta kyseisessä ryhmässä. Otos on kattava suhteutettuna Play & Trainin ideaaliin asiakaskunnan kokoon tällä hetkellä.

### **7.3 Sähköinen kysely**

Kyselyissä kysymyksiä valinta on tärkeää, koska jos mittari ei mittaa oikeaa asiaa, mittaus on turha. Kysymyksiä suunniteltaessa tulisi kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: mille asialle mittaus tehdään, onko aikaisemmista tutkimuksista apua, mistä kysymyksistä kokonaisuus muodostuu, mittaavatko kysymykset yhtä asiaa kerrallaan ja onko vastaukset saman arvoisia vai jokin toista painavampi. Hyvä kysymys on harkittu, se ei johdattele vastaajaa, on yksiselitteinen ja lyhyt. Kysymyslomake on kokonaisuus, jossa kannattaa edetä johdonmukaisesti helposta ja kiinnostavasta kysymyksestä kohti esimerkiksi kysyttävän asian ominaisuuksia. Kyselyssä kysymykset voivat olla strukturoituja valmiita vastausvaihtoehdot sisältäviä tai avoimia. Avoimia kysymyksiä käytetään silloin, kun halutaan välitöntä palautetta vastaajan omin sanoin tai kun halutaan saada perusteltuja vastauksia. (Lotti, 2001, s. 141-159)

Tässä määrällisessä otantatutkimuksessa tehdään sähköinen kysely. Kertaluonteinen sähköinen kysely toteutettiin maksuttoman SurveyMonkey.fi -kyselypalvelun ([www.surveymonkey.fi](http://www.surveymonkey.fi)) avulla. Kysely julkaistiin 22.8.2018 ja päätettiin 14.9.2018. Kyselyä jaettiin Facebookissa 23.8.2018. Kyselyyn saapui vastauksia 69. Kyselyyn vastattiin eniten 22.8. – 27.8. välisenä aikana. Vastausten lukumäärä on riittävä antamaan tarkoituksenmukaisen informaation.

Sähköinen kysely jaettiin Facebookin välityksellä Lauttasaarella asuvista koostuviin ryhmiin: ”Laru-liike jaskidit”, ”Lauttasaari elää” ja ”Lauttasaaren mammat”. Perusjoukko ei ole täysin kattava eikä anna kuvaa koko väestöstä, koska kyselyn perusjoukko ei ole väestörekisteristä, vaan koostuu Facebookin käyttäjistä ja edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvista. Kyseisen ikäryhmän väestöstä kuitenkin suurin osa on Facebookissa. Edellä mainituissa ryhmissä on jäseniä yhteensä noin 12 000, kun Lauttasaarella on asukkaita edellä todettu noin 25 000. Facebook on Suomen suosituin yhteisöpalvelu ja ihmiset liikkuvat ja vaikuttavat verkkoyhteisöissä aktiivisesti (Tilastokeskus, 2018). Facebookissa tehty kysely tavoittaa ihmisiä tutkimuksen tavoitteen kannalta riittävän kattavasti. Facebookissa ihmiset mielellään vastaavat kyselyihin verrattuna esim. sähköpostitse tai postitse lähetettyihin kyselyihin. Facebook-ryhmien huono puoli on se, että etenkin edellä mainituissa ryhmissä on jäsenenä enemmän naisia. Toisaalta vastaajien sukupuolella ei ole merkitystä kyselyn kannalta, koska Play & Train tavoittelee asiakkaitaan aikuisia lasten kanssa sukupuoleen katsomatta ja todennäköisesti suurempi osa on naispuolisia asiakkaita. Facebookissa väestön tavoittamisen ongelmana on myös se, että kaikki eivät välttämättä huomaa kyselyä, vaan kysely hukkuu muiden ilmoitusten sekaan. Vastaajista suuri osa on varmasti jossain määrin asiasta kiinnostunut. Ilman omaa kiinnostusta vastaajalla tuskin on motiivia vastata. Mielestäni tämän tutkimuksen tavoitteen kannalta, kuten myös Play & Trainin liikuntapalvelun kannalta, laajempi tutkimus kattaen koko Lauttasaaren väestön, ei olisi ollut tarkoituksenmukainen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää onko tämän muotoisella perheliikunnalla kiinnostusta jo liikunnallisesti aktiivisten tai liikunnasta kiinnostuneiden keskuudessa.

Sähköisen kyselyn tavoitteena oli saada vastauksia siitä, kiinnostaako Play & Train liikuntapalvelu Lauttasaarelaisia perheitä. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa palvelun toteuttamiseen liittyvistä asioista, kuten hinnoittelusta, harjoituspaikasta, lasten ikäjakaumasta ja ryhmäkoosta. Kyselyyn vastaaminen suunniteltiin kestäväksi keskimäärin muutaman minuutin, jotta vastaajia saataisiin mahdollisimman paljon heitä mahdollisimman vähän vaivaamalla. Kysymyksiä kyselyssä oli yhdeksän ja ne olivat strukturoituja, valmiit vastausvaihtoehdot sisältäviä kysymyksiä. Kyselyssä kysyttiin Lauttasaarella asuvien 0-8-vuotiaiden lasten vanhempien liikunta-aktiivisuutta, Play & Train -liikuntapalvelun kiinnostavuutta, mitä he ovat siitä valmiita maksamaan, missä haluavat harjoitella, milloin haluavat harjoitella, ryhmässä vai yksin ja minkä ikäisen lapsen kanssa.

#### Kysymykset:

1. Millä tavalla kuntoilet?
2. Kuinka usein viikossa haluaisit liikkua reippaasti?
3. Oletko kiinnostunut Play & Train pienryhmävalmennuksesta, jossa treenaat laadukkaasti lapsesi kanssa yhdessä?
4. Oletko kiinnostunut Play & Train yksilövalmennuksesta, jossa treenaat laadukkaasti lapsesi kanssa yhdessä?
5. Minkä ikäisen lapsen kanssa harjoittelisit?
6. Haluatko harjoitella ulkona vai sisällä?
7. Mitä maksaisit Play & Train pienryhmävalmennuksesta? 3-5 aikuista + lasta ja kesto 60 min.
8. Mitä maksaisit Play & Train yksilövalmennuksesta?
9. Mihin aikaan päivästä haluaisit osallistua Play & Train treeniin lapsesi kanssa?

Ensimmäinen kysymys osoittautui jonkin verran epäolennaiseksi, koska se ei suoraan vastaa sitä mitä kyselyssä varsinaisesti haluttiin selvittää. Toisaalta, se omalta osaltaan johdatti vastaajan ajattelemaan omaa liikkumistaan. Tarkoituksenmukaisempaa ja tarpeellista olisi ollut kysyä liikuntatavan lisäksi tai sijaan, että kuinka monta kertaa henkilö liikkuu keskimäärin viikossa. Mikäli todellinen keskimääräinen liikuntamäärä ja toivottu liikuntamäärä eivät kohtaisi, olisi siitä voinut tehdä johtopäätöksen muiden tietojen tukena, että pienten lasten vanhemmat tarvitsevat uusia keinoja kuntoiluun. Toki liikkumattomuuteen on muitakin syitä kuin arjen kiire ja yhdessäoloaika lapsen kanssa. Kyselyn kysymykset Play & Train- liikuntapalvelun kiinnostavuudesta osoittautuivat painoarvoltaan olennaisemmiksi. Tästä selvisi palvelun kiinnostavuus yleisellä tasolla. Lisäksi hinnoittelua koskevat kysymykset olivat toiminnan kannalta tärkeitä, jotta palvelu osataan hinnoitella mahdollisimman houkuttelevaksi, oikeaksi ja tarkaksi niin asiakkaan kuin yrityksen kannalta. Käytännön osalta harjoituksen tapahtuminen ulkona tai sisällä ja harjoituksen ajankohdat ovat myös olennaisia kysymyksiä, jotta harjoitus houkuttelisi mahdollisimman monta asiakasta ja Play & Trainin olisi mahdollista ennakoida toiminnan tuottoja ja kuluja. Ikäjakama auttaa Play & Trainin suunnittelemaan eri tyyppisiä harjoituksia riippuen minkä ikäisen kanssa aikuinen harjoittelee. Kyselyssä olisi ollut tarpeellista selvittää kuinka usein vastaajat pääsevät liikkumaan. Tätä tietoa olisi ollut hyödyllistä käyttää pohdittaessa pääseekö pienten lasten vanhemmat liikkumaan niin usein kuin haluavat tai terveystieteiden mukaisesti. Kyselyssä oli lyhyt johdanto, jossa selostettiin, mistä Play & Trainissa on kyse. Liikuntapalvelun esittely oli lyhyt ja ytimekäs, jotta vastaajien ei tarvitsisi lukea pitkää

tekstiä. Yhden vastaajan mukaan olisi kannattanut tehdä laajempi esittely. Sen lisäksi tarkempi palvelun esittely olisi tuonut näkyvyyttä liikuntapalvelulle.

#### **7.4 Haastattelut**

Haastattelu on joustava tutkimusmenetelmä ja on sovellettavissa erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelut sopivat hyvin laadullisen tutkimuksen tiedonkeruutavaksi. Haastattelijan tehtävänä on vastausten analysoimisessa kuvata haastateltavan ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita. Haastateltava on subjekti, joka saa vapaasti tuoda esille asioita. Usein haastattelun tehtävä tutkimuksessa on aiheen syventäminen. Haastattelun haasteita ovat muun muassa, että sen järjestäminen vaatii aikaa ja sopimista sekä haastattelijalta vaaditaan joustavuutta ja haastattelutilanteessa improvisaatiokykyä sekä objektiivisuutta. Haastattelut voidaan suorittaa muun muassa henkilökohtaisina, sähköpostin tai puhelimen välityksellä, teemahaastatteluina, avoimina haastatteluina tai ryhmäkeskusteluina. Henkilökohtaiset haastattelut ja sähköpostihaastattelut soveltuvat hyvin asiantuntijoiden haastatteluihin. Sähköpostihaastattelu on vaivaton menetelmä kysymysten räätälöitävyyden ja pitkien välimatkojen johdosta. Teema- ja avoimilla haastatteluilla kerätään pääosin laadullista tietoa. Ryhmäkeskusteluissa voidaan kerätä syvällistä tietoa tutkijan johdattaessa keskustelua tutkimuksen aiheisiin ja keskustelijat saavat nostaa esille itselleen tärkeitä näkökulmia aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Strukturoitu haastattelu on muodollisin haastattelun muoto, joka vastaa kyselylomakkeen täyttämistä ohjatusti. Siinä käytetään lomaketta valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tällainen haastattelutapa sopii parhaiten tutkimuksiin, joissa on tarkoitus käsitellä aineistoa tilastollisen analyysin keinoin. Puolistrukturoidussa eli teemahaastattelussa kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden muotoa ja järjestystä voidaan muokata haastateltavien välillä. Osa kysymyksistä voidaan myös jättää pois tai voidaan kysyä ennakkoon suunnittele mattomiakin kysymyksiä. Avoimessa eli strukturoimattomassa haastattelussa haastattelijä esittää haastateltavalle syventäviä lisäkysymyksiä vieden haastattelua eteenpäin keskustelun omaisesti ja aihepiiriä väljästi seuraten. Avoin haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla ennemminkin kuin haastattelijan. Ryhmähaastattelussa haastatellaan samanaikaisesti useita henkilöitä. Ryhmähaastattelut ovat avoimia ja luovat paljon mahdollisuuksia. (Oppariapu, 2018)

Tässä tutkimuksessa haastatteluiden tavoitteena oli syventää sähköisen kyselyn kysymyksiä ja saada lisää ja tarkempaa sekä perusteltua tietoa. Haastattelut suoritettiin puolistrukturoidusti. Haastatteluissa kysyttiin lisäksi käytännön järjestelyihin liittyviä kysymyk-

siä, joita ei kysytty sähköisessä kyselyssä. Kysymykset olivat ennalta suunniteltuja ja ne kysyttiin kaikki, mutta esitettiin haastattelun ja siitä poikivan keskustelun edetessä eri järjestyksessä. Tämä haastattelun malli valittiin, koska haluttiin saada vastaukset perusteluineen ja vastaajan omin sanoin kuvattuna mahdollisimman monipuolisina ja antoisina ajatellen myös vastaajan eli potentiaalisen asiakkaan spontaaneja ideoita. Lisäksi kysyttiin ennalta suunnittelelemattomia kysymyksiä. Haastateltavilla oli mahdollisuus tuoda esille kysymysten ulkopuolisia seikkoja keskustelun omaisesti, joten haastattelussa oli myös avoimen haastattelun piirteitä. Haastatteluissa kysyttiin myös sähköisessä kyselyssä puuttuneita oleellisia asioita, kuten henkilön tämänhetkistä keskimääräistä liikuntamäärää viikossa.

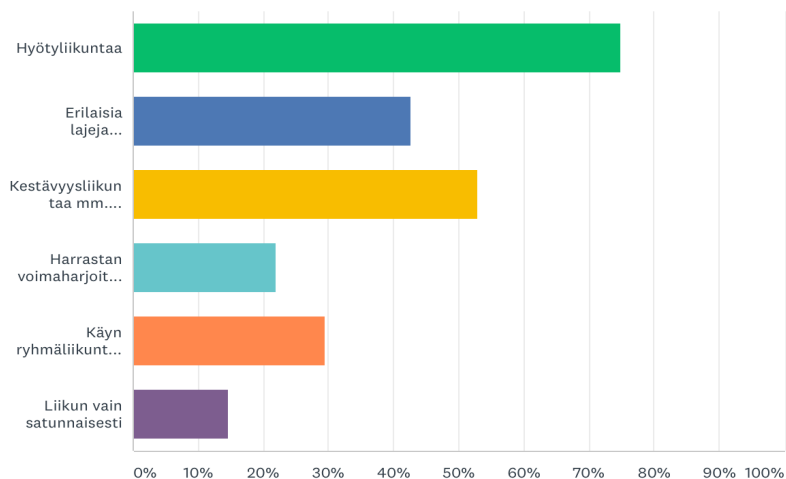
Haastateltavien valintakriteerit olivat samat kuin sähköisessä kyselyssä eli Lauttasaarella asuva 0-8-vuotiaan lapsen vanhempi. Haastateltavat tavoitettiin sattumanvaraisesti leikki-puistoissa Lauttasaarella. Haastattelut suoritettiin 25.8-31.8.2018. Haastatteluja tehtiin yhteensä viisi. Haastateltavista kolme olivat naisia ja kaksi miehiä. Haastateltavista kaksi on hoitovapaalla lasten kanssa kotona ja kolme työssäkäyviä. Haastattelutilanne pyrittiin järjestämään mahdollisimman helpoksi haastateltavalle eli ilman sovittua kellonaikaa ja samassa yhteydessä, kun haastateltava on lapsien kanssa lasten viihtyessä puistossa omissa puuhissaan. Haastattelut kestivät keskimäärin kolmekymmentä minuuttia.

Haastattelujen ennalta suunnitellut kysymykset:

1. Kuinka usein pääset liikkumaan reippaasti ja kuinka usein haluaisit?
2. Minkälaisia haasteita olet kohdannut kuntoilemisen ja liikkumisen yhteensovittamisessa lapsiperhearjessa?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat liikuntapalvelun kiinnostavuuteen?
4. Kuinka usein haluaisit harjoitella yhdessä lapsen kanssa?
5. Minkälaisia harjoituksia toivot Play & Train liikuntapalvelun sisältävän?
6. Oletko kiinnostunut pienryhmävalmennuksesta vai isommassa ryhmässä harjoittelusta ja miksi?
7. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, mitä olisit valmis maksamaan liikuntapalvelusta?
8. Kausimaksu vai kertamaksu?

## 8. Tulokset

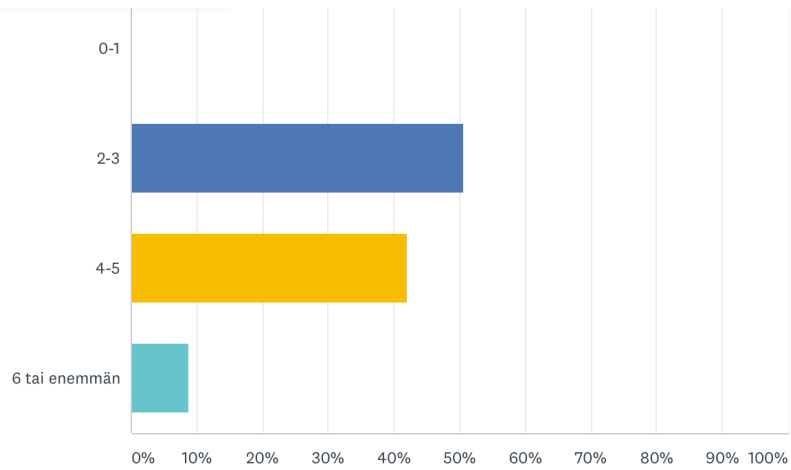
### 8.1 Sähköisen kyselyn tulokset



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
▼ Hyötyliikuntaa	75,00% 51
▼ Erilaisia lajeja harrastamalla	42,65% 29
▼ Kestävyysliikuntaa mm. juosten, pyöräillen, uiden	52,94% 36
▼ Harrastan voimaharjoittelua	22,06% 15
▼ Käyn ryhmäliikuntatunneilla	29,41% 20
▼ Liikun vain satunnaisesti	14,71% 10
Vastaajat yhteensä: 68	

#### Kuvio 1. Millä tavalla kuntoilet?

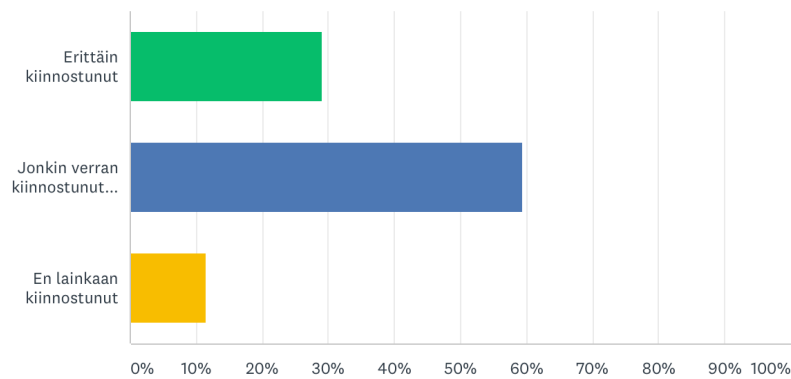
Tämän kyselyn perusteella selvisi, että vastaajista 75 % ilmoitti harrastavana hyötyliikuntaa. Erilaiset kestävyyslajit ovat myös suosiossa, kun vastaajista 53 % ilmoitti harrastavansa niitä. Vastaajista 43 % ilmoitti liikkuvansa lajiharjoittelun merkeissä. Ryhmäliikuntaan osallistuu aktiivisesti 29 % ja voimaharjoittelua harjoittaa 22 %. Vastaajista liikkuu satunnaisesti vain 15 %. (kuvio 1)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
▼ 0-1	0,00% 0
▼ 2-3	50,72% 35
▼ 4-5	42,03% 29
▼ 6 tai enemmän	8,70% 6
Vastaajat yhteensä: 69	

Kuvio 2. Kuinka usein viikossa haluaisit liikkua reippaasti?

Vastaajista puolet haluaisi liikkua reippaasti kaksi tai kolme kertaa viikossa ja 42 % haluaisi liikkua reippaasti neljä tai viisi kertaa viikossa. (kuvio 2)

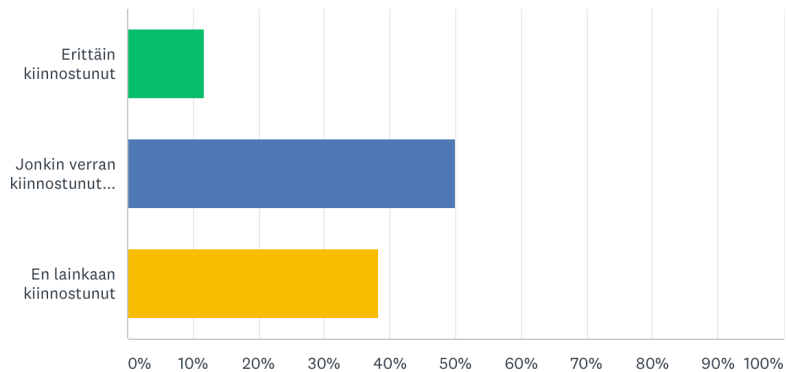


VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
▼ Erittäin kiinnostunut	28,99% 20
▼ Jonkin verran kiinnostunut, haluan kuulla lisää	59,42% 41
▼ En lainkaan kiinnostunut	11,59% 8
YHTEENSÄ 69	



Kuvio 3. Oletko kiinnostunut Play & Train pienryhmävalmennuksesta, jossa treenaat laadukkaasti lapsesi kanssa yhdessä?

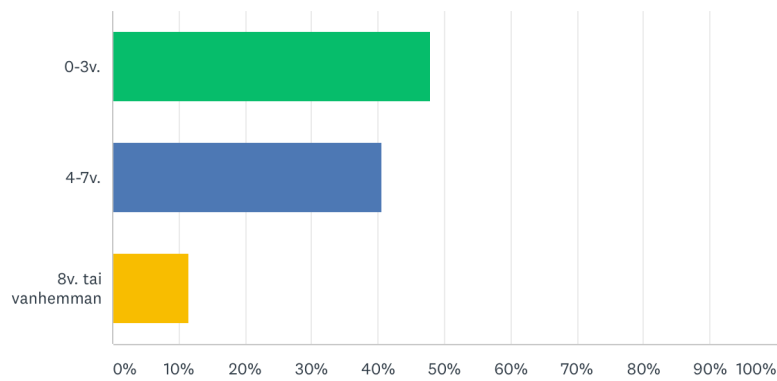
Play & Train pienryhmätreeni lapsen kanssa kiinnostaa lähes kaikkia vastaajia. Vastaajista 59 % on jonkin verran kiinnostunut Play & Train treenistä ja haluavat kuulla siitä lisää. Vastaajista 29 % on erittäin kiinnostuneita. 12 % vastaajista eivät ole lainkaan kiinnostuneita. (kuvio 3)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
▼ Erittäin kiinnostunut	11,76% 8
▼ Jonkin verran kiinnostunut, haluan kuulla lisää	50,00% 34
▼ En lainkaan kiinnostunut	38,24% 26
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>68</b>

Kuvio 4. Oletko kiinnostunut Play & Train yksilövalmennuksesta, jossa treenaat laadukkaasti lapsesi kanssa yhdessä?

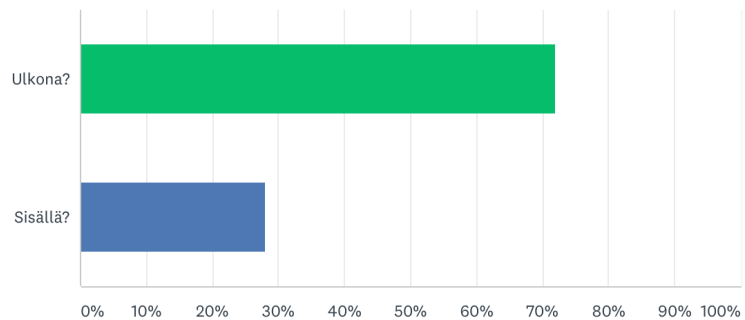
Vastaajista 61 % ilmoittaa yksilövalmennuksen lapsen kanssa olevan erittäin tai jonkin verran kiinnostava ja 38 % ei ole lainkaan kiinnostunut yksilövalmennuksesta. (kuvio 4)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
0-3v.	47,83% 33
4-7v.	40,58% 28
8v. tai vanhemman	11,59% 8
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>69</b>

Kuvio 5. Minkä ikäisen lapsen kanssa harjoittelisit?

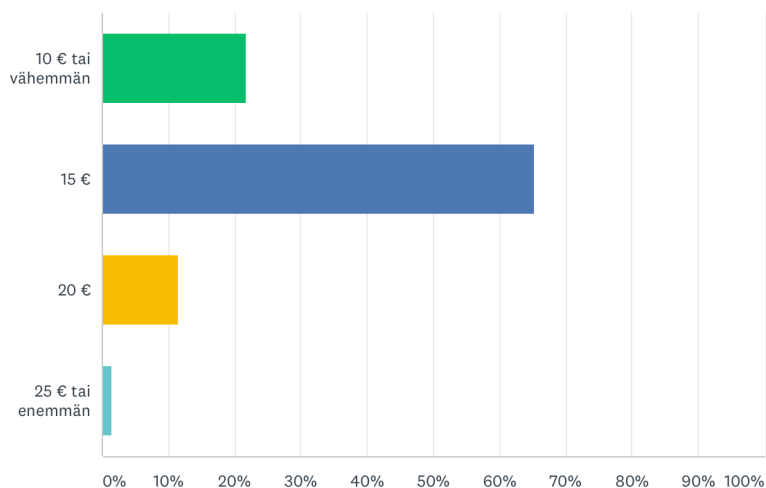
0-3-vuotiaat ja 4-7-vuotiaat ovat kehitykseltään selkeästi eri vaiheissa, joten molempia ikäryhmiä varten on oltava omat ryhmät. Vastaajista 48 % harjoittelisi 0-3-vuotiaan lapsen kanssa ja 41 % vastaajista harjoittelisi 4-7-vuotiaan lapsen kanssa. (kuvio 5)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
Ulkona?	72,06% 49
Sisällä?	27,94% 19
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>68</b>

Kuvio 6. Haluatko harjoitella ulkona vai sisällä?

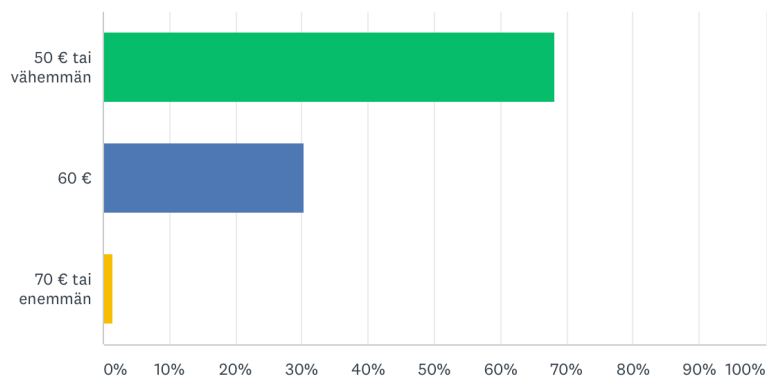
Vastaajista 72 % haluaa harjoitella ulkona ja 28 % sisällä. Ulkona harjoittelu kiinnostaa 1-8-vuotiaan lapsen kanssa harjoittelevia ja sisätiloissa harjoittelu kiinnostaa vauvan kanssa harjoittelevia. (kuvio 6)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET
▼ 10 € tai vähemmän	21,74% 15
▼ 15 €	65,22% 45
▼ 20 €	11,59% 8
▼ 25 € tai enemmän	1,45% 1
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>69</b>

Kuvio 7. Mitä maksaisit Play & Train pienryhmävalmennuksesta? 3-5 aikuista + lasta ja kesto 60 min?

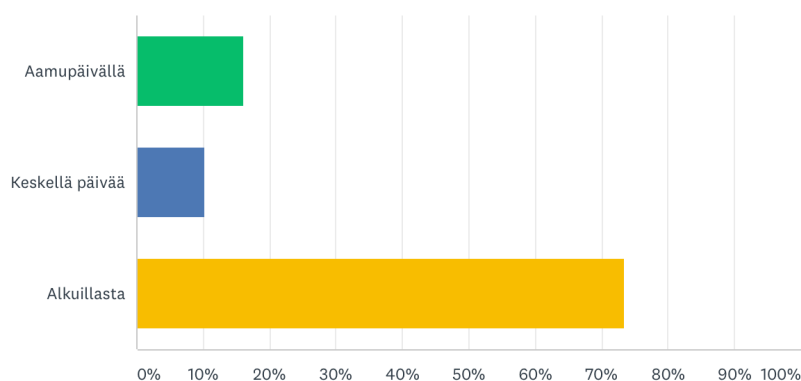
Vastaajista 22% ilmoittaa olevansa valmiita maksamaan harjoituksesta 10 euroa tai vähemmän kerralta, 66 % ilmoittaa olevansa valmis maksamaan harjoituksesta 15 euroa ja 12 % kaksikymmentä euroa kerralta. Vain 1 % olisi valmis maksamaan 25 euroa tai enemmän. (kuvio 7)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET	
50 € tai vähemmän	68,12%	47
60 €	30,43%	21
70 € tai enemmän	1,45%	1
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>69</b>

Kuvio 8. Mitä maksaisit Play & Train yksilövalmennuksesta?

Yksilövalmennuksesta 68 % on valmis maksamaan 50 euroa tai vähemmän. (kuvio 8)



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET	
Aamupäivällä	16,18%	11
Keskellä päivää	10,29%	7
Alkuillasta	73,53%	50
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>68</b>

Kuvio 9. Mihin aikaan päivästä haluaisit osallistua Play & Train treeniin lapsesi kanssa?

Vastaajista 74 % eli 50 ilmoittaa haluavansa harjoitella alkuillasta, 16 % eli 11 aamupäivällä 10 % eli 7 keskellä päivää. (kuvio 9)

## 7.2. Haastattelujen tulokset

Haastatteluissa kysyttiin tarkentavia kysymyksiä kyselyyn verrattuna ja haastattelut tuottivat syventäviä vastauksia liikuntapalvelun mahdollisuuksista ja kysynnästä. Kaikki haastateltavat ovat kohdanneet haasteita kuntoilemisen ja liikkumisen yhteensovittamisessa lapsiperheen arjessa. Haastattelujen mukaan pienlapsiperheen arjessa vanhemman oma liikunta jää pois elämästä tai ainakin monesti vähentyy radikaalisti. Tauon jälkeen palaaminen liikunnan pariin koetaan tutkimuksen mukaan hankalaksi. Kuntoilu jää helposti väliin haastateltavien mukaan, jos kuntoilu ei ole ensimmäisenä ”oman ajan” prioriteettina. Oma aika- käsitteellä tarkoitetaan aikaa, jolloin voi tehdä jotain haluamaansa asiaa yksin. Neljä vastaajista ilmoittaa harrastavansa kevyttä kestävyysliikuntaa kävellen tai pyöräillen, mutta rasittavampi liikunta ja lihaskuntoharjoittelu ovat jääneet kokonaan pois tai hyvin vähin, koska lapsen kanssa niiden harjoittaminen koetaan hankalaksi. Peruskestävyyttä juosten rattaiden kanssa lapsen päiväuniaikaan harjoittaa kaksi hoitovapaalla olevaa haastateltavaa. Haasteina he näkevät sen, kun lapsi ei enää tarvitse päiväunia eikä viihdy rattaissa tai kun on palattava töihin. Lisäksi haasteena heidän mielestään on myös se, että kotityöt on vaikea saada tehdyksi, jos ei tee niitä lapsen päiväuniaikaan. Yksi vastaajista toteaa, että on valittava, minkä asian lapsen päiväunien aikana haluaa tehdä, joko siivota, syödä tai kuntoilla.

Eräs haastateltavista toteaa: *”Kun vauva lähti liikkeelle puolen vuoden iässä, kuntoilusta esim. joogasta lapsen kanssa tuli haastavaa, kun vauva ei pysy paikoillaan ja vaatii kaitsemista, virikkeitä ja huomiota.”*

Haastateltavat eivät halua perheen yhteisen ajan vähentyvän illalla. Osa vastaajista sanovat olevansa myös niin väsyneitä, etteivät jaksa rasittaa itseään enää illalla. Haastateltavat myös arvostavat lapsiperheen arjessa rauhallisia hetkiä, jolloin vanhemman ei tarvitse suorittaa mitään.

Kaikkien haastateltavien mukaan liikuntapalvelun kiinnostavuuteen vaikuttaa ajankäyttö eli se, että Play & Trainissa yhdistyy lapsen kanssa yhdessä olo ja omien liikunnallisten tarpeiden tyydyttäminen. Kaikki haastateltavat toteavat, että ovat kiinnostuneita harrastamaan lasten kanssa kotia lähellä. Vastaajat haluavat myös olla liikunnallisena esimerkkinä lapselleen. Liikuntapalvelussa kaikkia vastaajia kiinnostaa myös yhteinen tekeminen, aikuisen ja lapsen ”yhteinen juttu”. Kaksi vastaajista nimenomaan haluaa osallistua harjoitukseen vain toisen lapsensa kanssa, koska on tärkeää viettää kaikkien lasten kanssa aikaa kahdestaan. Liikuntapalvelussa haastateltavia kiinnostaa myös sosiaaliset seikat eli ryhmän sosiaalinen puoli, kannustavuus ja myös positiivinen paine osallistua harjoitukseen

säännöllisesti. Lapsen uskotaan nauttivan harjoituksista, koska siellä tapaa muita lapsia, muutkin lapset liikkuvat ja ympärillä tapahtuu mielenkiintoisia asioita. Haastateltavien mukaan lapset todennäköisesti viihtyvät ja uskaltavat osallistua paremmin ryhmässä kuin yksilövalmennuksessa. Yksi haastateltavista toteaa, että konsepti mahdollistaa hänelle yksinhuoltajana mahdollisuuden liikkua arkisin, koska pitkän päiväkotipäivän jälkeen lasta ei halua viedä uudelleen hoitoon eikä se olisi edes ajankäytöllisesti mahdollista.

Omatoimisesti tapahtuva kuntoilu neljän haastateltavan mielestä ei ole innostavaa eikä tehokasta, koska heillä ei ole osaamista laatia harjoituksia. Omatoimisessa kuntoilussa ulkoilun lomassa lapsen kanssa ei synny samaa intoa ja tunnetta, kuin ohjatussa kerta-luontoisessa harjoituksessa. Vastaajista yksi toteaa kuntoilun jääneen yhteen kertaan viikossa ja siihen ainoaan kertaan motivoi nuorena aloitettu rakas laji. Lajin vaatimat fyysiset ominaisuudet ovat heikenneet vanhemmuuden myötä ja palaaminen aktiiviseen kuntoiluun tuntuu hankalalta. Sama vastaaja on myös sitä mieltä, että lapsen innostuksen myötä hän vanhempana voisi itsekkin innostua ja saisi taas aloitettua kuntoliikunnan. Yksi vastaajista sanoo tarvitsevänsä liikuntahetken päivittäin, jotta oma mieli pysyy iloisena. Tämän hetken järjestäminen ei aina ole helppoa, koska silloin jää niin sanotusti ”lapsenhoito velkaan” puolisolleen, jota Play & Trainin asiakkaana ei tulisi.

Kolme haastateltavista on sitä mieltä, että yksi kerta viikossa lapsen kanssa harjoitteluun on sopiva, jotta jää aikaa omille ja lapsen omille harrastuksille sekä yhteiselle vapaalle puuhailulle. Haastateltavista kaksi ilmoittaa haluavansa osallistua kahteen harjoitukseen viikossa, toiseen nuoremman ja toiseen vanhemman lapsensa kanssa.

Kahden haastateltavan mielestä Play & Train -liikuntapalvelun sisällön tulisi olla laadukas sillä tavalla, että tietää, ettei aika mene hukkaan esimerkiksi liian kevyenä harjoituksena. Vastaajat ovat yhtä mieltä myös siitä, että pitää tietää minkälainen harjoitus on tulossa ”Less Mills” -ryhmäliikuntakonseptin tyyppisesti. (Ryhmäliikunta 2018) Toisaalta, vastaajat tiedostavat, että lapsen kanssa ennalta suunnitellun toteutuminen on haastavaa ja on oltava olla valmis joustamaan. Kolme vastaajista pelkää harjoituksen olevan liian rankka omalle kuntotasolleen ja, että sitä kautta osallistuminen jäisi väliin. Haastateltavat ovat yhtä mieltä siitä, että harjoituksen tulisi sisältää lihaskuntoharjoittelua, koska lihaskuntoharjoittelun harjoittamisessa on kohdattu haasteita. Peruskestävyyttä voi harjoittaa vaunulenkkeilläkin tai hyötyliikuntana työmatkoilla.

Haastateltavien mielestä merkittävin tekijä maksuhalukkuuteen on Play & Train -liikuntapalvelun sisältö eli se, että niin lapsen kuin aikuisenkin liikuntatarpeet huomioidaan. Yksi haastateltavista arvostaisi lisäpalveluita pienryhmäharjoitusten oheen. Hän

mainitsi muun muassa vinkkejä lyhyisiin omatoimisiin lihaskuntoharjoituksiin vaunulenkkien tai lasten kanssa tapahtuvan ulkoilun lomaan. Lisäksi haastateltavat arvostavat muihin ryhmäläisiin tutustumista. Haastateltavat eivät osaa sanoa suoraa kantaa hinnoittelumallista eli kertamaksusta tai kausimaksusta. Kausimaksun hyötyinä asiakkaan kannalta on se, että kausimaksu tuo ennakoitavuutta arkeen ja vähentää harjoituksen väliin jättämistä ryhmän positiivisen paineen ja rahallisen sitoutumisen johdosta. Kausimaksu kannustaa haastateltavien mukaan käyttämään palvelua, mutta vastaavasti saattaa sitoa liikaa, koska lapsiperheissä peruuntumisia tulee väistämättä. Kertamaksu taas tuo mahdollisuuksia spontaaniin osallistumiseen ja antaa tilaa muille vapaa-ajan aktiviteeteille. Yksi haastateltavista kertoo, että jos kausimaksun mukainen kertahinta on merkittävästi edullisempi kertamaksuun verrattuna, kannustaisi se häntä sitoutumaan kausimaksuun.

Play & Train on suunniteltu tapahtuvan 3-5 aikuisen ryhmissä. Vastaajat ovat kiinnostuneempia ryhmässä harjoitteluun, koska se on edullisempaa yksilövalmennukseen verrattuna ja siitä saatava hyöty eli valmennuksen määrä on riittävä, koska ei ole mitattavissa olevia kuntoilullisia tavoitteita. Pienryhmävalmennus koetaan haastateltavien kesken helpommin lähestyttäväksi kuin yksilövalmennus. Ryhmän koolla ei vastaajien mielestä ole merkitystä, koska tavoitteena on päästä liikkumaan jollakin tavalla ilman suoritusavoitteita. Yksi vastaaja perustelee ryhmäkoon merkityksettömyyden sillä, että harjoitteita voi tehdä oman kuntotason mukaan ja siksi ryhmä voi olla isokin. Yksi vastaajista kokee, että kymmenen aikuisen ryhmä on vielä pieni. Yksi vastaajista otaksuu, että aina tulee peruutaneita ja sitä kautta ryhmä on todellisuudessa pienempi. Vastaajat ovat yhtä mieltä siitä, että ryhmä innostaa ja arvostavat myös sitä, että lapset pääsevät olemaan ryhmässä. Yksi haastateltavista toteaa, että yksilövalmennus voi myös lapsesta tuntua jännittävältä.

## 9 Johtopäätökset ja pohdinta

### 9.1 Johtopäätökset perheiden liikunnasta

Tutkimuksessa tutustuttiin Suomen väestön liikuntakäyttäytymiseen ja sen muutokseen kohti ohjatumpaa toimintaa. Tutkimuksessa selvitettiin perheliikunnan nykytilaa ja tutkittiin, minkälaisena perheliikunta mielletään ja mitä tavoitteita sillä voisi olla, jotta se vastaisi paremmin kaikkien perheenjäsenten liikunnallisiin tavoitteisiin.

Tutkimuksen perusteella liikunnan, työn ja lapsiperhearjen kiireinen yhtälö on yleisesti koettu. Tutkimuksen perusteella pienten lasten vanhemmilla on vaikeuksia mahduttaa kaikki haluamansa asiat mukaan jokapäiväiseen elämään. Arkeen pyritään etsimään ja myös löydetään tehostusta monin keinoin. Ihmiset ovat nykyisin myös valmiita maksamaan palveluista, jotka helpottavat arkea ja säästävät aikaa. Hyvinvointipalveluista sekä perheen yhteisistä aktiviteeteista ja yhteisestä ajasta ollaan valmiita maksamaan entistä enemmän. Tutkimuksen perusteella vanhemmat arvostavat lasten kanssa vietettyä liikunnallista aikaa ja haluaisivat liikkua useamman kerran viikossa tehokkaasti. Aikuisen kuntoiluun käytetty aika vaatii yleensä lapsille toisen vanhemman läsnäolon tai hoitajan, jolloin vanhemman on puntaroitava mitä ”omalla ajallaan” haluaa tehdä. Puntarissa monien kohdalla muut, kuin liikuntaan liittyvät tekemiset ovat etusijalla. Asia on kuitenkin subjektiivinen ja moni haluaakin viettää kaiken vapaa-ajan perheensä kanssa.

Perheliikunta perinteisesti tarjoaa pienten lasten vanhemmille yhteistä aikaa ja yhteisiä muistoja lasten kanssa ennemmin kuin tyydyttää aikuisen liikunnallisia tarpeita. Perheliikuntaa yleisesti tutkittaessa kävi ilmi, että aikuisella on oltava oma motivaatio ja innostus perheliikuntaan, muuten perheliikunnan harrastaminen helposti estyy. Perheliikuntaa kehittämällä se pystyisi tarjoamaan molemmille, niin aikuiselle kuin lapselle, yhdessäolon lisäksi liikunnallisten tarpeiden tyydyttämistä. Idea lapsen kanssa yhdessä harjoittelusta toimii, jos aikuiset innostuvat ja kokevat saavansa hyötyä siitä samalla kun lapsi viihtyy. Play & Train pyrkii vastaamaan tähän aikuisen tarpeeseen luomalla mahdollisuuden yhteiseen kuntoiluun lasta innostavalla tavalla. Play & Train –perheliikuntamuotona voi ennaltaehkäistä taukoa liikunnasta, joka syntyy helposti kiireisessä lapsiperhearjessa, jossa priorisoidaan lapsen etua ja yhteistä tekemistä. Play & Train -malli voi myös helpottaa liikunnallisen elämäntavan takaisin hankkimista eli paluuta liikunnan pariin. Kyselystä jää epäselväksi jo terveysliikuntasuosittelusten mukaan riittävästi liikkuvien vanhempien kiinnostus ja mahdollisuudet liikkua entistä enemmän. Haastateltavat olivat joka tapauksessa yhtä mieltä siitä, että liikuntaa ei ehdi harrastaa niin paljon kuin haluaisi. Tutkimuksen pe-



rusteella ulkoilu, yhdessäolo, lapsen innostus ja aikuista motivoiva kuntoilu ovat liikuntapalvelun kiinnostavuuden ydintekijät.

Personal training, kuten kaikki kuntoiluun liittyvät palvelut kehittyvät ja monipuolistuvat nykyisin vauhdikkaasti, koska ihmiset etsivät uusia tapoja liikkua. Tutkimustulokset kertovat kuitenkin sen, että Play & Trainin kaltaista liikuntapalvelua ei ole markkinoilla vielä kokeiltu.

## **9.2 Johtopäätökset tutkimuksen tuloksista**

Markkinatutkimuksen tavoite eli pyrkimys ymmärtää markkinoita, toteutui tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa kerättiin, analysoitiin ja raportoitiin tietoa, jota Play & Train käyttää liiketoiminnan kehittämisessä ja markkinoille tuomisessa. Markkinatutkimus ohjaa liiketoimintaa ja informoi keskeisimmistä markkinatiedoista. Tutkimukseen saatujen vastausten määrä antaa riittävästi tietoa siitä, että Play & Train liikuntakonseptilla on kysyntää ainakin Lauttasaarella. Markkinoinnissa on vielä pohdittava, miten palvelusta erittäin kiinnostuneet saadaan konkreettisesti asiakkaita ja millä keinoin palvelusta jonkin verran kiinnostuneet saadaan innostumaan, kokeilemaan ja huomaamaan palvelun laatu ja hyöty.

Perheliikunnan kehittymisen ja kilpailijaympäristön kartoitus olivat hyödyllisiä osia tutkimuksessa, jotta Play & Trainin on mahdollista tuntea alan erityispiirteet, markkinat ja kilpailijansa palveluineen ja, jotta yrityksellä on mahdollisuus erottumiseen tarjottavalla palvelulla ja palvelun markkinoinnissa. Kilpailuympäristön tutkimisessa selvisi, ettei alueella ole vastaavaa ohjattua liikuntamuotoa, joka olisi fyysisesti kehittävää ja rasittavaa niin aikuiselle kuin lapselle. Lauttasaari alueena on tutkimuksen perusteella otollinen liikuntapalvelulle.

Tutkimuksessa saatiin Play & Train liikuntapalvelun kiinnostavuuden lisäksi sen tuottamiseen liittyviä vastauksia ja tärkeitä huomioitavia asioita. Yksilövalmennukselle ei ole tutkimuksen perusteella yhtä suurta kiinnostusta kuin pienryhmävalmennukselle. Ryhmien ei tarvitse haastattelujen perusteella olla 3-5 aikuisen heterogeenisiä pienryhmiä, koska asiakkailla ei ole kiinnostusta niin yksilölliseen ohjaukseen, vaan tavoitteena päästä liikkumaan tehokkaasti. Tutkijan mielestä olikin yllättävää, että varsinaisesta valmentajan ammattitaidosta ja muun muassa liikkeiden tekniikoiden oppimisesta ei osoitettu niin suurta kiinnostusta, vaan kiinnostusta sitä vastoin löytyy harjoittelulle isommassa, noin 10 aikuisesta käsittävässä ryhmässä. Tähän saattanee vaikuttaa harjoituksen hinta ja mahdollisesti se, etteivät potentiaaliset asiakkaat tiedä tarkalleen pienryhmävalmennuksen sisältöä ja mahdollisuuksia. Tutkimuksen perusteella Play & Train liikuntapalvelu olisi järkevää 4-10

hengen harjoitteluryhmissä arki aamupäivisin ja alkuiltoina. Ryhmistä on suurella todennäköisyydellä aina joku poissa, jolloin todellisuudessa harjoituksissa on alle 10 aikuista. Alle neljän osallistujan harjoitukset eivät mahdollista riittävää kannattavuutta Play & Trainille. Toisaalta, esteitä harjoitukseen pääsyyn tulee useille ja erityisen usein lasten kanssa. Jos harjoitukset peruttaisiin liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi toistuvasti, olisi se pettymys niille asiakkaille, jotka olisivat päässeet harjoitukseen. Play & Trainin on siten pohdittava asiaa asiakaslähtöisesti osoittaen pitkällä tähtäimellä ennustettavuutta ja luotettavuutta siten, että harjoitukset järjestetään huolimatta osallistujamäärästä. Jos osallistujia on yli kymmenen aikuista ja yli kymmenen lasta, ryhmä voi tuntua liian isolta ollessaan hallitsematon. Suuren ryhmän aiheuttama rauhattomuus voi vaikeuttaa keskittymistä omaan tekemiseen ja joidenkin kohdalla jännitystä. Ryhmäkokoasiakkaiden ja yrityksen kannalta pohdittaessa tulee esille myös hinta ja ohjauksen yksilöllisyys. Play & Trainille harjoitusten pitäminen ulkona on taloudellisesti kannattavinta ja riskitöntä. Harjoitukset isompien lasten kanssa kannattaa siten pitää ulkona ja alle yksivuotiaiden kanssa harjoittelevien ryhmien sisällä.

Yhden ryhmäharjoituksen hinta osallistuvaa aikuista kohden olisi järkevää asettaa tutkimuksen perusteella 15 euroksi. Play & Trainin hinnoittelun kannalta noin 10 aikuisen ryhmä on taloudellisesti kannattava huomioiden edellä mainittu hinta. Sisätilojen vuokrasta riippuen vauvojen kanssa harjoittelun tulisi tapahtua isommassa, noin 20 aikuisen ryhmässä. Mikäli hinta määritettäisiin 15 euroksi koko perheeltä, voisi se kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä sen sijaan, että osa perheestä liikkuu yhdessä. Lapselle tai lapsille olisi tällöin kaksi aikuista ohjeistamassa, joka lisäisi koko perheen liikkumista ja harjoituksen sujuvuutta. Hinnoittelu ja hinnoittelumalli ovat tärkeitä kysymyksiä asiakkaalle sekä palvelun tuottajalle. Yksi ratkaisu hinnoittelumalliin tutkimuksen perusteella olisi mahdollisuus kerta- ja kausimaksuun, jossa kausimaksun kertahinta on edullisempi kuin kertamaksu. Kertamaksu olisi siten suhteellisesti kalliimpi. Kertamaksun maksava voisi osallistua harjoitukseen, mikäli tilaa olisi kausimaksun maksaneiden ohella. Hinnoittelumallia on syytä pohtia toiminnan alettua, jotta tulevaisuudessa hinnoittelumalli on mahdollisimman järkevä asiakkaan ja palvelun tuottajan kannalta.

Toiminta käynnistetään lokakuun alussa, jolloin lokakuu - joulukuu 2018 välinen aika toimii pilottijaksona kertamaksuperusteisesti.

Play & Trainissa yhdistyy aikuisen ja lapsen osallistuminen, mutta vain aikuinen maksaa osallistumisesta. Harjoitukseen saa tulla ilmankin lasta ja harjoitus on perheliikunnasta poiketen suunniteltu täyttämään myös aikuisen tarpeet lapsen ehdoilla. Aikuisen oma fyysinen rasitus on riippuvainen lapsen mielentilasta. Joinakin päivinä lapsi kaipaa enemmän

huomiota eikä ehkä halua osallistua sillä hetkellä liikkumiseen. Nämä seikat on myös otettava huomioon määritettäessä palvelun arvoa asiakkaille. Hinnan on oltava myös houkutteleva, koska idea lapsen kanssa harjoittelusta ohjatusti on monelle uusi.

Asiakkaiden maksuvalmiuden ja kiinnostuksen määrän perusteella liikuntapalvelu kannattaa aloittaa pienryhmävalmennuksena, ei yksilövalmennuksena. Kyselyn perusteella vastaajat ovat valmiita maksamaan keskimäärin 50 euroa tai vähemmän yhdestä yksilövalmennuskerrasta, joka on vähemmän kuin alan keskiarvo. Yksilövalmennus on järkevämpää järjestää vain aikuisille suunnattuna, jolloin aikuinen voi keskittyä omaan toimintaansa paremmin ja näin ollen saada enemmän vastinetta rahoilleen.

Tutkimuksen perusteella Lauttasaassa asuvat vanhemmat ovat kiinnostuneita liikunnasta yleisesti sekä Lauttasaaren tulotaso on keskimääräisesti korkea Helsingin alueella. Play & Trainin tavoite on olla taloudellisesti mahdollinen enemmistölle Lauttasaassa. On selvää, että Play & Train liikuntapalvelu rajautuu ylemmän tuloluokan palveluksi. Play & Train ei tavoittelekaan koko väestön saatavilla olevaa palvelua, vaan keskittyy toimimaan edellä mainitun mukaisesti rajatulla toiminta-alueella. Toisaalta, Play & Trainissa yhdistyy vähintään kahden ihmisen ohjattu harrastus keskimääräisesti samalla hinnalla, kuin mitä yhden aikuisen tai lapsen oma harrastus maksaisi kerralta. Toiminnan laajentamisessa kustannustaso tulee huomioida. Tutkimuksen perusteella väestö lienee nykyisin halukkaampi käyttämään rahaa ostettuihin palveluihin. Toimialueen osalta Play & Trainin liikuntapalvelulle on markkinapotentiaalia Lauttasaassa.

Tämän tutkimuksen jälkeen Play & Trainin on kannattavaa järjestää maksuton kokeilu- ja infokerta, jossa asiakkaat pääsevät tutustumaan konseptiin ja vastaavasti on mahdollista selvittää ja tarkentaa tutkimuksen ulkopuolelle jääneitä käytännön asioita, kuten esimerkiksi kuinka monta osallistujaa, minkä ikäisiä lapsia ja millaisilla tavoitteilla liikkuvia aikuisia kuhunkin ryhmään tulee ja mihin kellon aikaan ryhmiä järjestettäisiin. Play & Trainin seuraavana haasteena onkin saada näkyvyyttä markkinoilla ja saattaa asiakkaat tietoisiksi tarjotusta liikuntapalvelusta ja onnistua sitouttamaan asiakkaat tarjottuun palveluun.

Tutkimuksen tulokset antavat uskoa siihen, että Play & Trainin liikuntapalvelua voi kehittää edelleen ja toimialuetta voi laajentaa, mikäli toiminta lähtee ”vauhtiin” Lauttasaassa onnistuneesti. Liikuntapalvelun tarjontaa kannattaa harkita laajennettavaksi myös viikonlopuille. Liikuntapalvelun sisältöä kannattaa tulevaisuudessa monipuolistaa. Sisältöä voi kehittää esimerkiksi tarjoamalla ryhmien jäsenille mahdollisuuden lisäpalveluihin, kuten viikoittaisiin ”harjoitusvinkkeihin”. Tarjontaa voi laajentaa kattamaan synnyttäneiden äitien erityistarpeisiin soveltuvia harjoitteita, tai perustaa pienryhmiä tietyin tavoittein, kuten

”voimaa koko perheeseen”. Play & Train voi järjestää viikonloppuisin muutaman tunnin mittaisia koko perheelle suunnattuja ”bootcampeja”, joissa yhdistetään Play & Train harjoitukseen vaunulenkki tai pyöräily. Kun asiakaskuntaa on hankittu, palvelun muotoa kannattaa kehittää edelleen vastaamaan asiakkaiden muuttuviin tarpeisiin lasten kasvaessa, jotta pitkät asiakassuhteet mahdollistuvat. Tällaisesta esimerkkinä on pienryhmä valmennus niiden lasten vanhemmille, joiden lapset käyvät samassa harrastuksessa. Mittavampi kehitysidea on perustaa kuntosali, joka vastaa eri-ikäisten ihmisten tarpeisiin ja, jossa koko perhe saa käydä yhdessä harjoittelemassa. Edellä mainittujen ideoiden suunnittelu vaatii kuitenkin uusia kattavia tutkimuksia.

Nykyajan liikuntakäyttäytymisestä yleensä, perheiden ja lapsiperheiden liikunnasta ja sen muuttumisesta olisi riittänyt tutkittavaa huomattavasti laajemmin. Kiinnostavaa Play & Trainin liiketoiminnan kannalta olisi tutkia ja ennustaa perheiden liikunnan tulevaisuuden trendejä. Tätä voisi laajemmassa tutkimuksessa tutkia esimerkiksi tutustumalla USA:ssa oleviin perheiden liikuntamahdollisuuksiin, koska USA toimii monelta osin liikuntatrendien edelläkävijänä. Lisäksi voisi tutkia Ruotsin perheliikunnan tilaa. Sieltä Suomeen on rantautunut muun muassa CrossNature –treenikonsepti, joka tarjoaa pienryhmätreenejä, joissa harjoitellaan oman kehon painolla lihasvoimaa ja kestävyyttä luonnossa liikkuen. Tukholmassa muutamilla alueilla valikoimaan kuuluu myös perhetreenit. (CrossNature 2018). Suomessa toimivat kuntokeskukset, kuten Fressi ja Elixia kokeilevat myös jatkuvasti erilaisia harjoituskonsepteja. Play & Trainin liiketoimintaa, markkinointia ja liikuntapalvelun sisältöä olisi hyödyllistä kehittää tulevaisuudessa vertailuanalyysin eli benchmarkingin avulla. Vertailukohteita perheliikunnan osalta kannattaa etsiä ulkomailta, koska edellä selvitetyn mukaisesti, perheliikunta Suomessa on kehitystarpeessa.

### **9.3 Tutkimuksen onnistuminen**

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimuksella pystytty mittaamaan sitä mitä oli tarkoitus mitata ja antavatko kysymykset tietoa tutkimusongelman ratkaisemiseen. Tutkimuksen sisäinen validiteetti tarkoittaa, että tutkimus on sisäisesti pätevä silloin, kun tuloksiin eivät ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset tekijät. Sisäisesti validi tutkimus vastaa tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Ulkoinen validiteetti mittaa tulosten yleistettävyyttä eli missä määrin tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan yleistää koskemaan muita tutkitun kaltaisia kohteita. Tekijän mielestä tutkimus on validi eli sillä pystyttiin mittaamaan riittävässä laajuudessa sitä mitä oli tarkoitus. Tutkimuksessa saatiin vastauksia tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin, joita Play & Train voi hyödyntää liiketoiminnan kehittämisessä. Tulokset ovat yleistettävissä vain muilla saman tyyppisillä alueilla ja tulosten laajempi yleistettävyys olisi vaatinut laajempaa kohderyhmää.

Tutkimukseen löytyi paljon tausta-aineistoa aikuisten, lasten ja perheiden liikkumiskäytännöistä koko Suomen alueelta. Kysely ja haastattelut tuottivat yksityiskohtaista tietoa Play & Trainin liikuntapalvelun kiinnostavuudesta ja vanhempien halusta harrastaa liikuntaa myös lastensa kanssa Lauttasaarella. Kysely ja haastattelu esitettiin tutkimuksen kohderyhmään kuuluvien keskuudessa liiketoiminnan suunnitteluvaiheessa. Jos tutkimuksen tekoon olisi ollut enemmän aikaa, olisi sähköisen kyselyn kysymykset kannattaneet tarkistuttaa ulkopuolisella taholla tai jättää muhimaan tekijän mieleen arviointia varten, jotta kysymykset olisivat entistä harkitumpia. Haastattelut pidettiin sähköisen kyselyn jälkeen, jolloin kysymyksiä pystyttiin tarkistamaan ja laajentamaan puuttuvien tietojen osalta. Tutkimuksen tuloksista on hyötyä Play & Train toiminimen kehittämän liikuntapalvelun käynnistämiseksi Lauttasaarella ja myös laajentamiseksi vastaaville alueille. Toiminnan mahdollinen laajentaminen kattamaan koko Suomen, vaatii kuitenkin laajempaa otantaa suuremmasta perusjoukosta, koska tämä tutkimus käsitti vain tietyn erityispiirteisen asuinalueen.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksessa käytetyn menetelmän luotettavuutta. Reliabiliteetti on sitä parempi, mitä todennäköisemmin samalla tavalla kerätty ja analysoitu uusi tieto antaisi samat tulokset. Sähköinen kysely sopi hyvin tähän tutkimuksen tarkoitukseen ja se antoi Play & Trainin kohderyhmästä riittävästi tietoa. Haastattelut syvensivät ja antoivat tarkempaa tietoa tutkimuskysymyksistä. Mikäli olisi ollut enemmän aikaa tutkimukselle, olisi haastatteluja voinut tehdä enemmän. Tutkimuksen puutteena voidaan nähdä se, että ulkopuolisia asiantuntijoita ei ole yrityksistä huolimatta onnistuttu haastattelemaan. Lisäksi oman haasteen asettaa se, että tutkimuksen tekijä ja toimeksiantaja olivat sama taho. Tutkimuksessa pyrittiin keskittymään siihen, ettei subjektiivisia tai johdattelevia näkemyksiä päässyt syntymään.

## Lähteet

Auktorisoitu Personal Trainer -sivusto, [www.apt-personaltrainer.fi](http://www.apt-personaltrainer.fi), luettu 10.9.2018

Alvin C. Burns, Ann Veeck, Ronald F. Bush, Marketing Research, Eight edition, Pearson Education Limited 2017

Crossfit8000, <http://www.crossfit8000.com/aloita-crossfit/pienet-lapset-ja-perheet/>, luettu 30.9.2018

CrossNature, [www.crossnature.se](http://www.crossnature.se), luettu 9.10.2018

Easysport-tapahtumat, Helsingin kaupunki, 2018, <https://easysport.fi>, luettu 10.9.2018

Easyfit Oy, <https://www.easyfit.fi/fi/helsinki-lauttasaari>, luettu 27.9.2018

Elixia Oy <https://www.elixia.fi/liity-jaseneksi/>, luettu 27.9.2018

Heikkilä, Tarja, Kvantitatiivinen tutkimus 9. Uud.p. Edita Publishing Oy, Helsinki 2014

Helsingin kaupungin alle kouluikäisten liikuntatarjonta perheliikunnassa  
<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/lapset-ja-nuoret/alle-kouluikaisten-liikunta/>, luettu 23.8.2018

Helsingin kaupunki, alle kouluikäisten liikunta, <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/lapset-ja-nuoret/alle-kouluikaisten-liikunta/alle-kouluikaisten-liikunta/>, 2018, luettu 23.8.2018

Helsingin kaupunki, alle kouluikäisten liikuntasuositukset, 2018:  
[https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa), luettu 3.9.2018

Helsingin kaupunki, ohjattu liikunta, <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus?id=4199>, luettu 27.9.2018

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–06. 2006, Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 4/06. Helsinki: Nuori Suomi. <https://docplayer.fi/42281335-Liikuntatutkimus-aikuisliikunta.html>, luettu 9.9.2018

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–06. 2006, Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 4/06. Helsinki: Nuori Suomi, <http://www.fsd.uta.fi/fi/aineistot/luettelo/FSD2234/meF2234.html>, luettu 9.9.2018

Marko Kantomaa ja Kati Kauravaara. Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla. Katsaus tutkimuksista ja hankkeista. Suomen Olympiakomitea, 2018. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/eri-ikaiset-liikkujan-polulla\\_ruutuun.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/eri-ikaiset-liikkujan-polulla_ruutuun.pdf), luettu 20.8.2018

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä VK-Kustannus Oy.

Korkiakangas, P. 2004. Lapsuus, leikki ja kulttuuri. Teoksessa Saarikangas, K., Mäenpää, P. & Sarantola-Weiss, M. (toim.) Suomen kulttuurihistoria 4: Koti, kylä, kaupunki. Helsinki, Tammi,

Käypä hoito suositus, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>, luettu 29.8.2018

Lauttasaaren Lady, <https://www.lauttasaarenlady.fi/asiakkuus>, luettu 27.9.2018

Lauttasaaren liikuntakeskus, <https://www.lauttasaarenliikuntakeskus.fi/hinnasto>, luettu 27.9.2018

Lauttasaaren pyrintö, <https://lauttasaarenpyrinto.sporttisaitti.com/hinnat/>, luettu 27.9.2018

Lauttasaaren säätiö, [www.lauttasaarensaatio.fi](http://www.lauttasaarensaatio.fi), luettu 12.10.2018

Lapsen oikeuksien sopimuksen 3 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 14 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>

Liikuntahulinat, Helsingin kaupunki, 2018, <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/lapset-ja-nuoret/liikuntahulinat>

XIII Liikuntatieteen Päivät 12.–13.6.2013, Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa, Juutinen, Finni, Arto Laukkanen, Arto Pesola, Arja Sääkslahti

<https://staff.jyu.fi/Members/finni/ltlehti2013>, luettu 5.9.2018

Leila Lotti, Tehokas markkina-analyysi, 2001, WSOY

Meinander, H. 2004. Ruumiista kulttuurin kiintopiste. Teoksessa Saarikangas, K., Mäenpää, P. & Sarantola-Weiss, M. (toim.) Suomen kulttuurihistoria 4: Koti, kylä, kaupunki. Helsinki, Tammi

Anneli Miettinen ja Anna Rotkirch , Yhteistä aikaa etsimässä, Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla, Väestötutkimuslaitos E42/2012, ISBN 978-952-226-098-7

<https://vaestoliitto-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/e6dc91acf6b389dca5a51907414da864/1536740979/application/pdf/4660236/Yhteistä%20aikaa%20etsimässä.pdf](https://bin.directo.fi/@Bin/e6dc91acf6b389dca5a51907414da864/1536740979/application/pdf/4660236/Yhteista%20aikaa%20etsimassa.pdf), luettu 26.8.2018

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>, luettu 29.8.2018

Oppariapu, Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen, <https://oppiapu.wordpress.com>, luettu 20.9.2018

Paajanen, P. (toim.). 2005. Perhebarometri 2005. Eri teitä vanhemmuuteen. Kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Väestötutkimuslaitoksen Katsauksia E 21/2005. Helsinki: Väestöliitto

Parantainen, J. 2010. Tuotteistaminen- Rakenna palvelusta menestystuote 10 päivässä. Talentum. E-kirja: Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. [www.palveluntuotteistaminen.fi](http://www.palveluntuotteistaminen.fi), luettu 10.8.2018

Parkour Akatemia , <http://www.parkourakatemia.fi/opetus/jyvaskyla/passit/>, luettu 27.9.2018

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>, luettu 20.9.2018

Suomen Latu, haasteet perheliikunnassa, 2018



<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/haasteet-perheliikunnassa.html>,  
luettu 10.9.2018

Suomen Latu, Mitä perheliikunta on, 2018

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html>, luettu  
28.8.2018

Surveymonkey

<https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>, luettu 24.8.2018

Ryhmäliikunta, [http://www.ryhmaliikunta.fi/lesmills-lajit/Less Mills-lajit](http://www.ryhmaliikunta.fi/lesmills-lajit/Less-Mills-lajit), luettu 26.9.2018

Taloustutkimus Oy, Personal Trainerin palveluille on tarvetta, 4.10.2017, Taloustutkimus  
Oy:n tuottama Telebus-tutkimus,

<https://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutisia/personal-trainerin-palveluille-on-tarvetta.html>, luettu 10.9.2018

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Liikunta, 2017, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>, luettu 26.9.2018

Toim. Tea Tikkanen, Helsingin kaupunki Tietokeskus, Helsinki alueittain 2016, 2017, ISSN  
2323-4547

[https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17\\_03\\_27\\_Helsinki\\_alueittain\\_2016\\_Tikkanen.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_03_27_Helsinki_alueittain_2016_Tikkanen.pdf), luettu 13.9.2018

Tilastokeskus, Kun on niin kiire, 25.11.2004,

[http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta\\_11\\_04\\_kiire.html](http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta_11_04_kiire.html), luettu 12.9.2018

Tilastokeskus, validiteetti <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html> ja reliabiliteetti

<https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>, luettu 29.8.2018

Tilastokeskus, väestö, [http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html), luettu  
3.9.2018

Trainer4you Oy, Personal Training katsaus 2018, [https://apt-](https://apt-personaltrainer.fi/2018/02/15/trainer4you-personal-training-katsaus-2018/)

[personaltrainer.fi/2018/02/15/trainer4you-personal-training-katsaus-2018/](https://apt-personaltrainer.fi/2018/02/15/trainer4you-personal-training-katsaus-2018/)

luettu 10.9.2018 (Taloustutkimus Oy:n tuottama Telebus-tutkimus)

Trainer4you Oy, Ryhmäliikunnan vallankumous

<https://www.trainer4you.fi/blogi/ryhmaliikunnan-vallankumous-konseptitunnit-vs-freestyle-tunnit/>, luettu 20.8.2018

Tuloskortti 2016 - Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Opetus ja kulttuuriministeriö,

<http://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>, luettu 27.8.2018

Töpinät, Espoon kaupunki, 2018 (<https://www.espoo.fi/fi->

[FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Lapset\\_nuoret\\_perheet/Topinat\(72202\)](https://www.espoo.fi/fi-))

UKK-Instituutti:

Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisesti myös aikuisena, 2011

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen), luettu 4.9.2018

UKK-instituutti:

Liikuntapiirakka, <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>, luettu 29.8.2018

Valtion liikuntaneuvosto. 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Valtion liikuntaneuvosto, rakentamisjaosto,

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/30/rakentamisen\\_suunta.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/30/rakentamisen_suunta.pdf), luettu 12.9.2018

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3, Liikunta ja työurat –työelämä kaipaa myös liikettä,

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion\\_liikuntaneuvoston\\_julkaisusarja/arkisto/liikunta\\_ja\\_tyourat\\_tyoelama\\_kaipaa\\_myo\\_liiketta.96.news](http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/arkisto/liikunta_ja_tyourat_tyoelama_kaipaa_myo_liiketta.96.news), luettu 12.9.2018

Valtion liikuntaneuvosto, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, toim. Sami Kokko ja Anette Mehtälä,

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf), luettu 18.9.2018

Väestöliitto, Perhe on paras: <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/lapsenmaailma/perhe-on-paras/>, luettu 12.9.2018

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Käänt. E. Himanen. Hämeenlinna: LK-KIRJAT. Alkuperäisjulkaisu 1993.

## **Liitteet**

### **Liite 1**

#### **Play & Trainin liikunta-alan kilpailijoita Lauttasaarella ja lähialueilla**

Yksityisiä toimijoita:

Lauttasaaren Liikuntakeskus, Lauttasaaren Lady, Vetosali

EasyFit Lauttasaari

Kuntokeskus SATS Finland Oy, Elixia Salmisaari

Salmisaaren Kiipeilykeskus

Joogakoulu Silta

Dolife Joogastudio

Fysioterapia Kuntokasino Ky

Cross Fit Lauttasaari

FireBody Oy

Raatamo Oy

Urheiluseuroja ja yhdistyksiä:

ToPoLa Basketball

Pallo pojat Lauttasaari

Lauttasaaren Pyrintö

Parkour Akatemia

Tanssikeskus Footlight

Nyländska Jaktklubben ry

Helsingfors Segelsällskap ry

Facebookin välityksellä toimivat valmennusryhmät:

24HVeijarit

Saari Camp

Ryan Armour Outdoor Hiit Training