

Henri Salmela

Liikuntapalveluiden alueellinen eriytyminen ja palvelumuotoilu

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Insinööri (AMK)

Tieto- ja viestintätekniikka

Insinöörityö

18.12.2018

Tekijä Otsikko	Henri Salmela Liikuntapalveluiden alueellinen eriytyminen ja palvelumuotoilu
Sivumäärä Aika	48 sivua + 1 liitettä 18.12.2018
Tutkinto	Insinööri (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Tieto -ja viestintäteknikka
Ammatillinen pääaine	Hyvinvointi- ja terveysteknologia
Ohjaajat	Technology lead Jaakko Tepponen, Mirum Agency Oy Yliopettaja Päivi Haho, Metropolia AMK
<p>Insinööriyössä tutkittiin liikuntapalveluiden alueellista eriytymistä ja sen vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen ja alueellisiin terveyseroihin Suomessa. Alueellisia terveys- ja liikuntaeroja tarkastellessa otettiin huomioon myös sosioekonomiset asemat ja niiden alueellinen jakautuminen sekä valikoivan muuttoliikkeen mahdolliset vaikutukset. Lisäksi tutkittiin ihmisten liikuntamotivaatiota ja siihen vaikuttavia asioita sekä teoriaa muotoilun metodista ja muotoiluprosessissa käytettävistä työkaluista.</p> <p>Tavoitteena oli palvelumuotoilun metodein kehittää palvelukonsepti, jolla pyrittäisiin kohenamaan maaseudun liikuntapalveluiden laatua ja saavutettavuutta. Muotoiluprosessissa käytettiin keskeisimpiä käyttäjälähtöisen suunnittelun menetelmiä, kuten yksilöhaastatteluita. Haastatteluilla kerättiin maaseudulla asuvien ihmisten ajatuksia, tapoja, toiveita ja turhautumisia, jotka koskivat heidän liikunta-aktiivisuuttaan sekä tarjolla olevia liikuntapalveluita. Kerätyn tiedon jälkeen luotiin vaihtoehtoiset ideat tulevalle palvelukonseptille. Potentiaalisimman idean kartoittamiseksi suoritettiin validoivat haastattelut.</p> <p>Lopullinen palvelukonsepti nojautuu aihetta koskevan kirjallisuuden ja tutkimusten sekä suoritettujen haastatteluiden perusteella luotujen käyttäjäpersoonien tarpeisiin. <i>Ryhmällikunnan suoratoisto</i> -palvelukonseptille kehitettiin palvelu- ja liiketoimintamalli sekä kuvattiin sen tekninen toteutus. Palvelukonseptin uskotaan lisäävän laadukkaiden liikuntapalvelujen saatavuutta maaseudulla ja mahdollisesti ehkäisevän alueellisia liikunta- ja terveyseroja. Validoivissa haastatteluissa idean saamasta positiivisesta vastaanotosta huolimatta ennen julkaistavissa olevan tuotteen kehitystä tulisi kehittää demonstroitavissa oleva prototyyppi luotettavan käyttäjätiedon keräämiseksi.</p>	
Avainsanat	Liikuntapalvelut, alueellinen eriytyminen, palvelumuotoilu

Author Title	Henri Salmela Areal divergence of physical exercise services and service design
Number of Pages Date	48 pages + 1 appendices 18 December 2018
Degree	Bachelor of Engineering
Degree Programme	Information and communication technologies
Professional Major	Health technology
Instructors	Jaakko Tepponen, Technology lead, Mirum Agency Oy Päivi Haho, Yliopettaja, Metropolia UAS
<p>In this thesis we examined the areal divergence of physical exercise services, its effects to health behavior and areal health differences in Finland. When looking at the health and physical exercise differences we took socioeconomic status and its areal division, other possible factors into consideration. In addition we examined motivating factors of peoples physical exercise, and also theory of design methodology and tools that are used in design process.</p> <p>Goal was to develop a service concept that would improve the quality and accessibility of physical exercise services in rural areas by using service design methods. Key methods of user centered design were used in the design process, like one on one interviews. By interviewing people living in rural areas we gathered their thoughts, habits, hopes and frustrations of their physical activity and for physical exercise services currently available for them. After gathering the information we created three ideas as options for future concept of the service. Validative interviews were conducted to identify the idea with most potential.</p> <p>Final concept for the service is founded on literature and research touching the subject, and also conducted interviews and user personas that were created based on them. Service model, business model and technical execution were created for <i>Group exercise livestream</i> – concept. Despite the positive feedback the idea had during validative interviews, demonstrable prototype should be made to gather more reliable user information.</p>	
Keywords	Physical exercise services, areal divergence, service design

Sisällys

Johdanto	1
1 Palvelumuotoilu	2
1.1 Muotoilun metodiikka	2
1.2 Käyttäjakeskeinen suunnittelu	6
1.3 Tutkimushaastattelu	7
1.4 Käyttäjäpersoona	10
1.5 Palvelun kuvaaminen	11
2 Insinööriyön toteutus	14
2.1 Ongelman etsiminen	15
2.1.1 Kuntapolitiikka ja markkinatalous	16
2.1.2 Alueelliset terveys- ja liikuntaerot	17
2.1.3 Motivaatio ja liikunta	22
2.1.4 Johtopäätökset	24
2.2 Ongelman yksilöiminen	25
2.2.1 Tutkimushaastattelu	26
2.2.2 Tulokset	26
2.2.3 Johtopäätökset ja käyttäjäpersoonat	28
2.3 Ratkaisun etsiminen	30
2.3.1 Työpaja	30
2.3.2 Ideointi	31
2.4 Ratkaisun yksilöiminen	32
2.4.1 Validoivat haastattelut	34
2.4.2 Tulokset	35
3 Palvelukonsepti, liiketoimintamalli ja tekninen toteutus	36
3.1 Liiketoimintamalli	38
3.2 Tekninen toteutus	41
4 Yhteenveto ja pohdinta	42
Lähteet	44
Liitteet	
Liite 1. Tutkimushaastattelun kysymysrunko	

Johdanto

Suomen maaseudulla ja kaupungeissa asuvien ihmisten terveydessä ja terveyskäyttämismisessä on havaittu joitakin eroja. Keskimäärin maaseudulla kasvisten kulutus ja liikunnan määrä on vähäisempää, ja lihavuus on yleisempää kuin kaupungeissa (Saarsalmi 2014, Martin 2005). Erityisesti 25—54-vuotiaiden ihmisten lihavuus ja heikentynyt työkyky on yleisempää maaseudulla kuin kaupungeissa (Saarsalmi 2014). Suomen maaseudulla pienituloisten määrän on havaittu olevan suurempi kuin kaupungeissa (Pienituloisuus on lisääntynyt sekä maalla että kaupungissa 2009), ja heidän on myös havaittu kuluttavan energiarikkaampaa ruokaa ja harrastavan vähemmän liikuntaa (Ovasainen 2012, Palosuo 2007: 159, Gidlow 2005: 27).

Alueellisia liikuntaeroja tutkittaessa on tullut esiin puutteita maaseudun liikuntapalveluissa tai infrastruktuurissa (Badland 2006: 541—543). Luonnon läheisyydestä huolimatta maaseudulla liikuntamahdollisuudet ovat usein rajallisemmat, eikä järjestettyä liikuntaa ole kaikkialla saatavilla. Muuttoliikkeen vaikutukset koskevat juuri maaseutua, ja erityisesti nuoren ikäpolven muuttoliike kaupunkeihin johtaa vastavuoroisesti maaseutujen näivettymiseen ja palvelujen hupenemiseen. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009: 37.) Kaupallisille liikuntapalveluyrityksille voikin olla houkuttelevampaa keskittää toimintansa kasvukeskuksiin (Alueellinen keskittyminen historiaa ja tulevaisuutta - myös Suomessa 2004).

Liikuntapalveluiden saatavuuden turvaaminen ei aina kuitenkaan riitä, vaan ihmisten on myös motivoituttava liikuntaan. Liikunnasta saatavan nautinnon, lihasten ja kunnon kehittämisen sekä stressinlievityksen on havaittu olevan keskeisimpiä motivoijia. Erilaisten harrastusten parissa viihtyvillä voi olla kuitenkin eroja siinä, mikä heitä motivoi liikumaan. (Hakala 2017: 37—45 ; Lampinen 2013: 54—61; Tuuha 2016: 48—50.)

Insinöörityön tavoitteena oli selvittää ihmisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, ja kehittää konsepti liikuntapalvelujen saatavuutta parantavasta ratkaisusta alueellisen eriytymisen ehkäisemiseksi, maaseudun liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja alueellisten terveyserojen kaventamiseksi Suomessa. Konsepti kehitettiin palvelumuotoilun

menetelmin. Insinööriyön alussa tarkastellaan palvelumuotoilun metodiikkaa ja käyttäjakeskeistä suunnittelua sekä näissä käytettäviä prosesseja ja työkaluja, kuten kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä.

Konseptin muotoiluprosessi kuvataan insinööriyössä vaiheittain. Osana muotoiluprosessin ongelman etsimistä tarkastellaan liikuntapalvelujen alueellista eriytymistä ja sitä edesauttavia tekijöitä, alueellisia terveys- ja terveyskäyttäytymiseroja ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä liikuntamotivaatiota. Tämän jälkeen siirrytään ongelman yksilöimiseen, ratkaisun etsimiseen ja lopulta ratkaisun yksilöimiseen. Insinööriyön tuloksena syntyy konsepti, josta kuvataan palvelumalli, liiketoimintamalli ja tekninen toteutus.

1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu (eng. service design) mielletään ajatusmalliksi, prosessiksi ja työkaluvalikoimaksi, joiden avulla luodaan uusia tai kehitetään olemassa olevia palveluita teemmällä niistä hyödyllisempiä, käytettävämpiä ja houkuttelevampia (Stickdorn 2018: 19). Palvelumuotoilussa palvelulla voidaan tarkoittaa mitä tahansa asiakkaille tarjottavaa tuotetta, oli kyse sitten fyysisestä tuotteesta, verkkopalvelusta tai perinteisemmästä palvelusta (Stickdorn 2018: 4). Lynn Shostack loi termin *Service design* vuonna 1982, ja sen vastuualueisiin ajateltiin kuuluvan markkinointi ja johtaminen. Samaan aikaan ehdotettiin myös, että yrityksen tulisi kehittää *service blueprint*, jolla kuvattaisiin sen prosesseja sekä sitä, miten ne toimivat yhdessä. (Service design – Design is Not Just for Products 2018.)

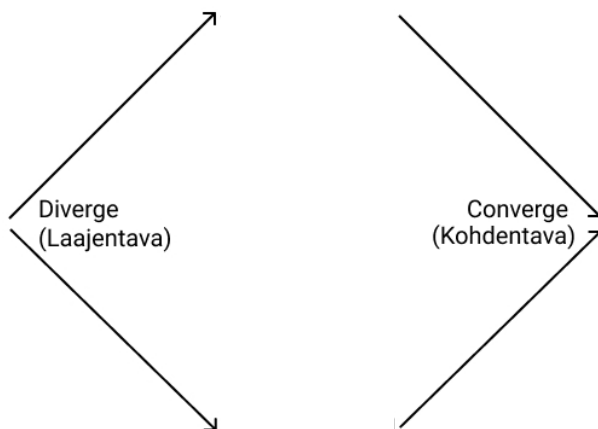
1.1 Muotoilun metodiikka

Tim Brown (2009) kuvailee, kuinka omaa sekä ryhmän ajattelua tulisi ohjata kehitettäessä uusia ratkaisuja. Laajentava ajattelu (eng. Diverge thinking) on keino, jonka avulla henkilö tai ryhmä kykenee luomaan useita vaihtoehtoisia ratkaisuja (kuva 1). Brown korostaa vapaan laajentavan ajattelun tärkeyttä uusien innovaatioiden synnyssä. Hän linjaa, että laajentavaa ajattelua ja vaihtoehtoisten ratkaisujen syntyä ei tulisi rajoittaa esimerkiksi liiketoiminnan realiteeteista huolimatta. Realiteettien tuominen esiin ja vaihtoehtoisten ideoiden karsiminen liian aikaisessa vaiheessa voi tehdä organisaatioista konservatiivisia ja joustamattomia. (Brown 2009: 66—68) Työpaja (eng. workshop) on muotoilussa usein käytetty menetelmä, jonka tavoitteena on jakaa tietoa ja luoda uusia ideoita tuomalla ihmiset yhteen. Työpajan toteuttamiseen on useita eri tapoja, mutta ennen

yhdenkään aloittamista tulisi määrittää sen *tavoitteet, kysymykset ja prosessi*. Tulisi siis määrittää työpajasta halutut tulokset, kerätä kaikki tarpeellinen tieto käsiteltävän aiheesta ja listata toimet, joita osallistujien tulee suorittaa kerätäkseen tarvittavat tiedot. (Kaplan 2017.)

”The way to get good ideas is to get lots of ideas and throw the bad ones away.”
- Linus Pauling

Kohdentava ajattelu (eng. Converge thinking) on luonnollinen tapa päätyä sopivimpaan ratkaisuun tarjolla olevien vaihtoehtojen joukosta. Brown (2009) kuvaa tilanteen, jossa ystävykset yrittävät päästä yksimielisyyteen siitä missä heidän tulisi nauttia illallista. Kohdentava ajattelun saa ryhmän lopulta päätyään yhteen vaihtoehtoon monien joukosta. (Brown 2009: 66—68.) Parhaaseen mahdolliseen vaihtoehtoon ei välttämättä kuitenkaan päädytä, mikäli vaihtoehtoja ei ole useita.



Kuva 1. Laajentava ja kohdentava ajattelu (Brown 2009: 66—68)

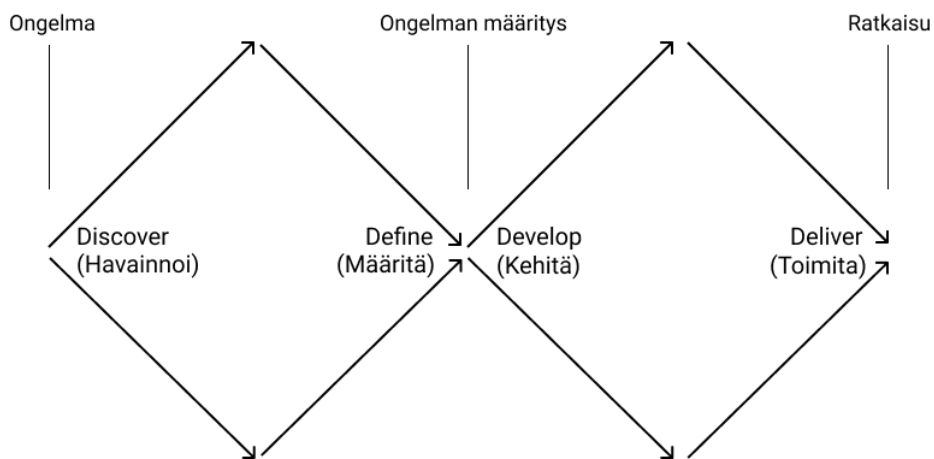
Double diamond on muotoiluprosessin kuvaus, jonka perusta laajentavassa ja kohdentavassa ajattelussa on selkeästi nähtävissä (kuva 2). Ensimmäisessä, *discover* (suom. havainnoi) -vaiheessa työtä tekevät muotoilijat pyrkivät esimerkiksi haastatteluiden ja etnografisen tutkimuksen avulla keräämään tietoa jonkin alussa määritellyn tarpeen tai ongelman ympäriltä. (Design council. b.)

Toisessa, *define* (suom. määritä) -vaiheessa muotoilijat kohdentavat ajatteluun rajamalla, mihin heidän tulisi suunnittelutyössään keskittyä. Mitkä ovat keskeisiä ongelmia,

mitkä ongelmat ovat ratkaisemisen arvoisia ja mikä realiteetit huomioiden toteutettavissa? (Design council c.)

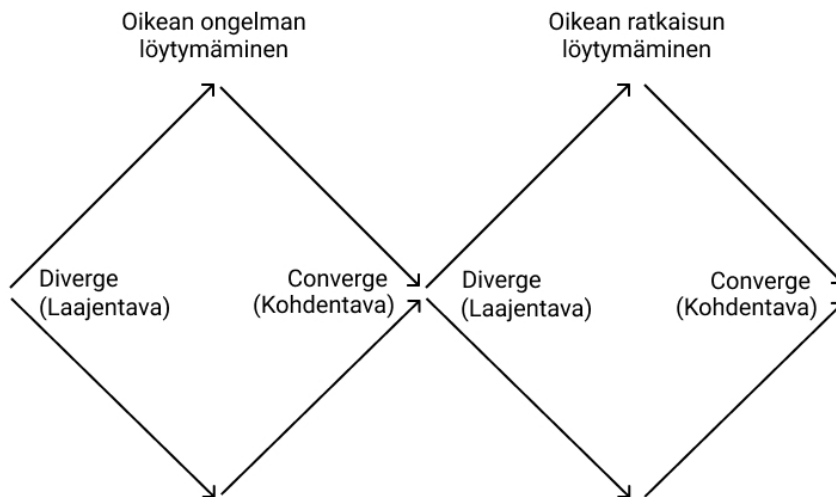
Kolmannessa, *develop* (suom. kehittä) -vaiheessa muotoilijat pyrkivät jälleen laajentamaan ajatteluaan ja kehittämään vaihtoehtoisia ratkaisuja löytyneeseen ongelmaan, hyödyntäen prosessin aikaisemmissa vaiheissa keräämäänsä tietoa. Tässä vaiheessa ideoidaan ja valmistetaan prototyyppejä, joita testataan ja kehitetään useasti iteroiden. (Design council d.)

Neljännessä, *deliver* (suom. toimita) -vaiheessa palvelu tai tuote viedään tuotantoon ja sitten markkinoille (kuva 3). Kehitys ei kuitenkaan lakkaa tähän, vaan tuotteen kehittämistä tulisi edelleen jatkaa markkinoilta tai suoraan käyttäjiltä kerätyn palautteen perusteella. (Design council e.)



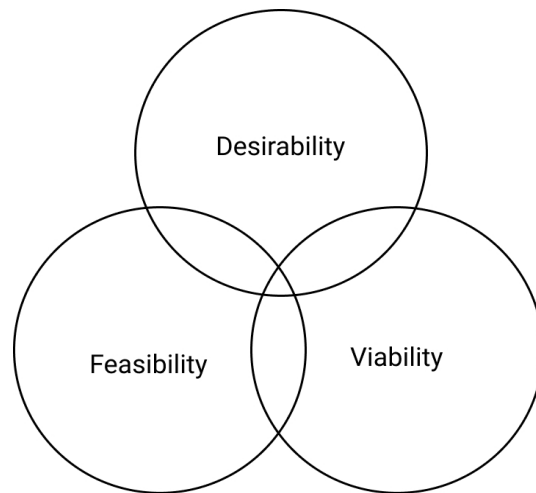
Kuva 2. Double diamond (Design council .a.)

Donald Norman (2013) puhuu myös double diamond -prosessin puolesta ja sanoo sen olevan tehokas muotoilun työkalu. Norman kuitenkin tulkitsee prosessin hieman eri tavoin ja rajoittaa sen oikean ongelman ja ratkaisun löytämiseen, jättää tuotteen valmistuksen sekä jatkokehityksen prosessin ulkopuolelle (kuva 3). (Norman 2013: 220 – 221.) Normanin tulkinta peilaa suuremmin laajentavaan ja kohdentavaan ajatteluun ja on selkeämmin sovellettavissa ratkaisun kehittämiseen.



Kuva 3. Double diamond (Norman 2013: 220 – 221)

Muotoiluprosessissa on otettava käyttäjien tarpeiden ja toiveiden lisäksi huomioon myös realiteetit, kuten teknologiset rajoitteet sekä liiketoiminnalliset rajoitteet ja tavoitteet. Tim Brown puhuu rajoitteiden tärkeydestä muotoilun ohjaajina ja linjaa, ettei muotoilua voi edes tapahtua ilman rajoitteita. Rajoitteet, joiden huomioiminen antaa onnistumisen edellytykset, hän jakaa kolmeen alueeseen: desirability (suom. houkuttelevuus) tarkoittaa, että palvelun on tuotettava arvoa asiakkailleen, viability (suom. toimintakykyisyys) tarkoittaa, että sen tulee olla liiketoiminnallisesti kannattavaa ja feasibility (suom. toteuttamiskelpoisuus) tarkoittaa, että sen tulee olla teknisesti toteutettavissa. (Brown 2009: 18 – 19.)



Kuva 4. Muotoilua ohjaavat rajoitteet (Brown 2009: 18 – 19)

1.2 Käyttäjäkeskeinen suunnittelu

Donald Norman kuvaa käyttäjäkeskeisen suunnittelun filosofiana ja prosessina, joka takaa kohderyhmän tarpeita ja kykyjä vastaavan muotoilun (Norman 2013: 9). Hän kehoittaa suunnittelutyötä tehtäessä huomioimaan kaikkia käyttäjiä, joita palvelu tai tuote voi koskettaa, ei ainoastaan loppukäyttäjää (Norman 2018).

Käyttäjäkeskeisen suunnittelun yksi keskeisimmistä asioista on empatia palvelun käyttäjiä eli asiakkaita kohtaan, ja sen saavuttamisen suunnitteluprosessin aikana. Yleisesti empatialla tarkoitetaan kykyä nähdä asiat toisen ihmisen silmin ja ymmärtää, mitä he näkevät, tuntevat ja kokevat. (Dam 2018.)

Palvelun tai tuotteen suunnitteluprosessi lähtee usein liikkeelle havaitusta ongelmasta, johon pyritään kehittämään ratkaisu. Norman korostaa varsinaisen ongelman löytämisen ja ratkaisemisen tärkeyttä tuotetta tai palvelua suunniteltaessa. Ihmiset saattavat keskittyä väärin asioihin, ja pyrkimyksessään ratkaista ongelmaa he saattavat tiedostamattaan pyrkiä ratkaisemaan ongelmasta johtuvaa oiretta. (Norman 2018.)

Norman (2018) painottaa ihmisten tavoitteiden saavuttamisen tärkeyttä. Ihmisten todellisten tavoitteiden määrittämisen tulisikin olla palvelun tai tuotteen suunnittelun lähtökohta (Norman 2018). Cooper suosii tavoitekeskeisestä suunnittelusta (eng. Goal-driven design) tehtäväkeskeisen suunnittelun sijaan, sillä hänen mielestään se rajoittaa luovaa

ajattelua ja uusien innovaatioiden syntymistä. Ihmisten tavoitteet ovat tehtäviä huomattavasti pysyvämpiä, eivätkä ne keskity minkään palvelun, tuotteen tai teknologian ympärille. (Cooper 2014: 15.)

”People don't want to buy a quarter-inch drill, they want a quarter-inch hole.”
- Theodore Levitt

Lainaus kuvaa korostetusti ihmisten todellisten tarpeiden määrittämisen merkitystä. Ihmisten todelliset tarpeet määrittämällä annetaan tilaa uusille innovaatioille ja mahdollisuus luoda korvaavia menetelmiä perinteisiksi muodostuneiden tilalle.

Cooper jakaa ihmisten tavoitteet kolmeen luokkaan:

- Kokemustavoitteet (eng. experience goals) ovat ihmisten yksinkertaisia ja yleisiä tavoitteita jotka kuvaavat, mitä he haluavat kokea ja tuntea.
- Lopputavoitteet (eng. end goals) ovat ihmisten lyhyen tähtäimen tavoitteita, jotka ohjaavat ihmisiä käyttämään esimerkiksi tiettyä tuotetta.
- Elämän tavoitteet (eng. life goals) ovat ihmisten kokonaisvaltaisia ja elämänmittaisia tavoitteita jotka kuvaavat muun muassa ihmisten arvomaailmaa. (Cooper 2014: 76—78.)

Käyttäjätutkimuksessa pyritään selvittämään ihmisten käyttäytymistä, motivaatioita ja tarpeita tietyn aiheen ympäriltä (March 2018: 1.), ja se on olennainen osa käyttäjäkeskeistä suunnittelua. Norman sanoo, etteivät ihmiset aina edes itse tiedosta todellisia tarpeitaan tai kohtaamiaan vaikeuksia, jolloin suunnittelutyössä käytettävien työkalujen ja prosessien tarkoitus on tuoda nämä asiat esille. (Norman 2013: 9.) Haastattelut ovat hyödyllisiä ihmisten ajatusten, asenteiden, mieltymysten, käyttäytymisen ja heidän elinympäristönsä ymmärtämisessä.

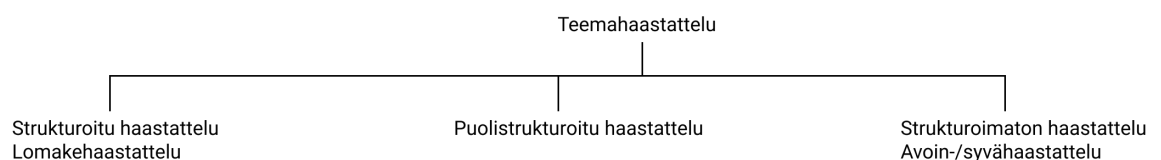
1.3 Tutkimushaastattelu

Empiirinen eli kokemusperäinen tutkimus jaotellaan usein kahteen päätyyppiin; kvantitatiiviseen eli *määrälliseen* ja kvalitatiiviseen eli *laadulliseen* tutkimukseen, joilla molemmilla on ominaiset käyttötarkoituksensa ja tutkimusaineiston keräysmenetelmänsä.

Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin, kuten ”*Mikä? Missä? Kuinka paljon? ja Kuinka usein?*”. Käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa kyselylomakkeet ja strukturoidut haastattelut. Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi henkilökohtaiset- ja ryhmähaastattelut sekä osallistuva havainnointi, joita käytetään, kun halutaan ymmärtää tutkimukseen osallistuvaa yksilöä ja syitä vastausten takana. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan kuvaileviin kysymyksiin, kuten ”*Miksi? Miten ja Millainen?*”. (Heikkilä 2014.)

Strukturoitu haastattelu on haastattelutyypeistä käytetyin. Siinä kysymykset, niiden järjestys ja vastausvaihtoehdot ovat tiukkaan rajatut. (Eskola 2000: 86.) Lomakehaastattelun toteuttaminen on usein helppoa eikä ihmisiltä kulu vastaamiseen paljon aikaa. Ongelmia voi kuitenkin esiintyä esimerkiksi viestinnässä ja siinä, etteivät haastattelijan ja haastateltavien ajatusmaailmat välttämättä kohtaa. Tuloksia tarkastellessa haastattelija voi joutua tilanteeseen, jossa ”muu” vaihtoehdon alle on tullut odottamattoman paljon vastauksia. (Hirsijärvi 2000: 44—45.)

Strukturoimattomassa, eli avoimessa haastattelussa keskustelu etenee pitkälti haastateltavan ehdoilla ja haastattelija toimii lähinnä keskustelukumppanina. Hän pyrkii syvennymään haastateltavien vastauksiin ja perustaa jatkokysymyksensä yleensä niiden vaaraan. Avoimia haastatteluita käytetään usein kliinisen psykologian, kansatieteen ja sosiologian tutkimuksessa. (Hirsijärvi 2000: 45—46.)



Kuva 5. Haastattelunmenetelmien jakautuminen niiden formaaliuden mukaan

Puolistrukturoitu haastattelu asettuu avoimen ja strukturoidun haastattelun puoliväliin, ja muistuttaa kuvaukseltaan pitkälti teemahaastattelua. Puolistrukturoidussa tai puolistandardoidussa haastattelussa keskustelun aihe sekä kysymykset ovat ennalta määritellyt, ja ovat siten kaikille haastateltaville samat. Vastaukset ovat toisaalta vapaamuotoiset, jolloin haastateltava saa äänensä kuuluviin. Joidenkin määritelmien mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa myös kysymysten muotoa voidaan vaihtaa. Teemahaastattelu

on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa kysymysten muotoiluun ja järjestykseen voidaan kuitenkin tehdä muutoksia. Formaaliudessaan teemahaastattelu on lähempänä strukturoimatonta, kuin strukturoitua haastattelua (kuva 5). (Hirsjärvi 2000: 47 – 48.)

Tutkimusmenetelmän tulisi valinnan tulisi nojautua tutkimusongelmaan, eikä valintaa tulisi perustella päätöksellä, onko tutkimus kvantitatiivinen vai kvalitatiivinen (Hirsjärvi 2000: 25–32). Rajanveto kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen ei kuitenkaan aina ole selkeää, ja Eskolan (1998) mielestä esimerkiksi haastattelua voikin käyttää niin kvalitatiiviseen kuin kvantitatiiviseenkin tutkimukseen (Eskola 1998: 13). Kvalitatiivisista aineistoa voidaan käyttää kvantitatiivisessa tutkimuksessa antamassa muuan muassa esimerkkejä kvantitatiivisista tuloksista, selityksiä kvantitatiivisiin tuloksiin ja aineistoa hypoteesien luontiin (Hirsjärvi 2000: 25–32). Haastattelu saattaa antaa lomakekyselyä merkityksellisempiä tuloksia, sillä haastattelutilanteessa osallistujilla ei ole aikaa jäädä harkitsemaan vastauksiaan ja pyrkiä tarjoamaan mielestään odotettuja vastauksia. Toisin kuin lomakekyselyssä, haastattelun aikana on mahdollisuus keskustella kysymyksistä, mikäli vastaaja on epävarma siitä, miten niihin kuuluisi vastata. (Schröder 1981.) Mikäli molempia tutkimusmenetelmiä tullaan käyttämään, on kuitenkin oltava tutkimusta palvelevat perusteet miksi niin tehdään (Hirsjärvi 2000: 25–32).

Aineiston, eli haastateltavien määrä on valittava kvalitatiivisessa tutkimuksessa tapauskohtaisesti. Eskolan (1998) mukaan 15 haastateltavaa on usein riittävästi, mutta hän linjaa aineiston kylläntymisen olevan parempi mittari kertomaan, milloin aineistoa on tarpeeksi. Aineiston kylläntymisellä tarkoitetaan tulosten toistuvuutta, kun suurempi määrä haastatteluita ei tuo enää uutta tietoa. (Eskola 1998: 62.)

Lomakehaastattelun soveltaminen kvalitatiivisessa tutkimuksessa on hieman kyseenalaista, eikä se ole välttämättä oikea työkalu selvittämään syitä ilmiöiden takana. Lomakehaastattelun käytön voi tehdä myös haastavaksi käytännön olettaen, että haastattelija kysyy juuri oikeita kysymyksiä ja hän odottaa tiettyjä vastauksia. Muotoiluprosessin alussa voi olla syytä pitää haastattelut avoimempina, kun ryhdytään selvittämään ihmisten tavoitteita, asenteita ja ongelmia. Esimerkiksi teemahaastattelussa haastattelijalle sekä haastateltavalle annetaan vapauksia, jolloin esiin saattaa tulla asioita, joita ei aiemmin ymmärretty kysyä tai ehkä pidetty edes oleellisina. Täysin avoimen haastattelun soveltuvuus kvalitatiiviseen tutkimukseen voi olla kuitenkin rajallinen, kun tavoitteena on kerätä tietoa yksittäisen aiheen ympäriltä. Puolistrukturoitujen ja teemahaastattelut voivat

soveltua parhaiten käyttäjäkeskeisen suunnittelun tarpeisiin. Muotoiluprosessissa haastatteluiden avulla kerättyä tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi käyttäjäpersoonien luonnissa.

Ratkaisua kehitettäessä tulee se jossain muotoiluprosessin vaiheessa pyrkiä validoimaan oikeilla käyttäjillä. Mauryan (2012) mielestä palvelun tai tuotteen validoimiseen tarvitaan toimivaa ja oikealta näyttävä prototyyppi jonka avulla voidaan mitata ihmisten reaktioita ja suhtautumista sitä kohtaan. (Maurya 2012: 95—96.) Kvalitatiivisten haastatteluiden avulla voidaan kuitenkin myös pyrkiä validoimaan palvelun toimivuutta esittämällä kysymyksiä nykyisten palveluiden toimivuudesta ja heidän toiveistaan niitä kohtaan (Semick).

1.4 Käyttäjäpersoonat

Käyttäjäpersoonat (eng. User personas) on niin sanottu *yhdistelmäarkkityyppi* (eng. composite archetype) palvelun todellisesta käyttäjästä ja on lisäksi tehokas käyttäjäkeskeisen suunnittelun työkalu. Käyttäjäpersoonat ovat perustuvat tutkimuksen, haastatteluiden ja etnografisen tutkimuksen pohjalta tehtyihin havaintoihin todellisista ihmisistä, joille palvelua tai tuotetta suunnitellaan. Luotujen käyttäjäpersoonien avulla muotoilijoiden on mahdollista hyödyntää kerättyä tietoa tehokkaammin, ja palvelu tai tuote on helpompi kohdentaa oikealle asiakasryhmälle suunnitteluprosessin aikana. (Cooper 2014: 61—62.)

Huolimatta siitä, että jonkin tuotteen toivottaisiin tyydyttävän monien erilaisten ihmisten tarpeet, ei yksittäistä käyttäjäpersoonaa tulisi kuitenkaan luoda yleistäväksi ja vastamaan monia erilaisia ihmisiä. Erilaisilla ihmisillä on usein erilaisia tarpeita, joten riskinä yleistävän käyttäjäpersoonan käytössä on palvelu tai tuote, joka yrittäessään miellyttää kaikkia, ei lopulta sovi täydellisesti kenellekään. Cooper linjaa, että muotoilijoiden tulisi alussa päättää tarkkaan, kenelle he palvelua tai tuotetta ovat ensisijaisesti suunnittelemassa, jonka jälkeen käyttäjäpersoonan ominaisuudet tulisi määrittää täsmällisesti ja yksilöllisesti kuvaamaan juuri kyseistä asiakasta. Luodut käyttäjäpersoonat sijoitetaan tärkeysjärjestykseen, joten tärkeimmän asiakkaan tarpeista huolehditaan ensisijaisesti tekemättä kompromisseja toiseksi ja kolmanneksi tärkeimpien asiakkaiden tarpeiden tyydyttämisessä (Cooper 2014: 61—64.)

Käyttäjäpersoonasta ei tulisi muodostaa stereotyyppiä ja sisällyttää niin sanottua väestötieteellistä informaatiota, kuten kuinka monta lasta hänellä on ja mitä hän tekee työkseen (Cooper 2014: 71). Tiedon tulisi olla kuvailevaa ja kertoa muotoilijoille muun muassa käyttäjien tavoitteista, asenteista, toimista, ympäristöistä, rajoitteista ja turhautumista suunniteltavan kaltaisesta palvelusta tai tuotteesta (Cooper 2014: 81).

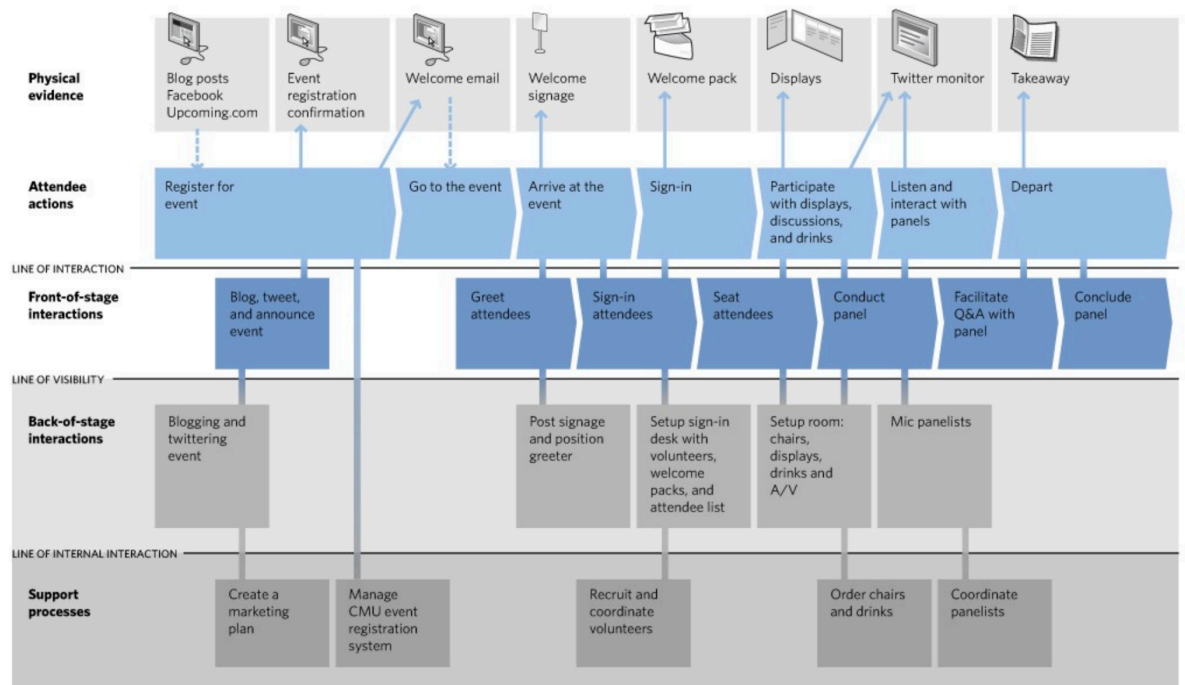
1.5 Palvelun kuvaaminen

Palvelupolku (suom. customer journey map) on visuaalinen työkalu, joka kuvaa asiakkaan ja palvelun välisiä kanssakäymisiä koko palvelun käytön ajan. Näitä kanssakäymisiä kutsutaan palvelutuokioiksi (eng. touch points). Palvelupolku kuvaa kuitenkin vain asiakkaalle näkyviä toimintoja. Palvelun rakennetta tarkemmin kuvaava työkalu, Service blueprint (suom. palvelusuunnitelma) laajentaa palvelupolun kuvaamista näkyvistä toiminnoista myös asiakkaalle näkymättömiin, palvelua tukeviin toimintoihin ja selittää näiden välisiä riippuvuuksia.

Service Blueprint (kuva 6) kuvaa palvelupolun eli asiakkaan toimintojen lisäksi myös sitä koskettavat elementit.

- Physical evidence (suom. fyysiset puitteet) kuvaa fyysisiä asioita, joita asiakkaat kohtaavat ja jotka voidaan suunnitella, pois lukien esimerkiksi sähköpostit ja ääniviestit.
- Attendee actions (suom. asiakkaan toiminnot) kuvaa palvelupolkua ja asiakkaan tekemiä toimintoja, joita kutsutaan myös palvelutuokioiksi.
- Line of interaction (suom. kanssakäymisen raja) jakaa asiakkaan toiminnot ja palveluntarjoajan näkyvät toiminnot toisistaan.
- Front-of-stage interactions (suom. näkyvät toiminnot) kuvaa palveluntarjoajan toimintoja, jotka ovat asiakkaan nähtävissä.
- Line of visibility (suom. näkyvyyden raja) jakaa palveluntarjoajan asiakkaalle näkyvät ja näkymättömät toiminnot toisistaan.

- Back-of-stage interactions (suom. näkymättömät toiminnot) kuvaa palveluntarjoajan toimintoja, jotka eivät ole suoraan asiakkaalle nähtävissä.
- Line of internal interaction (suom. sisäisen kanssakäymisen raja) jakaa palveluntarjoajan asiakkaalle näkymättömät toiminnot ja palveluntarjoajan sisäiset toiminnot toisistaan.
- Support processes (suom. tukiprosessit) kuvaa palveluntarjoajan sisäisiä tai kumppaneiden toimintoja. Tukitoiminnot voivat käynnistyä asiakkaan toiminnasta, tai käynnistää sen tai palveluntarjoajan muun toiminnan. (Stickdorn 2018: 43—55.)



Kuva 6. Service blueprint (Service Blueprints - Communicating the Design of Services 2018).

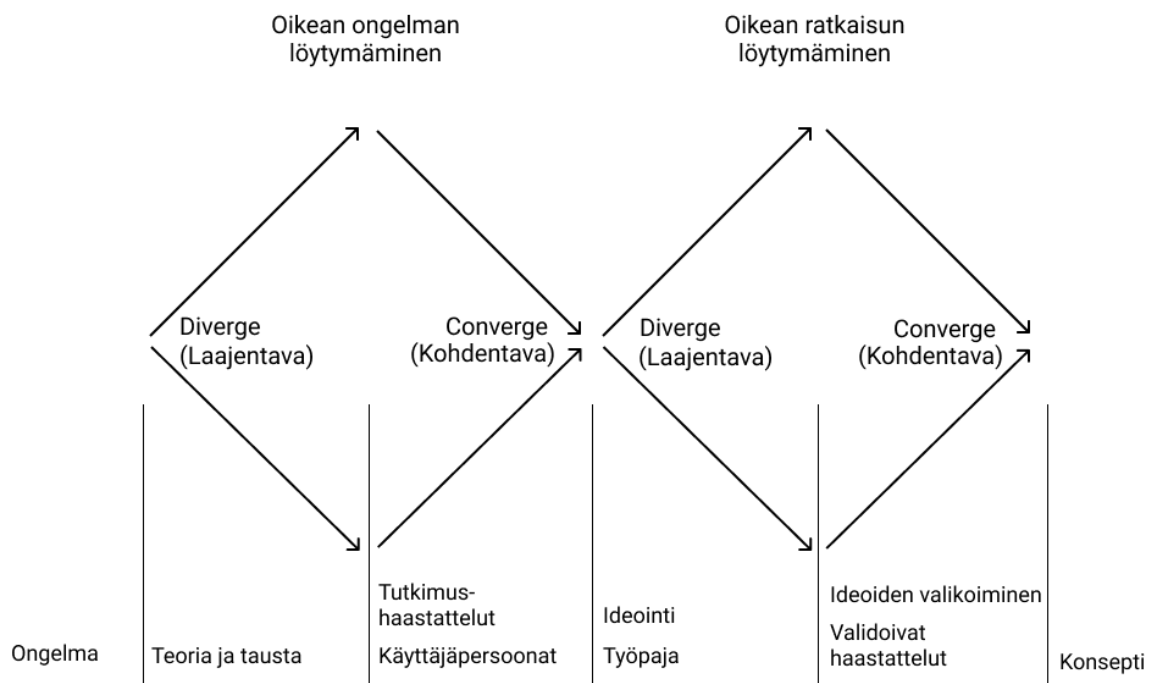
Palvelun rakenteen lisäksi tärkeää on liiketoiminnan kuvaaminen, aina asiakkaista ja heille tarjotuista arvolupauksista, kulurakenteeseen ja tulovirtaan saakka. Business model canvas (kuva 7) on työkalu, jonka avulla yrityksen liiketoimintamallin pystyy kuvantamaan ja viestimään selkeästi eteenpäin. BMC on muodostunut jo eräänlaiseksi standardiksi yritysten liiketoiminnan kuvaamisessa, ja se on muodostanut yhteisen kielen yritysten välillä liiketoiminnasta puhuttaessa. (Osterwalder 2010: 15.)

<p>Kumppanit</p> <p>Ketkä ovat tärkeimmät yhteistyökumppanit. Näitä voivat olla esimerkiksi jälleenmyyjät ja yritykset jolle osa toiminnosta on ulkoistettu.</p>	<p>Ydintoiminnot</p> <p>Mitkä ovat keskeisimpiä toimintoja jotka mahdollistavat palvelun tarjoamisen. Näitä voivat olla esimerkiksi tuotteen valmistus tai verkkopalvelun ylläpito</p>	<p>Arvolupaus</p> <p>Mitä arvoa palvelu tai tuote asiakkailleen tarjoaa.</p> <p>Arvolupauksessa on listattuna ne syyt joiden takia asiakkaat valitsevat juuri kyseisen palvelun tai tuotteen jonkin toisen sijasta.</p>	<p>Asiakassuhde</p> <p>Minkälainen on suhde asiakkaan ja palvelun tai tuotteen välillä. Palvelu voi perustua esimerkiksi itsepalveluun, tai yhteisöön jolloin asiakas saattaa toimia vaikka sisällöntuottajana.</p>	<p>Asiakasryhmät</p> <p>Mikä on palvelun tai tuotteen asiakassegmentti, eli mitkä ihmiset tai organisaatiot ovat yrityksen asiakkaita.</p>
<p>Resurssit</p> <p>Mitkä ovat yrityksen tärkeimpiä resursseja jotka mahdollistavat palvelun tarjoamisen. Näitä voivat olla esimerkiksi osaava työvoima tai jokin luonnonvara.</p>	<p>Kanavat</p> <p>Mitä kanavia yritys käyttää kommunikointiin ja palvelun toimitukseen asiakkaille. Näitä voivat olla esimerkiksi verkkokauppa ja jälleenmyyjä.</p>			
<p>Kulurakenne</p> <p>Mistä koostuvat yrityksen suurimmat kulut. Näitä voivat olla esimerkiksi henkilöstökulut ja toimipisteen kuukausittaiset vuokratulot.</p>	<p>Tulovirrat</p> <p>Mistä tulonlähteistä yrityksen liikevaihto koostuu. Näitä voivat olla esimerkiksi tuotteiden myynti ja huoltopalvelusta saatavat tulot.</p>			

Kuva 7. Business model canvas (Osterwalder Alexander 2010: 15)

2 Insinööriyön toteutus

Tässä insinööriyössä muotoilu-prosessiksi valittiin double diamond ja tarkemmin Donald Normanin (2013) tulkinta kyseisestä prosessista, jossa keskitytään yksinomaan oikean ongelman ja ratkaisun löytämiseen (kuva 3) (Norman 2013: 220 – 221). Kyseinen prosessi valittiin, koska sen nähtiin olevan suoraan sovellettavissa ja palvelevan hyvin tämän insinööriyön tarkoitusta. Insinööriyön toteutus rakentui double diamond -muotoilu-prosessin ympärille (kuva 8). Lähtökohtana oli korkean tason ongelma, johon syvennettiin tutkimalla teoriaa ja taustaa tarkastelemalla aihetta koskettavaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Tutkimushaastattelut suoritettiin teoriaosuuden jälkeen, jolloin löydettyä tietoa voitiin hyödyntää kohderyhmän valinnassa, haastatteluiden rajaamisessa ja kysymysten valinnassa, sekä muotoilussa. Tutkimushaastattelussa kerättyä tietoa käytettiin hyväksi käyttäjäpersoonien luomiseen. Teoriaosuuden ja tutkimushaastatteluiden jälkeen pyrittiin luomaan mahdollisimman paljon uusia ideoita muun muassa järjestetyn työpajan avulla. Ideoinnissa käytettiin apuna luotuja käyttäjäpersoonia. Luotujen ideoiden joukosta ryhdyttiin valikoimaan vaihtoehtoja, joilla uskottiin olevan potentiaalia kannattavaksi liiketoiminnaksi ja mitkä vastasivat parhaiten keskeiseen ongelmaan. Validoivien haastatteluiden avulla potentiaalisten ideoiden joukosta valittiin yksi idea, joka valmisteltiin konseptiksi asti.



Kuva 8. Insinööriyön prosessi

2.1 Ongelman etsiminen

Suomen alueellisia lihavuuseroja tutkittiin alustavasti ennen insinööriä aloitusta. Alan kirjallisuutta ja tutkimuksia tarkastellessa havaittiin maaseudun ja kaupunkien välillä mahdollisia eroja terveydessä, ja terveystietäytymisessä kuten liikunta-aktiivisuudessa ja ruokavaliolla. Vaikka ruokavaliolla havaittiin olevan suurempi merkitys terveen ihmisen lihavuuteen kuin liikunnalla (Chaput 2010; Jakicic 2009), uskottiin käytännön vaikuttamisen mahdollisuudet kuitenkin rajallisiksi, eikä terveystietäytymistä selittäviä puutteita esimerkiksi terveellisen ruoan saatavuudessa havaittu.

Terveen ihmisen lihavuuteen vaikuttava toinen käytännön tekijä on liikunta (Chaput 2010; Jakicic 2009). Kirjallisuutta ja tutkimuksia alustavasti tarkastellessa havaittiin alueelliseen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttamisen mahdollisuudet korkeammiksi ja niitä mahdollisesti selittävien puutteiden yksilöimisen todennäköisemmäksi. Tästä syystä aiheeksi valikoitui liikuntamahdollisuuksien ja erityisesti liikuntapalveluiden alueellinen eriytyminen Suomessa. Aiheeseen syvennyttiin tarkastelemalla ilmiötä ensin kokonaisuutena, kunnes ryhdyttiin tarkastelemaan siihen vaikuttavia tekijöitä ja sen mahdollisesti aiheuttamia ilmiöitä. Keskeisimmäksi teemaksi muodostui maaseudun liikuntamahdollisuuksien rajallisuus ja palveluiden puute, joista muutamien lehtiartikkelien mukaan on noussut huoli.

Useamman verkkokirjoituksen mukaan liikuntapalveluiden tarjonnassa on epäarvoisuutta, eikä maaseudulla asuvilla ole samanlaisia liikuntamahdollisuuksia kuin kaupungeissa asuvilla. Yleisradion artikkelin mukaan Pohjois-Karjalan maaseudun asukkaat kokiivat liikuntamahdollisuutensa rajallisiksi, jonka koettiin taas aiheuttavan eriarvoisuutta maakuntalaisten kesken (Kallinen 2017). Toisen artikkelin mukaan pienten maaseudun kuntien ikääntyvän ja pienituloisen väestön takia kysyntä hiipuu entisestään ja urheiluseurojen on vaikea tuottaa kohtuuhintaisia liikuntapalveluita kuntien vähenevän rahoituksen takia (Tolvanen 2016).

Ohjatun liikunnan järjestäminen käy maaseuduilla yhä haastavammaksi erityisesti nuoremman väestön muuttaessa kasvukeskuksiin, ja maaseudulla asuvien ihmisten liikunta nojautuu entistä enemmän heidän omaehtoiseen toimintaansa. Maaseudulla ulkoilun ja retkeilyn mahdollisuudet saattavat olla kaupunkeja paremmat. (Uusi suunta liikuntatutki-

mukseen 2009: 37.) Kaupungeissa liikuntamahdollisuudet voivat olla kuitenkin monipuolisemmat. Lisäksi monet käytännön tekijät kuten valoisan ajan puute ja teiden liukkaus talvella (Fogelholm 2006: 638–639), sekä infrastruktuurin kuten jalkakäytävien puute (Badland 2006: 541–543) voivat todellisuudessa rajoittaa ulkoilumahdollisuuksia.

Vuonna 2016 julkaistiin raportti, jossa tutkitaan ihmisten keskimääräisiä etäisyyksiä liikuntapaikkojen äärelle. Raportin mukaan 10 % väestöstä saavuttaa lähimmän liikuntasalin ja/tai pallokentän vähintään 5,7 kilometrin matkan päästä. Mutta noin 5 % väestöstä saavuttaa ne vasta 10 kilometrin päästä, joka tarkoittaa Suomessa noin 275 000 asukasta. 75 % väestöstä saavuttaa lähimmän liikuntasalin ja/tai pallokentän korkeintaan 2,5 kilometrin matkan päästä, mikä kertoo omaa kieltään alueellisesta eriytymisestä sekä asutuksen keskittymisestä. Kuntakohtainen vertailu osoittaa, että välimatkaerot liikuntapaikkojen ääreen voivat olla jopa 100—200 kertaisia. (Kotavaara 2016.) Vaikka liikuntapaikkojen saavutettavuus ei tilastollisesti katsoen vaikuta hälyttävältä, ei raportissa oteta kuitenkaan kantaa liikuntapaikkojen tai palveluiden laatuun.

2.1.1 Kuntapolitiikka ja markkinatalous

Alueelliset erot jatkavat kasvamistaan. Suuret kaupungit kasvavat niiden vetovoiman yhä lisääntyessä ja vetäen puoleensa nuorta työvoimaa. Maaseudut taas näivettyvät väestön ikääntyessä ja infrastruktuurin rapeutuessa. Koulutus- ja työllisyysmahdollisuuksien sekä terveydenhoitopalveluiden lisäksi alueiden vetovoimatekijöinä voivat toimia myös liikuntakeskukset ja harrastusmahdollisuudet. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen. 2009: 37.)

Suomen 36 000 liikuntapaikasta 70 prosenttia on kuntien tuottamia ja ylläpitämiä (Japison 2016) liikunta onkin osa valtion peruspalveluohjelmaa, joten kunnat saavat liikuntaa ylläpitäviin toimiinsa valtiontukea peruspalvelubudjetista (Suomi 2012: 40). Liikuntalaki määrää, että liikunnan edellytysten luominen, kuten liikuntapalvelujen järjestäminen, urheiluseurojen toiminnan tukeminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen ovat kuntien vastuulla (Liikuntalaki 10.4.2015/390). Kuntien liikuntapalveluiden valtionosuus perustuu ensisijaisesti kunnan asukkaiden määrään ja yksikköhintaan (Liikunnan rahoitus), joka heikentää entisestään jo muuttoliikkeestä kärsivien kuntien asemaa.

Erityisesti laajoja alueita kattavat kunnat ovat monimuotoisia ja sisältävät usein sekä kaupunkimaisia että maaseutumaisia alueita. Monimuotoisuutta lisää entisestään toteutuneet ja käynnissä olevat kuntaliitokset. (Suomen ympäristökeskus 2014.) Palvelut saattavat yhä olla keskittyneinä kuntien keskuksiin ja matka maaseudulta palveluiden pariin on edelleen pitkä. Erään tähän insinööriyön tutkimushaastatteluun osallistuneen välimatka kunnan keskusta, palveluiden pariin, on 17 kilometriä.

Yritykset keskittävät toimintaansa kasvukeskuksiin yhä enemmän. Suurten yksiköiden kustannukset ovat suhteellisesti pieniä yksiköitä matalammat, joten on yleisesti kannattavampaa keskittää toimintaa suuriin yksikköihin kuin useampaan pieneen. (Alueellinen keskittyminen historiaa ja tulevaisuutta - myös Suomessa 2004.) Suurempi asukasmäärä mahdollistaa absoluuttisesti suuremman potentiaalisten asiakkaiden määrän. Kaupungeissa esimerkiksi liikuntapalveluntarjoajilla on mahdollisuus suurempaan asiakasmäärään ja näin mahdollisuus kasvattaa keskustensa kokoa, joka taas laskee yksikkökustannuksia.

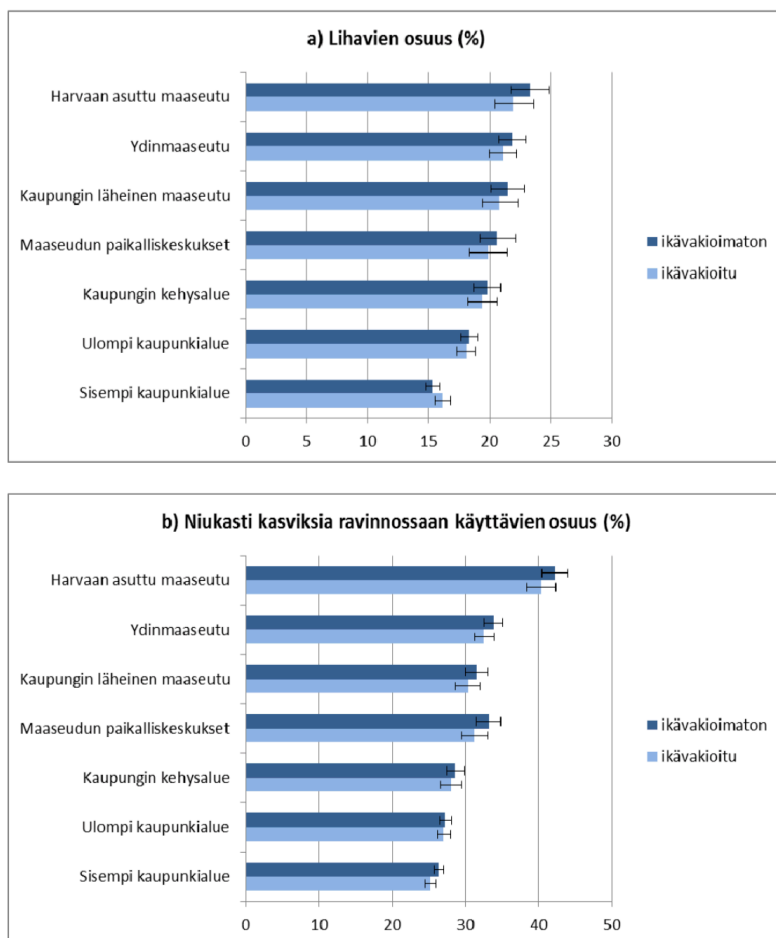
Muuttoliikkeen aikaansaama maaseudun väestömäärän supistuminen ja keski-ikänsä koaminen saattavat vähentää pienten kuntien houkuttelevuutta kaupallisten liikuntapalveluntarjoajien silmissä, kun suurten kasvukeskusten päinvastainen kehityssuunta ja liiketoiminnan kasvupotentiaali vetävät niitä puoleensa. Maaseudulla ihmiset jäävät lähes väistämättä kunnallisten liikuntapalveluiden varaan, ja vaikka liikuntalaki antaa kunnille veloitteita, se ei ota tarkemmin kantaa palveluiden laatuun tai niiden saavutettavuuteen. Maaseudun kuntien voi olla yhä haastavampaa ylläpitää liikuntapalveluitaan muun muassa supistuvan asukasluvun ja sen myötä myös pienenevän valtionosuuden takia.

2.1.2 Alueelliset terveys- ja liikuntaerot

Terveellä ihmisellä kehonpainoon vaikuttaa käytännössä energian saannin ja kulutuksen suhde, ja kuluttamattomat kalorit keho varastoidaan rasvakudokseen. Ylipaino jaotellaan painoindeksin (BMI) mukaan ylipainoon / lievään lihavuuteen (25 – 30 BMI), merkittävään lihavuuteen (30 – 35 BMI), vaikeaan lihavuuteen (35 – 40 BMI) ja sairaalloiseen lihavuuteen (>40 BMI). (Mustajoki 2017.) Vaikka liikunnalla on vaikutus kehonpainoon ja sen avulla voidaan tehostaa kulutusta, on ruokavaliolla käytännössä huomattavasti suurempi vaikutus (Chaput 2010).

Suomessa ihmisten maantieteellinen asuinalue vaikuttaisi korreloivan varsin lineaarisesti fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin kanssa. Harvaan asutulla maaseudulla lihavien määrä on väestömäärään suhteutettuna suurin, kun sisemmällä kaupunkialueella se on pienin. Vaikka asuinalueiden välisen ikäjakauman vakioimalla ero kaventuu, on se silti huomattava. Maaseudulla myös kasvisten kulutus on vähäisempää kuin kaupungeissa (kuva 7). (Saarsalmi 2014.) Ylipainoa tavataan Suomessa eniten 50–59-vuotiailla miehillä (Finterveys 2017: 46), mutta maaseudulla erityisesti 25–54-vuotiaiden ihmisten lihavuus ja heikentynyt työkyky on yleisempää kuin kaupungeissa (Saarsalmi 2014).

Tilastoja tarkasteltaessa on huomioitava niihin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten muuttoliikettä, joka saattaa myös vaikuttaa alueellisiin terveyseroihin. Erään tutkimuksen mukaan nuoruudessaan ylipainoiset ihmiset ovat todennäköisempiä muuttamaan yhä kauemmas kaupungista, kun normaali- ja alipainoiset muuttavat lähemmäs kaupunkia (Jokela 2009).



Kuva 7. Alueelliset erot lihavuudessa ja kasvisten käytössä (Saarsalmi 2014).

Toinen huomioonotettava tekijä on sosioekonominen asema. Maaseudulla korkeakoulutettujen määrä on pienempi (Kainulainen 2001: 41—43), ja pienituloisten määrä on suurempi kuin kaupungeissa (Pienituloisuus on lisääntynyt sekä maalla, että kaupungissa 2009). Maaseudulla myös työikäisten asukkaiden määrä on pienempi, kun lasten ja vanhusien määrä on suurempi kuin kaupungeissa (Kainulainen 2001: 41—43). Asuinalueen ja suhteellisen elintason väliltä löytyy korrelaatiota, suhteellisen elintason ollessa maaseudulla matalampi (Kainulainen 2001: 65—70).

Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat ihmiset syövät keskimäärin energiarikkaampaa ja epäterveellisempää ruokaa (Ovaskainen 2012; Palosuo 2007: 159), sekä harrastavat keskimäärin vähemmän liikuntaa kuin korkeammassa asemassa olevat (Gidlow 2005: 27). Mutta Suomessa asuinalueella tai sosioekonomisella asemalla ei ole suoraa vaikutusta ihmisen terveyteen. Ihmisten elintapoja ohjaavat yleensä sosioekonomisen aseman sisällä vaikuttavat muuttujat kuten perinteet, arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot (Eriarvoisuus 2018). Huomioonotettavaa on myös sosioekonomisen valikoitumisen mahdollisuus, jossa huono tai heikentynyt terveys voi vaikuttaa ihmisen sosioekonomiseen asemaan, eikä toisinpäin (Palosuo 2007: 29—30). Vähemmän terveet ihmiset saattavat myös muuttaa vähemmän varakkaille alueille, joka voi aiheuttaa kierteen, jossa valikoiva muutto ja ympäristön vaikutukset lopulta tukevat toisiaan (Jokela 2009). Hyvinvointi- ja terveyseroihin voidaan kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan takaamalla kaikille terveelliset elinolot (asuminen, työolot ja ympäristö) ja estämällä eriarvoisia seurauksia, kuten varmistamalla palvelujen saatavuus ja laadun yhdenvertaisuus (Eriarvoisuus 2018).

Liikunta tukee kehonpainon hallintaa ja terveyttä. Vaikka yksin liikunnan vaikutukset kehonpainoon ovatkin rajalliset, yhdistettynä vähäkalorisempaan ruokavalioon voidaan kuitenkin saavuttaa huomattavasti parempia tuloksia (Chaput 2010; Jakicic 2009). Liikunnan on havaittu olevan yhteydessä muun muassa sydän- ja verisuonitautien (Eijsvogels 2016; Mercedes 2009), korkean verenpaineen, diabeteksen (Holtermann 2017) ja näiden aiheuttamien ennenaikaisten kuolemien ehkäisyyn (Warburton 2006). Pelkän aktiivisuuden lisäksi myös lihaskunnolla on todettu olevan merkitystä terveyteen, joka korostuu erityisesti ikääntyvällä väestöllä heidän muutoin heikentyvän toimintakykynsä vuoksi (Warburton 2006).

Liikunnalla on myös välittömiä psyykkisiä vaikutuksia, ja jo vähäinenkin liikunta voi saada aikaan selvästi havaittavia muutoksia, jotka saattavat lisäksi korreloida liikunnan rasitta-

vuuden kanssa (Ojanen 1994: 84—86 ; Saanijoki 2017). Ojasen (1994) mukaan liikunnan pitkäaikaiset vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat rajalliset, vaikka hän epäilee-kin parantuneen fyysisen kunnon johtavan myös psyykkisiin vaikutuksiin. (Ojanen 1994: 10—11). Ojasen (1994) toisessa osatutkimuksessa liikuntaa harrastaneet kokivat yleisen vointinsa ja itseluottamuksensa hieman korkeammaksi ja ahdistuksensa matalammaksi kuin liikuntaa harrastamattomat. Liikunnan lisäksi myös liikuntamuotojen välillä huomattiin eroja, vaikka erojen yksilöinti lajeihin onkin vaikeaa usein erilaisten ihmisten hakeutuessa erilaisten harrastusten pariin. (Ojanen 1994: 84—86.)

Yhdysvalloissa tehdyssä laajassa tutkimuksessa havaittiin alueellisia aktiivisuuseroja maaseudun ja kaupungin välillä, mutta tulokset vaihtelivat kuitenkin merkittävästi. Maan eteläosissa, maaseudulla ihmisten aktiivisuus oli merkittävästi alhaisempaa kuin kaupungeissa, mutta esimerkiksi länsiosissa erot kääntyivät jopa päinvastaisiksi, ja kaupungeissa asuvat liikkuvat vähemmän. (Martin 2005.) Badland (2006) ei havainnut tutkimuksessaan lineaarista korrelaatiota liikunta-aktiivisuuden ja asuinpaikkansa koon välillä. Pienillä paikkakunnilla asuvat kuitenkin kertoivat heidän ympäristönsä kuten jalkakäytävien puutteen ja palveluiden heikon saavutettavuuden vaikuttavan negatiivisesti heidän aktiivisuuteensa. Suurissa kaupungeissa asuvat kertoivat ajallisen sitoutumisen ja motivaation olevan heidän aktiivisuutensa esteenä. (Badland 2006: 541—543.)

Vaikka erot liikunta-aktiivisuudessa ovat vaihtelevia, voi niitä löytyä myös harjoitetussa liikunnan laadussa. Kyselytutkimuksessaan Alamattila (2014) havaitsi eroja liikuntatottumuksissa ja tehossa selvittäessään koetun hyvinvoinnin alueellisia eroja. Kyselyyn vastanneista säännöllistä kuntoliikuntaa harrasti maaseudulla 15,6 %, ja kaupungissa 32,2 %. Kevyttä arkiliikuntaa harjoitti maaseudulla 67,3 %, kun kaupungissa vastaava osuus oli 52,6 %. Kyselytutkimuksen mukaan huonommin voivien liikuntamäärä oli molemmilla alueilla pienempi, mutta säännöllisen liikunnan suhteellinen ero maaseudun ja kaupungin välillä pysyi silti lähes samana. (Alamattila 2014: 26—31.)

Maaseudulla ja kaupungissa asuvien liikunnan määrässä on havaittu eroja, mutta tulosten ollessa vaihtelevia ja toisinaan ristiriidassa keskenään, suoraa linjavetoa ei voida saatavilla olevan tiedon perusteella tehdä. Liikunnan laadussa esiintyneet erot saattavat selittyä osittain eroissa asumismuodossa sekä liikuntapalvelujen tarjonnassa. Liikunta-aktiivisuuden lisäksi joissakin tutkimuksissa on tuotu esille asuinympäristön rajoitteita, kuten jalkakäytävien ja liikuntapalveluiden puute. Alueellisia liikuntaeroja tarkastellessa on otettava huomioon myös sosioekonomisen aseman mahdolliset vaikutukset.

Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan tulotaso ja asuinpaikka vaikuttivat aktiivisuuteen. Pienituloiset ja erityisesti maaseudulla asuvat pienituloiset liikkuvat vähemmän kuin hyvätuloiset ja lähiöissä ja kaupungeissa asuvat. Tutkimuksen mukaan erot aktiivisuudessa eri tulotasojen välillä olivat maaseudulla suuremmat kuin kaupungeissa. (Parks 2003.) Joidenkin tutkimusten mukaan korkeammassa sosioekonomisessa asemassa harrastavat enemmän liikuntaa kuin matalammassa (Palosuo 2007:159). Toisten tutkimusten mukaan on kuitenkin vaikea todentaa lineaarista korrelaatiota sosioekonomisen aseman ja liikunta-aktiivisuuden välille tulosten ollen usein ristiriidassa keskenään (Loman 2015: 70—74). Sosioekonomisten ryhmien ääripäiden välillä on todettu eroja vapaa-ajan liikunnassa (Loman 2015: 36), mutta erot voivat vaihdella merkittävästikin riippuen siitä, käytetäänkö sosioekonomisen aseman mittarina esimerkiksi koulutusta, työasemaa, tuloja tai vaikka sitä, asuuko omistusasunnossa. Myös sukupuolten välillä erot saattavat vaihdella suurestikin. (Gidlow 2005: 13–22; Beenackers 2012.)

Beenackers (2012) tuottamassa systemaattisessa kirjallisuusanalyysissä sosioekonomisten ryhmien ja vapaa-ajan aktiivisuuden väliltä löytyy jotakin korrelaatiota, vaikka tulokset eivät olekaan täysin yhteneväiset. Kokonaisuutta tarkasteltaessa korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat harjoittavat enemmän vapaa-ajan liikuntaa, mutta yksittäisten muuttujien välillä erot vaihtelevat tai kääntyvät jopa päinvastaisiksi. Korkeammin koulutetut ja paremmassa sosiaalisessa luokassa olevat miehet ja naiset liikkuvat enemmän. Tulotasoja tarkasteltaessa havaittiin, että hyvätuloisemmat miehet liikkuvat enemmän, kun taas naisilla ei havaittu vastaavaa korrelaatiota, ja suhde kääntyi jopa päinvastaiseksi. Raskaassa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa naisten tulotasolla vaikuttaa olevan silti merkitystä, vaikka korrelaatio onkin heikompi kuin miehillä. (Beenackers. 2012: 16.)

Sosioekonomisella asemalla saattaa olla vaikutusta myös alueellisiin liikuntaeroihin, aivan kuin terveyseroihinkin. Maaseudulla ihmisten tulo- sekä koulutustaso ovat keskimäärin matalampia kuin kaupungeissa ja niiden on havaittu olevan jokseenkin sidoksissa ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntapalveluiden kuluttajahinnalla saattaa olla vaikutusta matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien liikunta-aktiivisuuteen korkeampien hintojen sulkiessa heitä ulkopuolelleen.

2.1.3 Motivaatio ja liikunta

Oli kyse sitten liikunnasta tai työstä, kaikelle tekemiselle on yleensä olemassa motiivi, vaikka sitä ei aina itse tiedostaisikaan. Salmela-Aro (2002) viittaa Edward Decin teoriaan, jonka mukaan ihmisen motiivi voidaan jakaa kahteen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen. Hän mainitsee myös tähän rinnastettavissa olevan McClellandin teorian, jossa ihmisten motivaatio jaetaan myös kahteen osaan, mutta niiden tietoisuuden mukaan: tunneperäiseen ja tietoperäiseen. Sisäiset motiivit ovat niitä jotka saavat ihmisen tekemään asioita jotka ovat itsessään palkitsevia, eikä ulospäin nähtävää tai mitattavaa palkkiota tarvita. Esimerkiksi ihmisen harrastaessa yksin raskasta liikuntaa, ilman ulkoista kannustusta, hän toimii harjoittelusta saatavan mielihyvän takia. (Salmela-Aro 2002: 16—17, 44—45.)

Ulkoiset motiivit ovat ulkopuolelta nähtäviä palkkioita ja kannustimia joiden eteen ihminen on valmis toimimaan. Ulkoisesta motivaatiosta voi tulla kuitenkin autonomista, ja ihminen alkaa itse säädellä toimintaansa. Esimerkiksi aikaisemmin hyvien arvosanojen toimiessa motivaation lähteenä, saattaa nyt esimerkiksi itsearvostuksen kohottaminen ja saavuttamisen tunne olla syy opiskeluun. (Salmela-Aro 2002: 16—17.)

Motivaatio saattaa pohjautua esimerkiksi ihmisten kiinnostuksen kohteisiin ja mieltymyksiin, henkisiin ominaisuuksiin tai aiempiin kokemuksiin. Motivaatio on peruste ja ohjain ihmisten asettamille tavoitteille. Ihminen motivoituu toimimaan jos hänen ympäristönsään ilmenee tekijä joka voisi tyydyttää jonkin hänen tarpeensa. Epäonnistumisen pelko voi kuitenkin psyykkisesti lannistaa ihmisen ja näin estää häntä toimimasta. (Salmela-Aro 2002: 59, 128.)

Ihmisten motivaatio, sitä heijastavat henkilökohtaiset tavoitteet ja miten niitä arvioidaan, ovat yhteydessä ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Ihmiseen itseensä kohdistuvat ja abstraktit tavoitteet sekä tavoitteet, joiden uskotaan olevan vaikeasti saavutettavia saattavat vaikuttaa negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja aiheuttaa masennusta. Heikon itsearvostuksen on todettu lisäävän itseensä kohdistuvia tavoitteita, jotka taas heikentävät henkistä hyvinvointia (Salmela-Aro 2002: 158—159, 166.)

Hakala (2017) tutki eroja vähän ja paljon liikkuvien liikuntamotivaatiota. Paljon liikkuviksi luokiteltiin ne, jotka harrastivat viikoittain yli kaksi tuntia hengästymiseen tai hikoiluun johtavaa liikuntaa. Kyselyyn vastanneiden liikuntamotivaatiossa fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sekä liikunnasta nauttiminen osoittautuivat merkittävimiksi tekijöiksi. Vähi-

ten merkittäviä tekijöitä olivat muun muassa muiden odotukset, sosiaalisuus ja minä-orientaatio eli kuinka ihminen vertaa itseään muihin. Kyselyyn osallistuneiden motivaatiot eivät vaihdelleet merkittävästi vähän ja paljon liikkuvien välillä. (Hakala 2017: 37—45.)

Lampinen (2013) havaitsi kyselyssään, että kaupallisen kuntokeskuksen kävijöiden merkittävimmät liikuntamotivoijat olivat muun muassa liikunnasta saatava nautinto, lihasten kehittäminen ja terveys sekä stressinhallinta. Vähiten tärkeiksi todettiin muun muassa sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu, jonka voidaan nähdä vertautuvan Hakalan (2017) käyttämään minäorientaation. Kyselyn mukaan ulkonäkö, painonhallinta sekä stressinhallinta motivoivat enemmän naisia, kun taas kilpailu ja arvostus miehiä. Sosiaalisuus, terveys ja painonhallinta olivat myös merkittävämpiä ryhmäliikuntaa harrastavien kuin kuntosaliharrastajien keskuudessa, jossa taas lihasten kehittäminen, kilpailu ja arvostus sekä haasteet todettiin merkittävämmäksi. (Lampinen 2013: 54—61.)

Tuuha (2016) haastatteli kymmentä ihmistä, joista puolet osallistuivat Pieksämäen kaupungin Hoitava liikunta aktivointi -hankkeeseen, toisen puolen jättäytyessä sen ulkopuolelle. Vaikka haastateltavilla oli eriäviä mielipiteitä siitä, harrastavatko he liikuntaa mieluiten yksin vai ryhmässä, havaittiin liikunnan sosiaalisuuden silti vaikuttavan useiden harrastusmotivaatioon. Ryhmäliikunnan puolestapuhujat kuvailivat sitä kannustavaksi ja ystävien tai tuttavien seuran puutteen todettiin heikentävän motivaatiota. Tärkeäksi he totesivat muun muassa kanssaliikkujien fyysisen yhdenvertaisuuden ja heidän tarjoamansa tuen. Erityisesti ihmiset, jotka eivät osallistuneet hankkeeseen, uskoivat olevansa muita fyysisesti heikommassa kunnossa ja epäilivät kanssaliikkujien paheksuvan heitä. Lisäksi pelkästään tieto liikunnan terveysvaikutuksista välttämättä riittä motivoimaan. (Tuuha 2016: 43—46, 48—50.)

Kerkelän (2015) tutkimukseen osallistuneet totesivat myös yhdenvertaisen joukon ja kannustavan ilmapiirin erittäin tärkeäksi. Itsensä huonokuntoisiksi mieltäneet kertoivat olleensa tyytyväisiä nähdessään joukossa ihmisiä, jotka olivat fyysisesti vastaavanlaisessa kunnossa kuin he. Heidän välilleen ei kuitenkaan syntynyt kilpailua. Yhdessä liikumisen todettiin lisäävän liikuntamotivaatiota, ja se auttoi eräitä myös luomaan tai parantamaan sosiaalisia suhteitaan. (Kerkelä 2015.)

Vastuun ottaminen itsestään voi myös lisätä motivaatiota ja parantaa asennetta liikuntaa kohtaan. Konkreettiset ja mitattavissa olevat tavoitteet, kuten lihasten ja voimien kasvataminen tai parantunut ryhti ja uni ovat tärkeitä liikuntamotivaation kannalta. Kerkelän

kuuden kuukauden liikuntaprojekti -tutkimukseen osallistuneiden selkeät tavoitteet auttoivat heitä huomaamaan kehityksen, joka taas lisäsi motivaatiota jatkamaan. Tavoitteet antoivat projektille myös rakenteen ja näyttivät suunnan, joka todettiin erityisen tärkeäksi varsinkin takaiskujen ja keskeytysten sattuessa. Tavoitteiden mukauttaminen elämäntilanteiden muuttuessa todettiin toimivaksi ja lisäävän motivaatiota. Näin osallistujat pysyivät välttelemään epäonnistumista, jonka todettiin liian korkeiden odotusten ja haasteiden lisäksi heikentävän motivaatiota. (Kerkelä 2015.)

Mikäli liikunnan pitkän tähtäimen hyötyjä oli vaikea havaita, se saattoi vaikuttaa esimerkiksi arjen asioiden priorisointiin, joka yhdistettynä energian puutteeseen johti ”laiskotellun kierteeseen”. Jos liikunnan tavoitteita ei pidetä tärkeinä, voi liikuntaa erityisesti tauon jälkeen olla vaikea jatkaa tai aloittaa. (Kerkelä 2015.)

Ulkopuolinen valmentaja todettiin hyödylliseksi. Hänen tarjoama apu tavoitteiden asettamisessa, sekä neuvot ja rohkaisu ihmisten liikuntaa koskien otettiin vastaan positiivisesti. Valmentajan antamat tarkat ohjeet liikkeiden valinnasta, intensiteetistä ja määrästä koettiin avuksi ja ne rohkaisivat jatkamaan erityisesti silloin, kun osallistujat kokivat väsymystä, kipuilua tai motivaation puutetta. Eräät tutkimukseen osallistuvat kuitenkin kokivat vastuun heille asetetuista tavoitteista ja kokeelle omistautuneisuuden lisäävän syyllisyyttä, ahdistusta ja epäonnistuneisuuden tunnetta. (Kerkelä 2015.) Ihmisten itsemääräämisoikeudella voi olla myös vaikutusta liikuntamotivaatioon (Tuuha 2016: 51), jolloin myös se tulisi ottaa huomioon tavoitteita asettaessa ja ohjeita antaessa.

2.1.4 Johtopäätökset

Alueelliset terveyserot ovat monimuotoinen ilmiö, johon vaikuttavia tekijöitä on lukuisia ja aihetta käsitteleviä tutkimuksia tarkasteltaessa voitiin havaita suurtakin vaihtelua saman tutkimuksen sisällä olevien tulosten sekä muiden tutkimusten välillä.

Tutkimuksia tarkasteltaessa havaittiin maaseudulla asuvien liikkuvan keskimäärin vähemmän kuin kaupungeissa, ja liikunta saattoi olla myös kevyempää. Erot vaihtelivat kuitenkin huomattavasti ja samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös sosioekonomisen aseman vaikutuksia tarkasteltaessa. Maaseudulla pienituloisten määrä on suurempi, ja väestö on keskimäärin matalammin koulutettua, jolloin nousee esiin kysymys sosioekonomisen alueellisen jakautumisen vaikutuksesta alueellisiin terveyseroihin. On mahdol-

lista, että alueellisiin terveyseroihin ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat samoja kuin sosioekonomisen aseman sisällä vaikuttavat perinteet, arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot. Sosioekonominen eriarvoisuus tulisi ottaa huomioon palveluita suunniteltaessa ja pyrkiä varmistamaan yhdenvertainen laatu ja saatavuus.

Liikuntapalveluiden alueellisen eriytymisen havaittiin olevan osa yleistä kehityssuuntaa, jossa erityisesti nuorempi väestö ja palvelut siirtyvät kasvukeskuksiin. Kaupalliset liikuntapalveluyritykset siirtävät toimintaansa kasvukeskuksiin, suuriin kannattavampiin yksiköihin. Maaseudut jäävät taas väistämättä kunnallisten liikuntapalveluiden varaan, joiden laadusta ja saavutettavuudesta ei ole takeita liikuntalaista huolimatta. Tutkimuksia tarkastellessa esiin tuli kommentteja maaseudun liikuntamahdollisuuksien rajallisuudesta. Kävelyteiden puutteen ja katuvalojen puutteen takia talven pimeyden todettiin vaikuttavan liikuntamahdollisuuksiin.

Liikunnasta saatava nautinto, kunnon ja lihasten kasvattaminen, stressinhallinta, sekä sosiaalisuus toistuvat usein ihmisten liikuntamotivaatioita tutkittaessa. Liikuntamotivaatioissa on tutkimuksesta riippuen havaittavissa merkittäviä eroavaisuuksia, ja paikoitellen ihmisiä vaikuttaa liikuttavan hyvin eri asiat. Henkilökohtaiset motivaatiot sekä fyysiset ominaisuudet saattavat ohjata ihmisiä erilaisten harrastusten pariin. Liikunnan sosiaalisuus vaikuttaa olevan ryhmäliikuntaa harrastavien keskuudessa tärkeämpää kuin esimerkiksi kuntosaliharrastajien, vaikka keskeinen syy liikuntaharrastukseen on yleensä molemmilla kuitenkin sama. Kanssaliikkujien fyysistä yhdenvertaisuutta pidetään tärkeänä varsinkin itsensä fyysisesti heikkokuntoisimmiksi kokevien keskuudessa, joiden liikunta-aktiivisuus saattaa kärsiä, mikäli he eivät usko sen toteutuvan. Järjestetyn liikunnan puute maaseudulla on aiheuttanut huolta liikunnan omaehtoisuudesta ja ulkoisen motivaation puuttuessa ovat maaseudulla asuvat ihmiset enimmäkseen sisäinen motivaation varassa.

2.2 Ongelman yksilöiminen

Kun tietoa alan kirjallisuudesta ja tutkimuksista oli kerätty ja riittävä ymmärrys kokonaisuudesta kartutettu, ryhdyttiin kohdentamaan katseita tiettyjen konkreettisten ongelma-kohtien ympärille, tutkimushaastatteluja apuna käyttäen. Tarkoituksena oli siis pyrkiä yksilöimään ratkaistavissa olevat ongelmat jotka ratkaisemalla pystyttäisiin kehittämään toimiva palvelukonsepti. Aihetta käsittelevää kirjallisuutta ja tutkimuksia tarkasteltaessa

nousi esiin kysymyksiä maaseudun liikuntapalveluiden laadusta, sekä kommentteja maaseudulla asuvien ihmisten tyytymättömyydestä olemassa oleviin liikuntamahdollisuuksiin. Liikuntamotivaatiota tarkasteltaessa havaittiin joitain eroja kuntosaliharrastajien ja ryhmäliikuntaharrastajien välillä. Tutkimushaastattelut keskittyivät muutaman keskeisen teeman ympärille ja niillä pyrittiin osittain validoimaan kirjallisuudesta ja tutkimuksista esiin nousseita seikkoja, jotka motivoivat liikkumaan, mielipiteet nykyisistä maaseudun liikuntapalveluista, sekä sitä, miten he liikkuvat tai haluaisivat liikkua ja miksi. Haastatteluiden avulla kerätyn tiedon perusteella luotiin myöhemmin käyttäjäpersoonat.

2.2.1 Tutkimushaastattelu

Alustavia tutkimushaastatteluita suoritettiin kolme kappaletta, ja ne olivat tyypiltään teemahaastattelumaisia. Haastattelut perustuivat ennalta määriteltyihin kysymyksiin jotka toimivat haastatteluiden runkona (liite 1). Käytännössä kaikkia kysymyksiä ei kysytty ennalta suunnitellulla tavalla vastausten erilaisuuden ja ennalta-arvaamattomuuden takia. Haastattelut nauhoitettiin, ja ne kestivät jokainen noin 20 – 30 minuuttia.

Kolme haastateltavaa olivat iältään 30-, 55- ja 62-vuotiaita ja he asuvat kaikki asukasluvultaan alle 3500 asukkaan kunnissa. Etäisyys kunnan keskustaan on heiltä yhden kilometrin ja 17 kilometrin väliltä, ja kaksi osallistujista asuu taajama-alueella. Haastateltavien lähistöllä (< 5 km) järjestetään jumppa kerran viikossa, joka on heidän mukaansa ainoa aikuisille tarjolla oleva säännöllinen järjestetty liikuntapalvelu kunnan alueella.

2.2.2 Tulokset

Haastateltavia yhdisti muun muassa se, että liikkeelle lähteminen koettiin henkisesti vaikeaksi, mutta kun liikkumaan on lähdetty, on se jälkeenpäin todettu hyväksi päätökseksi. Yleisin liikuntamuoto oli lenkkeily tai ulkoilu. Kesällä liikunnan kerrottiin jäävän vähemmälle, ja talvella valoisien ajan puutteen kerrottiin rajoittavan ulkoilua, sillä valaistuja teitä on rajoitetusti, eikä pimeällä tehnyt mieli lähteä ulkoilemaan.

Syyt liikkumiseen vaihtelivat vastuuntunnon, kunnon kohottamisen ja ulkoilusta nauttimisen väliltä. Ryhmäliikunnassa sosiaalisuudella on paikkansa, mutta sen merkitys liikuntamotivaatioon koettiin rajalliseksi, ja tärkeimmäksi koettiin liikunta itse. Yhdelläkään haastateltavilla ei ollut mitään muita kuin liikuntaan liittyviä harrastuksia. Haastateltavat kertoivat liikkuvansa yleensä yksin, ja usein pitävänsä siitä niin. Tässä esiintyi ajoittain

kuitenkin ristiriitoja muiden vastausten kanssa, jolloin tehtiin mainintoja ”hyvästä porukasta” ja siitä, kuinka liikunnan ohessa heidän kanssaan juttelusta nautitaan.

Haastateltavat eivät kokeneet nykyisiä tarjolla olevia liikuntapalveluita houkutteleviksi, vaan esimerkiksi niiden laadusta ja ohjaajan motivaatiosta nousi esiin ajatuksia. Mikäli ryhmäliikuntaa ei koettu tarkoituksenmukaiseksi, vaan jos esimerkiksi ohjaus on liian lepusua, epäorganisoitua tai tehotonta, liikuntamotivaatio kärsi huomattavasti ja sai monet luopumaan harrastuksesta. Ongelmallisen tästä tekee erityisesti vaihtoehtoisten liikuntapalveluiden puute.

”Jumpat oli sellaisia että siellä rupesi paleltamaan kun ohjaaja mietti mitä seuraavaksi tehtäisiin. Ne jumpat ei oikein enää ajaneet asiaansa, niin siksihän minä sen lopetin” – Nainen 55 v

Ryhmäliikunnassa kanssaliikkujien yhdenvertaisuus koettiin tärkeäksi. Eräs haastateltava uskoi paikallisia liikuntapalveluita käyttävän vain huomattavasti vanhemmat tai heikommassa fyysisessä kunnossa olevat ihmiset, mutta kertoi myös nykyään itse epäröivänsä ryhmäliikuntatunnille osallistumista.

Useimmat tekijät yhdistivät haastateltavia, mutta esimerkiksi jotkin liikkumismielitymykset jakoivat ryhmän mielipiteitä. Toiset toivoivat ryhmäliikuntaa, toiset ohjattua kuntosaliharjoittelua, kun toiset nauttivat omasta seurastaan ja haluavat harrastaa yksin. Toiveita ja tottumuksia liikunnan suhteen saattavat kuitenkin ohjata olemassa olevat realiteetit ja palveluiden heikko tarjonta.

Liikuntaharrastuksia rajoittavana tekijänä mainittiin liikuntapalveluiden yleinen aikasidonaisuus, jonka kerrottiin rajoittavan erityisesti vuorotyöläisen mahdollisuuksia käyttää kyseisiä palveluita. Keskustelussa esimerkiksi otettiin naapuri kunnan liikuntapalvelut, jotka sijaitsevat noin 35 kilometrin matkan päässä.

Liikuntaharrastusten sijaan haastateltavat kertoivat tekevänsä vapaa-ajallaan usein kotitai pihatöitä, joiden kerrottiin menevän liikuntaharrastusten edelle, eikä mielenkiinto usein riitä lähteä liikkumaan vain liikkumisen takia.

2.2.3 Johtopäätökset ja käyttäjäpersoonat

Keskeisimmiksi ongelmiksi maaseudun liikuntamahdollisuuksissa valikoituivat järjestettyjen liikuntapalveluiden heikko tarjonta ja laatu, talvella valoisan ajan puutteen rajoittamat ulkoilumahdollisuudet sekä pitkät välimatkat. Käyttäjäpersoonat rakentuivat näiden keskeisimpien ongelmien ympärille, joiden lisäksi kirjattiin yksilökohtaisempia rajoitteita ja toiveita, kuten vuorotyön tuomat rajoitteet ja mielikuva ryhmäliikunnan kiusallisuudesta.

Hyödynnettäessä käyttäjäpersoonia muotoiluprosessissa, kerättyä tietoa on mahdollista hyödyntää tehokkaammin, ja ne auttavat keskittämään suunnittelua oikealla kohderyhmälle (Cooper 2014: 61—62). Luodut käyttäjäpersoonat (kuva 8) perustuivat suoritettuihin tutkimushaastatteluihin, ja ne ovat haastateltujen ihmisten inspiroimia luomuksia ja hypoteettisia palvelun käyttäjiä. Määrällisesti suppean haastatteludatan vuoksi käyttäjäpersoonia luotiin vain kaksi. Ensisijaiseksi käyttäjäksi valittiin *Heidi Jokela*, jolloin *Samuel Lindgren* on toissijainen käyttäjä. Ensisijaisen käyttäjän valintaan vaikuttivat henkilökohtainen motivaatio aktiivisuuteen ja samalla tyytymättömyys nykyisiin tarjolla oleviin liikuntapalveluihin. Haastatteluiden perusteella vaikutti, etteivät nuorempien ihmisten asenteet ja tavat olleet välttämättä niin syvään juurtuneet ja intoa uuden kokemiseen ja tekemiseen oli havaittavissa. THL:n raportin mukaan maaseudulla asuvien 25—54-vuotiaiden ihmisten lihavuus ja heikentynyt työkyky ole yleisempää kuin kaupungeissa (Saarsalmi 2014), mikä osaltaan ohjasi ikäryhmän valintaa. Lisäksi nuorten muuttoliike kaupunkeihin vaikuttaa negatiivisesti maaseudun elinvoimaisuuteen, eivätkä heikot liikuntapalvelut osaltaan ainakaan hidasta muuttoliikettä ja sen tuomia negatiivisia vaikutuksia. Käyttäjäpersoonan sisältämän tiedon tulisi olla kuvailevaa ja kertoa muotoilijoille muun muassa käyttäjien tavoitteista, asenteista, toimista, ympäristöistä, rajoitteista ja turhautumista suunniteltavan kaltaisesta palvelusta tai tuotteesta (Cooper 2014: 81).



Heidi Jokela 35 v

Asuu pienellä, syrjäisellä paikkakunnalla jossa järjestetyn liikunnan määrä on pieni ja laatu heikko.

Pitää ulkoilusta keväisin ja syksyisin, mutta talvella valoisan ajan puute rajoittaa ulkoilua. Mökkeilee kesäisin.

Haluaa harrastaa jonkinlaista ryhmäliikuntaa muttei löydä aikaa tai lähistöltä itselleen sopivia vaihtoehtoja. Omaa vahvan mielikuvan ryhmäliikunnan kiusallisuudesta, yhdenvertaisuuden puutteesta ja sanattomasta arvostelusta liikkujien kesken.

Ei halua käydä ryhmäliikunnassa seurustelemassa, vaan haluaa harrastaa liikuntaa liikunnan takia.

Haluaa harrastaa liikuntaa joka on tehokasta ja innostavaa.

Haluaa pysyä hyvässä kunnossa, mutta ei tehdä suuria uhrauksia arki ja perhe-elämässään



Samuel Lindgren 60 v

Asuu pienellä, syrjäisellä paikkakunnalla jossa järjestetyn liikunnan määrä on pieni ja laatu heikko.

Pitää lenkkeilystä, mutta talvella valoisan ajan puute rajoittaa sitä merkittävästi.

Vuorotyön takia käy ryhmäliikunnassa vain kaksi kertaa kuukaudessa. Sosiaalisuuden merkitys on noin kolmannes kokonaisuudesta, vaikka pitääkin muiden kanssaharjoittelijoiden kanssa jutustelusta.

Harrastaa liikuntaa pysyäkseen toimintakykyisenä vanhuuden edetessä, ja pitää käymänsä ryhmäliikunnan haasteellisuudesta.

Pitää omasta ajastaan, eikä tahdo aina lähteä harrastusten pariin jos kotonakin voi tehdä tarvittavan.

Kuva 8. Käyttäjäpersoonat

2.3 Ratkaisun etsiminen

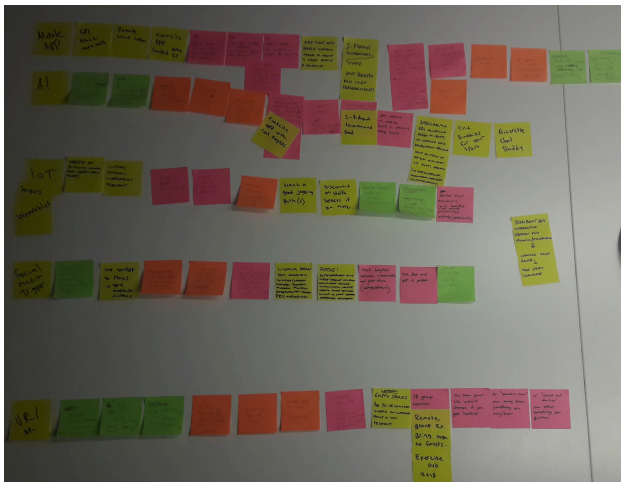
Käyttäjäpersoonien luomisen jälkeen siirryttiin muotoiluprosessin seuraavaan vaiheeseen. Tarkoituksena oli kehittää ideoita, joilla pyrittäisiin ratkaisemaan yksilöityjä ongelmia, jotka vastaisivat käyttäjäpersoonien tarpeisiin. Työkaluina käytettiin työpajaa (eng. workshop), sekä allekirjoittaneen kohtaamaa menetelmä, jota käyttäen on mahdollista ideoida myös itsenäisesti. Ratkaisun etsimisessä tavoitteena oli luoda mahdollisimman paljon erilaisia ideoita, joista karsimalla valittaisiin potentiaalisimmat vaihtoehdot.

2.3.1 Työpaja

Projektia varten järjestettiin työpaja, jonka tarkoituksena oli luoda uusia ideoita, jotka voisivat toimia inspiraationa tai ratkaisuina valittuun ongelmaan. Työpajan teema rajattiin maaseudulla ja kaupungissa asuvien ihmisten ruokavalion ja liikunnan eroihin. Työpajassa oli yhteensä 6 osallistujaa, jotka edustivat eri ammatillisia osaamisalueita. Mukana oli allekirjoittaneen lisäksi kaksi ohjelmistokehittäjää, graafinen suunnittelija, tekstisuunnittelija (eng. copywriter) ja palvelumuotoilija.

Työpaja rakentui niin, että työpajan vetäjä kirjoitti ylös erilaisia teknologisia teemoja, kuten virtuaalinen todellisuus, tekoäly ja sosiaalinen media. Jokainen teknologia vuorollaan, työpajaan osallistuneille annettiin kaksi minuuttia aikaa keksiä ja kirjoittaa post-it -lapuille mahdollisimman monta erilaista ideaa (kuva 9), joilla voitaisiin ratkaista työpajan teemana ollut ongelma kyseistä teknologiaa hyväksikäyttäen. Ideoiden ei odotettu olevan valmiita ratkaisuja, tai edes täysin realistisia, vaan tarkoituksena oli luoda uusia ideoita, jotka aiheuttavat keskustelua ja joista muut osallistujat voisivat inspiroitua. Kun kaksi minuuttia oli kulunut, ideat käytiin osallistuja kerrallaan läpi, jonka jälkeen siirryttiin seuraavaan teknologiaan.

Työpaja jouduttiin järjestelysystä pitämään aiottua aikaisemmin ennen tutkimushaastatteluita. Aikaisessa vaiheessa pidetty työpaja tarkoitti, ettei insinööriön kirjoittaja tai muut työpajaan osallistuneet henkilöt olleet yhtä tietoisia terveyseroihin vaikuttavista tekijöistä kuin myöhemmässä vaiheessa.



Kuva 9. Työpajan tuotoksia

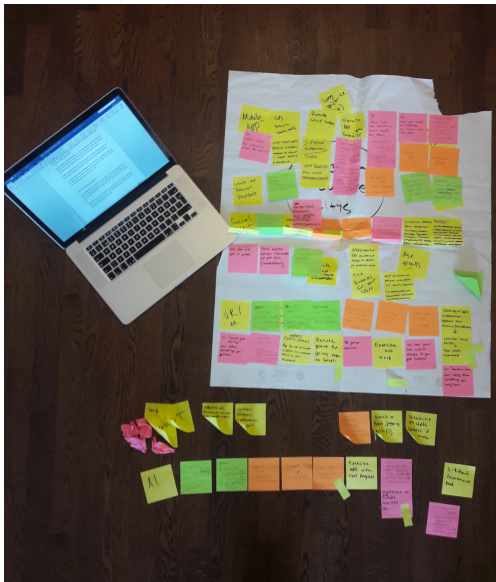
2.3.2 Ideointi

Ongelmana uusien ideoiden luomisessa ovat tiedostetut realiteetit, jotka saavat ihmiset luopumaan ideoistaan liian aikaisessa vaiheessa, eikä luovuudelle niin sanotusti anneta tilaa. Ideointiin käytetyssä menetelmässä tavoitteet olivat kokonaisuudessaan samat kuin työpajassakin, vaikka toiminta onkin hieman erilainen. Käytetyssä menetelmässä keskeisen teeman ympärille pyritään keksimään uusia potentiaalisia ratkaisuja sivuuttamalla kaikki rajoittavat tekijät, kuten teknologiset ja fyysiset rajoitteet sekä resurssit. Käytännössä ideointi tapahtuu niin, että kahden minuutin ajan osallistujat kuvittelevat olevansa jokin muu, esimerkiksi jokin supersankari tai maailman rikkain ihminen. Asettamalla heidän asemaansa voidaan keksiä uusia ideoita ilman todellisen maailman rajoitteita. Ideoita jälkeempään tarkasteltaessa saatetaan epärealistisimmankin ajatuksen ansiosta oivaltaa uusia ratkaisuja, jotka saattavat olla realiteetit huomioiden saavutettavissa.

Insinööriössä kyseistä menetelmää käytettiin aikataulun ja rajallisten resurssien takia allekirjoittaneen toimesta itsenäisesti. Kuvitteelliset henkilöt olivat sarjakuvahahmo- Terminä ja teknologiayrittäjä Elon Musk. Menetelmää käyttämällä luotiin lukuisia uusia ideoita, joista yksi päätyi lopulta potentiaalisimpien joukossa validoihin haastatteluihin.

2.4 Ratkaisun yksilöiminen

Ideoinnin jälkeen ryhdyttiin valikoimaan potentiaalisimpia vaihtoehtoja lukuisien ideoiden joukosta ottamalla huomioon liiketoiminnalliset ja teknologiset realiteetit, sekä idean vastaavuus yksilöityyn ongelmaan ja käyttäjäpersoonien tarpeisiin (kuva 10). Lopulta ideat rajattiin kolmeen potentiaalisimpaan vaihtoehtoon, jotka suunniteltiin kevyesti keskittyen vain olennaisiin arvolupauksiin, jotka kuvattiin termein *Mitä*, *Miten* ja *Miksi*. Tällä tavoin ideoista pyrittiin kuvaamaan olennaisimmat asiat mahdollisimman yksinkertaisesti ja niin, että ne olisivat helposti viestittävässä toisilla validoivissa haastatteluissa. Kolmen vaihtoehdoisen idean kanssa suoritettiin kohderyhmän kanssa validoivat haastattelut, joiden avulla pyrittiin keräämään ihmisten reaktioita sekä tunnistamaan ideoiden positiiviset ja negatiiviset puolet.



Kuva 10. Työpajan ja itsenäisen ideoinnin tuotoksia

Ryhmäliikunnan suoratoisto	
Mitä	Liikuntapalveluyritys tarjoaa korkealaatuista ryhmäliikuntaa maaseudulla asuville ihmisille tuomalla palvelun heidän luokseen suoratoisto (eng. live stream) teknologian avulla.

Miten	Ryhmäliikuntatunnit lähetään suoratoistona (eng. live-stream) sovittuna ajankohtana, ja järjestyspaikkana toimii esimerkiksi pienten kuntien ja kylien seurojentalot, jotka ovat nykyisellään kevyellä käytöllä. Suoratoisto heijastetaan suurelle valkokankaalle, josta suoratoiston kautta osallistuvat voivat osallistua ryhmäliikuntatunnille.
Miksi	Korkealaatuisten liikuntapalveluiden tarjonnan ja vaihtoehtojen lisääminen maaseudulla. Pienentää välimatkoja laadukkaampien liikuntapalveluiden äärelle.

Suoratoistolla ryhmäliikunta kotiin	
Mitä	Liikuntapalveluyritys tarjoaa korkealaatuista ryhmäliikuntaa maaseudulla asuville ihmisille tuomalla palvelun heidän luokseen teknologian avulla.
Miten	Ryhmäliikuntatunnit lähetään suoratoistona sovittuna ajankohtana, ja ihmiset voivat liittyä liikuntatunneille esimerkiksi tietokoneen tai älytelevision kautta.
Miksi	Parantaa korkealaatuisten liikuntapalveluiden saavutettavuutta tuomalla ne kotiin. Poistaa välimatkat korkealaatuisiin liikuntapalveluihin. Poistaa heikon itsetunnon luoman kynnyksen osallistua ryhmäliikuntaan.

Vuokrattava Mobiili -kuntosali	
Mitä	Maaseudun kunnille tarjotaan laadukkaita moduulirakenteisia kuntosaleja.
Miten	Kuntosaleja vuokrataan kunnille määräaikaisella sopimuksella jonka jälkeen kunta voi päättää ostaa sen itselleen tai jatkaa vuokrasopimusta. Kuntosalit ovat moduulirakenteisia, jolloin niiden pystyttäminen on nopeaa ja edullista.
Miksi	Tuodaan laadukkaammat kuntosalipalvelut maaseudun asukkaiden saataville.

2.4.1 Validoivat haastattelut

Yhteensä 3 haastateltavaa olivat iältään 30-, 35- ja 55-vuotiaita, ja he asuvat kaikki asukasluvultaan alle 3500 asukkaan kunnissa. Etäisyys kunnan keskusta on heiltä yhden kilometrin ja 17 kilometrin väliltä, ja kolme osallistujista asuu taajama-alueella. Haastateltavien lähistöllä (< 5 km) järjestetään jumppa kerran viikossa, joka on ainoa aikuisille tarjolla oleva säännöllinen järjestetty liikuntapalvelu kunnan alueella.

Ideoita ei alussa esitetty kokonaisuudessaan, vaan haastateltaville esitettiin niitä peilavia kysymyksiä. Haastateltavia pyydettiin kuvittelemaan olemassa oleva kehitettyyn ideaan rinnastettavissa oleva palvelu heidän omaan asuinympäristöönsä. Tämän jälkeen heille esitettiin varsinainen idea, jolla tämä kuviteltu palvelu saatiin konkreettisemmaksi. Tällä tavoin pyrittiin helpottamaan haastateltavia luomaan todellinen ja lähestyttävämpi

mielikuva mahdollisesta ratkaisusta. Haastateltavilta kysyttiin, mitä he mistäkin ideasta ajattelivat, ja erityisesti, mitkä asiat heitä epäilyttivät.

Esimerkiksi *Ryhmäliikunta suoratoisto* -ideaa esitettäessä heiltä kysyttiin, mitä he ajattelisivat, jos kaupallinen liikuntapalveluyritys kuten Elixia alkaisi järjestää ryhmäliikuntaa heidän kotikuntansa seurojentalolla. Heidän vastaustensa jälkeen kysyttiin heidän ajatuksiaan ryhmäliikunnan suoratoistosta, ja idea esiteltiin kokonaisuudessaan, jonka jälkeen haastateltavia pyydettiin kuvailemaan, mitä he ideasta ajattelivat ja mitä epäilyjä heillä siitä syntyi.

Aikataulusta ja resursseista johtuen haastattelut jouduttiin pitämään puhelimen välityksellä. Tapa havaittiin toimivaksi, vaikka se herättikin kysymyksiä ajatuksista vastausten takana. Ilman kykyä seurata ihmisten ilmeitä ja eleitä voi vastauksia olla vaikea tulkita tai niitä voidaan mahdollisesti tulkita väärin.

2.4.2 Tulokset

Suoratoistolla ryhmäliikunta kotiin ei saanut juuri vastetta haastateltavien joukossa, ja idea rinnastettiin vanhanaikaisiin jumppavideoihin, eivätkä he uskoneet olevansa motivoituneita tai kiinnostuneita liikkumaan kotona. Sosiaalinen paine mainittiin liikunnassa tärkeäksi motivoijaksi ja kotona sen puuttumisen uskottiin vaikuttavan liikunnan määrään. Lisäksi tilan puute ja arkiset häiriötekijät mainittiin ongelmalliseksi ja niiden uskottiin estävän kotona tehokkaasti liikkuminen.

Vuokrattava Mobiili -kuntosalin validoiminen haastattelun avulla osoittautui haastavimmaksi. Ihmisten oli selkeästi vaikea kuvitella, kuinka he ottaisivat kyseisen palvelun vastaan ja kuvailla, mitä he ajattelevat. Haastateltavista naiset vaikuttivat ottavan idean vaihemmin vastaan, eikä suurempaa kiinnostusta tuntunut heräävän. Toinen heistä kertoi heti aluksi, ettei pitänyt kuntosalilla käymisestä, joten hänen kanssaan keskustelua ei kyseisen idean kohdalla jatkettu. Haastateltavat kertoivat, että kyseisen kunnan alueella tarjolla olevat kuntosalit ovat heikossa kunnossa ja pienikokoisia. He kertoivat myös joidenkin tuttaviansa käyvän 10 kilometrin päässä olevan naapurikunnan uimahallin kuntosalilla, joka on myös varsin pienikokoinen. Idea ei tuottanut haastateltavissa juuri innostusta, ja selkeän mielipiteen luomisen havaittiin olevan vaikeaa. Palvelukonseptia tulisi validoida itsenäisesti ja siitä olisi syytä tuottaa havainnollistettava prototyyppi luotettavan käyttäjätiedon keräämiseksi.

Ryhmäliikunnan suoratoisto otettiin selkeästi positiivisimmin vastaan. Idean uskottiin olevan hyväksi kunnan asukkaille, mikä lyhentää välimatkoja ja lisää liikuntamahdollisuuksia. Haastateltavat eivät yleisesti nähneet ongelmaa ryhmäliikunnassa, jossa ohjaaja ei ole fyysisesti paikalla, ja yksi haastateltava rinnasti idean työpaikkansa koulutukseen, jotka tehdään jo vastaavalla tavalla. Eräällä haastateltavalla oli kuitenkin joitakin epäilyjä saatavilla olevien tilojen riittävydestä ja mahdollisesti pieneksi jäävästä osallistujamäärästä. Lisäksi hän epäili, miten uusi tapa järjestää ryhmäliikuntaa otettaisiin vastaan, mutta itse hän ei tuntenut sitä ongelmalliseksi.

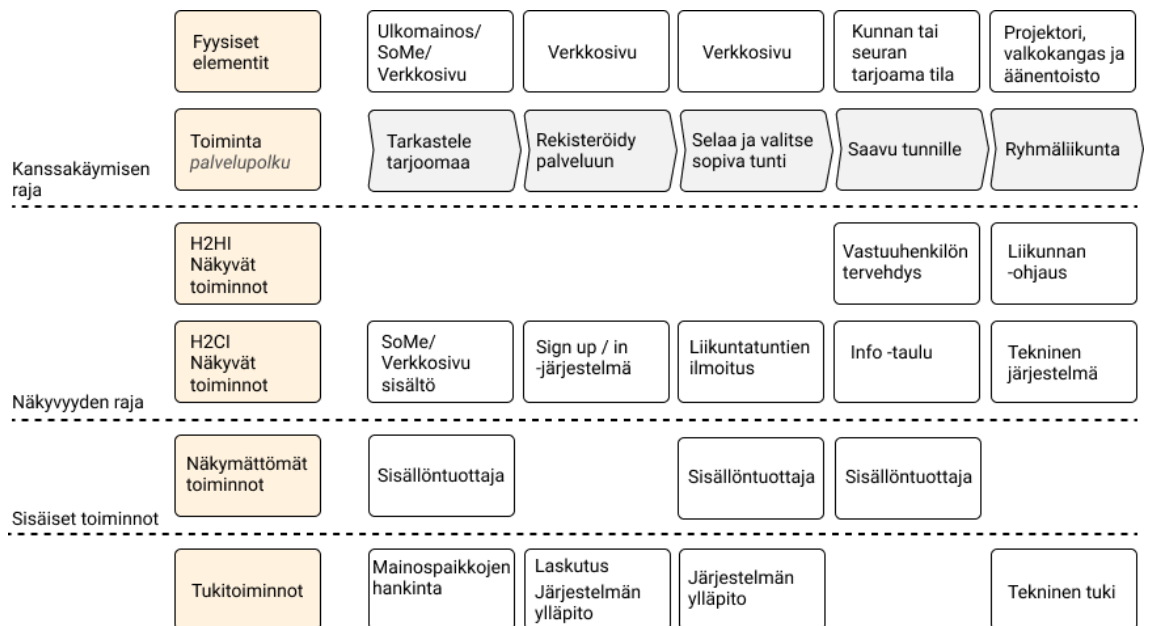
Ideoiden validoiminen pelkästään haastatteluilla osoittautui haastavaksi. Luotettavan tiedon, sekä ihmisten aitojen reaktioiden ja mielipiteiden keräämiseksi olisi luotava havainnollistettava prototyyppi. Ilman sitä ihmisten on vain kuviteltava, miten he käyttäisivät tai ottaisivat vastaan kuvailun palvelun, mikä voi olla heille vaikeaa. Validoivien haastatteluiden uskottiin kysymysten ja niiden muotoilun ansioista kuitenkin tarjoavan ainakin alustavaa tietoa siitä, miten palvelu todellisuudessa otettaisiin vastaan. *Ryhmäliikunta suoratoisto* -ideaa validoitaessa haastateltavalta kysyttiin, mitä hän ajattelisi, jos kaupallinen liikuntayritys alkaisi järjestää ryhmäliikuntaa hänen kotikunnallaan. Haastateltava oli hyvin vaitonainen ja sanoi sen kuulostavan hyvältä, kunnes kertoi sen olevan mielestään epärealistinen. Kun haastateltavalle kerrottiin, että ideana olisi suoratoiston kautta tapahtuva ryhmäliikunta ja palvelun tarjoaminen hänen kotipaikkakunnallaan olisi näin täysin mahdollista, oli haastateltava selvästi ilahtunut.

3 Palvelukonsepti, liiketoimintamalli ja tekninen toteutus

Jatkokehitettäväksi ideaksi valikoitui *Ryhmäliikunnan suoratoisto*. Idea sai positiivisimman vastaanoton validoivissa haastatteluissa, ja kaikki uskoivat sen tuovan lisää harrastusmahdollisuuksia ja piristävän muuten vaisua kuntaa, eikä liikunnanohjaajan fyysisen läsnäolon puutteen uskottu merkitsevän. Suunnitteluvaiheessa sen todettiin kattavan suurelta osin haastatteluissa esiin nousseita ongelmia, kuten tarjolla olevan järjestetyn liikunnan heikko tarjonta ja/tai laatu, pitkät välimatkat harrastusten pariin ja rajoitetut liikuntamahdollisuudet talvella. Kyseisen idean valintaan vaikuttavat myös tekninen ja liiketoiminnallinen toteuttamiskelpoisuus. Konsepti on alustava, sillä kehitettävää palvelua tulisi testata sen todellisessa käyttöympäristössä ja sen avulla pyrkiä lopullisesti validoimaan sen sopivuus markkinoille.

Palvelukonseptin Service blueprint (kuva 11) rakentuu palvelupolun ympärille, joka lähtee asiakkaan ensin havaitessa palvelun olemassaolon ja päättyy hänen osallistumaan ryhmäliikuntaan. Näkyvät toiminnot on jaettu kahteen osaan, H2HI:hin (Human to Human Interaction) ja H2CI:hin (Human to Computer Interaction).

- Palvelupolun ensimmäisessä vaiheessa luodaan potentiaalisten asiakkaiden tietoisuutta palvelusta, sosiaalisen median, pienten paikkakuntien ulkomainonnan, sekä palveluntarjoajan verkkosivuston kautta.
- Asiakkaita ohjataan palveluntarjoajan verkkosivuille, jossa he voivat rekisteröityä palveluun.
- Rekisteröitymisen jälkeen asiakas on valmis tarkastelemaan oman paikkakuntansa ryhmäliikunnan tarjoamaa, ja valitsemaan hänelle mieluisan tunnin.
- Asiakkaan saapuessa kunnan järjestämälle paikalle, häntä ohjaavat info -taulut jotka kertovat lyhykäisyydessään palvelun toiminnasta. Paikalla on mahdollisesti myös kunnan osoittama vastuuhenkilö joka tarkistaa tarvittaessa osallistujien kausimaksut.
- Ryhmäliikunta toimii käytännössä niin kuin on perinteisesti totuttu, ohjaajan viestissä kuitenkin valkokankaan ja kaiuttimien kautta. Tekninen tuki on vastuussa järjestelmän ja teknisen laitteiston kuten projektorien toiminnasta ja suoratoiston laadun varmistamisesta.



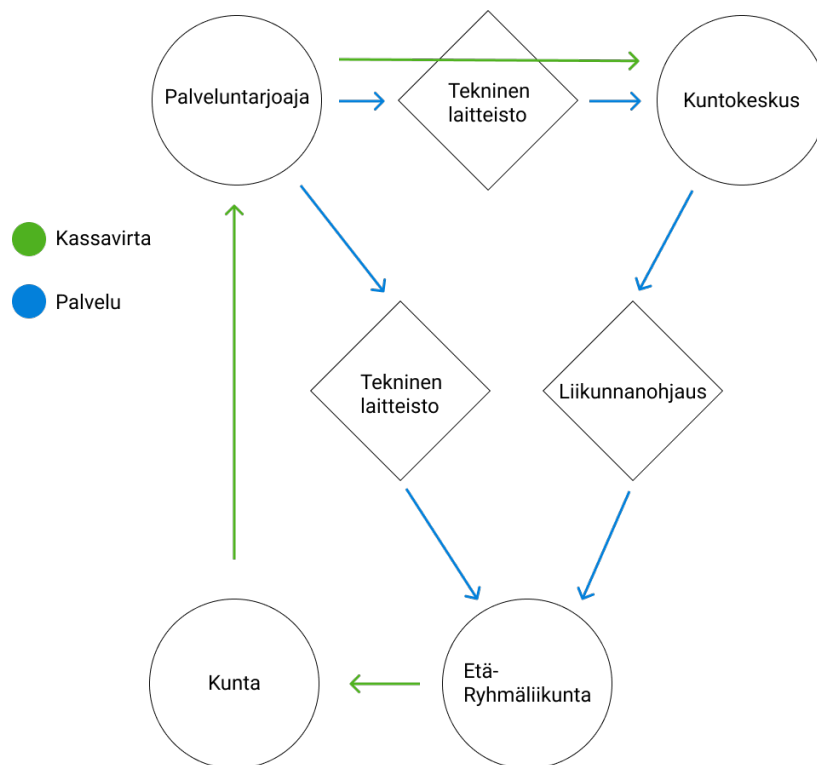
Kuva 11. Ryhmäliikunta suoratoisto - Service blueprint

3.1 Liiketoimintamalli

Seuraavassa on kuvattuna palvelukonseptin liiketoimintamalli (kuva 12) ja business model canvas (kuva 13). Liiketoimintamalli ei ota kantaa palvelun hinnoitteluun.

- Palveluntarjoaja tarjoaa teknisen laitteiston kuntokeskukselle, ja sopimuskuntien etäliikuntaryhmille. Etäliikuntaryhmille tarjottavan teknisen laitteiston tavoitteena on johdonmukaisen laadun ylläpitäminen ja toimintavarmuus.
- Kunta lunastaa palvelun toistaiseksi voimassaolevalla sopimuksella, ja etäryhmäliikuntaan rekisteröityneet toimittavat kausittaiset suorituksensa kunnille. Näin kunnille tarjotaan mahdollisuus hyötyä palvelusta taloudellisesti. Kunnat saavat vaivattomasti ylläpidettävän liikuntapalvelun, jolla on mahdollisuus vaikuttaa kunnan asukkaiden aktiivisuuteen ja sitä kautta heidän hyvinvointiinsa.

- Palveluntarjoajan verkkoalustan kautta kuntokeskus ilmoittaa tarjolla olevista etäryhmäliikuntatunneista. Tarjontaa voidaan räätälöidä kuntien kanssa sopimuskohtaisesti. Verkkoalustan kautta etäryhmäliikuntaan osallistuvat voivat rekisteröityä palveluun ja valita alueelta itselleen sopivat ryhmäliikuntatunnit.
- Kuntokeskuksen liikunnanohjaajat tarjoavat ryhmäliikuntaansa entiseen tapaan fyysisesti paikalla oleville asiakkailleen, informoiden kuitenkin selkeästi, mitkä tunnit ovat suoratoistettavia. Liikunnanohjaajien tulisi huomioida viestinnässään myös etäliikuntaryhmät.
- Palveluntarjoajan on mahdollista olla kiinteä osa kuntokeskuksen liiketoimintaa, tai se voidaan ulkoistaa omaksi yksiköksi. Osa kuntien kanssa tehtyjen sopimusten tuotoista menee kuntokeskukselle.



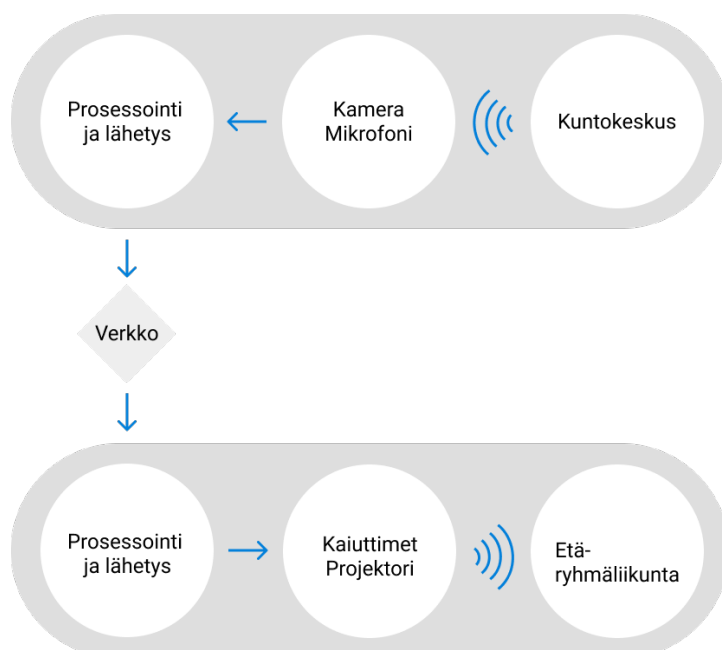
Kuva 12. Liiketoimintamalli

<p>Kumppanit</p> <p>Kumppaniksi valikoitunut kuntokeskus joka on vastuussa liikun-nanohjauksesta</p> <p>Liikuntavälineitä välittävä yritys</p> <p>Teknistä kalustoa välittävä yritys</p>	<p>Ydintoiminnot</p> <p>Liikunnanohjaus (ulkoistettu), tekninen tuki, sopimusmyynti</p>	<p>Arvolupaus</p> <p>Korkealaatuiset, ohjatut liikuntapalvelut maaseudulla</p> <p>Parempi laadukkaampien liikuntapalveluiden saavutettavuus ja valikoiman laajuus</p> <p>Matalampi hinta kuin muilla kaupallisilla ryhmäliikuntapalveluilla</p>	<p>Asiakassuhde</p> <p>Asiakkaiden suhde palveluun on vastaavanlainen kuin perinteisten järjestettyjen ryhmäliikuntapalveluiden kanssa.</p>	<p>Asiakasryhmät</p> <p>Pienet kunnat ja kunnat jotka kattavat maaseutumaisia alueita jossa liikuntapalveluiden saatavuus on heikko</p> <p>Loppukäyttäjät ovat maaseudun ja pienten kuntien työkäiset, liikunnasta kiinnostuneet asukkaat (erityisesti ryhmäliikunta)</p>
<p>Resurssit</p> <p>Työvoima; Liikunnanohjaajat, tekninen tuki, sopimusmyynti</p> <p>Tekninen laitteisto</p>			<p>Kanavat</p> <p>Sosiaalisen median kanavat ja verkkosivut (konseptiyritys ja kunnat)</p> <p>Kuntien ulkomainonta, sähköposti, kuntien keskeiset tapahtumat</p>	
<p>Kulurakenne</p> <p>Työvoima; Tekninen tuki, sopimusmyynti, sopimus kuntokeskuksen liikunnanohjauksesta</p>	<p>Tulovirrat</p> <p>Määräaikaiset sopimukset kuntien kanssa, joka sisältää myös teknisen laitteiston vuokran</p>			

Kuva 13. Palvelukonsepti - Business model canvas

3.2 Tekninen toteutus

Tekninen toteutus kuvataan korkealla tasolla, eikä teknisiin yksityiskotiin tai esimerkiksi ohjelmistoihin ja niiden toiminnallisuuteen oteta kantaa (kuva 14). Liikunnan suoratoistoon voidaan käyttää vapaan lähdekoodin ohjelmistoa, joka on mahdollista integroida palveluntarjoajan verkkopalveluun. Suoratoiston lähettäjä (kuntokeskus) tarvitsee ääntä ja kuvaa tallentavat laitteet (kamera, mikrofoni) sekä näitä prosessoivan ja lähettävän laitteen (tietokone). Vastaanottaja (etäryhmäliikunta) toistaa suoratoiston ääntä ja kuvaa toistavat laitteilla (kaiuttimet, projektori). Kuvattuna on yhdensuuntainen suoratoisto, mutta mahdollisuus kahdensuuntaiseen kommunikointiin on myös teknisesti mahdollista.



Kuva 14. Tekninen toteutus

4 Yhteenveto ja pohdinta

Insinööriyön tavoitteena oli selvittää ihmisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja kehittää konsepti liikuntapalvelujen saatavuutta parantavasta ratkaisusta alueellisen eriytymisen ehkäisemiseksi, maaseudun liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja alueellisten terveyserojen kaventamiseksi Suomessa. Kirjallisuudesta, tutkimuksista ja suoritetuista tutkimushaastatteluista esiin nousseet seikat maaseudun olemassa olevien liikuntapalveluiden suppeasta tarjonnan ja heikosta laadusta, sekä pitkistä välimatkoista laadukkaampien liikuntapalvelujen äärelle olivat suurimpia suunnitteluntyötä eteenpäin ajavia teemoja. Lisäksi kävelyteiden ja talvella valoisan ajan puute ohjasivat muotoiluntyötä.

Insinööriyössä hyödynnettiin Donald Normanin tulkintaa double damond -muotoiluprosessista, joka osoittautui loogiseksi ja helposti sovellettavaksi menetelmäksi. Muotoiluprosessin aikana suoritettujen tutkimushaastatteluiden tulosten katsottiin olevan luotettavia ja edustavan yleisesti kohderyhmään kuuluvien ihmisten ajatuksia maaseudulla olevista liikuntapalveluista pienestä otannasta huolimatta. Tutkimushaastatteluiden tulokset peilasivat pitkälti kirjallisuudesta ja tutkimuksesta esiintyneitä seikkoja liikuntamotivaatiossa ja liikuntamahdollisuuksien rajoitteista, joka osaltaan lisäsi niiden luotettavuutta. Mikäli tutkimushaastattelut kuitenkin toteutettaisiin uudelleen haastateltavien määrää pyrittäisiin nostamaan noin 5–10-henkilöön. Suuremmalla otannalla todellisten ongelmien yksilöiminen olisi luotettavampaa, ja riski yksittäisen ihmisen ajatusten virheellisestä yleistämisestä olisi pienempi.

Idea *Ryhmäliikunnan suoratoisto* -palvelusta valikoitui lopulta kolmen potentiaalisimman vaihtoehdon joukosta validoivien haastatteluiden avulla, joissa oli resurssi- ja aikataulusyistä mukana vain kolme henkeä, joista yksi edusti muotoiluprosessissa luotua käyttäjäpersoonaa, kahden muun edustaessa ensisijaista käyttäjäpersoonaa vain osittain. Pienen otannan, haastateltavien ominaisuuksien ja aikaisemmin validoimattoman haastattelumenetelmän takia validoivien haastatteluiden tuloksia ja niiden luotettavuutta on tarkasteltava kriittisesti. Mikäli validoivat haastattelut toteutettaisiin uudelleen, haastateltavien määrää pyrittäisiin nostamaan noin 5–10-henkilöön, pyrittäisiin rekrytoimaan ensisijaista käyttäjäpersoonaa paremmin vastaavia haastateltavia ja vaihtoehtoisia haastattelumetodeja tutkittaisiin yhä aikaisempaa enemmän. Vastaavanlaisia opinnäytetöitä ajatellen tulisi tehdä selvitystä vaihtoehtoisista haastattelumetodeista ilman havainnollis-

tettävissä olevaa prototyyppiä olevien liiketoimintakonseptien validoimiseksi. Tässä insinööriyössä kehitetyn palvelukonseptin validoimiseksi tulisi suorittaa lisää haastatteluita ja tuottaa konseptista havainnollistettavissa oleva prototyyppi. Prototyypin tulisi keskittyä validoimaan ryhmäliikunnan ja sen ohjauksen toimintaa ja sitä, kuinka ihmiset sen todellisuudessa kokevat. Käytännössä prototyyppi on mahdollista toteuttaa nopeasti ja edullisesti yhdistämällä ohjattu liikuntaryhmä ja yksi etäliikuntaryhmä videopuheluohjelmiston, kuten Skype:n avulla. Suoritetun testin jälkeen osallistuneiden ihmisten ajatuksia ja kokemuksia tulisi kerätä ja käyttää palvelun kehittämiseen.

Ryhmäliikunnan suoratoisto -palvelukonseptin uskotaan olevan potentiaalinen ratkaisu laadukkaaseen liikuntapalvelutarjonnan lisäämiseksi maaseudulla. Idean saamista positiivisista kommentteista ja reaktioista huolimatta tulee kyseisestä konseptista tuottaa havainnollistettavissa oleva prototyyppi luotettavamman käyttäjätiedon keräämiseksi ennen sen kehittämistä julkaistavissa olevaksi palveluksi. Palvelukonseptin katsotaan ratkaisevan ainakin osittain joitakin keskeisiä esteitä laadukkaiden liikuntapalveluiden saatavuudessa maaseudulla, kuten liikuntapalveluntarjoajan riski kannattamattomasta liiketoiminnasta mahdollisesti vähäisen asiakasmäärän takia. Palvelukonseptin katsotaan myös lisäävän maaseudun liikuntamahdollisuuksia, jotka eivät perustu vain ihmisten omaehtoiseen toimintaan.

Lähteet

Alamattila, Tarja. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys työikäisten koettuun hyvinvointiin kaupunki- ja maaseutu ympäristöissä.

Alueellinen keskittyminen historiaa ja tulevaisuutta - myös Suomessa. 2004. Tilastokeskus. Verkkoaineisto. <www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2004_alue.html> Luettu 16.10.2018.

Badland, Hannah, Schofield Grant. 2006. Understanding the relationship between town size and physical activity levels: A population study.

Beenackers Marielle A, Kamphuis Carlijn BM, Giskes Katrina, Brug Johannes, Kunst Anton E, Burdorf Alex ja Lenthe Frank J. 2012. Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: A systematic review.

Brown, Tim ja Katz, Barry. 2009. Change by design. HarperBusiness.

Chaput Jean-Philippe, Klingenberg Lars, Rosenkilde Mads, Gilbert Jo-Anne, Tremblay Angelo ja Sjödin Anders. 2010. Physical Activity Plays an Important Role in Body Weight Regulation.

Cooper, Alan. 2014. About face – the essentials of interaction design. Fourth edition. Wiley.

Dam, Rikke, ja Siang, Teo. 2018. Design thinking: Getting Started with Empathy. Verkkoaineisto. <www.interaction-design.org/literature/article/design-thinking-getting-started-with-empathy> Luettu 15.9.2018.

Design council .a. The Design Process: What is the Double Diamond? Verkkonaineisto. <www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-process-what-double-diamond> Luettu 22.10.2018.

Design council. b. Step 1: Discover. Verkkoaineisto. <www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-methods-step-1-discover> Luettu 16.9.2018.

Design council. c. Step 2: Define. Verkkoaineisto. <www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-methods-step-2-define> Luettu 16.9.2018.

Design council. d. Step 3: Develop. Verkkoaineisto. <www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-methods-step-3-develop> Luettu 16.9.2018.

Design council. e. Step 4: Deliver. Verkkoaineisto. <www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-methods-step-4-deliver> Luettu 16.9.2018.

Eijsvogels Thijs M H, Molossi Silvana, Lee Duck-chul, Emery Michael S ja Thompson Paul D. 2016. Exercise at the Extremes - The Amount of Exercise to Reduce Cardiovascular Events.

Eriarvoisuus. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkoaineisto. <thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus> Luettu 16.10.2018.

Eskola, Jari ja Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy.

Freeman Aislinne, Tyrovolas Stefanos, Koyanagi Ai, Chatterji Somnath, Leonardi Matilde, Ayuso-Mateos Jose Luis, Tobiasz-Adamczyk Beata, Koskinen Seppo, Rummel-Kluge Christine and Haro Josep Maria. 2016. The role of socio-economic status in depression: results from the COURAGE (aging survey in Europe). BMC Public Health (2016) 16 s. 1098.

Gidlow, Christopher, Johnston, Lynne H, Crone, Diane, Ellis Naomi and James David. 2005. A systematic review of the relationship between socio-economic position and physical activity.

Heikkilä, Tarja. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. <www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena. 2000. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsingin yliopisto.

Holtermann, Andreas. Gyntelberg Finn, Bauman Adrian, Jensen Magnus Thorsten. 2017. Cardiorespiratory fitness, fatness and incident diabetes.

Jakicic, John M. 2009. The Effect of Physical Activity on Body Weight.

Japisson, Teemu. 2016. Liikuntapalvelut. Kuntaliitto. Verkkoaineisto. <www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>.

Jokela, Markus, Kivimäki Mika, Elovainio Marko, Viikari Jorma, Raitakari Olli T ja Keltikangas-Järvinen Liisa. 2009. Urban/rural differences in body weight: Evidence for social selection and causation hypothesis in Finland.

Kainulainen, Sakari, Rintala, Taina ja Heikkilä, Matti. 2001. Hyvinvoinnin alueellinen erilaistuminen 1990-luvun Suomessa - Kahtiajakautuva Suomi? -tutkimusprojektin julkaisu.

Kallinen, Nelli. 2017. Pohjois-Karjalassa urheillaan innokkaasti – osa kokee kuitenkin eriarvoisuutta liikuntamahdollisuuksissa. Yleisradio Oy. Verkkoaineisto. <yle.fi/uutiset/3-9912671>. Luettu 9.9.2018.

Kaplan, Kate. 2017. Planning effective UX workshop agendas. Norman Nielsen Group. Verkkoaineisto. <www.nngroup.com/articles/ux-workshop-agendas> Luettu 19.10.2018.

Kerkelä, Ellen Staveborg, Jonsson, Linus, Lindwall, Magnus ja Strand, Jennifer. 2015. Individual experiences following a 6-month exercise intervention: A qualitative study.

Kotavaara, Ossi ja Rusanen, Jarmo. 2016. Liikuntapaikkojen saavutettavuus paikkatietoperusteisessa tarkastelussa - Liikuntapaikkojen saavutettavuusindeksi (LINDA) - hankkeen loppuraportti. Pohjois-Suomen maantieteellinen seura ry.

Lampinen, Simo ja Lappalainen, Antti. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit – Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu.

Liikunnan rahoitus. Opetus ja kulttuuriministeriö. Verkkoaineisto. <minedu.fi/liikunta/rahoitus> Luettu 10.9.2018.

Liikuntalaki. 10.4.2015/390.

Loman, Tina. 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset.

March, Stephanie. 2018. User research – Practical guide to designing better products and services. KoganPage.

Martin, Sarah Levin, Kirkner, Gregory J, Mayo, Kelly, Matthews, Charles E, Durstine J Larry ja Hebert James. 2005. Urban, Rural, and Regional Variations in Physical Activity.

Maurya Ash. 2012. Running Lean – Iterate from plan A to plan that works. O'reilly. The Lean series.

Mercedes R. Carnethon. 2009. Physical Activity and Cardiovascular Disease- How Much is Enough?

Miettinen, Satu. 2016. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiainfo Teknova Oy.

Mustajoki, Pertti. 2017. Lihavuus. Duodecim. Verkkoaineisto. <www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042> Luettu 16.10.2018.

Norman, Donald A. 2013. Design of everyday things. Basic Books.

Norman, Donald A. 2018. Principles of Human-Centered Design. Verkkoaineisto. <www.nngroup.com/videos/principles-human-centered-design-don-norman> . Luettu: 15.9.2018.

Ojanen, Markku. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi – Liikuntatieteellisen seuran monisto nro 19. Liikuntatieteellinen seura ry.

Osterwalder, Alexander ja Pigneur, Yves. 2010. Business Model Generation. John Wiley & Sons.

Ovaskainen, Marja-Leena, Paturi Merja, Harald Kennet, Laatikainen Tiina ja Männistö Satu. 2012. Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa – Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti.

Palosuo, Hannele ja Koskinen, Seppo. 2007. Terveysten eriarvoisuus Suomessa - Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005 – Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23.

Parks, S E, Housemann, R A ja Brownson, R C. 2003. Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States.

Pienituloisuus on lisääntynyt sekä maalla että kaupungissa. 2009. Tilastokeskus. Verkkoaineisto. <www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-06-08_005.html> Luettu 8.10.2018.

Saanijoki, Tiina, Tuominen, Lauri, Tuulari, Jetro J, Nummenmaa, Lauri, Arponen, Eve-liina, Kalliokoski, Kari & Hirvonen, Jussi. 2017. Opioid Release after High-Intensity Interval Training in Healthy Human Subjects.

Saarsalmi, Perttu, Koskela, Timo, Virtala, Esa, Murto, Jukka, Pentala, Oona, Kauppi-nen, Timo, Karvonen, Sakari, Kaikkonen, Risto. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin erot maalla ja kaupungissa vuonna 2013 – ATH tutkimuksen tuloksia uuden kaupunki-maa-seutu-luokituksen mukaan. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Salmela-Aro, Katariina ja Nurmi, Jari-Erik. 2002. Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus.

Schröder, U. Lindström, L. G. ja Olsson, L. 1981. Interview or questionnaire? A comparison based on the relationship between caries and dietary habits in preschool children.

Semick, Jim. 9 Tips for Better Customer Validation Interviews. Verkkoaineisto. <www.productplan.com/customer-validation-interviews/> Luettu 19.10.2018.

Service Blueprints - Communicating the Design of Services. 2018. Interaction design foundation. Verkkoaineisto. <www.interaction-design.org/literature/article/service-blueprints-communicating-the-design-of-services> Luettu 19.10.2018.

Service design – Design is Not Just for Products. 2018. Interaction design foundation. Verkkoaineisto. <www.interaction-design.org/literature/article/service-design-design-is-not-just-for-products> Luettu 15.9.2018.

Stickdorn, Marc, Lawrence, Adam, Hormess, Markus ja Schneider, Jacob. 2018. This is service design doing – Applying service design thinking in the real world. O’reilly.

Suomen ympäristökeskus. 2014. Kaupunki-maaseutu-alueuudistus – paikkatietoihinperustuvan alueuudistuksen muodostamisperiaatteet Luettu 19.10.2018.

Suomi, Kimmo, Sjöholm, Kari, Matilainen, Pertti, Nuutinen, Laura, Myllylä, Susanna, Glan, Virva, Pavelka, Béla, Vehkakoski, Kirsi, Vettenranta, Jouni ja Lee, Anna. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo - Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009.

Tolvanen, Pauliina. 2016. Kuntosali kituuttaa pikkukunnassa – Suomalaisen liikuntamahdollisuudet eriarvoistuvat. Yleisradio Oy. Verkkoaineisto. <yle.fi/uutiset/3-8579708>. Luettu 9.9.2018.

Tuuha, Hanna. 2016. Liikuntakäyttämiseen vaikuttava motivaatio.

Uusi suunta liikuntatutkimukseen – Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. 2009. Opetusministeriö - Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.

Väestön määrä ja rakenne V. 2002. Tilastokeskus. Verkkoaineisto. <www.stat.fi/tup/tietoika/tilaajat/ta_02_02_nieminen.html> Luettu 16.10.2018.

Warburton, Darren E R, Nicol, Crystal Whitney, Bredin, Shannon S D. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. Review. CMAJ 174 (6) s. 801-809.

Tutkimushaastattelun kysymysrunko:

- Millaiselta sinun tavallinen päivä ja viikko näyttää?
- Kuinka paljon sinulla jää vapaa-aikaa työpäivän jälkeen? Entä viikonloppuna?
- Mitä teet vapaa-aikana?
 - Harrastako jotain (mitä, missä, miksi?) Liikuntaa?
 - Oletko harrastanut ja miksi et enää harrasta?
 - Haluaisitko harrastaa jotain huolimatta siitä mikä on nykyisin mahdollista (mitä, missä, miksi?)
- Kerro lähiseudun harrastuspalveluista tai toiminnasta? (Mitä täällä on ja missä?)
 - Toivoisitko jotain lisää ja muutosta?
 - Osaatko nimetä joitain ongelmia nykyisissä palveluissa?