

ORIVEDEN KAUPUNGIN AIKUISTEN OHJATTUJEN  
LIIKUNTAPALVELUIDEN  
KEHITTÄMISSUUNNITELMA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2007  
Kiti Eronen

” Ihminen on luotu liikkumaan, mikä onkin hänelle hyväksi.”

Elias Lönnrot

”Liikuntaa seuraa lepo, tyytyväinen mieli, rauhallinen uni ja pitkä elämä.”

Elias Lönnrot

”Liikuntaa ei ole milloinkaan liian aikaista eikä liian myöhäistä aloittaa, mutta se on aina liian aikaista lopettaa.”

Ilkka Vuori

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

ERONEN, KITI: Oriveden kaupungin aikuisten ohjattujen  
liikuntapalveluidenkehittämissuunnitelma

Liikunnan opinnäytetyö, 82 sivua, 4 liitesivua

Syksy 2007

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyöni käsittelee Oriveden kaupungin aikuisten ohjattuja liikuntapalveluita sekä samalla antaa kuvan kaupunkilaisten toiveista ja tarpeista. Kiinnostukseni aihetta kohtaan lähti liikkeelle siitä, kun havaitsin, että Oriveden kaupungin ohjattujen liikuntapalveluiden tarjonta ei mielestäni ole kovinkaan laajaa. Se ei palvele kaikkia kaupunkilaisia eikä sillä ole tiettyä jatkuvuutta. Tiedottaminen palveluista ei ole myöskään keskitettyä. Liikunta on kuitenkin kasvavassa määrin tärkeä apu monelle muun muassa terveydellisistä syistä. Tämän vuoksi halusin ottaa asiasta selvää ja tehdä työni kautta parannusehdotuksia liikuntapalveluiden suhteen kaupungille kaupunkilaisten mielipiteet huomioon ottaen.

Olen tehnyt opinnäytetyötä yhteistyössä Oriveden kaupungin vapaa-aikatoimen kanssa sekä ollut paljon yhteydessä vapaa-aikatoimenjohtajan Sirpa Vuohelaisen kanssa. Kysely suoritettiin pääasiassa Internet- pohjaisena kyselynä Wepropol- ohjelman avulla. Mielenkiintoista työn tekemisessä oli uuden kyselytavan käyttäminen ja samalla ihmisten helppo tavoitettavuus sekä vastausten kerääminen. Uskon, että vastaajille kyselyn täyttämisen oli melko vaivatonta, koska yhteiskunta on nykyään laajasti tietoverkostoitunutta. Kyselyyn vastasi sekä naisia että miehiä yhteensä 240 henkilöä. Ikäjakauma on 18 – 65 vuotta. Vastaajakunnan ikäjakauma painottui enemmän vanhempiin ikäluokkiin.

Työni käsittelee terveysliikuntaa niin ohjattavan kuin kaupunginkin kannalta sekä kaupungin asemaa liikunnan järjestämisessä. Kyselyn perusteella saatiin vastaus ohjattujen liikuntapalveluiden hinnoitteluun, ajankohtaan, liikuntapalveluiden lajitoiveisiin sekä tasoon tällä hetkellä. Kyselystä saatuja mielipiteitä käytin hyväksi kehittämissuunnitelman laatimisessa ja vinkeissä ohjattujen liikuntapalveluiden kehittämiseksi Orivedellä.

Työni herätti kiinnostusta myös mediassa. Kyselystä kirjoitettiin paikallisessa lehdessä, Oriveden Sanomissa. Kyselyn oli havainnut myös Ylen radiotoimittaja internetistä, joka haastatteli minua paikallisuutisiin kysellen tutkimukseni taustaa sekä tarkoitusta. Orivedellä on menossa terveysliikunnan projekti ”Tartu tilaisuuteen – löydä paikkasi palveluketjussa”. Opinnäytetyöni tulokset auttavat tässä projektissa suunnittelemaan liikuntapalveluita Orivedellä.

Avainsanat: terveysliikunta, aikuisten ohjatut liikuntapalvelut, liikuntapalveluiden kehittäminen kunnissa, liikunnan ja terveyden edistäminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sport and Leisure

ERONEN, KITI: Adult supervised physical exercise services in  
the city of Orivesi

Bachelor's thesis, 82 pages, 4 appendices

Autumn 2007

---

## ABSTRACT

My thesis both speaks to adults supervised physical exercise services for adults in the city of Orivesi and also reflects the wishes and needs of the town residents. My interest in this topic is based on my opinion about the current state of supervised physical exercises in Orivesi. To my mind, the supply of these services in Orivesi is not broad enough and it does not have certain continuity, even though the physical activity is a vital aid for many e.g. for health reasons. That is why I wanted to clarify this topic and make suggested improvements in physical activities in Orivesi by taking the opinions of the citizens into consideration.

I have written this thesis in association with the Leisure time commission of Orivesi and its manager, Sirpa Vuohelainen. The study was mainly carried out by Internet-based questionnaires with Wepropol-software. The intriguing parts of this thesis were the utilization of the new user-friendly study procedure and the easy of getting results. I believe that it was effortless to answer the questionnaire, because most people know how to use the Internet. Altogether 240 men and women between the ages of 18 and 65 answered to the study questionnaire and the age distribution was 18-65 years. Most responders were older.

My thesis deals with health-enhancing physical activity from the point of view of both the user and the city, and it also discusses the town's place in organizing these services. The results of the study gave answers to prize setting, time, wishes concerning sports and the quality of the physical exercise services at the moment. I used the opinions I got in formulating the development strategy for the supervised physical exercise services in Orivesi.

My thesis excited interest in the media also. There was a story in a local newspaper, Oriveden Sanomat, and I was interviewed about my thesis and its background in the YLE local radio news. There is also a health-enhancing physical activity project going on in Orivesi. It is called "Chance – find your position in the service chain." The results of my thesis will give guidance for this project to design physical exercise services in Orivesi.

Keywords: health-enhancing physical activity, adult supervised physical exercise services, the improvement of physical exercise services in towns, physical activity and health improvement

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 TERVEYDEN JA LIIKUNNAN EDISTÄMINEN .....</b>	<b>3</b>
2.1 TERVEYDEN NÄKÖKULMA.....	3
2.2 LIIKUNNAN NÄKÖKULMA .....	4
2.3 YHTEISÖN NÄKÖKULMA.....	5
2.4 TYÖIKÄISTEN LIIKUNNAN NÄKÖKULMA .....	7
<b>3 AIKUISVÄESTÖN TERVEYSLIIKUNTA .....</b>	<b>8</b>
3.1 TERVEYSLIIKUNTA KÄSITTEENÄ .....	8
3.2 TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUKSET AIKUISIÄLLÄ .....	9
3.2.1 <i>Terveysliikuntasuositusten valmistelu</i> .....	9
3.2.2 <i>Suosituksset aikuisille</i> .....	9
3.2.3 <i>Liikuntapiirakka</i> .....	11
3.2.4 <i>Terveysliikunnan pääperiaatteet</i> .....	12
3.3 LIIKUNNAN TOTEUTUMINEN AIKUISVÄESTÖLLÄ SUOMESSA .....	13
3.4 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN SYYT JA SITÄ RAJOITTAVAT TEKIJÄT .....	16
3.5 OHJAAJAN MERKITYS LIIKUNNAN HARRASTAMISESSA .....	17
<b>4 TERVEYSLIIKUNNAN EDUT JA VAIKUTUKSET .....</b>	<b>19</b>
4.1 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET .....	19
4.1.1 <i>Fyysiset vaikutukset</i> .....	19
4.1.2 <i>Psyykkiset vaikutukset</i> .....	20
4.2.3 <i>Yksilölliset ja yhteisölliset vaikutukset</i> .....	21
<b>5 KUNTIEN TEHTÄVÄ LIIKUNNAN TARJOAJANA .....</b>	<b>22</b>
5.1 SUOSITUS KUNNILLE .....	22
5.2 SUOSITUS TERVEYSLIIKUNTAPALVELUISTA .....	23
<b>6 ORIVESI.....</b>	<b>24</b>
6.1 ORIVESI PÄHKINÄNKUORESSA.....	24
6.2 ORIVESI LIIKUNTAPAIKKANA .....	25
6.3 LIIKUNTAPALVELUT .....	27
6.4 LIIKUNNAN JA TERVEYDEN KEHITTÄMINEN ORIVEDELLÄ .....	28
<b>7 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS .....</b>	<b>29</b>
<b>8 TUTKIMUSMENETELMÄT JA KOHDERYHMÄ.....</b>	<b>32</b>
8.1 TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ.....	32
8.2 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTON KERUU .....	34
<b>9 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....</b>	<b>37</b>
9.1 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS .....	38
9.2 LIIKUNTATYYPPI .....	40
9.3 OHJATUN LIIKUNTAPALVELUN JÄRJESTÄJÄ .....	41
9.4 TYYTYVÄISYYS LIIKUNTAPALVELUIDEN TARJONTAAN .....	43
9.5 LIIKUNTAPALVELUIDEN TARKEMPAA ARVIOINTIA .....	47
9.6 VASTAAJIEN LIIKUNTALAJITOIVEITA.....	49
9.7 ERI KÄYTTÄJÄRYHMIEN HUOMIOIMINEN LIIKUNTAPALVELUITA JÄRJESTETTÄESSÄ.....	57
9.9 LIIKUNTAPALVELUIDEN OSALLISTUMISEN SOPIVA VUOROKAUDENAICA .....	58
9.8 LIIKUNTAPALVELUIDEN HINTA .....	59
9.9 VASTAAJIEN HALUKKUUS OSALLISTUA LIIKUNTAPALVELUIHIN .....	60

<b>10 KEHITTÄMISSUUNNITELMA JA TULOSTEN ANALYSOINTI.....</b>	<b>61</b>
10.1 VASTAAJIEN IKÄJAKAUMAN ANALYSOINTI .....	61
10.2 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS.....	61
10.3 OMATOIMINEN JA RYHMÄSSÄ LIKKUMINEN .....	62
10.4 LIIKUNTAPALVELUT TARKASTELUSSA .....	63
10.5 TYYTYVÄISYYS LIIKUNTAPALVELUTARJONTAAN .....	64
10.6 LIIKUNTAPALVELUTARJONTA .....	65
10.7 LIIKUNTAPALVELUIDEN SOPIVA HINTA JA VUOROKAUDENAIKA .....	66
10.8 TERVEYSLIIKUNTAPALVELUIDEN SUUNNITTELU .....	67
10.9 LIIKUNTAPAikkojen MERKITYS.....	68
10.10 LIIKUNTAPALVELUISTA TIEDOTTAMINEN.....	69
<b>11 POHDINTA.....</b>	<b>70</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>72</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>76</b>
LIITE 1. ....	76
LIITE 2. ....	77
LIITE 3. ....	81
LIITE 4. ....	82

## 1 JOHDANTO

” Eivätkö lepo ja sairaudet pilaakin kehomme kunnon, mutta liikunta ja harjoittelu säilytä sen pitkän ajan.” (Vuori 2003, 15.) Näin viisaasti totesi Sokrates jo 400- luvulla e.Kr. Liikunnan merkitys tiedetään ja se on nostettu merkittäväksi kansanterveydelliseksi tekijäksi. Monet tutkimukset kuitenkin osoittavat hälyttäviä lukuja ylipainon lisääntymisestä ja sen mukanaan tuomista sairauksista. Nämä ovat seurausta maailman muuttumisesta: päivittäinen liikunta vähenee ja ruokavalio muuttuu (Vuori 2003, 5 ).

Mitä siis on tehtävä, jotta emme kuolisi ennen aikojamme pelkän liikkumattomuuden vuoksi? Hälyttäviin tutkimustuloksiin on herätty myös valtiollisella tasolla. Kansanterveydelliset kustannukset nousevat ja tämä aiheuttaa valtiolle suuria investointeja ja kustannuksia terveystalouden osalta. Liikunta on tehokas keino terveyden edistämässä ja tautien ehkäisemisessä. Näin ollen liikunta on selvä valinta valtion strategiaksi kansanterveyden parantamiseen kaikin puolin. Täytyy muistaa, että liikunta ei pelkästään vaikuta sairauksien ehkäisyssä vaan on myös tärkeä keino edistää päivittäistä jaksamista. Se parantaa sosiaalista kanssakäymistä ja myönteisiä kokemuksia elämässä. (Vuori 2003, 5 -6.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on osallistua liikunnan edistämiseen kunnallisella tasolla. Kansalaisten liikunnan harrastamista halutaan lisätä, joten siihen on kuntien ja kaupunkien luotava hyvät edellytykset niin liikuntapaikkojen kuin liikuntapalveluidenkin suhteen. Tämä opinnäytetyö pyrkii edistämään Oriveden kaupungin aikuisväestölle suunnattujen liikuntapalveluiden tarjontaa kartoittamalla ensin liikuntapalveluiden tarpeen ja kysynnän. Näin ollen myös Oriveden kaupungin asukkaat pääsevät kyselyn kautta vaikuttamaan heille suunnattujen palveluiden laatuun, määrään ja ajankohtaan. Tällä pyritään tuomaan liikunta mahdollisimman lähelle ihmisten tarpeita ja helpottaa heidän mahdollisuuksiaan lisätä liikuntaa terveyttä edistäen.

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi ohjatun aikuisliikunnan kehittämisen Orivedellä, koska itse orivesiläisenä toivoisin tarjonnan olevan kattavampi aikuisliikunnan osalta. Paikallisessa lehdessä ja ihmisten kesken on ollut paljon puhetta liikunnan lisäämisestä, mutta monet järjestetyt liikuntaryhmät ovat liian täysiä ja harrastaminen siirtyy omalle vastuulle. Tämä voi olla se ratkaiseva kynnys, johon liikuntaharrastaminen loppuu tai ei ala ollenkaan. Pyrin opinnäytetyölläni kartoittamaan liikunnan kysynnän ja tarjonnan. Kartoituksen pohjalta suunnittelen aikuisten ohjattujen liikuntapalveluiden kehittämisstrategian Oriveden kaupungille yhteistyössä Oriveden kaupungin vapaa-aikapuolen kanssa.



## 2 TERVEYDEN JA LIIKUNNAN EDISTÄMINEN

### 2.1 Terveyden näkökulma

Terveyden edistämällä tarkoitetaan päivittäisiä asioita, joiden oletetaan lisäävän ihmisten hyvinvointia tai auttavan heitä välttymään sairauksilta. WHO (maailman terveysjärjestö) määritteli sen vuonna 1986 terveyspoliittisesti toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään. (Paronen & Nupponen 2005, 206 – 208, Tones & Tilford, 2001.) Ensimmäisen terveyden edistämisen maailmankonferenssin tuloksena julkaistiin Ottawan perusasiakirja, jossa terveyden edistäminen määriteltiin uudelleen ja jäsennettiin viisi toimintastrategiaa terveyden edistämiseksi (Ståhl 2003, 28). Tämän jatkona 2000-luvulla on suuntaa antanut terveyden edistämässä Jakartan peruskirja, joka mukailee Ottawan asiakirjan perussisältöä (Jakartan julistus 1997). Terveyden edistäminen ulottuu monille yhteiskuntapolitiikan lohkoille. Muun muassa WHO:n asiakirjoissa on yhdeksi toimintalohkoksi kuvattu terveyden tasa-arvoa turvaavien ja tehokkaiden terveystalveluiden kehittäminen. Tämän toimintalohkon alaisuuteen kuuluvat myös liikuntapalvelut. (Paronen & Nupponen 2005, 206 – 208.) Siksi käsittelenkin opinnäytetyössäni Oriveden kaupungin työikäisille suunnattujen ohjattujen liikuntapalvelujen kehittämistä, koska se kuuluu myös kaupungeille ja kunnille eikä vain järjestöille ja seuroille. Erityisesti työikäisten liikkuminen on tärkeää monien yhteiskunnallisten asioiden kannalta, kuten sosiaali- ja terveystalvelumenojen kasvun vuoksi.

”Liikunnan edistäminen on osa terveyden edistämistä, niissä toiminnoissa, jotka tähtäävät ensisijaisesti parantamaan väestön tai rajatun ihmisryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointi liikunnan avulla.”

(Paronen & Nupponen 2003, 206.)

## 2.2 Liikunnan näkökulma

Liikunnalla on oma erityinen sijansa terveyden edistämisessä.

Kansalaisten päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen ja harrastusliikuntaan vaikutetaan sekä yhdyskuntarakennetta ohjaavalla sekä varsinaisella terveys- ja liikuntapoliittisella päätöksenteolla. (Parkkari 2005, 206 – 208.) Kunnissa liikunnan periaatteellisena lähtökohtana on parantaa pysyvästi kaikkien yhteisön jäsenten mahdollisuuksia liikuntaan. Tätä tavoitetta palvelee parhaiten sellaisten osallistumismahdollisuuksien luominen, jotka tekevät liikuntaa sisältävien vaihtoehtojen valitsemisen helpoksi – halutuksi, automaattiseksi ja osaksi päivittäistä elämää. Tämän vuoksi suurissa yhteisöissä, kuten kunnissa, on tarpeita edistää liikuntaa monilla eri keinoilla, toimintatavoilla ja alueilla. Tärkeitä toiminnan kohteita ovat liikunnan merkityksestä ja sen mahdollisuuksista tiedottaminen ja viestintä sekä liikuntapaikkojen ja palveluiden määrän, laadun ja käytettävyyden lisääminen. (Vuori 2003, 169 – 179.) Käytännössä se voi olla kevyen liikenteen väylien rakentamista ja hiekoittamista, terveysneuvontaa, liikuntamahdollisuuksista tiedottamista, uusien liikuntaryhmien perustamista ja yhdessä liikkumista. Eri väestöjen liikuntaa edistäviä palveluja voidaan järjestää runsaasti paikallistasolla monien julkisten ja yksityisten tahojen tuottamina.

(Holopainen 2004, 13.)

Liikunnan edistämisen lähtökohtana voi olla liikunnan kysyntä, mutta usein käytännössä myös sen tarjonta. Kysyntä tulee esiin yhteisön jäsenten osallistumisena liikuntaan sen eri alueilla ja eri muodoissa, liikuntapalveluiden ja -paikkojen käytössä sekä toiveissa ja vaatimuksissa uusien liikuntamahdollisuuksien luomiseen. Kysyntä kuvaa monesti jo valmiiksi aktiivisten jäsenten tarpeita ja toiveita, mutta liikunnan keskeisenä tavoitteena on saada mukaan myös vähän liikkuvat tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat jäsenet. Tärkeää on siis lisätä heidän halukkuuttaan ja mahdollisuuksiaan osallistua liikunnan harrastamiseen. (Vuori 2003, 169 – 179.)

Päätöksentekijöiden suhtautuminen terveysliikunnan edistämiseen on kuitenkin vielä melko negatiivinen. Terveysliikuntaa pidetään paljolti vapaa-ajan harrastamisena. Sen yhteiskuntapoliittinen merkitys katsotaan vähäiseksi, kustannusten ja hyötysuhteiden suhde on epäselvä ja hyödyt kaukana tulevaisuudessa. Selvityksillä voidaan kuitenkin herättää päättäjien mielenkiinto ja osoittaa tosiasioiden pohjalta liikunnan edistämiseen liittyviä tarpeita. (Vuori 2003, 179 – 180.) Liikunnan edistämässä voimme tukeutua koettuun hyvään pohjaan ja samalla vastata uusiin haasteisiin, tarpeisiin ja mahdollisuuksiin (Vuori 2003, 44).

Perinteisesti liikunnan edistäminen on keskittynyt ensisijaisesti harrastuksena toteutettavaan liikuntaan eli liikuntaharrastukseen. Siihen on hyviä perusteita. Liikuntaharrastus tuottaa harrastajilleen tehokkaasti heidän odottamiaan ja yhteiskunnan kannalta merkittäviä hyötyjä. Tämä liikunta on pääosin turvallista, taloudellista ja fyysisen ympäristön kannalta suotuisaa. Liikunta kehittää myös kansalaistoimintaa. Halukkuutta ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen voidaan siis lisätä, mutta liikunnan edistämisen keinot on syytä valita huolellisesti tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. Tuloksia ei ole syytä odottaa pikaisesti, vaan liikunnan edistämisen on tapahduttava pidemmällä aikavälillä ja jatkuvina toimintoina. (Vuori 2003, 56 – 57.)

### 2.3 Yhteisön näkökulma

Suomessa valtiolla katsotaan olevan perustuslaillinen velvollisuus edistää liikuntaa. Liikuntalain uudistettu versio, joka korosti liikunnan terveydellisiä vaikutuksia, astui voimaan joulukuussa 1998. (Ståhl 2003, 23.) Liikuntalaki säättää velvoitteita kunnille. Liikuntalain toisessa pykälässä todetaan, että ”kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon erityisryhmät” (Liikuntalaki 1998). Liikuntalakiin on lisätty myös yhteistyövelvoite liikunnan alueella, joka merkitsee kunnille vastuuta yleisestä johdosta, kehittämisestä ja

yhteensovittamisesta paikallistasolla (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2006, 74).

Liikuntakomitean mietintö vuonna 1988 on toiminut myös terveystoiminnan puolestapuhujana. Aikuisväestön osalta tavoitteena oli kehittää liikuntapalveluja, jotka vastasivat väestön terveyden ja suorituskyvyn tarpeisiin sekä vaatimuksiin. (Ståhl 2003, 23.) Terveystoiminnan eli terveystoiminnan lisääminen on yksi kuntien liikuntatoimien keskeisistä tehtävistä. Vuonna 2002 lakien säätämien velvoitteiden toteutumista edistää tällä hetkellä valtioneuvoston periaatepäätös terveystoiminnan kehittämistä. Periaatepäätösten toimeenpanosta puolestaan vastaa terveystoiminnan neuvottelukunta. Onnistuneeseen liikunnan edistämiseen pääsemiseksi on tiedostettava yhteisön liikuntaa rajoittavat ja edistävät tekijät. Mahdollisuudet ovat luonnostaan vahva osallistumiseen vaikuttava tekijä. Niitä edistävät muun muassa suoritusolosuhteet, palvelut ja ohjelmat sekä niiden saatavuus, olemassaolo, asianmukaisuus ja hinta. (Vuori 2005, 229 – 234.) ”Kuntien tarjoamat palvelut täydentävät muuta paikallista liikuntatarjontaa. Kunnat turvaavat liikuntamahdollisuuksia myös sellaisille henkilöille ja väestöryhmille, jotka eivät kuulu järjestötoiminnan piiriin tai joille yhdistykset eivät kykene järjestämään toimintaa tai joita liikuntayritysten palvelut eivät kiinnosta tai tavoita” (Nieminen 2005, 25). Terveystoiminnan kansanterveysohjelma on vuonna 2001 aloitettu sosiaali- ja terveystoiminnan alulle panema ja Stakesin valmisteleva ohjelma kunnille, jossa liikunnan lisäämistä pidetään tärkeänä terveyden edistämiseksi. Valtio pyrkii myös tämän ohjelman avulla lisäämään terveystoimintaa. (Fogelholm ym. 2007, 73.)

Terveyden edistämisen kannalta kuntaorganisaation sisällä on todettu olevan heikkouksia. ”1) Sektorikohtaisen toimintamallin ristiriitaisuus suhteessa poikkialueelliseen osaamiseen vaatimaan terveyden edistämiseen, 2) hallinnollisen vastuun epämääräisyys sekä 3) ammatillisen osaamisen puutteet.” Terveystoiminnan näkökulma on nähtävä laajasti kaikkia yhteiskunnan osa-alueita koskettavana. Tällöin terveystoiminnan näkökohtia käsitellään luultavasti helpommin myös kunnan ylimmän johdon päätöksenteon kysymyksinä, joihin otetaan kantaa koko kuntaa koskevassa strategisessa suunnittelussa. (Holopainen 2004, 11.)

## 2.4 Työikäisten liikunnan näkökulma

Erityistä huomiota on kiinnitettävä terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin ihmisiin. Liikunta-alan päättäjät pitävät terveysliikunnan edistämisen edellytyksenä liikuntatoimen ja terveystoimen välistä vahvaa yhteistyötä (Holopainen 2004, 15). Lääkäreillä ja perusterveydenhuollolla on siinä erityinen merkityksensä. Liikuntareseptihankkeen (2001 – 2004) aikana kehitettiin Liikuntareseptilomake ja siihen perustuva neuvontamalli. Näin lääkärit pyrkivät lisäämään liikuntaa ihmisten terveyden edistämiseksi. Pelkkä liikuntaan ohjaus ei riitä vaan tarvitaan myös liikuntapalveluita sekä testaus- ja välinepalvelua. (Fogelholm ym. 2007, 80 – 81.) Liikuntatoiminnan järjestämisen vastuu on puolestaan kunnan liikuntatoimen tehtävä. Oma osuus liikuntatoiminnan järjestämisestä kuuluu myös muillekin liikuntatahoille. (Holopainen 2004, 15.) Yhteistyö lääkäreiden, fysioterapeuttien, liikunnanohjaajien ja hoitajien välillä on myös toimittava. Liikuntareseptin käyttöä pyritään koko ajan lisäämään. (Fogelholm ym. 2007, 80 – 81.) Muitakin hankkeita liikunnan lisäämiseen on käynnissä. Muun muassa diabeteksen ehkäisyyn tähtäävä projekti on viiden sairaanhoitopiirin alueella vuosina 2003 – 2007 käynnissä ollut projekti, jolla pyritään ehkäisemään 2-tyypin diabetesta. Tämä kuuluu osana valtakunnallista diabeteksen hoidon ja ehkäisyn DEHKO -projektia, joka luo perustan diabeteksen hoidon ja ehkäisyn järjestämiselle Suomessa vuosina 2000 – 2010. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri kuuluu myös D2D-hankkeeseen ja näin ollen myös Orivedellä on pyritty viemään eteenpäin hanketta omalta osalta. Tarkoituksena on kehittää terveysliikuntapalveluja riskiryhmille, koska sen on todettu olevan tärkeässä merkityksessä diabeteksen hoidossa. (Poukka 2006, 56.)

### 3 AIKUISVÄESTÖN TERVEYSLIIKUNTA

#### 3.1 Terveysliikunta käsitteenä

Terveysliikunta terminä ei ole vielä kovinkaan vanha. 1990-luvun alkuun mennessä saatiin tarvittavat tieteelliset tutkimukset liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta, jonka jälkeen uskallettiin ottaa käyttöön termi terveysliikunta. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan positiivisella tavalla terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. (Vuori 2003, 27 – 28.)

Terveysliikunta siis parantaa tai ylläpitää turvallisesti hyvää terveyskuntoa, jolla tarkoitetaan niitä fyysisiä kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Hyvän terveyskunnan osa-alueet, jotka samalla kuvaavat terveysliikunnan tavoitteita, ovat hyvä aerobinen eli kestävyys kunto, liikkeiden hallinta, motorinen kunto (tasapaino), lihasvoima ja – kestävyys, nivelten liikkuvuus, tuki- ja liikuntaelimistön kunto, sekä sopiva vyötärön ympärys ja paino. Lisäksi hyvää terveyskuntoa kuvaa myös yleinen terveys (infektioiden vastustuskyky). Lyhyesti sanottuna terveysliikunnan tavoitteet ovat hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky. (Fogelholm & Oja 2005, 77 -78.) Terveysliikunnan tavoitteet tulee asettaa kaikille terveyskunnan osa-alueille keskittyen nopean etenemisen sijaan liikunnan turvallisuuteen ja tavoitteellisuuteen (Holopainen 2004, 12). Käytännössä terveysliikunnallisten vaikutusten aikaansaamiseksi sen on toistuttava tarpeeksi usein. Liikunnan on oltava riittävän kuormittavaa ja säännöllisesti jatkuvaa (Vuori 2003, 27 – 28).

Tärkeimpiä terveysvaikutuksia tuottava liikunta on energiankulutusta, hengitystä, aineenvaihduntaa ja verenkiertoa lisäävää, koska se samalla torjuu tehokkaasti sydämen ja verenkierron sairauksia (Holopainen 2004, 12). Terveysliikunnan pyrkimyksenä ei kuitenkaan tarvitse olla sen terveyttä edistävät vaikutukset vaan ne voivat syntyä päivittäisen arkiliikunnan (työmatkat, kauppareissut) kautta ikään kuin sivutuotteina (Vuori 2003, 27 – 28). Terveyteen voidaan pyrkiä vaikuttamaan tietoisesti tai liikunnan sivutuotteena. Terveysshyötyjä voi hakea yleisesti,

monitahoisesti tai yksilöidysti (Holopainen 2004, 12). Terveysliikunta on oleellinen osa aikuisväestön liikuntaa, sillä juuri terveystoiminnalla saadaan parhaassa suhteessa terveydellisiä vaikutteita aikaan. Tämän vuoksi terveystoiminnan lisääminen kaupunkien ja kuntien liikuntapalveluissa olisi oleellinen asia.

### 3.2 Terveystoiminnan suositukset aikuisiällä

#### 3.2.1 Terveystoimintasuositusten valmistelu

Terveystoimintasuositukset perustuvat tieteelliseen yksimielisyyteen liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Suositukseen vaikuttavat kansanterveydelliset sairaudet sekä niiden tutkimusnäyttöjen vahvuus. Terveystoimintopsykologiset ja viestinnälliset näkökohdat sekä kohdemaan kulttuuri otetaan myös huomioon. Suositusten tulee olla selkeitä, ymmärrettäviä ja toteutettavissa. Suositukset tehdään yleensä jonkin viranomaisorganisaation tai järjestön toimeksiannosta. Varsinainen terveystoimintasuositus siis perustuu tieteellisestä näytöstä johdettuun yhteiseen näkemykseen. (Fogelholm & Oja 2005, 72 – 73.)

#### 3.2.2 Suositukset aikuisille

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta. Se on tarkoituksella tehtyä fyysistä aktiivisuutta, jolla on yleensä jokin tavoite. Tällaisia tavoitteita ovat kunnon kohottaminen, terveys ja niin edelleen. Terveystoiminnaksi on määritelty kohtuullinen, lähes päivittäinen ja melko suurena kokonaismääränä toistuva kuormitus. Liikunnan tulisi toistua useimpina päivinä viikossa ja mieluiten päivittäin vähintään 30 minuutin ajan yhtenä tai useampana jaksena. Liikunnan tulisi olla kohtuullisesti kuormittavaa. Lisäksi tulisi kahdesti viikossa toteuttaa liikuntaa, jossa tarvitaan kohtalaisesti lihasvoimaa sekä käytetään laajoja liikelaajuuksia. (Holopainen 2004, 12 – 13.) Perussuosituksena pidetäänkin 1000 kcal/ viikko kulutusta, joka toteutuu puolen tunnin reippaalla päivittäisellä kävelyllä. Tämä vuonna 1995 luotu terveystoimintasuositus ei kumoa aikaisempaa kuntoliikuntasuositusta (3-5 kertaa/ viikko, 20 – 60

minuuttia, tehokkaasti) vaan ne täydentävät toisiaan. (Fogelholm ym. 2007, 21 – 24.) Myös askelmittarilla voidaan mitata päivittäistä aktiivisuutta. Päivittäisissä toiminnoissa kertyy noin 5000 askelta, mutta terveysvaikutusten saamiseksi olisi liikuttava noin 10 000 askelta. Tämä vaatii enemmän kuin puoli tuntia kävelyä. (Oja 2005, 29; Physical Activity; Health Enhancing Physical Activity)

Täytyy muistaa, että päivittäinen perusliikunta ja kuntoliikunta ovat terveysliikuntaa. Vähemmistö koko väestöstä on kykeneviä, halukkaita ja kiinnostuneita vaativasta kuntoliikunnasta. Tällöin paras mahdollisuus on parantaa kansanterveyttä päivittäisen liikunnan kautta. UKK -instituutti on laatinut terveysliikunta suositusten hahmottamisen helpottamiseksi liikuntapiirakan. Se on jaettu kahteen puolikkaaseen, jossa otetaan huomioon terveysliikuntasuositus, muut tunnetut liikunnan ja terveyden väliset annos-vastesuhteet sekä kohtalaisen kuormittavan ja raskaan liikunnan toisiaan täydentävät hyötyvaikutukset. Piirakan ala-osa kuvaa perusliikuntaa, jossa liikunta on päämotiivina. Piirakan yläosan liikuntasuositukset kehittävät täsmällisesti terveyskunnan tiettyä osa-aluetta, mistä johtuu nimitys ´täsmäliikunta´ eli kuntoliikunta. (Fogelholm & Oja 2005, 77 – 79.) Terveyskunnan hyvä ylläpito vaatii monipuolisuutta. Piirakan kaksi osaa riittävät terveyden edistämiseksi, mutta ihanteellisen tuloksen saavuttaa vasta toteuttamalla koko piirakan. (Fogelholm 2004, 10.)



### 3.2.3 Liikuntapiirakka

Liikuntapiirakka on hyvä apuväline liikunnan oikeassa annostelussa viikoittaisella tasolla. Piirakan alaosa kuvaa perusaktiivisuutta, jossa jokin muu tekeminen kuin liikkuminen on päämotiivina. Perusliikunnalla, jota tulisi suorittaa 3–4 tuntia viikossa, ylletään riittävään perustasoon, jolla fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveysriskit vältetään. Tämän voi myös saavuttaa 2–3 tunnin kuntoliikunnalla (kestävyys ja lihaskunto) viikossa, jota kutsutaan täsmäliikunnaksi. Sitä kuvaa piirakan yläosa. (Fogelholm 2005, 72.) Liikuntapiirakkaa voi käyttää apuna myös liikuntapalveluiden suunnittelussa yhdessä kyselyyn vastanneiden kaupunkilaisten mieltymysten kanssa sekä antaa neuvoja liikuntaa aloittavien ja painonhallinta-ryhmissä siitä, miten heidän tulisi liikkua.



KUVIO 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutin terveysliikuntasuositus)

### 3.2.4 Terveysliikunnan pääperiaatteet

Vuori (2000, 15) muistuttaa, että terveystoiminnassa tärkeintä on tulos eikä toteuttamistapa. Kriteerit voivat täytyä jo päivittäisellä hyöty- tai työmatkaliikunnalla. Hänen mielestään terveystoiminnalla tuotetaan terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin, riippumatta toiminnan tavoitteista ja toteutuksesta. Turvallisuus on keskeinen edellytys terveystoiminnalle. Tämä on otettava huomioon myös kaupungin liikuntareittien ja -paikkojen suunnittelussa sekä tarjonnassa.

Monipuolisuuden lisäksi myös säännöllisyys ja liikunnan kokonaismäärä ovat tärkeitä terveystoiminnan periaatteita. Jos liikunnan harrastaminen lopetetaan, myös terveysvaikutukset katoavat ajan kuluessa. Se puolestaan lisää sairastumisriskejä ja työpoissa-oloja, jotka aiheuttavat kaupungeille kustannuksia. Turvallisuus on keskeinen terveystoiminnan edellytys. Liikkujan tulee kuunnella omaa vointiaan ja valita liikunnan kuormittavuus sen mukaan. Sairaana tai vammautuneena ei pidä harrastaa liikuntaa. Ohjaajan vastuulla on aloittelevan terveystoimittajan valmiuksien tarkistaminen. Harjoitteluohjelmaa täytyy soveltaa liikkujan edellytysten mukaan. Liikunnan kuormituksen lisääminen pitää tapahtua hallitusti ja asteittain, samaa tahtia liikkujan kunnan kehittyessä. (Vuori 2000, 67–68.) Ohjaajan merkitys korostuu liikuntaa aloittelevien, ylipainoisten ja jollain tapaa sairaiden ryhmissä. Ilman ohjausta liikunnalla voi saada enemmän aikaan pahaa kuin hyvää. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa opastaa oikeanlaiset suoritustekniikat ja määrät sekä liikuntamuodot ihmisille. Hän pystyy myös opastamaan omatoimiseen liikuntaan ja siihen, miten positiivista kehitystä saisi parhaiten aikaan.

Liikunnan oikea annostelu edellyttää henkilön lähtötilanteen selvittämistä ja tuntemista. Keski-ikäisille ja sitä vanhemmille henkilöille, jotka eivät ole harrastaneet aikaisemmin säännöllistä liikuntaa, tulee tehdä lääkärintarkastus, ja mahdollisesti on mitattava heidän suorituskykynsä. (Venäläinen & Rouhiainen 1984, 91–92.) Tässäkin tapauksessa ammattitaitoinen ohjaaja voi suorittaa suorituskykymittaukset. Tutkimuksessa selviävät henkilön liikuntaa mahdollisesti rajoittavat tekijät.

Suosittelava liikuntamuotojen yhdistelmä syntyy ottamalla huomioon liikkujan mahdollisuudet ja hänen omat mieltymyksensä.

(Venäläinen & Rouhiainen 1984, 91–92.)

### 3.3 Liikunnan toteutuminen aikuisväestöllä Suomessa

Erilaisista tutkimuksista päätellen suomalaisia voidaan pitää liikkujakansana. Selkeästi ykkösharrastuksena liikuntaa ja urheilua pitää noin 60 % aikuisista. Naisille liikunta on vieläkin tärkeämpi harrastus kuin miehille. (Vuolle 2000, 26 – 27.) Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005 - 2006 mukaan 19 – 65 -vuotiaista suomalaisista (haastateltiin 5510 henkilöä) 72 % sanoo harrastavansa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Se tarkoittaa noin 2,3 miljoonaa ihmistä. Liikuntaa harrastavien suureen määrään vaikuttaa muun muassa kävelylenkkeilyn suuri suosio. Tässäkin tutkimuksessa osoitetaan, että erityisesti naiset ovat lisänneet liikuntakertoja viikkotasolla ja miehet säilyttäneet entisen tasonsa. Alueellisia eroja liikunnan harrastamisessa ei juuri havaittu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006, 6 – 7; Fogelholm, Paronen & Miettinen 2006, 40 - 45.)

Ilkka Vuori tuo kirjassaan *Lisää Liikuntaa* (2003, 48 – 52) esille Metsäntutkimuslaitoksen vuosituhannen vaihteessa teettämän Luonnon virkistyskäyttö – tutkimuksen, jonka perusteella 97 % 17 – 64 -vuotiaista suomalaisista harrastaa ulkoilua ja luonnossa virkistäytymistä. Kaksi kolmesta ulkoilee vähintään kerran viikossa. Siihen sisältyy olennaisena osana kuormittavaa liikuntaa. Lasten kanssa ulkoilee lähes joka kolmas suomalainen vuoden mittaan. Siihen sisältyy osittain hyvin reipastakin liikuntaa.

Kansanterveyslaitoksen tekemän vuosittaisen terveyskäyttäytymistä koskevan kyselyn (2006) mukaan vuonna 2006 63 % miehistä kertoi harrastavansa liikuntaa 2 - 3 kertaa viikossa ja naisista puolestaan 68 %. Vastaavat osuudet olivat vuonna 2005 60 % (miehet) ja 68 % (naiset). Pitkällä aikavälillä työmatkaliikunta on vähentynyt ja vapaa-ajan liikunta lisääntynyt. Tutkimuksessa ei havaittu liikunnan harrastamisessa alueellisia eroja. (Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela 2006, 10, 15.)

Liikunta-aktiivisuus on kutakuinkin yhtä suurta koko maassa. Harrastettuja liikuntalajeja on melkein joka toisella vähintään kolme. Tutkimuksissa todettiin, että yhä useammat harrastavat useita liikuntalajeja. Naisilla on monipuolisempi liikuntavalikoima kuin miehillä, mutta harrastettujen lajien määrä on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa. Naisille tyypillistä liikuntaa on ripeä ja reipas liikkuminen, kun taas miehillä liikunta on voimaperäistä ja rasittavaa. Rauhallisen liikunnan merkitys kasvaa ikääntyessä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006, 7 – 12.) On tärkeää verrata omaa paikallista tutkimusta myös valtakunnallisella tasolla tehtyyn tutkimukseen. Niistä voidaan yhdessä tehdä yleistävämpiä päätelmiä siitä, millaista liikuntaa harrastetaan.

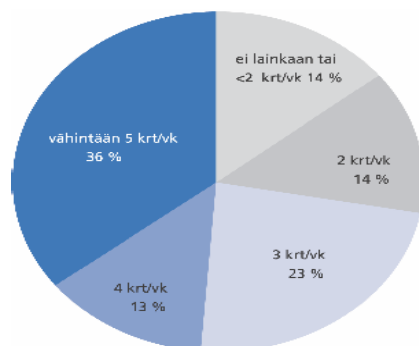
Tulosten yhteenvetona voidaan todeta, että aikuisväestöstä enemmistö liikkuu terveyttä edistävällä tavalla eli tässä tapauksessa terveyden kannalta riittävästi. Tämä tarkoittaa sitä, että päivittäisen liikunnan määrä ylittää terveys-liikunnalle asetetut suositukset. Riittävästi liikkujien määrä on kasvanut, mutta silti riittämättömästi liikkuvien määrä on suuri. Heidä on tämän tutkimuksen mukaan 1,4 miljoonaa suomalaista. Uudempien suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin vähintään 30 minuuttia, jotta se olisi terveyden kannalta riittävää. Arki- ja hyötyliikunta suositusten päivittäinen täytyminen on terveyttä ylläpitävää liikuntaa. Näitä suosituksia silmällä pitäen tutkimus osoittaa, että reilu kolmannes (36 %) aikuisväestöstä liikkuu harrastuksenaan terveyttä edistävällä tavalla ja jopa 64 % riittämättömästi. Mielenkiintoinen havainto tutkimuksissa on se, miten eri liikkujatyyppeihin samaistuvat harrastavat liikuntaa. Noin 14 % suomalaisista on terveysliikkujia, joista riittävästi liikkuvien osuus on 53 % ja riittämättömästi liikkuvien osuus on 47 %. Riittämättömästi liikkuvien osuus on huomattavan suuri. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006, 13 – 17.) On huomattava, että iso osa aikuisväestöstä ei kuitenkaan liiku ollenkaan tai riittävästi, joten heidän mukaansa saaminen olisi erittäin tärkeää. Kynnys voi johtaa ohjauksen ja osaamisen puutteesta. Tilanne korjaantuu järjestämällä ohjattua liikuntaa tietyille käyttäjäryhmille, kuten esimerkiksi painonhallintaryhmille. Tässä tapauksessa ihminen voi uskaltaa tulla liikkumaan kaltaistensa joukkoon, jolloin liikuntaan lähtemisen kynnys on huomattavasti alhaisempi sekä liikkuminen on turvallisempaa, kun se on

suunniteltu tietylle ryhmälle. Liian vähäisen liikunnan voidaan arvioida aiheuttavan noin 300 – 400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset, joista yli puolet aiheutuu sairaspöissaoloista ja työn tuottavuuden heikkenemisestä. Loput kulut ovat suoria terveydenhuolto- ja sosiaalimenoja. (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2006, 3 – 4.)

Tutkimuksen mukaan terveysliikkuja on suhteellisesti enemmän voimistelun ja sauvakävelyn parissa. Kuntoliikkuja puolestaan aerobicin, voimistelun, sauvakävelyn, tanssin, luistelun, hiihdon ja uinnin parissa keskimäärin noin 45 – 57 %. Kävelylenkkeily on säilyttänyt suosionsa suomalaisten liikkujien keskuudessa. Sitä harrastaa noin 1,8 miljoonaa suomalaista. Seuraavina tulevat pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Erityisesti kuntosaliharjoittelu on kasvattanut huomasti suosiotaan sauvakävelyn säilyttäessä noususuhdanteensa edelleen. Tutkimuksen mukaan terveysliikkuajat haluaisivat ruveta harrastamaan uintia, kuntosaliharjoittelua, hiihtoa, voimistelua ja tanssia. Arki- ja hyötyliikkuja sekä satunnaisliikkuja kiinnostavat samat lajit. (Kansallinen liikunta-tutkimus 2005 – 2006, 19 – 26, 30 – 37.) Erityisesti kuntosaliharjoittelun suosion kasvuun olisi vastattava tarjonnalla. Paikkakunnilla, joissa ei ole yksityistä kuntosalia ainoa ohjattujen liikuntapalveluiden tarjoaja on kaupunki tai yksityinen henkilö. Usein yksityinen yritys tai henkilö voi ottaa ohjatusta kerrasta huomattavan summan rahaa, sillä tilojen käyttö sekä muut kulut ovat korkeat. Tällöin olisi tärkeää tarjota ohjattua toimintaa myös kuntosaleille, koska siellä on suuri vaara aiheuttaa keholle enemmän terveydelle haitallisia vaikutuksia ilman ohjausta tai aikaisempaa kokemusta. Tiedot oikeasta harjoittelusta ja harjoittelun tavoista ovat ihmisillä yleensä vääriä ja monesti vain kaverin suusta kuultuja. Tällöin myös yksilöllisten harjoitussuunnitelmien teko toisi hyviä terveydellisiä tuloksia tällä saralla.

Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet ovat kasvaneet. Aikuisväestöstä omatoimisesti yksin tai ryhmässä liikkuvien osuus on edelleen suuri, mutta entistä enemmän liikuntaa harrastetaan jossakin liikuntaa organisoivassa yhteisössä. Tutkimuksessa todetaan, että kuntien

merkitys liikuntapalvelujen tarjoajana on myös jonkin verran lisääntynyt. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006, 38 – 42.)



KUVIO 2.

19–65-vuotiaiden viikoittaisten liikuntaharrastuskertojen % - osuudet vuosina 2005–2006.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006 (Fogelholm ym. 2007, 45)

### 3.4 Liikunnan harrastamisen syyt ja sitä rajoittavat tekijät

Erilaisissa tutkimuksissa on selvitetty suomalaisten liikunnan harrastamisen syitä. Tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiseen ovat terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Näiden jälkeen tulevat liikunnan tuottamat elämykset, yhdessäolo, mahdollisuus oman itsen toteuttamiseen, liikuntataitojen oppiminen ja hallitseminen ja niin edelleen. Suomalaiset liikkuvat paljon yksin ja luonnossa. (Vuori 2003, 42 – 44.)

Liikunnan terveellisyyteen uskotaan myös. Suomalaisista noin 44 % katsoi liikunnan kuuluvan kahden tärkeimmän terveyteen vaikuttavan tekijän joukkoon. Suomalaiset myös uskovat, että sairauksien syyt johtuvat monesti liikunnan puutteesta. Usko liikunnan terveellisyyteen johtaa myös monta kertaa tekoihin. (Vuori 2003, 44.) Liikunnan edistämisessä yhteistyö terveystalvelujen ja liikuntapalveluiden kanssa on suotavaa. Lääkäreiden jakamat liikuntareseptit ovat jo askel lähemmäksi liikunnan aloittamista, mutta pelkkä resepti ei riitä. Tarvitaan myös ohjausta liikkumaan ja

liikunnan parissa. Mistä ohjausta sitten saisi? Se olisikin sitten kaupungin liikuntapalveluiden järjestettävänä.

Eri tutkimuksien mukaan liikuntaa rajoittavia tekijöitä on huomattavasti hajanaisempi joukko. Tämä voi johtua siitä, että ei haluta mainita omasta laiskuudesta, saamattomuudesta ja kiinnostuksen puutteesta johtuvia syitä vaan ennemminkin mainitaan ne ”hyväksyttävämmät” syyt. Yleisimmin liikunnan rajoittavaksi tekijäksi sanotaan ajanpuute. Muita syitä ovat työ, koulu, opiskelu, kotityöt, lasten hoito ja niin edelleen. Myös helposti saavutettavien liikuntapaikkojen puuttuminen ilmoitetaan rajoittavaksi tekijäksi. Vain 6 % haastatelluista ilmoitti, etteivät he tarvitse liikuntaa. Rajoittavia tekijöitä voidaan vähentää, jos liikunta voidaan toteuttaa ilman erityistä lähtemistä, varustautumista ja kulkemista liikuntapaikoille. Olisikin siis tärkeää, että liikuntamahdollisuudet tuotaisiin ihmisten lähelle, jotta liikkumaan lähtemisen kynnys olisi alhaisempi. (Vuori 2003, 44 – 46.) On tärkeää, että kaupunkilaisten toiveita kuunnellaan ja niihin vastataan. Erityisesti tulisi ottaa huomioon liikunnan kysyntä ja tarjonta. Jos jotakin halutaan lisää, sitä olisi tarjottava. Onhan liikunnasta loppuen lopuksi hyötyä sekä kaupungille että liikkujalle itselleen.

### 3.5 Ohjaajan merkitys liikunnan harrastamisessa

Ohjaaja on vastuussa ryhmän toiminnan ohjaamisesta, vuorovaikutuksesta sekä ryhmähengen muodostumisesta. Näihin asioihin vaikuttavat ohjaajan taidot, tiedot ja asenne. Innokkuus, ihmisten kanssa toimeen tuleminen, karisma sekä tehtävän tosissaan ottaminen ovat tärkeitä ominaisuuksia hyvässä ohjaajassa. Hänellä tulee olla myös pedagogisia taitoja, tietoa kunnan liikuntamahdollisuuksista sekä terveysvaikutteisesta liikunnasta, ammattitaitoa ohjata liikuntarajoitteiselle henkilölle sopivia liikkeitä ja liikuntamuotoja, mielikuvitusta ja ennen kaikkea hänestä täytyy huokua liikunnan iloa. (Nurmi & Paananen, 2005, 24)

Ohjaaja on vastuussa ohjattavasta ryhmästään siinä suhteessa, että hänen tulee suunnitella ohjattava tuntinsa niin, että se soveltuu kohderyhmälle. Ohjaustapa voi olla äidillistä tai armeijatyylisiä käskytyksiä. Se voi olla myös

ohjaajakeskeistä tai osallistujien itseohjautuvuutta painottavaa. Ohjaajan on tunnistettava ryhmäläisten erilaiset tavoitteet ja keskusteltava niistä heidän kanssaan. Näin ohjattavat saattavat sitoutua paremmin ryhmän toimintaan. Ohjaaja voi saada myös innostettua ohjattavia liikunnan pariin, koska hän voi yksilöllisesti ohjata asiakkaille juuri sellaisia liikuntamuotoja, jotka heille sopivat parhaiten. Ohjaajalla on myös tietoa, josta hän voi kertoa, mihin eri liikuntamuodot vaikuttavat sekä millaista liikuntaa asiakkaan on hyvä tehdä tavoitteisiinsa pääsemiseksi. (Nurmi & Paananen, 2005, 24)

Ryhmän vetäjän sosiaaliset taidot punnitaan muun muassa jäsenten roolien muodostumisessa ja niiden vaikutuksessa ryhmän toimintaan. Ohjaaja on onnistunut, kun ryhmän toiminnan tavoitteista ja keinoista ja ryhmän jäsenten rooleista on muodostunut yhteinen näkemys, kukin on löytänyt paikkansa ryhmässä, henkilösuhteet toimivat ja jäsenet luottavat toisiinsa. Liikunnan ohjaajalla on ryhmässä eri rooleja eri vaiheissa. Liikuntaa aloittelevien kanssa ohjaaja saa keskittyä kannustamiseen, opettamiseen ja ohjaamiseen. Myöhemmin korostuvat enemmän tiedon ja ideoiden välittäjän, ongelmien ja niiden ratkaisijan ja liikuntaa edistävän konsulttoijan rooli. (Vuori 2003, 151 – 159.)

Pätevän ohjaajan tunnusmerkkejä:

- aidosti kiinnostunut
- toimii innostuneesti
- luo henkilökohtaiset suhteet ohjattaviin
- selvittää jokaisen osallistumisen syyt ja hyväksyy erilaiset syyt
- selvittää jokaisen poissaolijan syyt ja puuttuu niihin myönteisellä tavalla
- osallistuu itse
- välttää vammojen ja rasitusvammojen syntyä
- opastaa vaatteiden ja varusteiden hankinnassa ja liikuntamahdollisuuksien tunnistamisessa
- huomioi saavutukset jne.

(Vuori 2003, 156.)



## 4 TERVEYSLIIKUNNAN EDUT JA VAIKUTUKSET

### 4.1 Liikunnan terveystvaikutukset

#### 4.1.1 Fyysiset vaikutukset

Jo yksittäinen liikuntasuoritus voi vaikuttaa terveyteen myönteisesti esimerkiksi laskemalla verenpainetta useiksi tunneiksi ja lisäämällä lihassolujen herkkyyttä insuliinin vaikutuksille. Liikunnan terveydellinen merkitys perustuu kuitenkin pääasiallisesti liikunnan säännöllisen harjoittelun aiheuttamiin elinjärjestelmien pitkäkestoisiin muutoksiin. Suurimmat terveyshyödyt saavutetaan voimaa ja kestävyyttä lisäävien lajien avulla. (Vuori & Miettinen 2000, 93.)

Monet liikunnan aiheuttamista rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn aiheuttamista muutoksista ovat edullisia terveydelle (fyysinen kunto, osteoporoosi, nivelrikko, diabetes, painon hallinta, seerumin lipiditasot, verenkiertoelimistön sairaudet, syöpä, psyykinen hyvinvointi jne.). Näiden ja muiden vaikutusten välityksellä liikunnan vähäisyyden on osoitettu lisäävän monien yleisten sairauksien vaaraa. Täytyy myös muistaa, että sairauksien syntyyn vaikuttaa monta muutakin tekijää. Tällainen on diabetes-2, joka on perinnöllinen sairaus, mutta sitä voidaan hallita liikunnan avulla. Diabetes onkin lisääntynyt Suomessa viime vuosina ja syynä tähän on liian runsas syöminen. Jos liikunnan puutteen aiheuttamia haittoja terveydelle ja toimintakyvylle halutaan vähentää liikunnan avulla, on tiedettävä liikunnan määrä ja laatu kohtalaisen täsmällisesti. Tähän on apuna terveystliikunta suositus, josta tarkemmin mainitsin tutkimuksen aikaisemmassa vaiheessa. (Vuori 2003, 21 – 28.)

Terveystvaikutusten kannalta olisi tärkeää fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä eikä niinkään sen erityispiirteet kuten rasittavuus, yhden kerran kesto aika ja toistotiheys. Kohtalainen päivittäinen energiankulutuksen lisääntyminen tuottaa hyvin passiivisilla henkilöillä terveydelle edullisia vaikutuksia. Liikuntaa lisäämällä myös terveyshyödyt kasvavat. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001.)

#### 4.1.2 Psyykkiset vaikutukset

Ei ole pystytty osoittamaan liikunnalla olevan yhtä konkreettisia psyykkisiä vaikutuksia, kun mitä biologiset vaikutukset ovat. Endorfiinien vaikutusta on pystytty havaitsemaan vain pitkäkestoisten ja kovien liikuntasuoritusten vaikutusmekanismina. Psyykkiset vaikutukset ovat henkilökohtaisesti ja yksilöllisesti koettuja, ja kokemukset voivat olla hyvinkin erilaisia erilaisessa liikunnassa ja eri olosuhteissa ja ne muuttuvat harrastuksen jatkuessa. (Vuori 2003, 30 – 32.)

Vuosi vuodelta liikunta tarjoaa enemmän yhteisiä elämyksiä ja samaistumisen kohteita. Ojasen (2001c, 35) mukaan liikunnan merkitys positiivisena pakona näyttää koko ajan lisääntyvän. Säännöllinen liikunta tuottaa aina tuloksia. Liikunnan harjoittaminen antaa mahdollisuuden päästä irti arjen ongelmista. Kunto ja terveys kohentuvat, taidot kasvavat ja tulokset paranevat. Hänninen (1984, 21) uskoo oikein annostellun liikunnan tuovan miellyttävyyttä ja iloa läpi elämän. Täytyy kuitenkin muistaa, että terveystuotto vaatii jatkuvaa kehittämistä ja kehittäminen edellyttää paljon tutkimus- ja kehitystyötä (Vuori 2004a). (Aquatic Fitness Professional Manual 5th Edition, 2006.)

Eino Heikkinen (1980, 138–139) esittää jopa, ettei liikunta vaikuta ainoastaan sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen vaan huomattavasti myös terveiden parantamiseen. Tällaisen positiivisen terveyden tavoitteena on tukea niitä toimenpiteitä, joilla ihmisen ominaisuuksia kehitetään, että he olisivat mahdollisimman vastustuskykyisiä tauteja vastaan.

#### 4.2.3 Yksilölliset ja yhteisölliset vaikutukset

Liikunnan aiheuttamat rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn muutokset ovat edullisia terveydelle (Vuori 2003, 21). Fyysisen aktiivisuuden terveydelliset vaikutukset ovat huomattavat, kun siirrytään liikkumattomuudesta arki- ja terveystuokuntaan. Liikunnan terveyshyödyt eivät kuitenkaan lisäänty suoraviivaisesti liikunnan tehoa ja määrää lisäämällä. Kestävyyssuunnan kohoaminen ja fyysisen aktiivisuus vaikuttavat sydän- ja verenkiertoelimistöön. Vähäinen liikunta ja kestävyyskunto puolestaan altistavat sepelvaltimotaudille, sydäninfarktille ja kohonneelle verenpaineelle. Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus voivat aiheuttaa myös ylipainoa ja 2 tyypin diabetesta, jotka ovat kasvavia kansanterveysongelmia. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös tuki- ja liikuntaelimistöön, joka puolestaan parantaa toimintakykyä. (Suni & Taulaniemi 2003.) Näiden sairauksien vähentäminen vaikuttaa terveyspalvelumenoihin ja muihin kuntien ja kaupunkien kustannuksiin, jotka ovat jatkuvassa kasvussa. Kaikissa elämänvaiheissa liikunta lisää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä. Monet terveys- ja hyvinvointi vaikutukset ovat saavutettavissa silloinkin, kun liikunta aloitetaan keski-iällä ja myöhemmin. Liikuntaa sisältävästä kuntoutuksista ja liikuntaneuvonnasta hyötyvät monet eri sairauksia sairastavat henkilöt. Lisäksi liikunta lieventää oireita ja parantaa toimintakykyä monilla pitkäaikaissairailla. (Terveystuokunnan paikalliset suositukset 2000, 7.)

## 5 KUNTIEN TEHTÄVÄ LIKUNNAN TARJOAJANA

### 5.1 Suositus kunnille

Tavoitteena kunnilla on turvata kuntalaisille mahdollisuus omaehtoiseen päivittäiseen liikkumiseen helposti ja turvallisesti.

Terveysliikuntapalveluiden periaatteena on, että ne kohdistuvat kaikille kuntalaisille ja erityisesti niille, joille ei muuten kunnassa tarjota liikuntapalveluja. Tärkeänä tavoitteena on myös välittää kuntalaisille tietoutta terveystiikunnan vaikutuksista ja sen merkityksestä, saatavilla olevista terveystiikuntapalveluista sekä terveystiikunnan toteutumismahdollisuuksista. Kuntien taloudelliset voimavarat vaikuttavat tietenkin käytännön toteuttamismahdollisuuksiin. Liikunnan tarvetta korostaa väestön ikääntyminen ja siitä johtuvat terveyden ja toimintakyvyn lisääntyvät ongelmat (Terveystiikunnan paikalliset suositukset 2000, 12.)

Sjöholmin (2004, 29 – 30) mukaan terveyttä edistävä liikunta tulisi mieltää kunnissa liikuntalain perustelujen mukaisesti yhdeksi kunnan peruspalveluksi, jota tulee kehittää kunnissa yhdessä eri hallinnonalojen yhteistyönä. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä tulisi sopia entistä enemmän tehtäväkohtaista jakoa eri hallinnonalojen ja –tasojen kesken. Terveystiikunta tulisi tuoda selkeäksi osaksi hyvinvointistrategiaa. Liikunta tulisi sisällyttää yhtenä hyvinvointitekijänä kaikkiin hallinnon osa-alueisiin. Kunnan liikuntatoimen tulisi olla terveystiikunnan aktivaattori ja verkostojen luoja, jonka tehtävän on liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden lisääminen kunnissa.

Kuntien tulisi tukea työikäisten asiointi- ja työmatkaliikuntaa parantamalla kevyen liikenteen väyliä tekemällä niistä entistä turvallisempia, houkuttelevampia, saavutettavissa olevia sekä yhtenäisempiä. Kuntien tulisi esimerkillisesti luoda työntekijöille työpaikkaliikuntaa sekä tukea sitä. Liikunta- ja vapaa-aikatoimen tulisi pitää yllä kaikille kuntalaisille soveltuvia ulko-, perus- ja lähiliikuntapaikkoja. Terveystiikunnan palvelutarjontaa tulisi kehittää yhdessä muiden toimijoiden kanssa ja

samalla ylläpitää kattavaa tiedostoa paikallisista liikuntapalveluista ja välittää tietoa siitä yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (Terveysliikunnan paikalliset suositukset 2000, 12 – 13.)

## 5.2 Suositus terveysliikuntapalveluista

Terveysliikunnan palveluita ovat muun muassa ohjatut terveysliikuntaryhmät, liikuntaneuvonta, testaus- ja välinepalvelu sekä terveysliikunnasta tiedottaminen. Näitä tuottavat kaupungin liikunta- ja terveystoimi, järjestöt ja kaupalliset yrittäjät. Tavoitteena on luoda yhtenäinen terveysliikuntatarjonta ja – palvelu kaikille kuntalaisille yhteistyöllä eri tahojen kesken. (Terveysliikunnan paikalliset suositukset 2000, 16.)

Palveluiden laadun takaamiseksi olisi suunniteltava yhdessä eri toimijoiden kanssa eri kohderyhmät kattava palveluvalikoima. Kunnan liikuntatoimi ja terveydenhuolto voivat toimia yhteisen toiminnan käynnistäjinä. Eri kohderyhmien huomioiminen on erittäin tärkeää ja sen tulee näkyä myös palvelutarjonnassa. Eri tuotteista, kuten liikuntaryhmistä, olisi laadittava tuoteselosteet laadun varmistamiseksi ja edelleen kehittämiseksi. Tällöin terveydenhuollon ammattilaisten on helppo tunnistaa palvelun kohderyhmä ja ohjata ihmisiä heille sopiviin palveluihin. Suunnitelmallinen liikuntaneuvonta on erityisen tärkeää niille, jotka eivät ole aikaisemmin liikkuneet tai ovat liikkuneet vähän tai liikuntaa käytetään sairauden hoitona ja kuntoutuksena. (Terveysliikunnan paikalliset suositukset 2000, 16 - 17.)

Terveysliikunta nähdään kunnan liikuntatoimen tärkeimpänä asiana. Pienissä kunnissa se nähdään vielä tärkeämpänä kuin suuremmissa kunnissa. Liikuntatoimen menestystekijöitä ovat liikuntapaikkojen jälkeen verkostoituminen ja yhteistyö, laatu ja monipuolisuus sekä kunto- ja terveysliikunta. Liikuntatoimen roolina onkin terveysliikunnan tuottaminen ja tukeminen. Verkostoituminen muiden hallinnonalojen kanssa nähdään voimavaroja lisäävänä sekä liikuntatarjonnan laajentumisena. (Kauravaara 2002, 42 - 46).

## 6 ORIVESI

### 6.1 Orivesi pähkinänkuoressa

Orivesi sijaitsee Länsi- Suomen läänissä Pirkanmaan maakunnassa. Oriveden naapurikuntia ovat Tampere, Ruovesi, Kangasala, Juupajoki, Jämsä, Kuhmoinen ja Kuhmalampi. Valtatie 9, kantatie 58/ 66 sekä Jyväskylän ja Haapamäen radat halkovat paikkakuntaa, joten Oriveden liikenteellinen sijainti on erinomainen. Orivedeltä on matkaa Helsinkiin 193km, Tampereelle 40km ja Jyväskylään 109km. Oriveden kaupungin asukasluku on 1.1.2007 ollut noin 9500 ja se on pysynyt vakaana viimeiset kymmenen vuotta. Asukkaista 2/3 asuu taajama-alueella, lähinnä keskustassa ja Asemankylässä. Muita taajamia ovat Hirsilä ja Eräjärven keskusta. (Tietoja Orivedestä, 2007.)



KUVIO 1. Orivesi kartalla. (Oriveden kaupunki)

Asumismahdollisuuksia Orivedellä on monipuolisesti. Uusia omakotitalo alueita on viime aikoina syntynyt moneen paikkaan ja uusien talojen rakentaminen on vilkasta. Tontteja löytyy niin keskusta alueelta kuin kauempaakin. Orivedellä työssä käyviä on noin 4000 henkilöä ja työpaikka omavaraisuus on noin 80 %. Työttömyysaste oli vuonna 2006 noin 11,25 %. Elinkeinojakauma on Orivedellä seuraavanlainen: palvelut 60 %, jalostus ja teollisuus 29 %, maa- ja metsätalous 11 %. Orivedellä on 580 yritystä ja noin 260 maatilaa. Kaupungin talous on tasapainossa, vaikka tilanne kiristyykin lähivuosina talousnäkymien osalta. Kaupungin veroprosentti on

vuonna 2007 19 % ja kaupungin lainakanta oli vuonna 2006 noin 1680 euroa/asukas. (Tietoja Orivedestä, 2007.)

Kaupungin visio Orivedestä vuonna 2012 on: ” Orivesi on elinvoimainen kasvava, viihtyisä ja turvallinen kaupunkikeskus Tampereen seudulla, jossa on laadukkaat elämänkaaripalvelut sekä vireää palvelu- ja tuotannollista yritystoimintaa. Orivesi tarjoaa asiakaslähtöisesti monipuolisia mahdollisuuksia asumiseen, yrittämiseen ja koulutukseen, sekä hyvät puitteet kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin.” (Tietoja Orivedestä, 2007.)

## 6.2 Orivesi liikuntapaikkana

Orivedellä on monipuoliset vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet. Kaupungin keskustassa sijaitsevat liikuntahalli, jäähalli ja kaksi vuotta sitten saneerattu uimahalli. Eri puolella kaupunkia on pallo- ja urheilukenttiä. Orivettä ympäröi paljon järviä, talvisin hiihtolatuja, Kirkkolahden lähivirkistysalue, valaistu Leppästenvuoren ulkoilureitti sekä Paltanmäen pururata, jota yhdistää 3,5 kilometrin ulkoilureitti. Ne tarjoavat hyvät ulkoilu- ja virkistysmahdollisuudet. Pukalan luontopolut ja laavut houkuttelevat luonnon helmaan nauttimaan Suomen luonnosta patikoiden ja meloen. Orivedellä toimii aktiivisia urheilu-seuroja, jotka järjestävät liikuntapalveluja erityisesti lapsille, mutta myös muille ikäryhmille. Orivedellä voi seurata urheilua myös SM-tasolla. Oriveden Ponnistuksen naisten lentopallo on ollut SM-tasolla jo vuosia ja menestystä on tullut vuosittain. (Tietoja Orivedestä, 2007.)

Liikuntahalli sijaitsee aivan Oriveden keskustassa. Siellä voi harrastaa palloilulajeja kolmella poikittaiskentällä tai yhdellä isolla kentällä 24 x 36 x 9 m. Hallissa on myös squash- kenttä, kuntosali, monitoimitila, jossa on hyppypaikka ja juoksusuora sekä mahdollisuus pelata sulkapalloa. Lisäksi liikuntahallista löytyy saunatilat sekä kokoushuone. Jäähalli sijaitsee myös aivan koulukeskuksen yhteydessä 9-tien varrella keskustan tuntumassa. Siellä on käytettävissä myös sauna-, kokous-, ja kahviotilat. Jäähallissa on yksi kenttä ja se on avoinna elokuusta huhtikuuhun. Seurat voivat tehdä varauksia halliin, mutta jäähallia pääsee käyttämään myös kaupunkilaiset

yleisöluisteluvuoroilla, jotka ovat ilmaisia. Oriveden uimahalli sijaitsee Oriveden opiston pihapiirissä myöskin aivan keskustassa. Se on saneerattu vuonna 2005, jonka jälkeen se on ollut kaupunkilaisten käytettävissä uusittuna ja laajennettuna. Hallissa on täysipitkä neljän radan kuntoallas, terapia-allas hierovine suihkuineen, kylmäallas sekä lasten allas. Uimahallissa on myös kahvio. Hallissa järjestetään vauvauinteja, vesijumppia sekä uimakouluopetusta niin koululaisille kuin muillekin ryhmille. Toimintaa on siis monenlaista kaikenikäisille. (Tietoja Orivedestä, 2007.)

Talvella kaupunkilaisten käytössä on melko laaja latuverkosto. Leppästenvuoren ulkoilureiteiltä Pohjois-Pirkanmaan Koulutusinstituutin läheisyydestä löytyvät valaistut ladut, joilla voi hiihtää niin perinteistä kuin vapaatakin. Leppästen vuorella on useita latuvaihtoehtoja. Uusin reitti kulkee Paltanmäen pururadalle, joka on 1,5 km pitkä latu, jossa voi myös hiihtää perinteisellä ja vapaalla tyylillä. Kahden pururadan välinen yhdysreitti on pituudeltaan 3,5 kilometriä. Keskustan virkistysalueella kiertää noin 1,5 kilometrin latu talvisin. Keskitalvella on käytössä myös Teerijärven lenkki, jos lumitilanne sen sallii. Se on tasaamaton latu-ura, joka on noin 8 – 11 kilometriä pitkä lähtöpaikasta riippuen. Oriveden kaupungin ympäristössä on lisäksi myös paljon latuja, jos lumitilanne on hyvä.

Kaupungin keskustassa voi harrastaa yleisurheilua 300 metrin Suojan kentällä, jossa suorituspaikat ja juoksuradat ovat spurtania. Hiilimurska kenttä on Eräjärven Uihellassa. Nurmipintaiset jalkapallokentät sijaitsevat Pappilankankaalla ja Hirsilässä. Hiekkakenttiä on jäähallin vieressä sijaitsevalla yläkentällä, keskuskoulun alakentällä sekä Käpykaristamon ja Lepran kentillä Pappilan-kankaalla. Ne soveltuvat myös pesäpallo- ja jalkapallokäyttöön. Tenniskentät sijaitsevat Lepran lähiliikuntapuiston alueella Pappilankankaalla. Tenniskenttien ylläpidosta huolehtii Oriveden tennisseura ry. (Tietoja Orivedestä, 2007.)



### 6.3 Liikuntapalvelut

Oriveden kaupunki järjestää aikuisväestölle melko vähän liikuntapalveluja. Uimahallissa järjestetään vesijumppia sekä eri yhdistykset järjestävät liikunnallista toimintaa omille jäsenilleen. Oriveden kaupungin liikunta-toimi kokeili liikuntaneuvojan kanssa aikuisväestölle suunnattuja ohjattuja liikunta-palveluja. Liikuntaneuvoja suoritti kaupungille työharjoitteluaan. Toteutetut lajit olivat sauvakävelyä ja kuntosaliohjaus, joista saatiin hyvää palautetta asiakkailta keväällä 2007. Vapaa-aikatoimenjohtaja Sirpa Vuohelainenkin toteaa ” Olen seurannut uuden uimahallin valmistuttua kaupunkilaisten innokkuutta vesijumppaan, joka on kaupungin tuottama liikuntapalvelu. Tuntien ilmoittautumisen yhteydessä huomattiin, että ne täyttyivät heti ja kysyntää olisi ollut enemmänkin (Vuohelainen, 27.1.2006.)”

Yhteistyössä paikallisten tahojen kanssa järjestetään ”lestikierros”, joka sisältää erilaisia liikunnallisia tapahtumia, joita suorittamalla osallistuu palkintojen arvontaan. Orivedellä seurat järjestävät paljon aikuisille suunnattua puulaakitoimintaa jääkiekossa, jalkapallossa sekä lentopallossa, mutta niissä toimivat joukkueet ovat jollakin tasolla kilpailutoiminnassa mukana, joten se lisää kynnystä osallistua toimintaan, jos siinä ei ole aikaisemmin ollut mukana.

Oriveden kansalaisopisto järjestää jonkin verran liikuntaa aikuisväestölle. Naisten ja miesten liikuntatuokioita järjestetään muutamalla koululla. Lisäksi järjestetään melonnan alkeiskurssi, retkeilykurssi, remppaa ropalle, fysiobic, erilaista joogaa sekä luistelukurssi. (Oriveden Seudun kansalaisopisto, 2007.) Terveysliikunnan osalta tässäkin on jo hyvä alku ohjatun liikunnan tarjonnalle, mutta monipuolisuutta saisi olla lisää sekä erilaisille kohderyhmille saisi olla lisää vaihtoehtoja.

#### 6.4 Liikunnan ja terveyden kehittäminen Orivedellä

Orivedellä on lisätty yhteistyötä eri hallinnonalojen kanssa liikunnan ja terveys alan toimijoiden kesken. Oriveden kaupunki on mukana valtakunnallisessa Dehko -kehittämishjelmassa, joka liittyy diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon. Tämän kehittämissuhteen kautta pyritään luomaan uusia toimintamalleja diabeteksen ehkäisyyn. Projektissa Orivedellä ovat mukana sekä terveys- että liikuntatoimi.

Toisena terveysliikunnan projektina Orivedellä on Tartu tilaisuuteen – löydä paikkasi palveluketjussa -projekti, jonka tärkeänä periaatteena on riittämättömästi liikkuvien aktivointi kaikissa ikäryhmissä sekä arkiympäristön kehittäminen liikkumiseen kannustavaksi. Palveluketjun eri vaiheissa ammattilaisten tulisi tuntea toistensa työt ja oma rooli palvelujen kokonaisuudessa. Asiakkaan kannalta palveluketjun selkiyttäminen tarkoittaa palvelujen tarkoituksenmukaisuutta ja käyttöystävällisyyttä. Tämä tarkoittaa, että kunnissa pyritään kehittämään terveysliikuntaan liittyviä palveluja ja työmuotoja vastaamaan palvelujen tarvetta. Tähän projektiin oma opinnäytetyöni tutkimusosuus vastaa hyvin, sillä tutkimuksen kautta saatiin vastauksia terveysliikuntapalvelujen tarpeeseen kaupunkilaisten mielipiteiden kautta.

## 7 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tutkimuksen aihevalinnan pohjana oli innostus kehittää oman kotikaupungin liikuntatarjontaa aikuisten ohjattujen liikuntapalveluiden osalta, koska itsekin asukkaana ja innokkaana liikkujana toivoisin tarjonnan olevan laajempi, vaikka tällä tutkimuksella ei olekaan tarkoitus ajaa omaa etua. Liikunnan parissa ihmisiä tavatessani sain usein kuulla, mitä kaupunkiin haluttaisiin lisää liikunnan osalta ja mitä palveluita todella tarvittaisiin. Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset, liikunnan aseman parantuminen, liikuntalaki sekä kuntien velvoitteet liikunnan järjestämiselle ovat myös pohjana tutkimukselleni. Näiden kautta halusin tutkia aikuisten liikuntapalveluiden tilannetta Orivedellä. Tutkimuksen tuloksien, kunnille valtion asettaman lain sekä teoriaosuuden pohjalta suunnittelen kaupungille kehittämisehdotuksia aikuisten liikuntapalveluiden parantamiseksi, joka on myös yksi asettamistani tavoitteista työlleni.

Tämän pohjalta otin yhteyttä Oriveden kaupungin vapaa-aikatoimen johtajaan Sirpa Vuohelaiseen ja kerroin ajatuksistani sekä alustavasta suunnitelmastani. Hän oli kaupungin puolesta innokkaasti tukemassa ideaani. Keskustelujen pohjalta suunnittelin alustavan suunnitelman Lahden ammattikorkeakoululle, Oriveden kaupungille sekä vapaa-aikalautakunnalle, jolle sen myös esittelin heidän kokouksessaan 30.5.2006. Sain työlleni vapaa-aikalautakunnan hyväksynnän ja aloitin tämän pohjalta kyselyn suunnittelun ja teoriapohjan valmistelun. Vapaa-aikalautakunnalta sain myös hyviä vinkkejä tutkimuksen toteuttamiseen ja muihinkin käytännön asioihin.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä aikuisten ohjattuja liikuntapalveluita kaupunkilaiset haluaisivat Oriveden kaupungin tarjoavan, käyttävätkö he palveluita, millä tasolla palvelut ovat ja mitä olisi parannettavaa. Olisiko uusia palveluita mahdollista toteuttaa ja miten ohjattujen liikuntapalveluiden tilannetta tulisi kehittää aikuisväestön osalta. Kyselyn pohjalta, jossa tiedustelen kaupunkilaisten mielteitä edellä mainittuihin asioihin, saan kaupunkilaisten mielipiteet

kehittämissuunnitelmaani. Mikä on erityisen tärkeää suunnitelmassa palveluita kaupunkilaisille – heille, jotka palveluita käyttävät.

Tutkimuksen pääongelmat ja alaongelmat:

- Mikä on ohjattujen liikuntapalveluiden tilanne?
  - Mitä ylipäätään järjestetään?
  - Kuka järjestää?
  - Ovatko kaupunkilaiset tyytyväisiä liikuntapalvelu tarjontaan?
  - Onko kohderyhmiä liikuntapalveluissa huomioitu tarpeeksi?
  - Ovatko vastaajat ryhmäliikkuja vai omatoimisia liikkuja?
  
- Mitä ohjattuja liikuntapalveluita halutaan tarjottavan ja onko niille kysyntää?
  - Mitä lajeja kaupunkilaiset haluaisivat toteutettavan liikuntapalveluna?
  - Osallistuisiko kyselyyn vastaaja haluamaansa liikuntalajiin, jos sellainen toteutuisi?
  - Miten kaupunkilaiset saadaan tyytyväisiksi sekä ohjattuihin liikuntapalveluihin mukaan?
  - Mitä eri liikuntapalveluita käyttäjäryhmät toivovat järjestettävän?

- Mitkä ovat konkreettisia kehittämisideoita kaupungille ottaen huomioon käytännön toteutus mahdollisuudet?
  - Miten nuoret ja miehet saadaan ohjattuihin liikuntapalveluihin mukaan?
  - Miten liikuntapalveluista tiedottamista voidaan parantaa?
  - Millä tavoin voidaan tukea ja lisätä omatoimista liikkumista?
  - Mitä on otettava huomioon aikuisten liikuntapalveluita suunniteltaessa?
  - Mitä hyvät liikuntapalvelut merkitsevät kaupungille?
  - Miten voidaan palveluja parantaa, vaikka taloudelliset resurssit ovat heikot?
  - Miten yhteistyötä voidaan lisätä kaupungin hallintoalueiden sisällä parantaen liikuntapalveluita?
  - Miten liikkumattomia saadaan ohjattuihin liikuntapalveluihin mukaan?

## 8 TUTKIMUSMENETELMÄT JA KOHDERYHMÄ

### 8.1 Tutkimuksen kohderyhmä

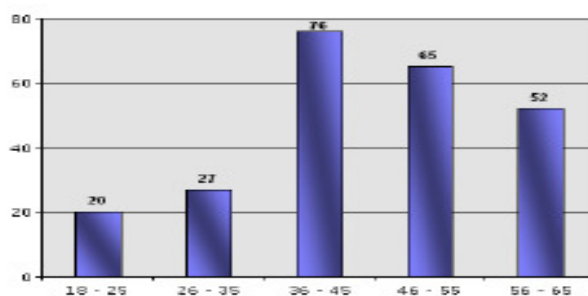
Kohderymänä olivat työikäiset 18 -65 -vuotiaat kaupunkilaiset, jotka olivat sekä naisia että miehiä. Työikäisten kunto vaikuttaa paljon työssä jaksamiseen ja sairaspöissa-oloihin. Tämän kehittämissuunnitelman kautta pyritään antamaan paremmat mahdollisuudet ohjattuun liikuntaan ja samalla kannustamaan ihmisiä liikkumaan edistääkseen terveyttään. Terveiden laiminlyönti aiheuttaa kaupungille suuria terveystalvelu-kustannuksia. Vastauksia kyselyyn saatiin 240 kappaletta, jossa ei ole edustettuina kaikkia ikäluokkia tasapuolisesti. Kyselyn vastausjoukko painottuu ikäjakaumassa yli 36-vuotiaisiin.

Kyselyyn vastaajat olivat Oriveden kaupungin työikäistä aikuisväestöä, jotka olivat 18 – 65 -vuotiaita. Vastauksia saatiin sekä miehiltä ja naisilta. Eniten vastauksia saatiin 36 – 45 -vuotiailta kaupunkilaisilta. Heitä oli yhteensä 31,7 % kaikista vastaajista. Vähiten kyselyllä tavoitettiin nuoria aikuisia 18 – 35 -vuotiaita, joiden prosenttiosuus kaikista vastaajista oli vain 19,6 %. (KUVIO 3)

#### 1. Ikäjakauma

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 3,4)



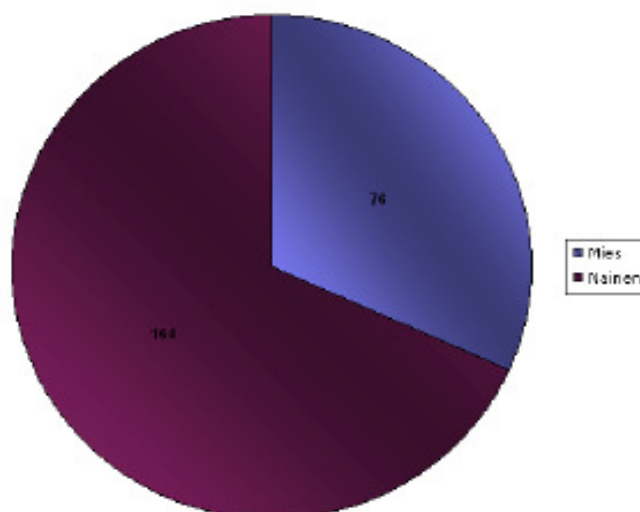


KUVIO 3. Vastaajien ikäjakauma (n=240) kahdessa eri kuviossa, koska toisessa näkyy selkeästi prosentuaaliset osuudet eri luokissa. Muuttujina ovat ikäluokat ja vastaajaprocentit ikäluokittain.

Vastaajista miehiä oli 31,7 % ja naisia puolestaan 68,3 %. Onneksi kuitenkin kyselyyn saatiin kolmasosa vastauksista miehiltä. (KUVIO 4)

## 2. Sukupuoli

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 1,7)



KUVIO 4. Vastaajien sukupuolijakauma (n=240). Muuttujina ovat sukupuoli ja vastaajien prosentuaalinen osuus.

## 8.2 Tutkimusmenetelmät ja -aineiston keruu

Tämä tutkimus on laadultaan kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus, joka suoritettiin strukturoituna internet-kyselynä. Tein struktruoidun internet-kyselytutkimuksen Webropol- ohjelmalla sekaotokselle 18 – 65-vuotiaille kaupunkilaisille. Myös kirjallisen kyselyn suorittaminen toteutettiin Oriveden kaupungin info-pisteellä, koska kaikilla ei ole mahdollista vastata internet-pohjaiseen kyselyyn. Vastauksia sitä kautta saatiin vain kolme kappaletta, jotka itse syötin internetin kautta. Kysely suoritettiin nimettömänä ja luottamuksellisena kyselynä, joka sisälsi strukturoituja eli monivalintakysymyksiä sekä avoimia tarkentavia kysymyksiä. Kyselytutkimuksen etuna on se, että kyselyn avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, aikataulu ja kustannukset voidaan laatia melko tarkasti ja tulosten käsittelyyn on kehitetty tilastolliset analysointitavat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 191). Kyselyn vastausten analysointi suoritettiin tietokoneella, johon oli valmiiksi syötetty ohjelman kautta kyselyn vastaukset. Tämän jälkeen vastaukset muutettiin tilastolliseen muotoon kaavioiksi ja diagrammeiksi, jonka jälkeen niitä tarkasteltiin ja niistä tehtiin johtopäätöksiä. Samalla tehtiin myös ristiintaulukointia joidenkin kysymysten välillä, jotta saatiin tarkemmin selville muun muassa mitä liikuntalajeja kukakin ikäryhmä toivoi. Kyselyn tarkoituksena on kuvailla tämän hetken tilannetta sekä etsiä syy-seuraus suhteita siihen, miksi esimerkiksi jotakin lajia toivotaan muita enemmän tai mitä tutkimuksen vastauksista voidaan ylipäätään päätellä.

Tutkimus pyrittiin tekemään niin, että otos olisi tarpeeksi kattava ja laaja, jotta siitä voitaisiin tehdä yleistäviä johtopäätöksiä. Tämän vuoksi vastauksia oli saatava riittävästi. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesin esittäminen, käsitteiden määrittäminen, aineistonkeruusuunnitelmat, tutkittavien henkilöiden valinta, muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastollisen analysoinnin perusteella. (Hirsjärvi ym. 2000, 137 – 159; Hirsjärvi ym. 2004, 131.) Aikaisemmista tutkimuksista sain jonkin verran pohjaa teoriaosuuteen ja vertailukohdetta, jota voi verrata omaan tutkimukseeni tai



vetää mahdollisesti samoja johtopäätöksiä tutkimuksien tuloksista. Kirjallisuuskatsauksessa on käytetty runsaasti eri tietolähteistä olevia teorioita, joita käytetään kehittämissuunnitelmani tukena. Työni lähtökohtana on oma hypoteesini, jota lähdin myös tutkimukseni kautta selvittämään.

Kyselystä pyrittiin tekemään mahdollisimman monipuolinen, mutta myös helposti ja nopeasti vastattava. Internet-kyselyn avulla vastaajamäärää pystyttiin seuraamaan reaaliajassa, joten näin myös vastaajamäärä saatiin suhteellisen hyväksi. Lisäksi arvontapalkinnoilla houkuteltiin ihmisiä vastaamaan kyselyyn. Arvonta suoritettiin syksyllä 2007.

Kysely suoritettiin internetissä Oriveden kaupungin internet-sivustoilla olevalla linkillä keväällä 2007. Tämän lisäksi kyselyyn oli mahdollista vastata Oriveden kaupungin info-pisteellä kirjallisesti samana ajankohtana. Oriveden Sanomissa (1.3.2007) oli kyselystäni lehtijuttu asian mainostamiseksi ja tiedottamiseksi. (LIITE 1) Kysely ja lehtijuttu löytyvät liitteistä tutkimuksen lopusta. Kyselystä ilmoitettiin myös liikuntapaikkojen ilmoitustauluilla sekä Oriveden kaupungin kirjastossa sekä siitä lähetettiin informaatiota sähköpostin kautta kaupungin työntekijöille. Yleisradiolta soitettiin minulle 9.3.2007 tutkimuksen ja kyselyn tiimoilta ja samana päivänä minua haastateltiin radioon. Ohjelma lähetettiin ulos 17.3.2007 kello 9.00. Haastattelussa ilmeni kyselyn tarkoitus, kenelle kysely on suunnattu sekä mitä hyötyä siitä on Oriveden kaupungille. Samalla Orivesi sai radiomainoksen, jossa sitä käsiteltiin liikuntapalveluita kehittävänä kaupunkina. Haastatteli ei kertonut, miksi juuri minun tutkimuksestani tehtiin haastattelu, mutta hän sanoi löytäneensä kyselyn internetistä ja ajatteli, että työllä on hyvä tarkoitus.

Kyselyn kautta selvitin seuraavia asioita:

- Käyttävätkö kaupunkilaiset liikuntapalveluja ylipäättään ja kenen järjestämiä liikuntapalvelut ovat?
- Kuinka paljon he liikkuvat ja miten (yksin /ryhmässä)?
- Ovatko he tyytyväisiä tämän hetken liikuntapalvelutarjonnan tilanteeseen?

- Mitä ohjattuja liikuntapalveluja Orivedelle haluttaisiin käytössä olevien resurssien puitteissa?
- Mihin aikaan vuorokaudesta tällaisia palveluja haluttaisiin järjestettävän ja millä summalla he olisivat valmiita tulemaan mukaan harrastamaan ohjattua liikuntaa?

Tämä kysely sisälsi rästettavia vaihtoehtoja sekä muutaman avoimen kysymyksen. Tällä tavalla sain karsittua ihmisten mahdottomat ideat pois, koska resurssit ovat kuitenkin suppeat. Sopivasti muotoiltuna tutkimus antoi vastauksen niihin kysymyksiin, joita halusin tutkimuksella selvittää. Kyselyn luotettavuutta paransin tekemällä pilottikyselyn muutamalle tuttavapiirissä olevalle henkilölle sekä muutamalle Oriveden kaupungin työntekijälle. Tällä tavalla sain karsittua pois mahdolliset epäkohdat ja väärinymmärrykset.

Kyselyyn tulleiden vastausten pohjalta lähdin miettimään mahdollisuuksia toteuttaa haluttuja liikuntapalveluja, koska liikuntapalveluiden tulevien käyttäjien, eli kaupunkilaisten, vastaukset ovat tärkeitä. Kehittämissuunnitelmaa laatiessa. Samalla pohdin myös mahdollisia kohderyhmiä eri liikuntapalveluille sekä mitä eri ikäryhmät haluaisivat kaupungin tarjoavan, miten varmasti/mahdollisesti mukaan lähteviksi vastanneet vastaajat todella haluaisivat liikkua ohjatusti, ketkä ovat jo tyytyväisiä liikuntapalveluihin ja ovatko he niitä joille on jo ohjattuja liikuntapalveluita tai entä ne, jotka eivät ole tyytyväisiä – mitä he haluavat. En tuonut työssäni ilmi markkinoinnin näkökulmaa ja sitä, miten asioista informoitaisiin ja mainostettaisiin, koska muuten työstä olisi tullut liian työläs yhden henkilön opinnäytetyöksi.

**Kyselyn vastaukset ja teoria →  
kehittämissuunnitelman pohja →  
kehittämisideat kaupungille →  
niiden toteutus**

KUVIO 2. Opinnäytetyön eteneminen havainnollisesti esittäen

## 9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Oriveden kaupungin internetsivujen kautta kaikilla orivesiläisillä oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Kyselyyn pystyi vastaamaan myös kirjallisesti Oriveden kaupungin infopisteen kautta. Info -pisteeltä löytyi kyselylomakkeita, joka oli samalla formaatilla tehty kuin mitä internet sivuilta löytyi. Kyselyyn vastasi yhteensä 240 vastaajaa, joista kaksi vastausta ainoastaan tuli kirjallisena vastauksena. Kirjalliset vastaukset syötettiin koneelle Oriveden kaupungin internet sivustojen kautta. Vastausmäärä on hyvä opinnäytetyön tuloksien analysoimiseksi luotettavasti ja yleistävästi. (LIITE 2)

Vastauksista koottiin tulokset internet-julkaisua varten Webropol -ohjelmaan. Kirjalliseen versioon tulokset kopioitiin Webropol -ohjelmasta PDF -dokumentin kautta muokattuna ja liitettiin Word -dokumenttiin. Tuloksista sai ohjelman kautta muokattua havainnollistavia kaavioita oman mielen mukaan.

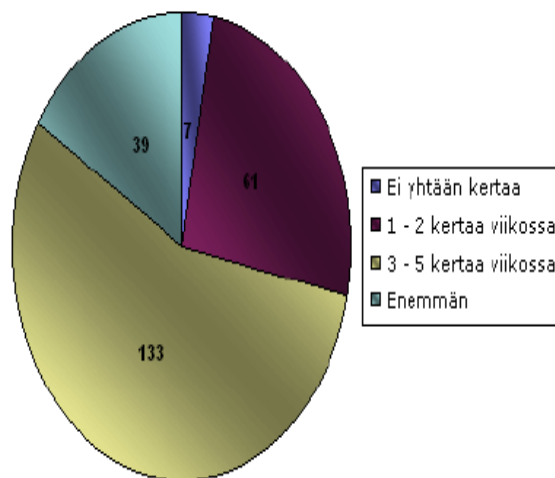
### 9.1 Liikunta-aktiivisuus

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin liikunta-aktiivisuutta viikkotasolla tällä hetkellä. Yksi liikuntasuoritus tarkoittaa vähintään 30 minuuttia kestävästä liikkumista hiukan hikoillen ja hengästyen.

Ei yhtään kertaa liikkujia oli mukana vain 2,9 %. Vastaajista 25,4 % liikkuu 1 – 2 kertaa viikossa ja suurin osa 55,4 % vastaajista liikkuu 3 – 5 kertaa viikossa, mikä antaa hyvän kuvan liikunnallisuudesta kaupunkilaisten keskuudessa. Viisi kertaa tai enemmän liikkuvia vastaajia oli 16,25 %. (KUVIO 5)

#### 3. Liikunta-aktiivisuus viikkotasolla tällä hetkellä (liikunnalla tarkoitetaan vähintään 30 minuuttia kestävä, hiukan hengästyttävää liikkumista)

Kysymykseen vastanneet: 240



KUVIO 5. Liikunta-aktiivisuus viikkotasolla tällä hetkellä (n=240).

Taulukossa yksi kuvataan liikunta-aktiivisuutta ikäluokittain jaoteltuna. Yleisesti katsottuna miehissä on suhteellisesti useammin liikkuvia enemmän kuin naisissa ja myös liikkumattomia on tähän kyselyyn sattunut naisiin enemmän kuin miehiin. Eläkeikää lähestyessä naisten liikuntakerrat lisääntyvät verrattuna miehiin. Tästä vastaajakunnassa on eniten 3 – 5 kertaa viikossa liikkuvia ja vähän vähemmän 1 – 2 kertaa liikkuvia.

(TAULUKKO 1)

TAULUKKO 1. Liikunta-aktiivisuus sukupuolittain kuvattuna (n=76 ja n=164). Muuttujina ovat liikunta-aktiivisuus ja sukupuoli.

	Ei yhtään kertaa (arvo: 1)	1 - 2 kertaa viikossa (arvo: 2)	3 - 5 kertaa viikossa (arvo: 3)	Enemmän (arvo: 4)
Mies; (ka: 2,921; yht: 76)	2,6% 2	23,7% 18	52,6% 40	21,1% 16
Nainen; (ka: 2,817; yht: 164)	3% 5	26,2% 43	56,7% 93	14% 23

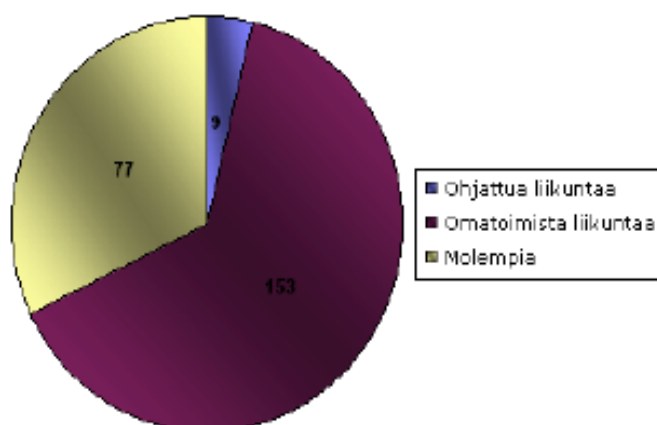
## 9.2 Liikuntatyyppi

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, minkä tyyppistä liikuntaa vastaajat harrastavat. Kysymyksellä haluttiin selvittää liikkuvatko vastaajat omatoimisesti, ohjatusti vai molemmilla tavoilla. Kysymyksen avulla pyritään kartoittamaan vastaajakunnan ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjäkuntaa sekä sitä ovatko jo ohjattuja liikuntapalveluita käyttävät ihmiset tyytyväisiä kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin.

Vastaajista pelkkiä ohjattuja liikuntapalveluita käyttää ainoastaan 9 vastaajaa eli 3,8 %. Omatoimista liikuntaa harrastaa vastaajista suurin osa eli 153 vastaajaa, joka on 64 % kaikista vastaajista. Ohjattua ja omatoimista liikuntaa harrastaa 77 vastaajaa eli 32,2 %. (KUVIO 6)

### 4. Minkä tyyppistä liikuntaa harrastatte?

Kysymykseen vastanneet: 239



KUVIO 6. Minkä tyyppistä liikuntaa vastaajat harrastavat (n=239).

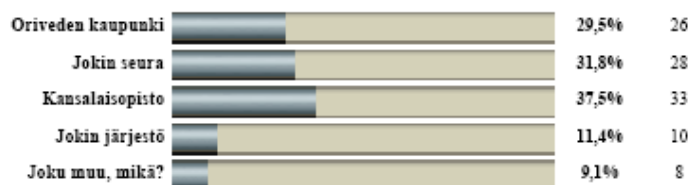
Muuttujana on liikunnan harrastamistapa.

### 9.3 Ohjatun liikuntapalvelun järjestäjä

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistuvilta vastaajilta, kuka järjestää pääasiassa ohjatun liikuntapalvelun, johon vastaaja osallistuu. Suurin järjestäjä on Kansalaisopisto, johon osallistuu 37,5 % vastaajista. Seuraavaksi on jokin seura 31,8 % ja sen jälkeen on Oriveden kaupunki 29,5 %. 11,4 % vastasi vaihtoehtoon jokin järjestö ja 9,1 % vastaajista ilmoitti liikuntapalvelun järjestäjän olevan joku muu kuin mitä vastausvaihtoehtoja oli annettu. Muita järjestäjiä olivat muun muassa Naisvoimistelijat Ry, henkilö itse, Tesku Varalan Maratonklubi tai joku yksityinen henkilö. (KUVIO 7)

8. Kuka järjestää ohjatun liikunnan, johon osallistutte?

Kysymykseen vastanneet: 88 (ka: 2,5)



KUVIO 7. Ohjatun liikuntapalvelun järjestäjä (n=88). Muuttujina ovat liikuntapalveluiden järjestäjä ja vastaajien prosentuaalinen osuus.

Ristiintaulukoinnin avulla saatiin selville myös, minkä ikäiset vastaajat valitsivat ohjatun liikuntapalvelun järjestäjäksi Oriveden kaupungin. Vastauksista ilmeni, että eniten käyttäjäkuntaa on vanhemmissa ikäluokissa. Ikäluokasta 18 – 25 -vuotiaat kukaan ei käytä Oriveden kaupungin järjestämiä liikuntapalveluja. Vastaaajaluokasta 26 – 35 -vuotiaat valitsi vain 7,7 % tämän kohdan, 36 – 45 -vuotiaista 26,9 %, 46 – 55 -vuotiaista jopa 34,6 % ja 56 – 65 -vuotiaista 30,8 % vastaajista. (TAULUKKO 2)

Taulukosta 2 voidaan päätellä, että Oriveden kaupungin liikuntapalveluita käyttää pääasiassa 36 vuotta ja vanhemmat ikäluokat. Vaikka nuoria kyselyyn vastasi ylipäätään vähän voidaan todeta, että liikuntapalvelut kiinnostavat enemmän keski-ikää lähestyviä aikuisia.

**TAULUKKO 2.** Ikäluokittain jaoteltuna Oriveden kaupungin liikuntapalveluihin osallistujat (n=26). Muuttujia ovat liikuntapalvelun tarjoaja ja vastaajien ikäluokka.

**Minkä ikäiset valitsivat Oriveden kaupungin järjestämät liikuntapalvelut**

Kysymykseen vastanneet: 26

	18 - 25 (arvo: 1)	26 - 35 (arvo: 2)	36 - 45 (arvo: 3)	46 - 55 (arvo: 4)	56 - 65 (arvo: 5)
Oriveden kaupunki; (ka: 3,885; yht: 26)	0% 0	7,7% 2	26,9% 7	34,6% 9	30,8% 8

Taulukosta 3 ilmenee, kuinka moni mies ja kuinka moni nainen käyttää liikuntapalvelujen järjestäjänä Oriveden kaupunkia. Miehistä vain 7,7 % käyttää Oriveden kaupungin palveluja ja naisista jopa 92,3 %. Tästä voidaan päätellä, että liikuntapalvelut ovat pääpiirteissään suunnattu naisille (lajivalikoima, nimikkeet palveluille enemmän naisia kiinnostavia jne.). (TAULUKKO 3)

**TAULUKKO 3.** Naisten ja miesten jakautuminen Oriveden kaupungin ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjinä (n=26). Muuttujina ovat liikuntapalvelun tarjoaja ja sukupuoli.

**Kuinka paljon naisista ja miehistä valitsee Oriveden kaupungin liikuntapalveluita**

Kysymykseen vastanneet: 26

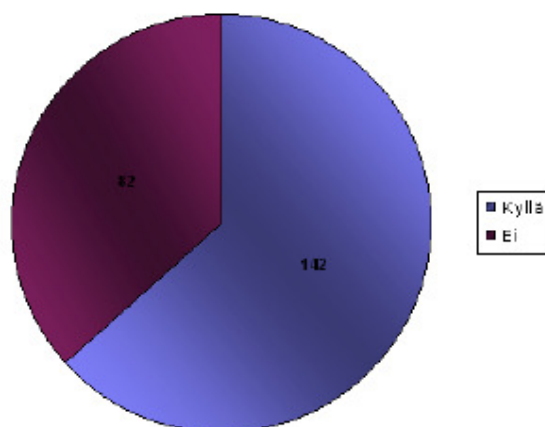
	Mies (arvo: 1)	Nainen (arvo: 2)
Oriveden kaupunki; (ka: 1,923; yht: 26)	7,7% 2	92,3% 24



#### 9.4 Tyytyväisyys liikuntapalveluiden tarjontaan

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin tyytyväisyyttä Oriveden kaupungin ohjattujen liikuntapalveluiden tarjontaan. Kysymykseen vastasi yhteensä 224 vastaajaa, joista tyytyväisiä on 63,4 % eli 142 vastaajaa ja tyytymättömiä 36,6 % eli yhteensä 82 vastaajaa. Tyytymättömien osuus on yllättävän suuri. (KUVIO 8)

Oletteko tyytyväinen ohjattujen liikuntapalvelujen tarjontaan Orivedellä?  
Kysymykseen vastanneet: 224



KUVIO 8. Tyytyväisyys ohjattujen liikuntapalveluiden tarjontaan Orivedellä (n=224)

Ristiintaulukoinnin avulla halusin selvittää, miten liikuntapalveluita käyttävät vastaajat mieltävät tällä hetkellä Oriveden kaupungin ohjatut liikuntapalvelut. Ovatko he tyytyväisiä tämän hetken tilanteeseen? Pelkkiä ohjattuja liikuntapalveluita käyttävistä vastaajista 66,7 % ovat tyytyväisiä liikuntapalveluihin ja 33,3 % eivät ole. Molempia sekä ohjattuja ja omatoimista liikuntaa harrastavista 62,3 % ovat tyytyväisiä liikuntapalveluihin ja 37,7 % eivät ole. Tyytymättömien vastaajien osuus on yllättävän suuri. (TAULUKKO 4)

TAULUKKO 4. Tyytyväisyys tämän hetken liikuntapalveluiden tarjontaan (n=86). Muuttujina ovat liikunnan harrastamistapa ja tyytyväisyys ohjattuihin liikuntapalveluihin.

Mitä mieltä ovat ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjät tämän hetken tilanteesta

Kysymykseen vastanneet: 86

	Kyllä (arvo: 1)	Ei (arvo: 2)
Ohjattua liikuntaa (jos valitsit tämän kohdan, siirry suoraan kysymykseen 7); (ka: 1,333; yht: 9)	66,7% 6	33,3% 3
Molempia; (ka: 1,377; yht: 77)	62,3% 48	37,7% 29

Vastaajista, jotka eivät käytä ohjattuja liikuntapalveluita tyytyväisiä liikuntapalveluiden tarjontaan ovat vain 60,4 % ja tyytymättömiä oli jopa 39,6 % joten kokonaisuudessaan tyytymättömien määrä hiukan jopa lisääntyi liikuntapalveluja ei-käyttävien keskuudessa.

(TAULUKKO 5)

TAULUKKO 5. Tyytyväisyys liikuntapalveluiden tarjontaan ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistumattomien vastaajien keskuudessa (n=139). Muuttujina ovat omatoimista liikuntaa harrastavat ja tyytyväisyys (kyllä/ ei) liikuntapalveluihin.

Kysymykseen vastanneet: 139

	Kyllä (arvo: 1)	Ei (arvo: 2)
Ei (jos valitsit tämän vaihtoehdon siirry suoraan kysymykseen 9); (ka: 1,396; yht: 139)	60,4% 84	39,6% 55

Taulukossa 6 on tarkasteltu ikäryhmittäin tyytyväisyyttä liikuntapalveluiden tarjontaan Orivedellä. Tyytyväisimpiä ovat vanhemmat ikäluokat ja tyytymättömiä ovat nuoremmat ikäluokat. 18 – 25 –vuotiaista vain 1,4 % on tyytyväisiä, kun taas tyytymättömiä on jopa 19,5 %. 36 – 45 –vuotiaista 29,6 % on tyytyväisiä ja tyytymättömiä on 35,4 %, joten tässä ikäluokassa mielipiteet jakautuvat molemmin puolin. 46 -55 –vuotiaista 31,7 % on tyytyväisiä ja tyytymättömiä on 19,5 %, joten tyytyväisten luokka on selvästi suurempi. 56 – 65 –vuotiaista vastaajista tyytyväisiä on 27,5 % ja tyytymättömiä vain 12,2 %. (TAULUKKO 6)

TAULUKKO 6. Ikäjakauma tyytyväisyydestä liikuntapalveluiden tarjontaan Orivedellä (n=224). Muuttujina ovat tyytyväisyys (kyllä/ ei) ja ikäluokka.

Tyytyväisyys liikuntapalveluihin  
Kysymykseen vastanneet: 224

	18 - 25 (arvo: 1)	26 - 35 (arvo: 2)	36 - 45 (arvo: 3)	46 - 55 (arvo: 4)	56 - 65 (arvo: 5)
Kyllä; (ka: 3,739; yht: 142)	1,4% 2	9,9% 14	29,6% 42	31,7% 45	27,5% 39
Ei; (ka: 2,915; yht: 82)	19,5% 16	13,4% 11	35,4% 29	19,5% 16	12,2% 10

Taulukossa 7 kuvataan tyytyväisyyttä liikuntapalveluihin miesten ja naisten välillä. Miehistä suurin osa on tyytyväisiä liikuntapalveluiden tarjontaan, kun taas naisista vain kolmasosa on tyytyväisiä liikuntapalveluiden tarjontaan.

TAULUKKO 7. Tyytyväisyys sukupuolijakauman mukaan (n=224). Muuttujina sukupuoli ja tyytyväisyys liikuntapalveluihin (kyllä/ ei).

	Kyllä (arvo: 1)	Ei (arvo: 2)
Mies; (ka: 1,292; yht: 65)	70,8% 46	29,2% 19
Nainen; (ka: 1,396; yht: 159)	60,4% 96	39,6% 63

Taulukossa 8 kuvataan puolestaan Oriveden kaupungin liikuntapalveluita käyttävien ihmisten tyytyväisyyttä liikuntapalveluiden tarjontaan Orivedellä. Oriveden kaupungin järjestämiin liikuntapalveluihin osallistujista 69,2 % on tyytyväisiä tarjontaan ja 30,8 % ei ole.

TAULUKKO 8. Oriveden kaupungin liikuntapalveluihin osallistuvien tyytyväisyys liikuntapalveluiden tarjontaan (n=26). Muuttujina ovat Oriveden kaupunki liikuntapalvelun tuottajana ja tyytyväisyys palveluihin (kyllä/ ei).

Oriveden kaupungin ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistuvien tyytyväisyys ylipäätään liikuntapalveluiden tarjontaan  
Kysymykseen vastanneet: 26

	Kyllä (arvo: 1)	Ei (arvo: 2)
Oriveden kaupunki; (ka: 1,308; yht: 26)	69,2% 18	30,8% 8

Tyytyväisyys liikuntapalveluihin osallistujien keskuudessa jakautuu niin, että 66,7 prosenttia pelkkää ohjattua liikuntaa harrastavien mielestä liikuntapalvelutarjonta on hyvää ja tyytymättömiä palveluihin on 33,3, %. Molempia sekä omatoimista että ohjattua liikuntaa harrastavien mielipide jakautuu enemmän tyytymättömien puolelle kuin pelkkää ohjattua liikuntaa harrastavien joukossa. Molempia harrastavien joukosta tyytyväisiä on 62,3 % ja tyytymättömiä on jopa lähes 40 % tarkalleen 37,7 %. Tämä vertailu on lähes samoilla prosenttiluvuilla kuin koko kyselyyn osallistujien tyytyväisyys liikuntapalvelutarjontaan. (TAULUKKO 9)

TAULUKKO 9. Ohjattujen liikuntapalveluiden sekä ohjattujen liikuntapalveluiden että omatoimisen liikunnan harrastajien/ käyttäjien tyytyväisyys liikuntapalveluiden tarjontaan Orivedellä (n=86). Muuttujina ovat liikunnan harrastamisen tapa ja tyytyväisyys.

Mitä mieltä ovat ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjät tämän hetken tilanteesta  
Kysymykseen vastanneet: 86

	Kyllä (arvo: 1)	Ei (arvo: 2)
Ohjattua liikuntaa (jos valitsit tämän kohdan, siirry suoraan kysymykseen 7); (ka: 1,333; yht: 9)	66,7% 6	33,3% 3
Molempia; (ka: 1,377; yht: 77)	62,3% 48	37,7% 29

## 9.5 Liikuntapalveluiden tarkempaa arviointia

Kysymyksessä kahdeksan otettiin selvää tarkemmin liikuntapalveluiden tarjonnan koetusta laadusta Orivedellä ja siitä, mihin ihmiset todella kaipaavat parannusta vai kaipaavatko he sitä mihinkään. Ensimmäisessä kohdassa piti arvioida liikuntapalveluiden tarjontaa paljon = 5 ja vähän = 1. Tuloksista voidaan sanoa, että sopiva määrä tarjontaa on 43,3 prosentin mielestä, johon suurin osa vastaajista on rastinsa laittanut. Täytyy kuitenkin huomata, että ääripäissä enemmän vastauksia on saanut liian vähäinen tarjonta 6,3 %, kun taas paljon tarjontaa on vastannut 4 % vastaajista.

Toisessa kohdassa kysyttiin liikuntapalveluiden monipuolisuutta. Vastusvaihtoehdoissa 5 tarkoittaa monipuolisia palveluita ja yksi tarkoittaa yksipuolisia palveluita. Eniten vastaajista on valinnut kolmosen, 44,2 %. Äärilaidoissa puolestaan yksipuolisia liikuntapalveluita -vaihtoehdon on valinnut 5,8 % ja monipuolisia puolestaan 4,5 %. (TAULUKKO 10)

Kolmannessa kohdassa tiedusteltiin liikuntapalveluiden ajankohtien sopivuutta, johon suurin osa valitsi taas kohdan kolme, 46 % vastaajista. Viisi tarkoittaa hyviä ajankohtia ja yksi puolestaan huonoja ajankohtia. Äärilaidoissa hajonta on taas enemmän huonojen ajankohtien puolelle kallistuva. 6,7 % valitsi huonot ajankohdat ja 3,6 % hyvät ajankohdat. (TAULUKKO 10)

Neljännessä kohdassa kysyttiin liikuntapalveluiden hintatasoa asteikolla kallis = 5 ja halpa = 1. Tähän kysymykseen vastuksia eniten saatiin kohtaan kolme yhteensä 48,2 % ja kokonaisuudessaan taulukon prosenttiluvut kallistuivat enemmän halpojen liikuntapalveluiden puolelle. (TAULUKKO 10)

Viimeisessä kohdassa tiedusteltiin, kuinka eri ikäryhmät on huomioitu liikuntapalveluiden tarjonnassa. Asteikossa numero 5 tarkoittaa, että ikäryhmät on huomioitu ja kohta yksi tarkoittaa, että ikäryhmiä ei ole huomioitu. Suurin osa vastaajista 43,3 % valitsi kohdan kolme, mutta koko riviä katsoessa huomaa, että prosenttiluvut kallistuvat enemmän pienempien

numeroiden puolelle, joka tarkoittaa sitä, että eri ikäryhmiä ei ole huomioitu liikuntapalvelutarjonnassa tarpeeksi tällä hetkellä vastaajien mielestä.

Taulukosta 10 voidaan nähdä, että nuorten vastaajien suhteellinen osuus kohdan yksi ja kaksi valinneiden joukosta on suuri, koska nuoria ei ylipäätään vastannut kyselyyn niin paljon kuin yli 35 -vuotiaita.

(TAULUKKO 10)

TAULUKKO 10. Liikuntapalveluiden tarjonnan laadun arvioinnin tuloksia asteikolla 1 – 5 (n=226).

**10. Arvioi ohjattujen liikuntapalvelujen tarjontaa Orivedellä**

Kysymykseen vastanneet: 226

	5	4	3	2	1	
Paljon (ka: 3,045; yht: 224)	4% 9	27,7% 62	43,3% 97	18,8% 42	6,3% 14	Vähän
Monipuolista (ka: 3,027; yht: 224)	4,5% 10	25,4% 57	44,2% 99	20,1% 45	5,8% 13	Yksipuolista
Hyvät ajankohdat (ka: 3,089; yht: 224)	3,6% 8	29,5% 66	46% 103	14,3% 32	6,7% 15	Huonot ajankohdat
Halpa (ka: 3,338; yht: 222)	8,6% 19	31,1% 69	48,2% 107	9,9% 22	2,3% 5	Kallis
Eri ikäryhmät huomioitu (ka: 2,946; yht: 224)	5,8% 13	20,1% 45	43,3% 97	24,6% 55	6,3% 14	Ikäryhmiä ei ole huomioitu
ka: 3,089; yht: 1118	5,3% 59	26,7% 299	45% 503	17,5% 196	5,5% 61	

Nuoret ovat vastanneet ikäryhmien huomioimiskohdassa eniten ykköseen ja kakkoseen suhteessa heidän vähäiseen vastaajamäärään koko kyselyä ajatellen. Suurimman osan mielestä Orivedellä ei tällä hetkellä huomioida ikäryhmiä tarpeeksi.

TAULUKKO 11. Ikäjakauksen kohdan yksi ja kaksi vastanneiden vastauksista eri ikäryhmien huomioon ottamisesta (n=70). Muuttujina ovat ikäluokkien huomioimisen arvot 1 ja 2 sekä ikäluokat.

Kysymykseen vastanneet: 70					
	18 - 25 (arvo: 1)	26 - 35 (arvo: 2)	36 - 45 (arvo: 3)	46 - 55 (arvo: 4)	56 - 65 (arvo: 5)
2; Eri ikäryhmät huomioitu; (ka: 3,158; yht: 57)	15,8% 9	15,8% 9	26,3% 15	21,1% 12	21,1% 12
1; Eri ikäryhmät huomioitu; (ka: 2,833; yht: 18)	22,2% 4	11,1% 2	38,9% 7	16,7% 3	11,1% 2

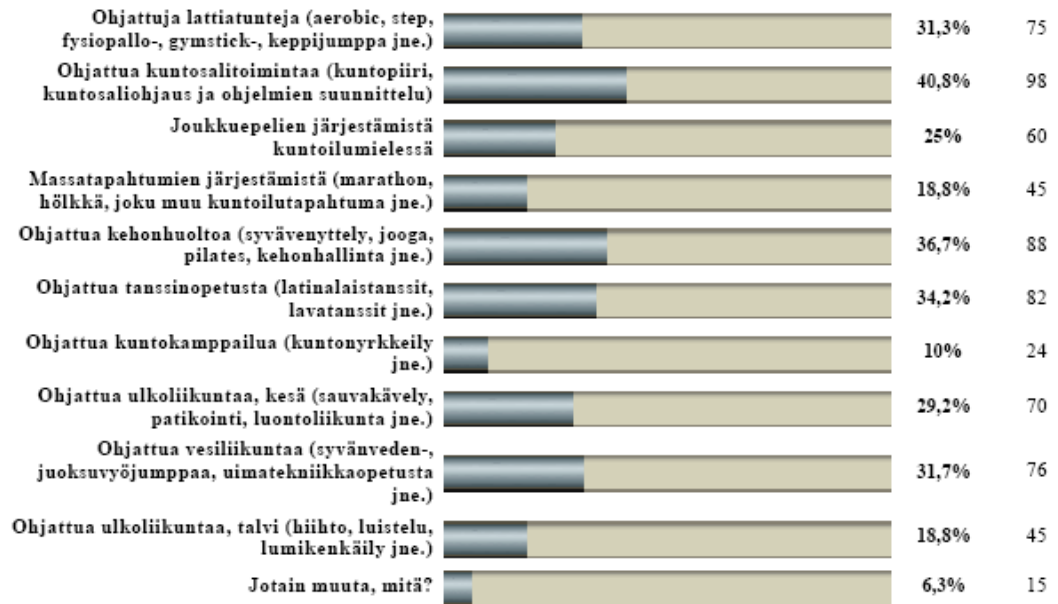
## 9.6 Vastaajien liikuntalajitoiveita

Seuraavassa kysymyksessä vastaajilta tiedusteltiin, mitä lajeja he haluaisivat lisätä tarjontaan, jos sellainen mahdollisuus olisi. Liikuntalajit oli jaoteltu pääryhmittäin niin, että samantapaiset lajit olivat samassa kohdassa esimerkiksi ohjatut lattiatunnit = aerobic, step, gymstick, keppijumppa ja niin edelleen. Tällä tavalla oli jaoteltu myös muut liikuntalajit. Viimeisessä kohdassa oli jotain muuta -kohta, johon vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa omia vaihtoehtoja. Tähän kohtaan saatiin muun muassa näitä vastauksia: pappa-/ miestenjumppa, spinning, rullaluistelukoulu, modernia sekä irlantilaista tanssia, kehonhuoltoa (tai chi ja jooga), metsäretkiä, fysiokimppajumppa, uimatekniikkaopetusta aikuisille, erityisryhmien liikunta, jousiammunta ja niin edelleen. Eniten vastaajat halusivat ohjattua kuntosalitoimintaa. Tähän kohtaan rastin laittoi jopa 40,8 % vastaajista. Seuraavaksi eniten vastaajia sai ohjattu kehonhuolto 36,7 % vastaajista. Ohjattua tanssinopetusta halusi 34,2 %, ohjattua vesiliikuntaa jopa 31,7 %, ohjattuja lattiatunteja lähes saman verran 31,3 % sekä ohjattua ulkoliikuntaa kesällä (sauvakävely, patikointi, luontoliikunta) 29,2 % sekä joukkuepelien järjestämistä kannatti 25 % vastaajista. Muihin kohtiin saatiin alle 20 % vastauksista. (KUVIO 9)

Omatoimista liikuntaa parantavia ehdotuksia kysyttäessä avoimella kysymyksellä esiin nousi muitakin kuin omatoimista liikuntaa parantavia ehdotuksia. Monessa vastauksessa mainittiin kuntosaliohjauksen puute kaupungissa sellaiseen aikaan, joka käy myös työssäkäyville ihmisille.

11. Mitä ohjattuja liikuntapalveluja haluaisitte Oriveden kaupungin tarjoavan?

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 5,3)



KUVIO 9. Vastaajien liikuntalajitoiveet kaupungin liikuntapalveluiden tarjontaan lisäämiseksi (n=240).



Taulukossa 12 on ristiintaulukoinnin avulla haettu vastausta siihen, mitä aikaisemmin liikuntapalveluiden tarjonnasta kysyttäessä tyytymättömyytensä esittäneet vastaajat sitten toivovat liikuntalajitarjontaan lisää. Eniten toivotaan lisää ohjattuja lattiatunteja yhteensä 18,7 %. Seuraavaksi eniten 16,7 % vastaajista toivoo ohjattua kuntosalitoimintaa. Sitten on kehonhuolto, jonka on valinnut 15,7 % vastaajista sekä tanssinopetus, jonka on valinnut 11,1 % vastaajista. Muita vaihtoehtoja on valinnut alle 10 % vastaajista.

TAULUKKO 12. Liikuntapalveluihin tyytymättömien vastaajien liikuntatoiveet (n=63). Muuttujina ovat liikuntapalveluihin tyytymättömät vastaajat ja liikuntapalvelu valikoima.

**Liikuntapalveluihin tyytymättömyyden liikuntatoiveet**

Kysymykseen vastanneet: 63

	Ohjattuja lattiatunteja (aerobic, step, fysiopallo-, gymnstick-, keppijumppa jne.) (arvo: 1)	Ohjattua kuntosalitoimintaa (kuntopiiri, kuntosaliohjaus ja ohjelmien suunnittelu) (arvo: 2)	Joukkuepelien järjestämistä kuntoilumielessä (arvo: 3)	Massatapahtumien järjestämistä (marathon, hölkkä, joku muu kuntoilutapahtuma jne.) (arvo: 4)	Ohjattua kehonhuoltoa (syvävenyttely, jooga, pilates, kehonhallinta jne.) (arvo: 5)
Ei: (ka: 4,732; yht: 198)	18,7% 37	16,7% 33	7,6% 15	2,5% 5	15,7% 31

Ohjattua tanssinopetusta (latinalaistanssit, lavatanssit jne.) (arvo: 6)	Ohjattua kuntokamppailua (kuntonyrkkeily jne.) (arvo: 7)	Ohjattua ulkoliikuntaa, kesä (sauvakävely, patikointi, luontoliikunta jne.) (arvo: 8)	Ohjattua vesiliikuntaa (syväveden-, juoksuvyöjumppaa, uimatekniikkaopetusta jne.) (arvo: 9)	Ohjattua ulkoliikuntaa, talvi (hiihto, luistelu, lumikenkäily jne.) (arvo: 10)	Jotain muuta, mitä? (arvo: 11)
11,1% 22	5,1% 10	6,6% 13	9,6% 19	3% 6	3,5% 7

Taulukossa 13 kuvataan liikuntapalvelutarjonta kysymykseen tyytyväisyytensä esittäneiden vastaajien liikuntatoiveet. Eniten toivotaan lisää ohjattua vesiliikuntaa ja ohjattua kuntosalitoimintaa, jonka ovat valinneet 13 % vastaajista. Seuraavaksi tulevat 12,5 %:lla ohjattu kehonhuolto, 12,8 %:lla ohjattu tanssinopetus ja 12,3 %:lla ohjattu ulkoliikunta kesällä. Muiden vaihtoehtojen saadessa alle 10 % vastauksista.

TAULUKKO 13. Liikuntapalveluihin tyytyväisten vastaajien toiveet (n=142). Muuttujat ovat liikuntapalveluihin tyytyväiset vastaajat ja liikuntapalvelu valikoima.

**Liikuntapalveluihin tyytyväisten vastaajien liikuntatoiveet**

Kysymykseen vastanneet: 142

	Ohjattuja lattiatunteja (aerobic, step, fysiopallo-, gymnstick-, keppijumppa jne.) (arvo: 1)	Ohjattua kuntosalitoimintaa (kuntopiiri, kuntosaliohjaus ja ohjelmien suunnittelu) (arvo: 2)	Joukkuepelien järjestämistä kuntosalissa (arvo: 3)	Massatapahtumien järjestämistä (marathon, hölkkä, joku muu kuntoilutapahtuma jne.) (arvo: 4)	Ohjattua kehonhuoltoa (syvävenyttely, jooga, pilates, kehonhallinta jne.) (arvo: 5)	
Kyllä: (ka: 5,559; yht: 399)	8,50% 34	13% 52	8% 32	8,30% 33	12,50% 50	
	Ohjattua tanssinopetusta (latinalaistanssit, lavatanssit jne.) (arvo: 6)	Ohjattua kuntokamppailua (kuntonyrkkeily jne.) (arvo: 7)	Ohjattua ulkoliikuntaa kesä (sauvakävely, patikointi, luontoliikunta jne.) (arvo: 8)	Ohjattua vesiliikuntaa (syväveden-, juoksuvyöjumppaa, uimatekniikkaopetusta jne.) (arvo: 9)	Ohjattua ulkoliikuntaa, Jotain talvi (hiihto, luistelu, lumikenkäily jne.) (arvo: 10)	Jotain muuta, mitä? (arvo: 11)
	12,80% 51	2,5% 10	12,30% 49	13% 52	7,50% 30	1,50% 6

Ristiintaulukoinnin avulla vastaus siihen, mitä liikkumattomiksi itsensä luokitelleet vastaajat ovat toivoneet järjestettävän. Eniten eli 18,8 % on toivottu järjestettävän ohjattua vesiliikuntaa. Seuraavaksi 12,5 %:lla vastaajista on toiveena ollut ulkoliikunnan järjestäminen ohjatusti, kehonhuolto sekä kuntosalitoiminta. Muita lajeja on toivonut alle 10 %:a vastaajista.

Taulukossa 14 esitetään miesten liikuntalajitoiveet. Ristiintaulukoinnilla halusin selvittää, mitä miehet toivovat ohjatuiksi liikuntapalveluiksi, koska naiset ovat ylipäättään innokkaampia ohjatusti liikkuvia kuin miehet. Tämän tutkimuksen mukaan eniten toivotaan kuntosaliohjausta, ohjattua ulkoliikuntaa kesällä sekä talvella ja joukkuepelien järjestämistä.

TAULUKKO 14. Miesten liikuntalajitoiveet (n=76). Muuttujina liikuntalaji toiveet.

	Ohjattuja lattiatunteja (aerobic, step, fysiopallo-, gymstick-, keppijumppa jne.) (arvo: 1)	Ohjattua kuntosalitoimintaa (kuntopiiri, kuntosaliohjaus ja ohjelmien suunnittelu) (arvo: 2)	Joukkuepelien järjestämistä kuntosalilumielessä (arvo: 3)	Massatapahtumien järjestämistä (marathon, hölkkä, joku muu kuntoilutapahtuma jne.) (arvo: 4)	Ohjattua kehonhuoltoa (syvävenyttely, jooga, pilates, kehonhallinta jne.) (arvo: 5)
Mies; (ka: 5,596; yht: 193)	3,1% 6	15,5% 30	15,5% 30	11,4% 22	6,2% 12

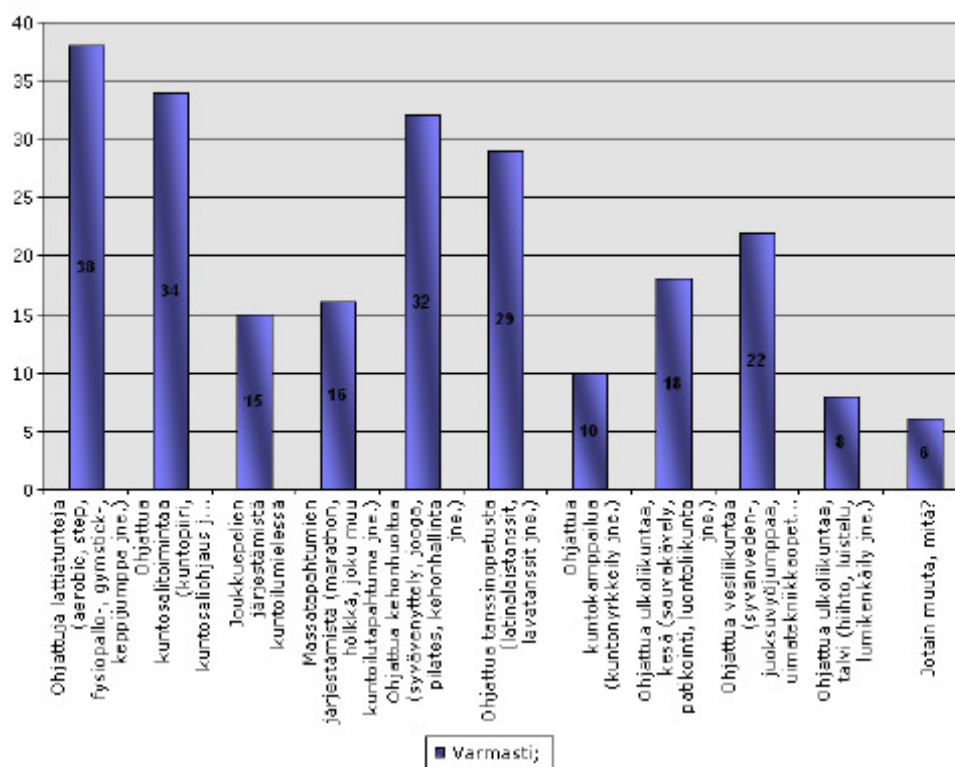
Ohjattua tanssinopetusta (latinalaistanssit, lavatanssit jne.) (arvo: 6)	Ohjattua kuntokamppailua (kuntonyrkkeily jne.) (arvo: 7)	Ohjattua ulkoliikuntaa, kesä (sauvakävely, patikointi, luontoliikunta jne.) (arvo: 8)	Ohjattua vesiliikuntaa (syväveden-, juoksuvyöjumppaa, uimatekniikkaopetusta jne.) (arvo: 9)	Ohjattua ulkoliikuntaa, Jotain talvi (hiihto, luistelu, lumikenkäily jne.) (arvo: 10)	Jotain muuta, mitä? (arvo: 11)
9,3% 18	4,1% 8	13,5% 26	5,7% 11	13% 25	2,6% 5

1. jousiammuntaa
2. spinning
3. lapsille (eri ik) MODERNIA tanssia (ei siis balettia) aikuisille joogasta hatha/voimajoogaa
4. esim spinningiä
5. spinning
6. miesten jumppa
7. erityisryhmien liikuntaa
8. tai chi
9. ohjattu, liikuntarajoitteisille
10. itse en mitään
11. pappajumppaa
12. Itsepuolustus/kuntokamppailu 9-13 vuotiaille lapsille + heidän vanhemmilleen
13. Metsäretkiä
14. fysiokimppajumppa
15. uimatekniikkaopetusta aikuisille
16. rullaluistelukoulu
17. Irilantilaista tanssia, rivitanssia, jazzia

Ristiintaulukoinnin avulla halusin selvittää myös sen, olisivatko vastaajat osallistumassa toivomiinsa liikuntalajeihin vai olisiko vaan muuten hyvä, että järjestettäisiin lisää liikuntapalveluita. Kuviossa 10 on kuvattu tätä asiaa prosentuaalisesti jaoteltuna. Varmasti mukaan liikuntapalveluihin lähtijöiksi itsensä luokitelluista vastaajista eniten halusi yhdessä ohjattujen lattiatuntein kanssa ohjattua kuntosalitoimintaa. Seuraavaksi eniten haluttiin ohjattua kehonhuoltoa ja tanssinopetusta, sitten ohjattua vesiliikuntaa ja ulkoliikuntaa.

#### 11. Mitä ohjattuja liikuntapalveluja haluaisitte Oriveden kaupungin tarjoavan?

Kysymykseen vastanneet: 72

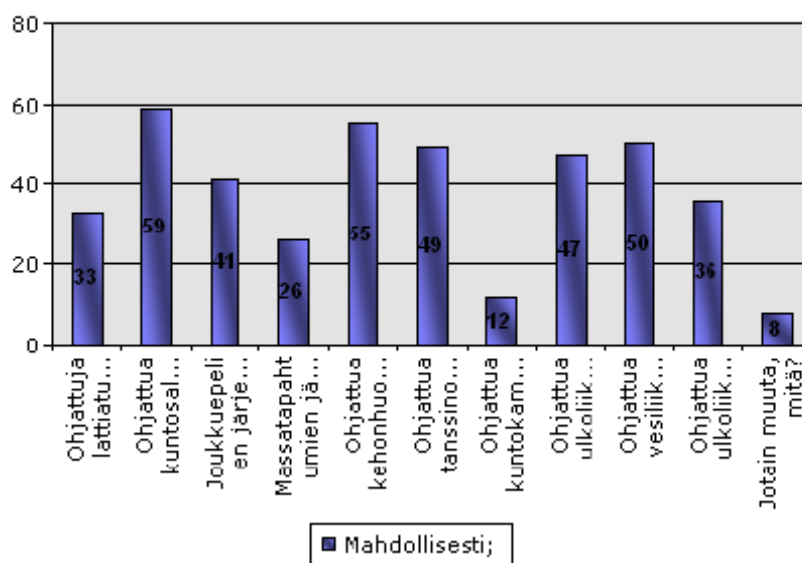


KUVIO 10. Varmasti mukaan liikuntapalveluihin lähtijöiksi itsensä luokitelleiden vastaajien liikuntatoiveet (n=72). Muuttujina varmasti liikuntapalveluihin mukaan lähtijät ja liikuntapalvelu valikoima.

Kuviossa 11 kuvataan mahdollisesti mukaan liikuntapalveluihin lähtijöiksi itsensä luokitteluiden vastaajien liikuntatoiveet pystydiagrammin avulla.

Eniten toivotaan ohjattua kuntosalitoimintaa, seuraavaksi on ohjattu kehonhuolto, ohjattu vesiliikunta sekä ohjattu tanssinopetus.

**11. Mitä ohjattuja liikuntapalveluja haluaisitte Oriveden kaupungin tarjoavan?**  
Kysymykseen vastanneet: 154

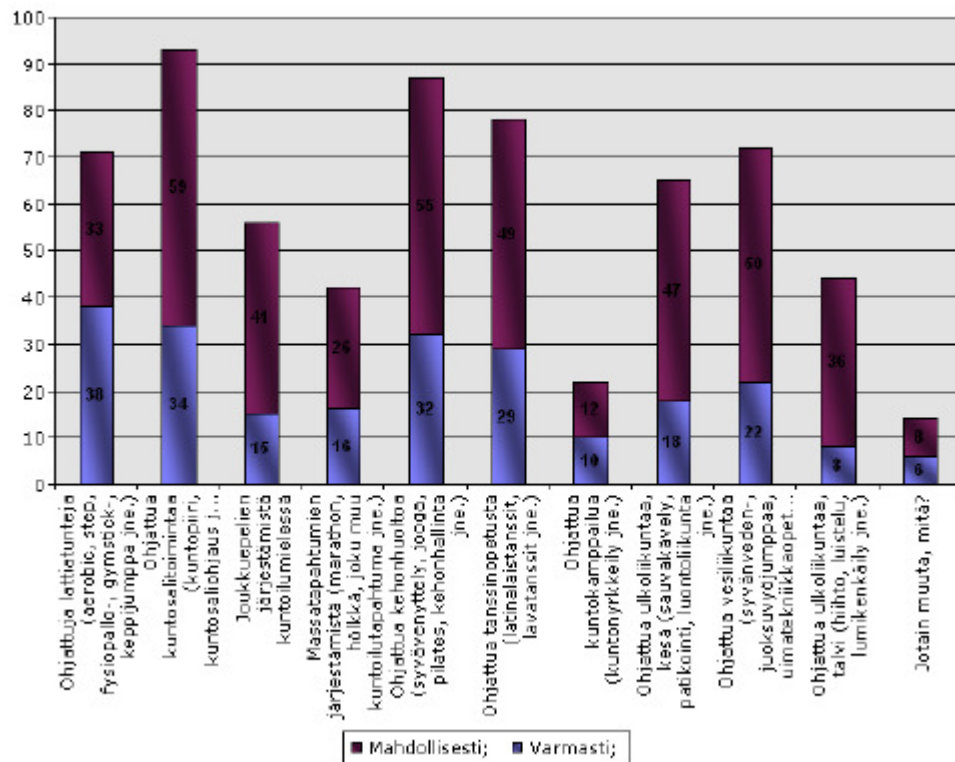


KUVIO 11. Mahdollisesti mukaan liikuntapalveluihin lähtijöiksi itsensä luokitteluiden vastaajien liikuntatoiveet (n=154). Muuttujina ovat liikuntapalveluihin mahdollisesti mukaan lähtijät ja liikuntapalvelu valikoima.

Kuviossa 12 on yhdistetty kuvion 10 ja 11 kaaviot, joten diagrammi kuvaa tällöin mahdollisesti ja varmasti mukaan lähtijöiksi itsensä luokitelleiden vastaajien liikuntatoiveet. Eniten halutaan selvästi ohjattua kuntosalitoimintaa, mikä on selvinnyt jo edellisistäkin kuvaajista. Seuraavaksi tulevat ohjattu kehonhuolto, ohjattu tanssinopetus sekä vesiliikunta ja lattiatunnit.

#### 11. Mitä ohjattuja liikuntapalveluja haluaisitte Oriveden kaupungin tarjoavan?

Kysymykseen vastanneet: 226



KUVIO 12. Mahdollisesti sekä varmasti mukaan lähtijöiksi itsensä luokitelleiden vastaajien liikuntatoiveet (n=226). Muuttujina ovat liikuntapalveluihin mahdollisesti mukaan lähtijät ja varmasti mukaan lähtijät.

### 9.7 Eri käyttäjäryhmien huomioiminen liikuntapalveluita järjestettäessä

Seuraavassa kysymyksessä haluttiin saada selville vastaajan mielipide siitä, onko tärkeää, että liikuntapalvelut olisivat suunnattu tietyille käyttäjäryhmille vai olisiko parempi, että ne olisi tarkoitettu kaikille. Tähän kysymykseen saatiin selkeä vastaus. 84,6 % vastaajista toivoo, että eri käyttäjäryhmille olisi omat ryhmänsä. Vain 15,4 % vastaajista vastasi kysymykseen, ei. Suosituin ryhmä on odotetusti naiset, sillä suurin osa kyselyyn vastaajistakin on naisia. Myös miehet toivovat omaa ryhmää, sillä 59 vastaajaa toivoi miesten ryhmää ja koko kyselyyn vastasi ylipäätään vain 76 miestä. Muut ryhmätoiveet olivat yhtä toivottuja noin 20 %:n vastaajamäärillä. Voidaan siis päätellä, että ohjattuja liikuntaryhmiä toivotaan eriteltävän eri käyttäjäryhmille sopiviksi.

(KUVIO 13 JA 14)

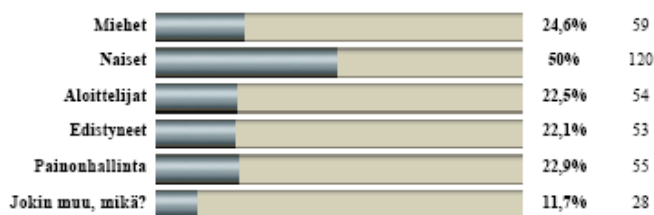
Olisiko hyvä, että liikuntapalvelut olisivat suunnattu jollekin käyttäjäryhmälle (miehet, aloittelijat, edistyneemmät, painonhallinta jne.)?

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 1,2)

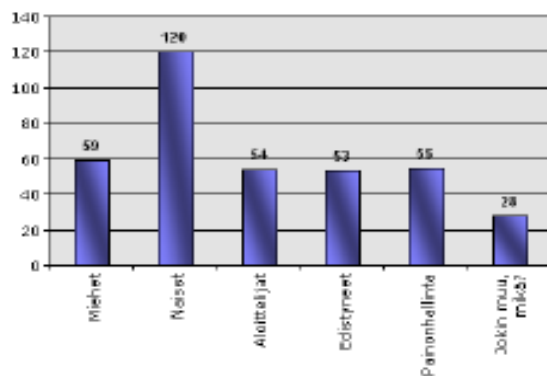


Mihin ryhmään osallistuisitte?

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 3)



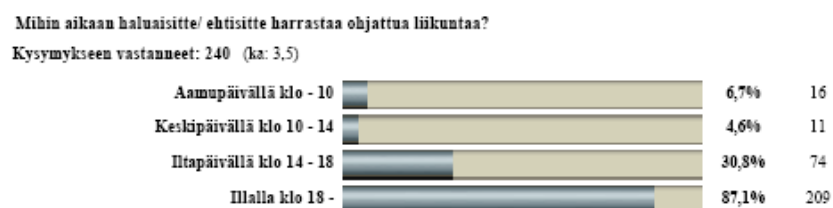
KUVIO 13. Mielipiteiden jakautuminen liikuntapalveluiden suuntaamisesta eri käyttäjäkunnille sekä ryhmäjaosta, johon vastaaja osallistuisi (n=240). Muuttujana käyttäjäryhmä.



KUVIO 14. Mielipiteiden jakautuminen liikuntapalveluiden suuntaamisesta eri käyttäjäryhmille sekä ryhmäjaosta, johon vastaaja osallistui. Muuttujana käyttäjäryhmä.

### 9.9 Liikuntapalveluiden osallistumisen sopiva vuorokaudenaika

Kyselyn kysymyksessä 14 kysyttiin sopivaa ajankohtaa osallistumisesta liikuntapalveluihin. Ehdottomasti ykkösvaihtoehtona vastaajilla on illalla klo 18 jälkeen, jopa 87,1 % vastaajista valitsi tämän ajankohdan. 30,8 % vastaajista valitsi kohdan iltapäivällä kello 14 – 18. Keskipäivä oli oletettavasti huonoin vaihtoehto työikäisten liikunnan harrastamiselle. (KUVIO 15)



KUVIO 15. Liikuntapalveluihin osallistumisen sopivin ajankohta vastaajille (n=240). Muuttujana vuorokaudenaika.



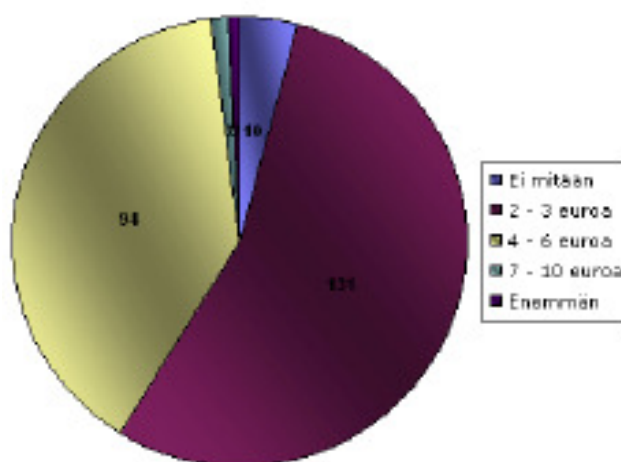
## 9.8 Liikuntapalveluiden hinta

Kysymyksessä 15 kysyttiin vastaajilta liikuntapalveluiden sopivaa hintaa, jonka käyttäjä olisi liikuntapalveluista valmis maksamaan. Selvästi eniten toivottiin, että liikuntapalveluiden hinta yhdeltä tunnilta olisi 2 – 3 euroa tai 4 – 6 euroa. 2 – 3 euroa valitsi 54,6 % vastaajista ja 4 – 6 euroa puolestaan 39,2 % vastaajista. Ei mitään -kohdan valitsi 4,2 % ja 7 euroa tai enemmän yhteensä 2,1 % vastaajista. (KUVIO 16)

15. Paljonko olette valmis maksamaan ohjatusta liikunnasta yhdellä kerralla (noin yksi tunti) ?

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 2,4)

Ei mitään	4,2%	10
2 - 3 euroa	54,6%	131
4 - 6 euroa	39,2%	94
7 - 10 euroa	1,3%	3
Enemmän	0,8%	2



KUVIO 16. Liikuntapalveluiden sopiva hinta vastaajien mielestä (n=240).  
Muuttujana hinta.

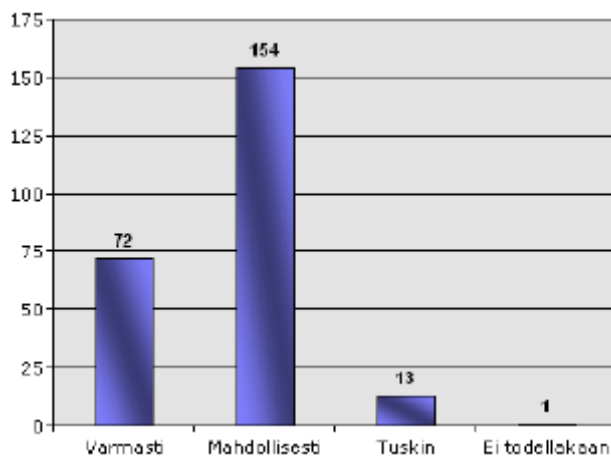
## 9.9 Vastaajien halukkuus osallistua liikuntapalveluihin

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, osallistuisivatko vastaajat liikuntapalveluihin, jos heidän mieleisensä laji toteutuisi. Mahdollisesti oli eniten valittu vastauskohta, johon vastauksia saatiin jopa 64,2 %. Seuraavaksi eniten vastauksia oli varmasti -kohdassa, johon 30 % vastaajista laittoi rastinsa. Selkeästi vähemmän saivat kannatusta tuskin 5,4 % ja ei todellakaan 0,4 % vastaajista. Kyselyn kannalta on hienoa huomata kiinnostus liikuntaa kohtaan ja osallistumisen halukkuus mahdollisesti toteutettaviin liikuntapalveluihin. (KUVIO 17)

16. Lähtisittekö mukaan ohjattuun liikuntatoimintaan, jos mieleinen liikuntamuoto toteutuisi?

Kysymykseen vastanneet: 240 (ka: 1,8)

Varmasti	30%	72
Mahdollisesti	64,2%	154
Tuskin	5,4%	13
Ei todellakaan	0,4%	1



KUVIO 17. Vastaajien osallistuminen mieleiseen liikuntalajiin, jos sellainen toteutuisi (n=240). Muuttujana mielipide osallistumisesta liikuntalajeihin, jos mieleinen laji toteutuisi.

## 10 KEHITTÄMISSUUNNITELMA JA TULOSTEN ANALYSOINTI

### 10.1 Vastaajien ikäjakauman analysointi

Kysely toteutettiin maaliskesäkuussa 2007. Tuona aikana vastauksia saatiin yhteensä 240 kappaletta, mikä on opinnäytetyön laajuudessa hyvä vastausmäärä. Tällaiseen tulokseen ei olisi päästy postikyselyllä, joiden vastausprosentti jää yleensä melko alhaiseksi. Kyselyyn saatiin vastaamaan miehiä 31,7 % ja naisia 68,7 %, vaikka vastaajista valtaosa oli naisia, miestenkin määrä oli yllättävän hyvä. Kyselyssä naisten osuus oli huomattavasti suurempi kuin miesten osuus, mikä on melko selvää, kun on kyse ohjatuista liikuntapalveluista. Naiset ovat innokkaampia ohjatusti liikuntaa harrastavia liikkuja kuin miehet, mikä selvisi myös kyselyn tuloksista. Haasteellisuutensa asetti myös laaja ikäjakauma – työikäiset aikuiset. Heihin luettiin 18 – 65 -vuotiaat orivesiläiset. Eniten kyselyyn vastasi 36 – 45 -vuotiaat aikuiset ja vanhemmat ikäluokat. Vähiten vastasi puolestaan nuoret aikuiset 18 – 25 -vuotiaat. Luulen tämän johtuvan siitä, että kyselyn markkinoinnissa käytin apuna sähköpostia, jolla sain lähetettyä kaikille Oriveden kaupungin työntekijöille sähköpostiviestin, jolla pyysin heitä vastaamaan kyselyyn. Kaupungin työntekijöiden keski-ikä nousee yli 36:n, joten tämäkin voi vaikuttaa vastaajakunnan keski-ikään. Heikkoon vastausmäärään voi olla syynä myös nuorten poismuuttaminen Orivedeltä opiskelujen vuoksi, joten heitä on tästä syystä vaikea tavoittaa.

### 10.2 Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuus kiinnostaa aina liikunnallisia tutkimuksia tehtäessä. Ylipaino, sairaudet ja sairauspoissa-olot lisääntyvät työpaikoilla. Niihin on puututtu myös Orivedellä (Vuohelainen 18.10.2007). Tähän kaikkeen voi saada apua ja parannuksia liikunnan avulla. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2006 – 2007 mukaan liikuntakertojen määrä kansalaisten keskuudessa on suhteellisen hyvällä tasolla, koska ylipuolet vastaajista liikkuu yli 3 kertaa viikossa. Saman osoittaa myös minun tekemä pienempi otos Oriveden kaupungin sisällä, jossa 3 tai enemmän kertaa viikossa liikkuvia aikuisia oli

myös yli puolet vastaajista. Täysin liikkumattomia oli 2,9 % eli seitsemän vastaajista. Olisin toivonut heitä olevan enemmän, koska liikunta ja liikuntaan innostuminen olisi heille entistä tärkeämpää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, joten kyselyn kautta olisi voinut laajemmin nähdä, mitä liikuntalajeja he toivoisivat Oriveden kaupungin tarjoavan. Odotin, että lehtijuttu Oriveden Sanomissa ja mainos kirjastossa olisi saanut liikkumattomatkin liikkeelle. Liikuntapaikoilla kyselyn mainostaminen ei heitä tavoita. Vastaajista 25,4 % liikkui vain 1 – 2 kertaa viikossa, mikä ei ole riittävä määrä täyttämään terveystieteiden määrittelemiä raja-arvoja. Tietysti täytyy ottaa huomioon myös hyöty- ja arkiliikunta, jota vastaajat ovat tai eivät ole ottaneet mukaan arvioonsa liikuntakertojen määrässä. Terveystieteiden kannalta arki- ja hyötyliikunta on myös tärkeässä asemassa terveyttä ylläpitävässä liikkumisessa. On vaikeaa myös sanoa, ovatko kaikki vastaajat olleet rehellisiä vastatessaan kyselyyn, sillä usein on tapana liioitella liikunnan määrää. Toisaalta näin internetin kautta tehtävässä kyselyssä vastaaja varmistuu, ettei hänen vastauksiaan voida yhdistää häneen ja kukaan ei tiedä, mitä hän on vastannut, joten rehellisyys voi yllättää. Asia on kuitenkin hyvä pitää mielessä tuloksia arvioitaessa. Kaikesta huolimatta ihmisiä olisi saatava liikkumaan enemmän.

### 10.3 Omatoiminen ja ryhmässä liikkuminen

Ohjattuja liikuntapalveluja koskevassa kyselyssä ollaan tietenkin halukkaita tietämään, kuinka moni niitä palveluja jo käyttää ja kuinka moni harrastaa omatoimista liikuntaa itsenäisesti. Pelkkää ohjattua liikuntaa harrastaa vain murto-osa kyselyyn vastaajista, mikä on selvääkin, sillä usein omatoimisen ja ohjatun liikunnan yhdistelmä on suosituimpiin kuin kyselyssäni selvisi. Molempien muotojen harrastajia sen sijaan on 64 % vastaajista. Loput ovat itsenäisesti liikuntaa harrastavia vastaajia. Olen tyytyväinen siihen, että noinkin suuri osa vastaajista harrastaa ohjattua liikuntaa, jotta kyselyn tuloksista, jotka koskevat esimerkiksi ohjattujen liikuntapalveluiden tarjontaa, saa realistisen kuvan. Omatoimisesti liikuntaa harrastavien eniten mainitsemia lajeja ovat kävely, hiihto, juoksu, uinti, kuntosali ja niin edelleen. Kansallinen liikuntatutkimus on listannut myös suosituimpia lajeja kansalaisten keskuudessa ja samat lajit toistuivat suosituimpina sekä valta-

kunnallisessa että omassa kyselyssäni. Orivedellä on viime vuosina tuettu hyvin omatoimista liikuntaa. Paikkakunnalla on parannettu liikuntareittejä ja kaksi vuotta sitten saneerattiin uimahalli. Hyvät liikuntapaikat palvelevat niin omatoimista kuin ohjattuakin liikuntaa. Kaupunkilaiset toivoivat omissa ehdotuksissa ja toiveissa, että liikuntapaikoista pidettäisiin hyvää huolta. Muun muassa kävelyteitä pitäisi puhdistaa. Toiset esille nousseet seikat olivat varattujenvuorojen loogisempi järjestely ja uimahallin aukiolo sunnuntaisin.

#### 10.4 Liikuntapalvelut tarkastelussa

Orivedellä ohjattuja liikuntapalveluita käyttää 35,1 % vastaajista. Vastausmäärä ihmetyttää, koska edellisessä kysymyksessä ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjiä oli yli 64 % ja nyt vain 35,1 %. Tämä voi johtua siitä, että vastaajat käyttävät lähikuntien ohjattuja liikuntapalveluita. Joku muu kuin orivesiläinen on vastannut tähän kyselyyn tai kysymys oli huonosti muotoiltu. Esimerkiksi nuorista kukaan ei valinnut ohjattujen liikuntapalveluiden järjestäjäksi Oriveden kaupunkia. Eniten Oriveden kaupungin liikuntapalveluita käyttää 46 – 55 -vuotiaat. Miksi ihmiset sitten käyttäisivät muiden kaupunkien liikuntapalveluita? Onko tarjonta liian vähäistä? Omatoimista liikuntaa harrastaa moni ja heiltä tyytyväisyyttä liikuntapalvelujen tarjontaa kysyttäessä ilmeni, että jopa 39,6 % vastaajista ei ollut tyytyväisiä liikuntapalvelujen tarjontaan. Syynä liikuntapalveluiden käyttämättömyyteen voi olla mahdollisesti liikunta-palveluiden huono valikoima. Tätä asiaa olisi voinut tarkistaa vastauksista, joissa piti arvioida liikuntapalveluiden määrää asteikolla 1 – 5, jossa yksi on vähän ja viisi paljon. Vastaus numero kolme oli kaikissa asteikko kysymyksissä suosituin vastaus, mikä ei sinänsä kerro suoria tuloksia, koska se on neutraali vastaus – siltä väliltä. Tämä heikko kohta olisi pitänyt huomata ennen kyselyn julkaisua.

## 10.5 Tyytyväisyys liikuntapalvelutarjontaan

Ohjattujen liikuntapalveluiden tarjontaan kaikkien vastaajien keskuudessa ollaan melko tyytyväisiä Orivedellä. Noin 64 % ovat tyytyväisiä ja noin 36 % vastaajista ei ole. Tyytymättömien vastaajien osuus on yllättävän suuri. Se on yli kolmasosa vastaajista. Naiset ovat tyytymättömämpiä liikuntapalveluihin kuin miehet. Syynä tähän voi olla se, että naiset ovat ylipäättään kiinnostuneempia liikuntapalveluista ja niiden tarjonnasta kuin miehet. Naiset myös käyttävät liikuntapalveluita enemmän ja osaavat näin ollen myös arvioida paremmin liikuntapalveluiden tarjontaa.

Liikuntapalvelutarjonta monipuolistuu ja yksityinen sektori valloittaa entistä enemmän tätä alaa. Kaupungeilla onkin vaikea pysyä tahdissa mukana. Tällä en tarkoita sitä, että tarkoitus olisikaan päästä samanlaiseen liikuntapalvelutarjontaan kuin yksityisellä sektorilla, mutta kaupunkien olisi pysyttävä kuitenkin kehityksen tahdissa, jotta ihmisiä saataisiin muuttamaan myös pienemmille paikka-kunnille, jossa yksityinen sektori ei ole vielä valloittanut laajalla liikunta-palvelutarjonnallaan. Liikuntapalveluiden tarjonta on yksi liikuntapaikkojen ohella, mikä voi vaikuttaa esimerkiksi paikkakunnalle muuttamiseen.

Ristiintaulukoinnin avulla sain selville, että nuorten mielestä eri ikäryhmiä ei huomioida tarpeeksi. Suhteellisen paljon nuorista ikäluokista on valinnut tähän kohtaan vaihtoehdon yksi tai kaksi, mikä näkyy myös liikuntapalveluihin tyytymättömyydessä sekä osallistumisessa Oriveden kaupungin tuottamiin liikuntapalveluihin. Tästä voidaan päätellä, että nuorille aikuisille ei järjestetä tällä hetkellä niin paljon liikuntapalvelu tarjontaa kuin yli 45 – vuotiaille aikuisille. Kyselyn kautta tuli siis hyvin selväksi myös ikäryhmien huomioimisen tärkeys liikuntapalveluja suunniteltaessa. Olen Oriveden uimahallissa (uimahallin hoitaja) työni kautta tänä syksynä muuttanut ”työikäisten vesijumppa” –nimen ”hydrobic” ja ”aquatrimmi” muotoon sekä laajemmin esittelyssä kertonut tuntien sisältöä. Olen huomannut muutoksen ikäjakaumassa. Aikaisemmin mukana ei juurikaan ollut alle 35 vuotta vanhoja henkilöitä, mutta tällä hetkellä heitä on joka ryhmässä. Ero on siis silmillä havaittavissa. Tämän tapaisilla muutoksilla ja silti yksinkertaisella tarjonnalla voidaan saada laajemmalla rintamalla työikäisiä mukaan

ohjattuun toimintaan. Nimien muuttaminen vaatii tietenkin myös ohjaajan pätevyyttä tuottaa tällaisia palveluita, jotta ihmiset, jotka siitä maksavat saavat rahoilleen vastinetta.

Miesten innostaminen ryhmässä liikkumiseen on haaste. Liikunta-palveluiden tarjonnassa on huomioitu miesten mieltymykset, kuten joukkuepelit, kuntosaliohjaus, ulkoliikunta ja niin edelleen. Miehillä on varmasti myös kynnys tulla ohjattuun lajiin, jossa tiedetään olevan paljon naisia. Tärkeää on siis tässäkin huomioida kohde-ryhmä. Moni toivoi kyselyssäni pelkille miehille tarkoitettua ryhmää jopa 24,6 % vastaajista. Miehiä vastasi kyselyyn kokonaisuudessaan 31,7 %. Liikunnan aloittamiskynnyksellä oleville henkilöille omat ryhmät miehille ja vieläpä samantasoisille miehille houkuttelevat varmasti paremmin mukaan kuin omaa tasoa tai tavoitetta korkeammat ryhmät. Ohjatussa liikunnassa mukana olleet voivat innostua myös omalla ajalla liikkumiseen, koska ryhmän kautta on tullut tietoa ja taitoa omaan tekemiseen. Samat asiat pätevät myös naisiin, mutta erityisesti huolenaiheena olivat terveysliikunnanmahdollisuuksia käsittelevässä kokouksessa (24.10.2007) Orivedellä esille nousseet ylipainoiset liikkumattomat miehet, joita on vaikea saada houkuteltua liikkumaan. (LIITE 3)

## 10.6 Liikuntapalvelutarjonta

Eniten liikuntapalveluita tuottaa kansalaisopisto, jonka palveluita myös eniten käytetään. Tämän jälkeen tulevat seurat ja sitten Oriveden kaupunki. Oriveden kaupungin tuottamia liikuntapalveluita käyttää suhteellisen paljon ihmisiä, koska tarjonta on kuitenkin melko vähäistä. Esimerkiksi Oriveden uimahallin vesijumppapaikat (noin 100 henkilöä), joita Oriveden kaupunki tuottaa, täytyivät alle puolessa tunnissa. Kyselyn analysoinnissa täytyy ottaa huomioon myös kysymyksen ymmärtäminen oikein, sillä vastaaja on voinut jonkun ohjatun liikuntapalvelun mieltää Oriveden kaupungin liikunta-palveluiden tuottamaksi, vaikka se ei sitä todellisuudessa olisikaan. Tietenkin kyselyyn olisi voinut tarkentaa tuota kohtaa, jotta väärinymmärryksiltä mahdollisesti olisi välttytty.

Mielenkiintoisin kysymys omasta mielestäni kyselyssä oli liikuntapalveluiden lajitoiveet vastaajien keskuudessa. Tein vastauksista myös erilaisia ristiintaulukoita eri vastaajaryhmien toiveista, koska tutkimuksen kautta pyrin kehittämään liikuntapalveluita ja lajitoiveet ovat siinä tärkeässä asemassa. Ehdottomasti suosituimmaksi ohjatuksi liikuntapalvelutoiveeksi nousi ohjattu kuntosalitoiminta, mikä omassa mielessänikin oli kysymyksen vastauksen hypoteesina. Olisikohan kuntosalitoimintaa lisättävä kaupungissa? Myös kehonhuolto, tanssinopetus ja vesiliikunta pitivät pintansa ohjattujen lattiatuntien kanssa suosituimpina lajitoiveina. Tänä vuonna vesijumppa paikkoja lisättiin. Ne täyttyivät hetkessä ja lisäkysyntää on koko ajan. Edellä mainitut lajit nousivat esiin myös eri ristiintaulukoinneissa, vaikka vastaajaryhmä olikin luokiteltu. Erityisesti kiinnostivat liikuntaa harrastamattomien lajitoiveet, vaikka vastaajakunta olikin suppea. Eniten heidän keskuudessaan toivottiin vesiliikuntaa. Ylipaino ja liikkumattomuus kulkevat yleensä käsi kädessä, joten vesiliikunta on paras liikuntamuoto ylipainoisille henkilöille sen nivelten rasittamattomuuden vuoksi.

Ristiintaulukoinnin kautta halusin myös selvittää, mitä varmasti ja mahdollisesti liikuntapalveluihin mukaan lähtijöiksi itsensä luokitelleet vastaajat eniten haluaisivat kaupungissa tarjottavan. Eniten edelleenkin toivottiin ohjattua kuntosalitoimintaa, kehonhuoltoa, tanssinopetusta, vesiliikuntaa ja lattiatunteja. Vesijumppien suosiosta voi päätellä, että halukkaita osallistujia varmasti olisi myös muuhun kaupungin järjestämään ohjattuun liikuntaan kuin vain vesijumppaan.

#### 10.7 Liikuntapalveluiden sopiva hinta ja vuorokaudenaika

Liikuntapalveluiden järjestäminen ilta aikaan klo 18 jälkeen sopii suurimmalle osalle vastaajista parhaiten. Sopiva hinta ohjatusti harrastamiselle asettui sinne 2 – 6 euron välille. Nämä ovat tärkeitä ja ratkaisevia tietoja siihen, kuinka ihmisiä saadaan mukaan toimintaan. Viimeisen kysymyksen kautta oli mukava huomata, että kiinnostusta ohjattuihin liikuntapalveluihin on, sillä vastaajista 94,2 % olisi mahdollisesti



tai varmasti osallistumassa ohjattuihin liikuntapalveluihin, jos mieleinen laji toteutuisi.

## 10.8 Terveysliikuntapalveluiden suunnittelu

Kirjallisuuskatsaukseeni peilaten Sjöholmin mukaan terveyttä edistävä liikunta tulisi mieltää kunnissa peruspalveluksi ja osaksi hyvinvointi-strategiaa. Yhteistyötä pitäisi lisätä eri hallinnonalojen ja -tasojen kesken. Tätä pidän erittäin tärkeänä kunnissa. Orivedellä on aloitettu hallinnollisella tasolla projektien kautta valmistella yhteistyötä terveystoimien ja liikunta-toimen kanssa. Alku on siis erittäin hyvä ja oman opinnäytetyöni tuloksia voi hyvin hyödyntää terveysliikuntapalveluja suunniteltaessa, jotta palveluista saataisiin eri ikäluokat tavoittavia ja monipuolisesti resurssit huomioon ottavia. Tärkeää on huomioida myös ohjaajien merkitys terveysliikuntapalveluja suunniteltaessa, sillä asiantuntevuus, osaaminen, ammattitaito ja innostuneisuus ovat tärkeitä piirteitä ohjaajassa. Hyvällä ohjaajalla on vaikutusta osallistumiseen, haluan valita muitakin tarjolla olevia liikuntapalveluita, haluan liikkua itsenäisesti ja ylipäätään terveysliikunta tietouden leviämiseen, mikä on myös yksi kuntien tärkeistä tavoitteista. (LIITE 4)

Yhteistyö myös seurojen, yhdistysten ja kansalaisopiston kanssa luo paremman pohjan tavoittaa mahdollisimman moni perheellinen terveys- ja kuntoliikkuja. Perheen vanhempien harrastus jää helposti arkikiireiden keskellä. Tämä olisi myös hyvä ottaa huomioon liikuntapalveluja suunniteltaessa. Aikuisten liikuntapalveluiden ajankohta voisi olla sama kuin vaikkapa lasten urheilukoulun. Mikä olisikaan vanhemmille helpompaa kuin harrastaa liikuntaa samalla itse, kun lapsi on ohjatussa liikunnassa. Perheen yhteistä liikkumista tulisi myös tukea järjestämällä aikuinen - lapsi liikuntaa. Tällöin myös perheen tärkeä yhteinen aika lisääntyy ja sosiaaliset kontaktit muiden perheiden kanssa lisääntyvät. Yhteistyöllä voidaan helpottaa myös ohjaaja pulaa, mikä on yhtenä syynä liikuntapalveluiden vaisuun lisääntymiseen kaupungissa. Päteviä ja asiantuntevia ohjaajia olisi hyvä käyttää useassa eri toimipisteessä ja toiminnassa. Tarkoituksena olisi siis hyödyntää ohjaajien osaaminen mahdollisimman laajasti.

## 10.9 Liikuntapaikkojen merkitys

Hyvillä liikuntapaikoilla on merkitystä liikunnan harrastamiseen. Orivedellä liikuntapaikat ovat hyvällä tasolla ja monia paikkoja on rakennettu sekä uusittu viime vuosina. Niiden käyttöaste toivotaan tietenkin vuosi vuodelta kasvavan, sillä kustannukset nousevat samaa tahtia. Liikuntapalveluiden tuottaminen voi lisätä liikuntapaikkojen käyttöastetta ja käyttäjäkuntaa huomattavasti. Hyvän ohjauksen ansiosta voidaan saada uusia liikkujia mukaan. Näin ollen omatoiminen liikunta hyvän ohjauksen ansiosta mahdollisesti lisääntyy samassa liikuntapaikassa, missä ohjattuakin liikuntaa on järjestetty. Tällainen kierrehän olisi toivottavaa. Esimerkiksi kuntosaliohjauksen puute aiheuttaa sellaisen ilmiön, että moni ei halua mennä kuntosalille, koska ei osaa tehdä siellä mitään. Kuntosaliharjoittelu voi aiheuttaa enemmän haittaa keholle, jos liikkeitä ei osaa tehdä oikein. Ohjaus auttaa liikkeiden suoritustekniikassa, liikkeiden valinnassa ja laitteiden käyttämisessä. Ensimmäisien ohjauskertojen jälkeen ohjaajan rooli vähitellen väistyy ja ohjelmaa voidaan tehdä myös omalla ajalla, jolloin omatoiminen liikunta lisääntyy sekä liikuntapaikkojen käyttöasetta saadaan nostettua.

Monipuolisten liikuntapalveluiden kautta pystytään vaikuttamaan koko kaupungin imagoon ja samalla voidaan myös markkinoida kaupunkia monipuolisella liikuntatarjonnalla. Tärkeintä kuitenkin on saada yhä useampi liikunnan pariin, sillä monien tutkimusten mukaan liikunnalla merkittäviä terveydellisiä vaikutuksia ja etuja. Myös valtakunnallisilla projekteilla ja hankkeilla pyritään lisäämään liikuntaa liikkumattomien keskuudessa ja helpotetaan liikunnan saatavuutta sekä tiedollisesti ja toiminnallisesti. Tähän on lähdetty myös Orivedellä mukaan monilta tahoilta, mikä tulisi käyttää hyväksi lisäämällä liikuntatoimen yhteistyötä terveydenhuollon kanssa sekä kehittämällä kysyntää vastaavia liikuntapalveluita. Terveysliikunnan paikallisissa suosituksissakin on tavoitteeksi asetettu se, että luotaisiin yhtenäiset terveysliikuntatarjonnat ja -palvelut kaikille kuntalaisille yhteistyöllä eri tahojen kesken.

## 10.10 Liikuntapalveluista tiedottaminen

Liikuntapalveluista tiedottamisella on myös merkitystä yhteistyölle terveyspuolen kanssa. Lääkäreiden, fysioterapeuttien, sairaanhoitajien ja työterveyshuollon tietämystä liikuntapalvelutarjonnasta on lisättävä. Ilman hyvää ja ajankohtaista liikuntatiedottamista ei terveyspuolen henkilökunta osaa suositella sopivia liikuntaryhmiä potilaille, jotka liikuntaa todella tarvitsisivat. Tiedottamisen tulee tavoittaa kaikki kaupunkilaiset ja sen tulisi olla saatavana sekä kirjallisena painoksena että Internet -pohjaisena tiedotteena. Sen päivittäminen tulisi tehdä kaksi kertaa vuodessa, koska liikuntatarjonta muuttuu monesti puolivuositain. Tiedotteeseen olisi kerättävä tiedot niin kaupungin kuin muidenkin liikuntapalveluiden tuottajien liikuntatarjonnasta.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessina on ollut monivaiheinen mukavine ja vaikeine hetkineen. Halu kehittää Oriveden kaupungin eli oman kotikunnan liikuntapalveluita oli opinnäytetyöni lähtökohtana ja ideana koko prosessille. Kokonaisuudessaan työ avarsi laajemmin kuvaa kuntien asemasta liikuntasektorilla, valtion tekemistä liikuntaa koskevista päätöksistä, terveystuennasta ja liikunnan sekä terveyden edistämisestä.

Yhteistyö kunnan vapaa-aikatoimen johtajan kanssa sujui hyvin ja vapaa-aikalautakunta otti työni hyvin vastaan. Sain sieltä myös hyviä vinkkejä työn tekemiseen ja kyselyn toteuttamiseen. Työni on saanut hyvin julkisuutta niin lehdessä kuin radiossakin ja samalla mainosta on saanut myös koko kaupunki, joten tämä luo työlleni arvoa enemmän. Ensimmäisen kerran esittelen työni kaupungin kaikille päättäjille Tartu tilaisuuteen – hanki paikkasi palveluketjussa -projektin seminaarissa, jossa esittelen työni tuloksia alustuksena seminaarille. Opettajani Sanna Lukka on avustanut minua työn tekemisessä lukemalla lähettämiäni versioita ja antanut työstä sähköpostin kautta kommentteja.

Käytin työni tulosten analysoimisessa ja keräämisessä uutta Webropol – ohjelmaa, joka auttoi kyselyn tekemisessä internet-pohjaisesti. Käytin ohjelmaa ensimmäisenä laitokseltani, joten opettajillakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta ja samalla ohjeita ohjelman käyttöön. Se hankaloitti hiukan työn tekemisessä. Sähköpostin avulla sain onneksi muutamia tärkeitä neuvoja ohjelman kehittäjiltä. Erityisesti ongelmia tuli tulosten esittämisessä, koska tarvitsin tuloksia erikseen joka kysymyksestä. Ohjelma antoi tulokset yhdessä kokonaisuudessa, mutta siirsin niitä sitten pdf -dokumentin puolelta kopioimalla omaan työhöni.

Kyselyn tekeminen ja sen julkaiseminen internet -sivuilla oli helppoa. Vastauksia oli mukava käydä seuraamassa Webropol -ohjelman sivuilta ja samalla kiinnosti myös vastausten lukumäärä. Kyselyn vastauksia analysoidessa huomasin muutamia epäkohtia kyselyssä, jotka olisi pitänyt huomata ennen kyselyn julkaisua. Esimerkiksi kyselystä puuttui kokonaan

liikuntapalveluista tiedottamisen laatu ja saatavuus. Epäkohdat eivät tulleet esille pilottikyselyä tehdessä. Sain silti hyviä tuloksia, joista pystyin tekemään kehittämissuunnitelman. Kirjallisuuskatsauksen sain mielestäni loogiseksi ja hyväksi, vaikka vähän enemmän olisin halunnut löytää samantapaisia tutkimuksia oman työni avuksi. Koko työ on monisivuinen, mutta mielestäni työ on kokonaisuudessaan asiaa.

Liikkumattomien vastaajien mukaan saamiseen olisi voinut panostaa vielä paremmin. Kyselyn vastausten saamisessa olisin voinut käyttää apuna työterveyshuoltoa, josta olisi voitu ohjata vastaamaan kyselyyn. Yhteistyö olisi varmasti ollut hedelmällistä työterveyshuollon kanssa. Tätä kyselyä voi onneksi käyttää apuna myöhemmin, jos haluaa tehdä samantapaisen tutkimuksen painottaen liikkumattomien vastaajien mielipiteitä. En liittänyt tuloksiin ihmisten omia ehdotuksia ja parannuksia, joita oli hyvin paljon. Tulen esittämään eniten toivotut asiat suoraan vapaa-aikatoimenjohtajalle muutosehdotuksina ja näyttämään kaikki mielipiteet listana hänelle.

## LÄHTEET

Aquatic Fitness Professional Manual 5th Edition. 2006. Aquatic Exercise Association, Nokomis FL. 74.

Fogelholm, M & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori, I. Terveysliikunta. Duodecim, Jyväskylä. 77 – 78.

Fogelholm, M., Paronen O. & Miettinen M. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1:2007. Atulkaisutoimisto Oy, Helsinki. 3 – 4, 74.

Health Enhancing Physical Activity, HEPA. Viitattu 18.10.2007.

Saatavissa: [http://www.hepa.ch/gf/gf\\_baspo/HEPA\\_recommendations\\_e.pdf](http://www.hepa.ch/gf/gf_baspo/HEPA_recommendations_e.pdf)

Heikkinen, E. 1980. Liikunta terveyden säätelyssä. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Tammi, Helsinki 138 - 139.

Helakorpi, S., Patja K., Prättälä R. & Uutela, A. 2007. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2006.

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 1/ 2007, Helsinki 10, 15.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 5. painos. Tammi, Helsinki. 139 – 159, 191.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Tammi, Helsinki. 131.

Hänninen, O. 1984. Liikunta ja ihminen. Teoksessa O. Hänninen & L. Jalkanen (toim.) Liikunnasta terveyttä: liikuntalääketieteen perusteita. Kustannuskiila, Kuopio. 21.

Jakartan julistus. 1997. Terveysten edistäminen 2000-luvulla. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 2/ 1996. Painohäme Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006, aikuisliikunta. SLU: n julkaisusarja 4/06. Suomen kuntoseluliitto.

Kauravaara, Kati. 2002. Terveysliikunnan kuntatalkoot. Kehittämistutkimus keskisuomalaisessa Korpilahden kunnassa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. 42 - 46.

Liikuntalaki 1998.1054/ 1998. Finlex [online]. Viitattu 2.2.2007.

[www.finlex.fi/lains/index](http://www.finlex.fi/lains/index)

Liikuntapiirakka [online]. Viitattu 19.3.2007. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/503>

Nieminen, L. 2005. Ylijohtaja Riitta Kaivosoja: Liikunnan raameista kunnissa tarvitaan tarkempaa tietoa. Liikunta & Tiede. 1-2/2005, 24 – 25.

Nurmi, Liina & Paananen, Katja. 2005. ”Voin paremmin, jaksan paremmin, näytän paremmalta” Naisten kuntosalikurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden Laitos, Jyväskylän yliopisto. 24.

Ojanen, M. 2001c. Länsimainen ihminen kulttuurinsa vanki? Teoksessa M. Ojanen (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki. 35.

Oriveden Seudun kansalaisopisto [online]. Opinto-opas 2006 – 2007.

Viitattu 12.7.2007. Saatavissa:

<http://www.orivedenkoulut.net/kansalaisopisto/index.php?page=loma>

Paikalliset terveystoiminta suositukset. 2000. Sosiaali- ja terveystoiministeriön julkaisu 2000:1. Oy Edita Ab, Helsinki. 7 – 18.

Paronen, O & Nupponen R. 2005. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori I. Terveysliikunta. Duodecim, Jyväskylä.

Physical Activity. American Heart Association. [online]. Viitattu 18.11.2007.

Saatavissa: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4563>

Poukka, T. 2006. Diabeteksen ehkäisyssä kehitetään terveystoimintapalveluja riskiryhmille: Lisää liikuntaa painavista syistä. Liikunta & Tiede. 4/ 2006, 56 – 58.

Sjöholm, K. 2004. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa. Teoksessa K. Holopainen, Terveystoiminnan asema kunnissa. Selvitys terveyttä edistävän liikunnan esiintymisestä eri viranomaisten toiminnoissa ja asiakirjoissa sekä sen aiheuttamista toimenpiteistä kunnissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 158. IS-Print Oy, Jyväskylä. 29 – 30.

Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa - sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. University Library of Sciences, Jyväskylä.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Komiteamietintö 2001:12. Edita, Helsinki.

Tones, K. & Tilford, S. 2001. Health Promotion. Effectiveness, efficiency and equity. Third edition. Nelson Thornes Ltd, United Kingdom.

Tietoja Orivedestä. Oriveden kaupungin internet sivustot. [online]. Viitattu 10.7.2007. Saatavissa:

<http://www.orivesi.fi/?pid=27&cg=3&sg=27&lang=fi>

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/503> Päivitetty 5.5.2007



Venäläinen, J. M. & Rouhiainen, M. 1984. Liikunnan annostelu. Teoksessa O. Hänninen & L. Jalkanen (toim.) Liikunnasta terveyttä liikuntalääketieteen perusteita. Kustannuskiila, Kuopio. 91 – 92.

Vuohelainen, Sirpa. 2006. Henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2006.

Vuohelainen, Sirpa. 2007. Henkilökohtainen tiedonanto 18.10.2007.

Vuori, I. 2005. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M & Vuori I. Terveysliikunta. Duodecim, Jyväskylä.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki, Edita. 5 – 180, 56 – 57, 151 – 159, 21 – 28, 30 - 32.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Likes, Jyväskylä, 93.

Vuori, I. 2004a. Terveysliikunta jalkautuu käytännöiksi – ja tuotteistuu. Liikunta & Tiede 2, 4–8.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta: terveysliikunnan opas. 3. painos. UKK-instituutti, Tampere.

## LIITTEET

## Liite 1.

Torstaina maaliskuun 1. päivänä 2007

## Liikuntapalvelukyselyyn vastaamalla voi vaikuttaa

Netin kautta tai paperilla vastattava liikuntapalvelukysely liittyy Oriveden kaupungin aikuisväestön ohjattujen liikuntapalveluiden kehittämistyöhön. Työ toteutetaan yhteistyössä Oriveden kaupungin ja Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksen opiskelijan Kiti Erosen kanssa.

Kysely on suunnattu kaikille 18–65 vuotiaalle orivesiläisille. Myös ulkopaikkakuntalaiset, jotka mahdollisesti jo käyttävät tai tulevat käyttämään Oriveden kaupungin liikuntapalveluja, voivat vastata kyselyyn.

Kysely toteutetaan nimettömänä, yhteystietoja tarvitaan vain arvontaa varten. Arvontaan osallistuminen ja yhteystietojen täyttäminen ovat vapaaehtoisia, mutta vain yhteystiedot täyttämällä

voi voittaa liikunnallisia palkintoja. Yhteystietoja ei käytetä vastausten analysoinnissa ja tulosten julkistamisessa.

Kyselyyn pääsee helposti vastaamaan Oriveden kaupungin nettisivuilla [www.orivesi.fi](http://www.orivesi.fi), josta etusivulta löytyy Ajankohtaistalsta. Sieltä liikuntapalvelusanaa klikkaamalla löytää kyselyn. Kyselyn tekeminen ei vie kauan aikaa.

Internet-yhteys ei ole välttämätön mielipiteen ilmaisuun, sillä kyselykaavakkeita löytyy myös Oriveden kaupungintalon infosta, jonne sen voi palauttaa.

Liikkumattomuus ei ole este vastaamiselle, vaan nyt kaupunkilaisilla on ehkä mahdollisuus saada mieleinen liikuntalaji mukaan ohjattuun toimintaan.

## Liite 2.

**KYSELY ORIVEDEN KAUPUNGIN OHJATTUJEN LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMISESTÄ**

Tämä kysely liittyy Oriveden kaupungin aikuisväestön ohjattujen liikuntapalveluiden kehittämistyöhön. Kyselyyn vastaamalla voitte vaikuttaa liikuntapalveluiden kehittämiseen. Työ toteutetaan yhteistyössä Oriveden kaupungin ja Lahden Ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksen opiskelijan Kiti Erosen kanssa.

Kysely on suunnattu kaikille 18 - 65 vuotiaille orivesiläisille. Myös ulkopaikkakuntalaiset, jotka mahdollisesti jo käyttävät tai tulevat käyttämään Oriveden kaupungin liikuntapalveluja, voivat vastata kyselyyn.

Kysely toteutetaan nimettömänä. Arvontaan osallistumisen edellytyksenä on kyselyyn vastaaminen ja yhteystietojen täyttäminen. Niitä ei kuitenkaan käytetä vastausten analysoinnissa ja tulosten julkistamisessa. Arvontaan osallistuminen ja yhteystietojen täyttäminen ovat vapaaehtoisia, mutta kannattavia, sillä vain yhteystiedot täyttämällä voitte voittaa liikunnallisia palkintoja!

***Arvoisa työikäinen orivesiläinen! Tutkimukseni onnistumiselle on tärkeää, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin huolellisesti. Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla oikeaksi katsomanne vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus, sille varatulle paikalle. Kiitos!***

**1) Ikä \***

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 55
- 56 - 65

**2) Sukupuoli \***

- Mies
- Nainen

3) Liikunta-aktiivisuutenne viikkotasolla tällä hetkellä (liikunnalla tarkoitetaan vähintään 30 minuuttia kestävää, hiukan hengästyttävää liikkumista) \*

- Ei yhtään kertaa
- 1 - 2 kertaa viikossa
- 3 - 5 kertaa viikossa
- Enemmän

4) Minkä tyyppistä liikuntaa harrastatte?

- Ohjattua liikuntaa (jos valitsit tämän kohdan, siirry suoraan kysymyksen 7)
- Omatoimista liikuntaa
- Molempia

5) Mitä omatoimista liikuntaa harrastatte? (mainitse enintään kolme eniten harrastamaanne lajia)

6) Onko omatoimiseen liikuntaan hyvät mahdollisuudet Orivedellä? Ja miten niitä voisi vielä kehittää? (liikuntapaikat, aukioloajat, turvallisuus jne.)

7) Osallistutteko ohjattuun liikuntaan Orivedellä?

- Kyllä
- Ei (jos valitsit tämän vaihtoehdon siirry suoraan kysymyksen 9)

8) Kuka järjestää ohjatun liikunnan, johon osallistutte?

- Oriveden kaupunki
- Jokin seura
- Kansalaisopisto
- Jokin järjestö
- Joku muu, mikä?

9) Oletteko tyytyväinen ohjattujen liikuntapalvelujen tarjontaan Orivedellä?

- Kyllä
- Ei



15) Paljonko olette valmis maksamaan ohjatusta liikunnasta yhdellä kerralla (noin yksi tunti) ? \*

- Ei mitään  
 2 - 3 euroa  
 4 - 6 euroa  
 7 - 10 euroa  
 Enemmän

16) Lähtisittekö mukaan ohjattuun liikuntatoimintaa, jos mieleinen liikuntamuoto toteutuisi? \*

- Varmasti  
 Mahdollisesti  
 Tuskin  
 Ei todellakaan

17) Omia toiveita ja ehdotuksia ohjatuista liikuntapalveluista

ARVONTAAN OSALLISTUMINEN! Jos täytätte yhteystietonne alla oleviin kohtiin osallistutte arvontaan, jossa voi voittaa liikunnallisia tavarapalkintoja. Yhteystietojanne ei käytetä kyselyn analysoinnissa tai tulosten esittämisessä.

**Yhteystietolomake**

Etunimi   
Sukunimi   
GSM   
Postiosoite   
Postinumero   
Postitoimipaikka

Lähetä



## Liite 3.

**TERVEYSLIIKUNTAMAHDOLLISUUDET JA NIIDEN KÄYTTÖÖN OPASTAMINEN ORIVEDELLÄ**

Terveysliikunnan edistäminen, asiakkaille / potilaille tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen ja niiden käyttöön opastaminen on yksi keskeisiä keinoja terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä. Miten tämä toteutuu Orivedellä ja miten voimme tehostaa toimintaamme ?

Toivotamme Teidät tervetulleeksi asiaa käsittelevään yhteistyöneuvottelu- ja informaatiotilaisuuteen

**24.10. 2007 klo 9.00- 10.30**

Paikka :

Terveyskeskus, Kiikanmäen neuvola, neuvotteluhuone  
Sairaalantie 11 Orivesi

Tilaisuuden ohjelma:

Alustukset terveysliikunnasta, sen merkityksestä ja liikuntayhteistyön tarpeesta:

Taru Poukka UKK instituutti ja Pirkanmaan shp:n D2D hanke  
Helena Iivari Tampereen kaupunki, Aikapommi hanke ja Pirkanmaan shp:n D2D hanke  
Harri Appelroth, Hämeen Liikunta ja Urheilu

Keskustelua nykytilanteesta ja sen muutostarpeista

**TERVETULOA**

Sari Mäkinen  
Ylilääkäri  
Oriveden terveyskeskus

Seppo A Salo  
Terveyskeskuslääkäri  
Oriveden terveyskeskus

Jakelu:

Harri Raitala, Tiina Kopalainen, Sirpa Vuohelainen, Kiti Eronen, Petteri Lähteenmäki, Ismo Lehvonen, Jussi Viljanen, Anja Hella, Outi Mononen, Sari Mäkinen, Erja Toropainen, Taru Poukka, Helena Iivari, Harri Appelroth

## Liite 4.

h:\erja\ukkk.07/2410Orivesi

**Yhteenvetoa Oriveden tapaamisesta**

Aika 24.10.2007 klo 10.50 – 11.35  
 Paikka Oriveden terveystakeskus, Kiikanmäki: neuvolan kokoustila  
 Läsnä Kiti Eronen ([kiti.eronen@orivesi.fi](mailto:kiti.eronen@orivesi.fi))  
 Seppo Salo ([seppo.salo@orivesi.fi](mailto:seppo.salo@orivesi.fi))  
 Jussi Viljanen ([jussi.viljanen@orivesi.fi](mailto:jussi.viljanen@orivesi.fi))  
 Sirpa Vuohelainen ([sirpa.vuohelainen@orivesi.fi](mailto:sirpa.vuohelainen@orivesi.fi))  
 Erja Toropainen ([erja.toropainen@uta.fi](mailto:erja.toropainen@uta.fi))

Dehko – yhteistyötahojen tapaamisen jälkeen tarkistimme 1.11.2007 seminaaria koskevia asioita. Kutsut toimitettu suunnitelluille henkilöille. Tällä hetkellä ilmoittautuneita on 12. Sirpa lupasi vielä soittaa osalle kutsutuista ja varmistaa heidän tulonsa. Työryhmällämme oli tiedossa, että osalla kutsuttuja on päällekkäisiä tilaisuuksia seminaarin ajankohtana. Sirpa lupasi ilmoittaa Erjalle 31.10. osallistuneiden määrän. Näin Erja voi tarkentaa kävelykokouksen ryhmiin jakoa. Sirpa kertoi, että valtuustosalissa pp- diojen esittämismahdollisuus.

Keskustelimme ja tarkensimme seminaarin ajankäyttöä.

<b>SEMINAARIN OHJELMA</b>			<b>Aika</b>
<b>Terveysliikunta Orivedellä - ketjut kuntoon yhteistoimin</b>			<b>( min)</b>
Aikasuunnitelma	Tilaisuuden avaus	Sirpa Vuohelainen	5
klo 12.00 – 13.30	Alustukset	Erja Toropainen: Terveysliikunnan toimijoiden yhteistyö (Ketju-hanke)	20
		Kiti Eronen: Työikäisten liikuntakäyttäytyminen sekä toiveet ja tarpeet liikuntapalveluille Orivedellä	20
	Kävelykeskustelu		
		Johdanto ja tehtävät: Erja	15
		Kävely	n.30 - 40
klo 13.40 – 14.00	Kahvitarjoilu		
klo 14.00 – 15.30	Keskustelun yhteenveto	Kävelykokouksen ”muistio”: Erja	n. 30 - 40
	Miten tästä jatketaan?	Seppo Salo	25

**Seuraava kokous 4.10.2007 klo 13.30** Oriveden terveystakeskus/ työterveyshuollon neuvottelutila.

Jakelu:

Kiti Eronen ([kiti.eronen@orivesi.fi](mailto:kiti.eronen@orivesi.fi))  
 Seppo Salo ([seppo.salo@orivesi.fi](mailto:seppo.salo@orivesi.fi))  
 Sirpa Vuohelainen ([sirpa.vuohelainen@orivesi.fi](mailto:sirpa.vuohelainen@orivesi.fi))  
 Jussi Viljanen ([jussi.viljanen@orivesi.fi](mailto:jussi.viljanen@orivesi.fi))  
 Erja Toropainen ([erja.toropainen@uta.fi](mailto:erja.toropainen@uta.fi))  
 Susanna Saari ([susanna.saari@lamk.fi](mailto:susanna.saari@lamk.fi))