

Jenni Humalajoki

Kansalaisopiston opiskelijoiden kokemuksia etä- ohjatusta liikunnasta



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Kevät 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Humalajoki Jenni

Työn nimi: Kansalaisopiston opiskelijoiden kokemuksia etäohjattusta liikunnasta

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: etäohjattu liikunta, videovälitteinen etäohjaus, ryhmäliikunta, liikunta kansalaisopistossa, verkkokurssi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kansalaisopiston opiskelijoiden kokemuksia videovälitteisesti etäohjattusta liikunnasta, ja tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla toimeksiantaja voi kehittää etäohjattua liikuntaa. Työn toimeksiantajana toimi kajaanilainen kansalaisopisto Kaukametsän opisto, ja tutkimuksen kohteeksi rajattiin syksyllä 2020 etäohjattuun liikuntaan osallistuneet opiskelijat. Etäohjattua liikuntaa järjestettiin syksyllä 2020 verkkokursseina sekä korvaustunteina koronapandemian vuoksi peruuntuneiden lähiopetustuntien sijasta, minkä takia kohderyhmien tulokset käsiteltiin erikseen. Verkkokursseina järjestettiin Kehonhuolto, Yin-jooga, RVP (reisi-vatsa-pakara-jumppa) ja HIIT – High-intensity Interval Training. Korvaustunteina järjestettiin sekä lihas- ja kestävyyskuntoa kehittäviä tunteja että kehonhuolto-tunteja. Etäohjattua liikuntaa opetti yhteensä 7 eri opettajaa.

Opinnäytetyö oli määrällinen, tutkimuksellinen työ, ja sen tietoperustana oli ryhmäliikuntaan ja liikuntateknologiaan liittyvä teoria, motivaation itsemääräämisteoria sekä aihetta koskevat aiemmat tutkimukset. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä joulukuussa 2020, ja siihen vastasi yhteensä 201 opiskelijaa. Aineistonkeruussa käytettiin kokonaisotantaa. Vastaaajista 36 oli osallistunut etäohjattulle verkkokurssille, 133 etäohjatuille korvaustunneille ja 32 vastanneista ei ollut osallistunut lainkaan etäohjattuun liikuntaan. Aineisto analysoitiin hyödyntämällä suoria jakaumia, keskiarvoja ja keskihajontaa.

Suurin osa etäohjattuun liikuntaan osallistuneista verkkokurssien (n=33) ja korvaustuntien opiskelijoista (n=105) osallistui etäohjattuun liikuntaan uudelleen ja suurin osa verkkokurssien (n=31) ja korvaustuntien opiskelijoista (n=97) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että etäohjattu liikunta on mielekästä. Sekä verkkokurssien että korvaustuntien opiskelijat kokivat tärkeimmäksi tekijäksi innostavan ohjaajan. Molempien ryhmien tulokset osoittavat, että etäohjatussa liikunnassa on mahdollista kokea itsemääräämisteorian kannalta tärkeitä autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Suuri osa verkkokurssien opiskelijoista (n=25) ja lähes puolet korvaustuntien (n=61) opiskelijoista koki harjoittelevansa yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa tapahtuvassa liikunnassa. Suurin osa (n=31) verkkokurssien osallistujista oli naisia, ja tärkein liikuntaan motivoiva tekijä oli terveys. Tärkein syy etäohjatun liikunnan valitsemiselle oli osallistuminen kotoa. Kehitettäväksi seikoiksi nousi molemmissa ryhmissä tekniikkaan liittyvät tekijät, kuten parempi kuva, ääni ja yhteys. Opinnäytetyön tulokset tuottivat tietoa, jonka avulla toimeksiantaja voi kehittää tuottamaansa etäohjattua liikuntaa.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että videovälitteinen etäohjattu liikunta koetaan mielekkäänä, ja se voi olla toimiva liikuntamuoto. Ryhmäliikunnan teoria on sovellettavissa etäohjattuun liikuntaan, ja innostavan ohjaajan merkitys säilyy ja välittyy myös etäohjauksen keinoin. Opinnäytetyö perustui opiskelijoiden omiin kokemuksiin, ja se toteutettiin koronapandemian aikana, mikä tulee huomioida tuloksia ja johtopäätöksiä tarkastellessa. Jatkotutkimusaiheena olisi mielekästä tutkia etäohjatun liikunnan tehokkuutta liikuntateknologian avulla sekä kartoittaa eri kohderyhmien kuten terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kokemuksia etäohjattusta liikunnasta.

Abstract

Author: Humalajoki Jenni

Title of the Publication: Experiences of Adult Education Centre Students of Remotely Guided Exercise

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: remotely guided exercise, video-guided exercise, remote instruction, group exercise, adult education centre exercise, online course

The purpose of this thesis was to examine video-guided exercise from the perspective of participants' experiences. The aim was to obtain information that helps the principal organisation to develop video-guided remote trainings. The thesis was commissioned by Kaukametsä Adult Education Centre in Kajaani. The scope of the study was limited to the students who participated in remotely guided classes in the autumn of 2020. The remotely guided classes were organised as online courses and as compensation classes to compensate for the classes cancelled in the spring of 2020 due to the covid-19 pandemic. Due to the different natures of the classes, their results were analysed separately. The online courses analysed included body care, yin yoga, thigh-core-glutes workout and high-intensity interval training (HIIT). The compensation classes included body-care classes as well as strength and cardio training. Classes were instructed by seven different instructors in total.

The thesis applies quantitative research methods. The theory bases on research on group exercise and sports technology, self-determination theory of motivation as well as previous studies on remotely guided exercise. The material for the study was collected with an electronic survey in December 2020 using total sampling. A total of 201 students responded the survey. Out of these, 36 respondents had participated in online courses, 133 in compensation classes and 32 had not participated in remotely guided exercise despite of having been provided with the opportunity. To answer the set research problems, the data was analysed by using direct distributions, mean values and standard deviation.

The majority of the students on the online courses (n=33) and compensation classes (n=105) would participate in remotely guided classes again. Furthermore, most of the online course students (n=31) and compensation class participants (n=97) agreed somewhat or completely to the statement that remotely guided exercise is pleasant. Both groups perceived an inspiring instructor to be the main factor for successful remote classes. The results from both of the groups also show that it is possible to experience sense of autonomy, competence and social cohesion during video-guided exercise; all of these factors are critical to motivation according to the self-determination theory. Most of the online course students were female, and their most important motivational factor for exercise was health. The main reason to choose an online course was the opportunity to participate from home. Technological considerations such as better quality of image, voice and internet connection were raised as factors that should be developed in the future. These findings help The Kaukametsä Adult Education Centre to develop their remotely guided classes further.

Based on these results, video-guided remote exercise can be concluded to be experienced as pleasant, and it can be considered as an effective form of exercise. The theory related to group exercise seems to be applicable to remote exercise, and the importance of an inspiring instructor remains also in online exercise. The research was based on the students' personal experiences and was conducted during the covid-19 pandemic, which must be taken into consideration when analysing the results and conclusions of the study. As a subject of further research, it would be beneficial to study the effectiveness of remote exercise with sports technology or review experiences of different kinds of target groups, such as those of physically passive individuals.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat.....	2
2.1	Toimeksiantaja	2
2.2	Etäohjattu liikunta Kaukametsän opistolla	3
2.3	Koronapandemia ja sen vaikutukset	3
3	Etäohjattu liikunta	5
3.1	Ryhmäliikunta.....	5
3.1.1	Ryhmäliikunnan ohjaus	5
3.1.2	Liikuntamotivaatio	7
3.2	Liikunnan etäohjaaminen.....	8
3.2.1	Liikuntateknologia ja digitalisoituminen	10
4	Opinnäytetyön toteutus	12
4.1	Opinnäytetyön eteneminen ja tutkimusongelmat.....	12
4.2	Tutkimusmenetelmänä kysely.....	13
4.3	Aineiston hankinta ja analysointi	14
4.4	Opinnäytetyön luotettavuus	15
5	Tulokset	18
5.1	Verkkokurssien opiskelijat.....	19
5.1.1	Kokemukset etäohjatusta liikunnasta	21
5.1.2	Etäohjauksen vaikutus motivaatioon.....	23
5.1.3	Tärkeimmät ja kehitettävät tekijät.....	25
5.1.4	Kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna kokemuksiin lähiopetuksessa tapahtuvasta liikunnasta	26
5.1.5	Syyt valita etäohjattu liikunta	28
5.1	Korvaustuntien opiskelijat.....	29
5.1.1	Kokemukset etäohjatusta liikunnasta	31
5.1.2	Etäohjauksen vaikutus motivaatioon.....	33
5.1.3	Tärkeimmät ja kehitettävät tekijät.....	34
5.1.4	Kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna kokemuksiin lähiopetuksessa tapahtuvasta liikunnasta	35

5.1.5	Syyt olla osallistumatta etäohjattuun liikuntaan	36
6	Pohdinta	38
6.1	Keskeiset löydökset	39
6.2	Luotettavuus.....	42
6.3	Jatkotutkimusaiheet.....	44
6.4	Ammatillinen kehittyminen.....	45
	Lähteet.....	48
	Liitteet	

1 Johdanto

Teknologistuminen ja digitaalisuus ovat megatrendejä (Kiiski-Kataja 2016), ja vallitsevat trendit vaikuttavat vahvasti myös ryhmäliikuntaan ja sen vaatimukseen (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2008, 20). Maailmanlaajuinen koronapandemia keväällä 2020 ja sen aiheuttamat rajoitukset vaikuttivat myös ryhmäliikunnan järjestämiseen, ja etätyökalujen käyttö yleistyi (Lempiälä 2020). Useilla kuntosaleilla ja liikunta-alan yrityksillä on tarjolla virtuaalisia ryhmäliikuntatunteja, joissa ohjaus tapahtuu videon välityksellä, ja tulevaisuudessa etäohjauksella lienee suurempi rooli liikunnan ohjauksessa ja koko liikunta-alalla. Etäohjattu liikunta tuli osaksi myös kajaanilaisen Kaukametsän opiston toimintaa syksyllä 2020, mikä herätti mielenkiinnon tutkia ilmiötä tarkemmin.

Etäohjauksen käyttäminen liikunnan ohjaamiseen mahdollistaa opettajan ja opiskelijan osallistumisen eri paikoista internetyhteyden välityksellä. Tämä myös takaa, että mahdolliset rajoitukset sosiaaliseen kanssakäymiseen eivät estä tuntien järjestämistä. Jumppavideoita on pyörinyt televisioissa jo 1980-luvulta lähtien (Yle 2011), mutta suoranaista tutkimusta etäohjatusta ryhmäliikunnasta löytyy melko vähän. On syytä selvittää, onko ryhmäliikuntaan liittyvä teoria sovellettavissa etäohjaukseen, koetaanko etäohjattu liikunta mielekkäänä ja mitkä tekijät koetaan merkityksellisinä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa Kaukametsän opiskelijoiden kokemuksia syksyllä 2020 järjestetystä etäohjatusta liikunnasta. Syksyn aikana Kaukametsän opistolla järjestettiin sekä verkkokursseja että korvaustunteja koronapandemian vuoksi peruuntuneiden tuntien sijasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka perusteella toimeksiantaja voi kehittää etäohjattuja liikuntakursseja.

2 Lähtökohdat

2.1 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantaja on Kaukametsän opisto, joka on kansalaisopisto Kajaanissa. Kansalaisopistot ovat kuntasektorin merkittäviä aikuisliikunnan järjestäjiä. Kansalaisopistot saavat valtiolta tukea, ja opiskelijalle jäävät kustannukset ovat alhaiset, jotta kynnyks harrastamiselle olisi matala. (Hurme 2017, 4.) Vapaasta sivistystyöstä säädetyn lain mukaan kansalaisopistot ovat oppilaitoksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. Kansalaisopistot pohjautuvat alueellisiin tai paikallisiin sivistystarpeisiin (L 1765/2009.)

Kaukametsän opisto tekee vapaata sivistystyötä ylläpitääkseen ja edistääkseen kajaanilaisten kykyä selviytyä muuttuvassa yhteiskunnassa (Kajaanin kaupunki n.d.). Kajaanin kaupungin vuoden 2018 tilinpäätöksessä Kaukametsän opiston palveluiden käyttäjät on laskettu osaksi kulttuurin käyttäjiä, ja sen mukaan kulttuurin käyttäjämäärä on noussut lukumäärästä 464 603 lukumäärään 503 069 vuodesta 2014 vuoteen 2018. Vuonna 2018 Kaukametsän opistolla oli yhteensä 8 496 kurssilaista. (Kajaanin kaupungin hallitus 2019, 68, 88.) Vuonna 2018 Kajaanin asukasluku oli 36 973 (Tilastokeskus n.d.). Kaukametsän opistoa voidaan siis pitää merkittävänä toimijana kuntaalaisten palvelujen tuottamisessa, ja etäohjatun liikunnan opettaminen on merkittävä tapa edistää väestön sopeutumista muuttuvaan yhteiskuntaan.

Kaukametsän opiston kurssien osallistujista käytetään nimitystä opiskelija ja ohjaajasta nimitystä opettaja. Liikunta on yksi Kaukametsän opistolla opetettavista aineista. Lukuvuonna 2020–2021 Kaukametsän opistolla järjestettiin 81 liikunnan kurssia (tilanne syksyllä 2020). Opiskelija voi tutustua kurssitarjontaan vuosittain julkaistavasta opinto-oppaasta tai sähköisesti opistopalvelut.fi-palvelun kautta. (Kaukametsän opisto n.d.)

2.2 Etäohjattu liikunta Kaukametsän opistolla

Tässä työssä etäohjatulla liikunnalla tarkoitetaan ryhmäliikuntaa, joka ohjataan videovälitteisesti, ja opettaja ja opiskelijat osallistuvat tunnille eri paikoissa. Tunnit toteutettiin reaaliaikaisina live-lähetyksinä. Opettaja ohjaa tunnin Microsoft Teams-palvelun kautta, mihin tarvitaan toimiva internetiyhteys sekä päätelaite, jonka avulla kuva- ja äänyhteys saadaan luotua. Kaukametsän opiston opettajat käyttivät opetuksessa kannettavaa tietokonetta sekä erillistä kaiutinta mahdollisen musiikin toistamiseen. Opiskelija tarvitsee osallistuakseen päätelaitteen sekä toimivan internetiyhteyden, joiden avulla opiskelija pystyy liittymään tunnille. Opettaja ja opiskelija voivat kommunikoida Microsoft Teams-alustalla videon tai äänen välityksellä sekä keskustelualueella. Pääsääntöisesti opiskelijoiden kamerat ovat suljettuna ja tunnit ovat suunniteltu niin, etteivät opiskelijoiden tarvitse kommunikoida opettajan tai muiden opiskelijoiden kanssa.

Syksyn 2020 liikuntakursseista neljä toteutui verkkokursseina. Verkko-opetuksena toteutuivat kurssit: Kehonhuolto, Yin-jooga, RVP (reisi-vatsa-pakara-jumppa) sekä HIIT – High-intensity Interval Training, joihin osallistui yhteensä 36 opiskelijaa. Verkkokurssien lisäksi syksyn aikana järjestettiin etäohjattuja korvaustunteja keväällä 2020 koronaviruksen vuoksi peruuntuneiden lähituntien tilalle. Korvaustunteja tarjottiin yhteensä 61:stä eri kurssista, ja ne sisälsivät sekä lihas- ja kestävyyskuntoa kehittäviä tunteja että kehonhuoltotunteja. Verkkokursseja ja korvaustunteja opetti yhteensä 7 eri opettajaa. Kaukametsän opistolla järjestettävässä etäopetuksessa opettajan tehtävä on periaatteessa sama kuin lähiopetuksessakin, mutta opettajan ja opiskelijoiden välillä on videoyhteys. Opinnäytetyön tekijä toimii tutkijan roolin lisäksi opettajana HIIT-verkkokurssilla, ja hänen havaintojaan ja kokemuksiaan hyödynnetään opinnäytetyön pohdintaosiossa.

2.3 Koronapandemia ja sen vaikutukset

Koronavirus tarttuu pääsääntöisesti pisaratartuntana ja aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Taudinkuva voi vaihdella oireettomasta vakavaan taudinkuvaan. Tartunta todetaan testillä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2021a, 2021b.) Koronavirus levisi 2020 vuoden alussa maailmanlaajuisesti pandemiaksi. Leviämisen estämiseksi Suomessa aloitettiin rajoitustoimenpiteet, joiden tavoitteena oli turvata väestön terveys ja terveydenhuollon toimintakyky. (Valtion liikuntaneuvosto 2020b, 7.) Julkiset sisätilat, liikuntatilat mukaan lukien, suljettiin maaliskuussa 2020. Lisäksi

yli 10 hengen kokoontumiset kiellettiin, ja julkisen sektorin työntekijöitä suositeltiin siirtymään mahdollisuuksien mukaan etätööhön. (Valtion liikuntaneuvosto 2020a, 10.) Hallituksen asettamat rajoitukset estivät liikunnan lähiopetuksen myös Kaukametsän opistolla keväällä 2020, ja peruuntuneiden tuntien tilalle järjestettiin etäohjattuja korvaustunteja syksyllä 2020. Koronavirus myös vauhditti verkkokurssien lisäämistä kurssivalikoimaan.

Valtion liikuntaneuvosto on julkaissut raportit koronapandemian vaikutuksista liikuntatoimialaan sekä väestön liikuntaan. Liikuntatoimialaa koskevan raportin mukaan koronapandemia näytti edistäneen digitalisaation hyödyntämistä kuntien liikuntatoimialalla. Digitalisaatio nähtiin toisena merkittävänä teemana koronakriisin akuutissa vaiheessa, ulkoliikuntalajien ja luontoliikunnan lisäksi. Etäpalvelun tuottamista nähtiin perusteltuna jatkaa, jotta liikuntapalveluita voitaisiin tarjota ikääntyville ja syrjäseuduilla asuville. (Valtion liikuntaneuvosto 2020a.)

Väestön liikuntaa koskevan raportin mukaan aikuisväestön liikunnan kokonaismäärä pysyi samana tai kasvoi, mutta ryhmäliikunnasta ja sisätiloista siirryttiin ulkoiluun ja kävelyyn. Ikääntyneemmän väestön liikunnan kokonaismäärä pysyi myös samana, mutta liikunta painottui kotona tehtäväksi liikunnaksi. Raportin mukaan koronapandemia korosti polarisaatiota. Liikunnan määrä kasvoi tai pysyi samana heillä, joilla liikunnan määrä oli jo hyvällä tasolla, mutta laski todennäköisemmin heillä, jotka liikkuvat liian vähän. Raportissa myös todettiin, että tietoteknisten laitteiden tai yhteyksien puuttuminen voi vaikeuttaa etäohjattuun liikuntaan osallistumista. Yhtenä ratkaisuna mainittiin liikuntaolosuhteiden, kuten ulkoliikuntapaikkojen ja luontoliikunnan, kehittäminen. (Valtion liikuntaneuvosto 2020b.)

Opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa, keväällä 2021, koronaepidemia on edelleen osa ihmisten arkea, vaikka väestön rokottaminen on jo aloitettu ja tilanne on ollut ajoittain normaalimpi. Kainuun soten antaman suosituksen mukaan yli 20 hengen kokoontumisia ei suositella, etätöysoitus on edelleen voimassa ja maskia suositellaan käytettäväksi, mikäli yli kahden metrin turvavälit eivät ole mahdollisia. (Kainuun sote 2021.) Kaukametsän opistolla liikunnan opetus toteutuu edelleen etäohjattuna ja kevätlukukaudella jatkettiin myös etäohjattujen verkkokurssien järjestämistä. Etäohjauksella on siis edelleen merkittävä rooli liikunnan opetuksessa Kaukametsän opistolla, ja tästäkin syystä on merkittävää tutkia aihetta ja tuottaa tietoa, jonka avulla toimeksiantaja voi kehittää etäohjatun liikunnan opetusta. Etäohjatun liikunnan kehittäminen voisi olla keino lisätä koko väestön liikuntamahdollisuuksia.

3 Etäohjattu liikunta

Tämän opinnäytetyön tietoperustana on ryhmäliikuntaan liittyvä teoria, motivaation itsemääräämisteoria sekä niiden soveltaminen etäohjaamiseen. Lisäksi tietoperustaa täydentävät liikuntateknologiaan ja digitalisaation liittyvä teoria sekä aiemmat tutkimustulokset. Suoranaisesti etäohjattua liikuntaa ja sen ohjaamista koskevaa teoriaa tai tutkimusta oli haastavaa löytää.

3.1 Ryhmäliikunta

Ryhmäliikunnalla tarkoitetaan ohjaajan ohjaamaa liikuntatuokiota, johon voi osallistua useita ihmisiä samanaikaisesti. Ryhmäliikunnan lajikirjo on laaja ja valikoimasta löytyy aerobista kuntoa, lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta tai koordinaatiota kehittäviä lajeja (Aalto ym. 2008, 79). Esimerkiksi perusaerobic-tunnin rakenne koostuu alkulämmittelystä, aerobisesta osuudesta, jäähdyttelystä, lihaskunnosta ja venyttelystä (Loikkanen 2019). Ryhmäliikunnan harrastajat ovat usein naisia ja nuoria (Purhonen, Gronow, Heikkilä, Kahma, Rahkonen & Toikka 2014, 158 - 159).

Ryhmäliikunnan suosio kasvaa liikunta-alalla (Jäntti 2018). Nykyisin useat liikunta-alan toimijat ja kuntokeskukset tarjoavat asiakkailleen ryhmäliikuntatunteja. Ryhmäliikuntaan liittyy monia seikkoja, ja saadakseen asiakkaan valitsemaan tunnin yhä uudelleen, on tunnettava ryhmäliikuntaan vaikuttavat tekijät. Ryhmäharjoittelun elämyksellistä arvoa voidaan nostaa ryhmädynamiikan, musiikin, ohjaajan, vaihtelevan koreografian, liikkeiden, tilan ja viihtyisyyden avulla (Aalto ym. 2008).

3.1.1 Ryhmäliikunnan ohjaus

Ryhmäliikuntatunnin tarkoitus on luonnollisesti olla onnistunut. Ryhmäliikunnanohjaaja on keskeisessä roolissa onnistuneen tunnin saavuttamiseksi, ja ohjaajan käytössä on monia keinoja. Onnistuneeseen ryhmäliikuntatuntiin liittyvät ryhmädynamiikka, oppimistyylien tunteminen, musiikki ja ohjauksen keinot.

Onnistuneella ryhmäliikuntatunnilla on määritelty tunnin tarkoitus, tavoitteet ja kohderyhmä. Ryhmäliikunnanohjaaja on vastuussa ryhmäliikuntatunnin onnistumisesta. Taitavalla ryhmäliikunnanohjaajalla on pedagogisia taitoja ja lajin liikuntataitoja. Turvallisen ja oikeaoppisen ryhmäliikuntatunnin ohjaaja soveltaa tietojaan opetusperiaatteista ja harjoittelusta. Onnistunut ryhmäliikuntatunti on elämys. (Aalto ym. 2008, 20, 37 – 41, 54.)

Ryhmäilmiöiden ymmärtäminen on tärkeää, kun halutaan järjestää liikuntaa, jossa viihdytään (Rovio ym. 2009). Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän voimaa, joka muodostuu ryhmän näkymättömästä ja näkyvästä toiminnasta. (Lintunen & Rovio 2009, 16 - 18; Vahvike n.d.). Näkyvää toimintaa ovat mm. tavoitteet, säännöt ja ohjaus, hallittu vuorovaikutus ja taidot sekä kyvyt. Näkymätöntä toimintaa ovat asenteet, arvot, tunteet, vuorovaikutus ja ohjaamattomuus. Arvioimalla ja vaikuttamalla ryhmän toimintakulttuuriin, ohjaaja ja ryhmä voivat ohjata ryhmässä vallitsevaa kulttuuria. Näin ryhmä säilyy vetovoimaisena ja houkuttelevana. (Lintunen & Rovio 2009, 18 - 20.)

Ohjaamisessa käytettäviä keinoja ovat oppimistyylien tunteminen, sanallisten keinojen käyttäminen, käsimerkkien käyttäminen, ilme- ja kehonkielen hyödyntäminen sekä palautteen antaminen (Aalto ym. 2009, 62, 71; Jaakkola & Mononen 2017, 320 - 324). Tunnistamalla ryhmän toimintaa, ohjaaja voi palvelevilla ohjausteillaan edistää ryhmän toimintaa (Lintunen & Rovio 2009, 14). Eri oppimistyyliä ovat auditiivinen, visuaalinen sekä kinesteettinen. Auditiiviset oppijat oppivat kuuntelemalla, visuaaliset katselemalla ja kinesteettiset kokeilemalla itse. Oppimistyyli vaihtelevat ja tehokkainta onkin yhdistää opetuksessa kaikki kolme eri opetustyyliä. (Aalto ym. 2009, 62.)

Ohjeiden antamisessa tulee ottaa huomioon sopiva pituus, yksiselitteisyys ja yksinkertaisuus. On myös huomioitava ohjaajan sijoittuminen osallistujiin nähden. Palautteen antaminen on tehokas keino mm. motivoimiseen ja pätevyyden kokemuksen tuntemiseen. (Jaakkola & Mononen 2017, 320 - 323.) Ohjaajan on havainnoitava jatkuvasti ryhmää ja korjattava mahdolliset virheet (Aalto ym. 2009, 69 - 70). Jokainen ohjaaja on oma persoona ja korostamalla omia vahvuuksia ja kehittämällä heikkouksia, hän voi kehittyä entistä taidokkaammaksi ohjaajaksi (Aalto ym. 2009, 41).

Liikunnan opetuksen opetustyyliä voidaan jakaa 11 opetustyyliin (Mosstonin ja Arhworthin malli). Näitä ovat komentotyyli (A), tehtäväopetus (B), pariohjaus (C), itsearviointi (D), eriytyvä opetus (E), ohjattu avustaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksi-

öllinen ohjelma (I), yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus (K). Komentotyyliä käytetään tilanteissa, joissa liikkujien määrä on suuri ja käytettävissä oleva tila pieni. Tällöin opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa. (Jaakkola & Sääkolahti 2017, 306.)

Musiikki voi olla koko ryhmäliikuntatunnin perusta, jolloin koreografia on suunniteltu musiikkiin. Tällöin ohjaajan tulee tuntea myös musiikillisia peruseriaatteita (Aalto ym. 2009, 75). Musiikin tarkoituksena on ensisijaisesti innostaa liikkumaan, helpottaa ja parantaa liikkeen suorittamista sekä tekniikkaa sekä luoda tunnelmaa (Loikkanen 2019).

Pro gradu -tutkielmassa, jossa tutkittiin ryhmäliikuntaa arvon lähteenä (Fagerström 2008), ilmeni, että ryhmäliikuntatuntien tärkeimpiä tekijöitä olivat innostava ohjaaja, monipuolinen tuntitarjonta sekä kehon kokonaisvaltainen harjoittaminen. Tutkimuksen perusteella ryhmäliikunta tulokittiin arvon lähteenä monivaihteiseksi tekijäksi, joka antaa asiakkaalle kunnon kohentamisen ja terveyden ylläpitämisen lisäksi myös tunnekokemuksia ja sosiaalista arvoa. Tutkimuksen aineisto kerättiin kerronnallisella haastattelulla ja siihen osallistui 12 henkilöä.

On siis selvää, että ryhmäliikunnan ohjaajan on tunnettava tarkoin ryhmäliikuntaan ja sen ohjaukseen liittyviä tekijöitä ja suunnitella oma toimintansa huolellisesti. Onnistuneen ryhmäliikuntatunnin ohjaamiseen on monia työkaluja ja ohjauksen keinoja. Ammattitaitoisen ohjaajan tulee pitää ohjeet selkeinä, sijoittua tarkoituksenmukaisesti, antaa sekä sanallisia, visuaalisia, että kineesteettisiä ohjeita antaa palautetta ja johtaa myös ryhmädynamiikan toteutumista. Hyödyntämällä sekä sanallista että sanatonta viestintää, ohjaaja voi elävöittää ja tehostaa ohjausta.

3.1.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja toimii energian lähteenä toiminnalle. Motivaatio heijastuu myös suorituksen laatuun. Motivaatiota tutkineet Edward Deci ja Richard Ryan ovat kehittäneet motivaation itsemääräämisteorian, jonka mukaan ihmisen kolme psykologista perustarvetta tulee täyttyä, jotta motivaatiosta tulee positiivinen. Kolme perustarvetta on koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Itsemääräämisteorian mukaan motivaatioita voidaan tarkastella jatkumona, jonka toisessa päässä on amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden välille sijoittuu ulkoisen motivaation muotoja. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, jota motivoi ulkoiset tekijät. Sisäinen motivaatio

tarkoittaa toimintaa, jota motivoi tehtävä itsessään. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola, 2017, 144 - 161.) Ryhmälle ominainen piirre on yhteinen tehtävä ja sen saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle (Rovio & Lintunen 2009, 21).

Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiiveja käsittelevässä pro gradu -tutkielmassa (Lampinen & Lappalainen 2013) kävi ilmi, että tärkeimmät ryhmäliikuntatutkivijöiden motiivit olivat nautinto, terveys ja lihasten kehittäminen. Työssä tutkittiin liikuntakeskuskävijöiden motiiveja kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa käymiseen ja menetelmänä käytettiin kyselyä. Tutkimuksessa, jossa kartoitettiin esteitä liikuntamotivaatiolle (Korkiakangas, Alahuhta & Laitinen 2009), selvisi, että esteet liikuntamotivaatiolle voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Tutkimuksessa kohderyhmänä olivat aikuiset, joilla oli tyypin 2 diabetes tai korkea riski siihen. Sisäisiä esteitä olivat esimerkiksi ajanpuute, terveydentila tai tunteet. Ulkoisia esteitä olivat esimerkiksi sää, sosiaalisen tuen puuttuminen tai liikuntamahdollisuuksien puuttuminen.

Motivaation itsemääräämisteorian mukaan psykologisten perustarpeiden tulisi täytyä myös ryhmäliikuntatunneilla, jotta motivaatio olisi positiivinen. Osallistujien tulisi voida kokea autonomiaa eli, että he voivat itse vaikuttaa toimintaansa. Tämä voi täytyä esimerkiksi, kun tunnilla on mahdollista valita eri liikevaihtoehtoista, välineistä tai painoista. Osallistujan tulisi kokea myös pätevyyttä eli, että hän onnistuu tehtävässä. Tämän saavuttaakseen tulee osallistujan olla valinnut itselleen sopiva tunti ja ohjaajan tunnettava osallistujien tarpeet. Lisäksi osallistujan tulisi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka voidaan saavuttaa esimerkiksi yhteisen tehtävän suorittamisella ja yhteishengen luomisella. Ohjaaja voi ohjausteoillaan lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta esimerkiksi sanavalinnoilla kuten käyttämällä termiä ”me”.

3.2 Liikunnan etäohjaaminen

Etäliikunnasta käytetään useita eri nimityksiä, kuten virtuaalitunti, etäjumppa, etätreeni tai verkotunti (Ladyline n.d.; Lempiälä 2020; Oulun kaupunki 2020). Sovellettaessa etätöyön määritelmää (Työturvallisuuskeskus n.d), etäohjatulla liikunnalla voidaan katsoa tarkoitettavan liikuntaa, joka suoritetaan tietotekniikkaa hyödyntäen muualla kuin ohjaajan käyttämissä tiloissa, esimerkiksi liikkujan kotona. Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka suoritetaan eri syiden tai vaikutusten takia, yleensä harrastuksena (Käypähoito 2015). Ikäinstituutin julkaisussa (Ikäinstituutti

2018) etäohjattu terveystoiminta on jaettu yksisuuntaiseen ja kaksisuuntaiseen ohjaukseen. Yksisuuntaista ohjausta käyttävä etäohjattu terveystoiminta tarkoittaa reaaliaikaista videota tai tallennetta, jossa osallistuja ei voi kommunikoida suoraan ohjaajalle. Kaksisuuntaista ohjausta käyttävä etäohjattu terveystoiminta tarkoittaa reaaliaikaista kuvapuhelua, jossa tapahtuu reaaliaikaista vuorovaikutusta ohjaajan ja osallistujien kesken. Siirryttäessä etäohjaukseen, osallistujien tarpeet säilyvät samoina, mutta keinot niiden saavuttamiseksi muuttuvat. (Ikäinstituutti 2018.)

Opinnäytetyössä, jossa kartoitettiin kuntokeskuskäyttäjien suhtautumista virtuaalisiin ryhmäliikuntatunteihin (Verlin 2016), 42 % vastaajista uskoi virtuaalisten tuntien vastaavan oikeita ryhmäliikuntatunteja. Positiivisena tekijänä pidettiin osallistumista oman aikataulun mukaisesti. Haasteellisena nähtiin liikkeiden oppiminen sekä se, ettei tarkentavien ohjeiden kysyminen olisi mahdollista. Negatiivisena tekijänä suhtauduttiin siihen, ettei ohjaajan persoona ja henkilökohtainen ote pääsisi esille. Aineisto kerättiin kyselytutkimuksella. Pro gradu -tutkielmassa (Aalto 2018), jossa kartoitettiin videoyhteyden käyttämistä osana kotihoitoa, videoyhteys koettiin sekä hoitajien, että ikääntyneiden kannalta tyydyttävänä, eikä sen koettu heikentävän palvelun laatua. Aineisto kerättiin viidellä yksilöhaastattelulla.

Vertailtaessa etäohjaamista aiemmin esiteltyyn ryhmäliikuntaan ja ryhmäliikunnan ohjaukseen liittyvään teoriaan, voidaan huomata, että etäohjaamisessa voidaan hyödyntää samoja tietoja ja taitoja. Haasteita tuottavat kuitenkin vuorovaikutuksen puuttuminen ja vaikuttaminen liikuntatilaan. Jos ohjaaja ei näe osallistujia, hän ei voi myöskään sovittaa ohjaustekojaan ryhmädynamiikan vaatimusten mukaisiksi. Ohjaaja ei pysty antamaan osallistujille henkilökohtaista palautetta tai korjaamaan suoritustekniikoita. Ohjaaja ei tunne osallistujia eikä heidän tarpeitaan yhtä hyvin kuin lähiopetustunneilla. Myöskään osallistujat eivät näe toisiaan ja ryhmädynamiikka jää melko vähäiseksi. Ohjaaja ei voi vaikuttaa siihen, millaisessa tilassa osallistuja on, vaikka myös tilan viihtyisyydellä on vaikutusta osallistujan kokemukseen tunnista.

Liikuntamotivaation näkökulmasta mietittynä myös etäohjauksen keinoin voidaan tuottaa autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Etäohjauksessa voidaan antaa tavanomaisten tuntien tapaan liikevaihtoehtoja, jotta jokainen kokisi autonomiaa sekä pätevyyttä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luominen jää lähes kokonaan ohjaajan vastuulle, mutta myös tutun ohjaajan kautta osallistuja voi tuntea olevansa osa ryhmää. Ryhmäilmiot liikunnassa -kirjassa (Rovio ym. 2009) esitellyn määritelmän mukaan ryhmän voidaan katsoa koostuvan kah-

desta ihmisestä. Ohjaaja pystyy esimerkiksi sanavalinnoillaan luomaan yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Ohjaajan ollessa etänä, opiskelijan autonomialla on suurempi merkitys, sillä opiskelija joutuu olemaan vastuussa koko harjoitteen suorittamisesta. Ohjaaja ei näe, miten osallistujat harjoittelevat.

Liikuntamotivaation haasteiksi on ilmennyt mm. ajanpuute, sää tai liikuntamahdollisuuksien puuttuminen (Korkiakangas ym. 2009). Etäohjaamisen ansioista osallistuja voi osallistua tunnille valitsemassaan paikassa ja säästää näin aikaa esimerkiksi välimatkojen kulkemisessa ja valita paikan sään mukaan. Etäyhteyden ansioista liikuntamahdollisuudet ovat paikasta riippumattomia.

3.2.1 Liikuntateknologia ja digitalisoituminen

Teknologistuminen ja digitaalisuus ovat megatrendejä (Kiiski-Kataja 2016), ja vallitsevat trendit vaikuttavat vahvasti myös ryhmäliikuntaan ja sen vaatimukseen (Aalto ym. 2008, 20). Viime vuosien teknologiakehityksen ansioista digitalisoituminen koskettaa lähes kaikkia toimialoja ja digitaaliset palvelut täydentävät tai korvaavat aiempia palveluita. Muuttuvaan tilanteeseen on vastattava nopeasti. Digitaalinen murros etenee tyypillisesti aaltomaisesti. Aluksi fyysinen toiminta hallitsee ja digitaalinen tukee, toisessa vaiheessa digitaalinen toiminta hallitsee ja fyysinen toiminta tukee, kolmannessa vaiheessa alan digitaaliset palvelut taistelevat ja neljännessä, viimeisessä vaiheessa mobiili, videot ja data hallitsevat. (Ruokonen 2016, 7 - 8, 23 - 51.) Teknologia liittyy yhä useammin myös liikuntaan, ja teknologia-ala on koskettaa kaikkia liikunta-alan segmenttejä. Teknologia liittyy myös kaikkiin liikuntaliiketoimialan kasvusegmentteihin. Teknologistumisen seurauksena syntyy teknologiapainotteista tai -vetoista liikuntaliiketoimintaa, jonka toiminta voi olla monimuotoista ja asiakaskunta voi koostua huippu-urheilijoista tai aktiivisesti tai passiivisesti liikkuvista. (Elinkeino- ja innovaatio-osasto 2014, 2, 24.)

Liikuntateknologian tavoitteena on yhdistää teknologinen osaaminen biomekaniikan, fysiologian ja valmennuksen osaamisen kanssa ja edistää sen avulla suoritus- ja toimintakykyä sekä terveyttä (Jyväskylän yliopisto 2020). Liikuntateknologia on laaja-alainen käsite ja sillä voidaan viitata liikunnallisiin mobiililaitteisiin ja applikaatioihin, liikuntalaitteisiin, älykkäisiin liikuntaympäristöihin sekä liikunnallista elämäntapaa edistäviin konsepteihin (OSKE 2007).

Internetin käyttäminen liikunnan edistämässä lisää edullisuutta ja tavoitettavuutta verrattuna henkilökohtaisia kontakteja sisältävään toimintaan. Internetissä toteutettujen edistämishelmien käyttäjien osallistuminen on kuitenkin ollut melko heikkoa tai käyttäjät ovat jo terveyden kannalta riittävästi liikkuvia käyttäjiä. (Aittasalo & Vasankari 2011, 204.) Saavuttaakseen tuloksia digitaalisten palvelujen avulla käyttäjän on sitouduttava sisältöön. Tähän vaikuttaa olennaisesti kolme tekijä, jotka ovat yhteys (access), taidot (skills) ja motivaatio (motivation). (Helsper, van Deursen & Eynon 2015, 11.) Negatiivisena seikkana liikuntateknologiaan liittyen on koettu se, että digitaalisuuden myötä ohjaajan antamat neuvot ja harjoitukset on helppo sivuuttaa (Rossett & Marino 2005).

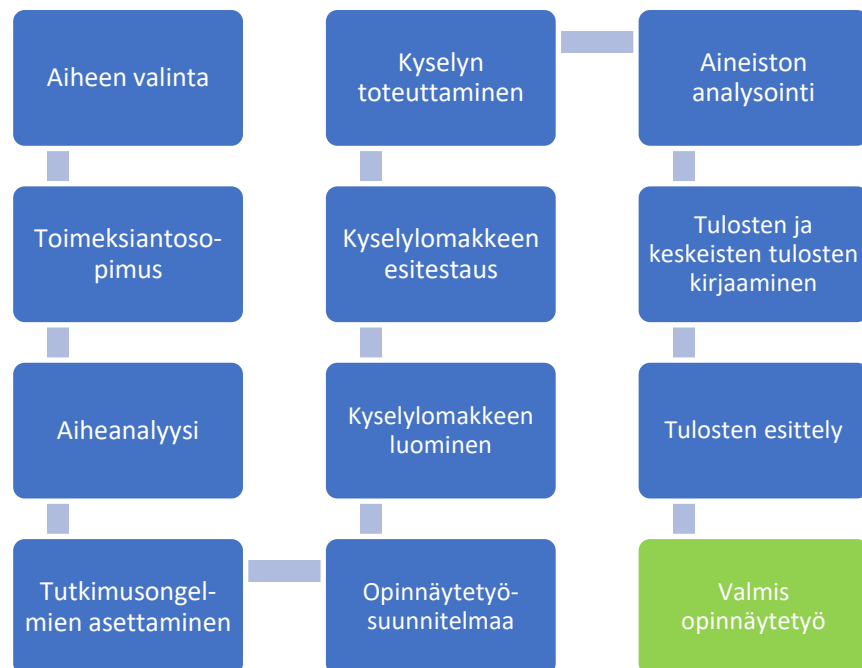
Liikuntateknologiaan liittyvässä pro gradu -tutkielmassa inaktiivisen liikkujan digitaaliseen ohjaukseen liittyen (Rinne 2018) ilmeni, että digitaalinen sovellus vastasi mm. ajanpuutteeseen liittyvään haasteeseen, tietämättömyyteen ja suunnitelmallisuuden puuttumiseen sekä sosiaalisen tuen puutteeseen. Motivaatioon positiivisesti vaikuttavasti kuvattiin se, että ulkopuolinen taho antoi ohjeet liikkumiselle. Motivaatioon positiivisesti vaikuttivat myös pystyvyyden kokemukset, reaaliaikaisen ohjauksen saaminen sekä palautteen saaminen. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja kohteena oli 10 tutkittavaa. Etäteknologiaa sisältävien kuntoutusinterventioiden vaikuttavuutta maksimaaliseen hapenottokykyyn tutkivan pro gradu -tutkielman (Routavaara 2017), tulokset osoittivat, että etäteknologian avulla voidaan lisätä maksimaalista hapenottokykyä yhtä tehokkaasti kuin tavanomaisessa kuntoutuksessa. Tutkimus oli järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Katsauksessa tutkittiin 8 tutkimusta, jotka kattoivat yhteensä 838 tutkittavaa.

Teknologian käytön yleistyminen ja digitalisaatio koskettaa koko liikunta-alaa, ja teknologian hyödyntämisestä etäohjaukseen on saatu positiivisia tuloksia, mutta toisaalta sen käyttöön on liittynyt myös haasteita. Tämä opinnäytetyö täydentää ymmärrystä etäohjauksesta liikunnasta tutkimalla sitä opiskelijoiden kokemusten näkökulmasta kansalaisopiston kontekstissa. Opinnäytetyön tietoperustana on ryhmäliikuntaan ja liikuntateknologiaan käyttöön liittyvä tietoperusta, ja sen soveltaminen etäohjaamiseen sekä aiemmat tutkimustulokset aiheeseen liittyen.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Opinnäytetyön eteneminen ja tutkimusongelmat

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kartoittaa kansalaisopiston opiskelijoiden kokemuksia etäohjatusta liikunnasta taustalla olevan tietoperustan avulla. Määrällisen tutkimuksen pyrkimyksenä on yleistää, ja se perustuu olemassa oleviin teorioihin (Kananen 2015, 73). Työ eteni tietoperustaan syventymisestä, tutkimusongelmien asettamiseen, kyselyn luomiseen sekä aineiston keräämiseen, analysointiin ja tulosten raportoimiseen (kuva 1).



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Tutkimusongelmat asetettiin perehtymällä etäohjatun liikunnan tietoperustaan ryhmäliikunnasta ja etäohjatusta liikunnasta. Tutkimusongelmien asettamisessa huomioitiin myös toimeksiantajan toiveet. Opinnäytetyötä ohjasi päättökysymys, jota tarkennettiin viidellä alaongelmalla.

Pääongelma: 1. Miten Kaukametsän opiston verkkokurssien ja korvaustuntien opiskelijat kokevat etäohjatun liikunnan?

Alaongelmat:

- 1.1. Mikä merkitys etäohjauksella on liikuntamotivaatioon?
- 1.2. Mitkä asiat koetaan positiivisina ja mitkä negatiivisina?
- 1.3. Miten etäohjattu liikunta eroaa lähiopetuksessa ohjatusta liikunnasta?
- 1.4. Keitä ovat verkkokurssien opiskelijat?
- 1.5. Mitkä seikat saavat opiskelijan valitsemaan etäohjatun verkkokurssin?

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin tarkastelemaan Kaukametsän opistolla syksyllä 2020 järjestettyä etäohjattua liikuntaa, jolla tarkoitetaan sekä verkkokursseja että korvaustunteja. Verkkokursseina järjestettiin neljästä eri kurssia: Kehonhuolto, Yin-jooga, RVP (reisi-vatsa-pakara-jumppa) sekä HIIT – High-intensity Interval Training. Korvaustunteja järjestettiin 61:stä eri kurssista. Etäohjatut tunnit sisälsivät sekä lihas- ja kestävyyskuntoa kehittäviä tunteja että kehonhuoltotunteja, ja niitä opetti yhteensä 7 eri opettajaa.

4.2 Tutkimusmenetelmänä kysely

Kysely on määrällisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumuoto (Kananen 2015, 73). Kyselyn avulla voidaan kerätä laaja aineisto tehokkaasti. Kyselyn haittapuolia ovat vastaajien kato, tiedon saaminen vain esitettyihin kysymyksiin ja se, että kyselylomakkeen laatiminen on aikaa vievää. (Hirsjärvi ym. 2009; Teirilä 2020.) Kyselylomaketta laadittaessa tulee miettiä tarkoin, mihin kysymyksiin halutaan vastauksia, sekä tuntea perusjoukko. Vastaajien on kyettävä vastaamaan lomakkeen kysymyksiin. Kysymyslomakkeen kysymykset voivat olla monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Yhteen kysymykseen tulee sisältyä vain yksi asia. Ennen varsinaista mittausta kysymyslomake tulee testata niin että muutama perusjoukkoa vastaava henkilö arvioi kysymysten ja vastausohjeiden selkeyttä ja yksiselitteisyyttä, vastausvaihtoehtojen toimivuutta, kyselylomakkeen pituutta ja vastaamiseen kuluvan ajan kohtuullisuutta. Olisi hyvä, että testaajat voisivat myös arvioida, puuttuuko tutkimusongelman kannalta oleellisia kysymyksiä tai onko siinä tarpeettomia kysymyksiä. (Vilkkä 2015, 101 – 109.)

Kyselylomakkeen saatteeksi tulee laatia saatekirje, jonka tarkoituksena on vakuuttaa tutkittava tutkimuksesta ja motivoida häntä kyselylomakkeeseen vastaamiseen. Saatekirjeessä tulee ilmetä seuraavat seikat: mistä tutkimuksessa on kysymys, tutkimuksen osapuolet, rahoittajat, tarkoitus, tutkimustulosten käyttäjät, tulosten käyttäjät, arvioitu valmistuminen, valmiin tutkimuksen julkaisupaikka, tutkimusaineiston säilytys ja tuhoaminen, vastaamisen tärkeys, vastaavan organisaation yhteystiedot, henkilösuojan turvaamisen ilmoittaminen. (Vilka 2015, 189 - 191.)

Kysymyslomakkeeseen (liite 1) laadittiin kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin löytämään vastaus määriteltyyn tutkimusongelmaan sekä alaongelmiin. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, arvoasteikkokysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja sekamuotoisia kysymyksiä. Arvoasteikkokysymyksiin hyödynnettiin viisiportaista Likertin asteikkoa. Ennen kyselyn toteuttamista kyselylomake testattiin Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoilla sekä Kaukametsän opiston henkilöstöllä marraskuussa 2020. Vastaajalta kysytyt kysymykset määräytyivät ensimmäisen kysymyksen perusteella riippuen siitä, oliko vastaaja osallistunut etäohjatuille verkkokurssille, korvaustunnille tai ei lainkaan etäohjattuun liikuntaan. Kyselyyn lisättiin toimeksiantajan toiveesta myös kysymyksiä, joilla kerättiin tietoa vain toimeksiantajalle. Nämä kysymykset on merkitty liitteen 1 lomakkeeseen.

Kyselyn liitteeksi laadittiin saatekirje (liite 2), josta käy ilmi vastaajan kannalta olennaiset tiedot. Saatekirjeestä ilmenee opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet, osapuolet, arvioitu valmistuminen, opinnäytetyön julkaisupaikka, tutkimusaineiston ja -tulosten käyttö, vastaamisen anonymiteetti ja yhteystiedot. Lisäksi saatekirjeessä pyrittiin motivoivaan vastaajia ja kertomaan vastaamisen tärkeydestä ja olennaisimmat seikat korostettiin tummentamalla tekstiä. Saatekirje lähetettiin sähköpostitse, ja se sisälsi linkin kyselytutkimukseen.

4.3 Aineiston hankinta ja analysointi

Kokonaistutkimusta käytetään silloin, kun perusjoukon havaintoyksiköitä on vähän (Kananen 2015, 268) ja kaikkien havaintoyksikköjen on varmin tapa tuottaa tutkimuskohteesta määrällistä tietoa (Tietoarkisto n.d.). Määrällisen tutkimuksen aineistoa analysoidaan tilastollisia menetelmiä hyödyntämällä. Tulosten esittämiseen käytetään tunnuslukuja, suoria jakaumia tai ristiintaulu-

kointeja. Avoimet kysymykset voidaan käsitellä tilasto-ohjelmassa kvantifioimalla ne. Tämä voidaan tehdä tiivistämällä avoimen kysymyksen vastaus yhdeksi käsitteeksi ja sen jälkeen korvaamalla se numerolla. (Kananen 2015, 286, 297.)

Kyselytutkimuksen otantana käytettiin kokonaisotantaa, ja sen perusjoukko oli Kaukametsän opiston etäohjattuun liikuntaan osallistuneet opiskelijat syksyllä 2020. Otannaksi valittiin kokonaisotanta, koska tavoitteena oli luotettavaa tietoa ja kartoittaa mahdollisimman laajan joukon kokemuksia. Kokonaisotannalla pyrittiin myös huomioimaan mahdollinen kato. Kysely lähetettiin yhteensä 1296 vastaanottajalle, mutta on todellista otoskokoa ei voitu selvittää. Vastaanottajat kerättiin valitsemalla Kaukametsän opiston tietokannasta opiskelijoiden tiedot kaikilta kursseilta, joista järjestettiin etäohjattua liikuntaa syksyllä 2020. On todennäköistä, että sama opiskelija on osallistunut useille eri kursseille ja esiintyy luvussa useita kertoja. Verkkokurssien opiskelijoiden lukumäärä oli 36, ja korvaustunteja järjestettiin 61:stä eri kurssista.

Kysely toteutettiin käyttämällä Webropol -ohjelmistoa, ja linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse opiskelijoille. Koska kyseessä on verkko-opetus, voitiin olettaa, että kaikilla opiskelijoilla on mahdollisuus vastata sähköiseen kyselyyn. Kysely toteutettiin nimettömänä ja sen saatteeksi laadittiin saatekirje. Kyselyn vastaukset säilytettiin asianmukaisesti salasanalla suojatussa Webropol -ohjelmistossa, ja aineisto tuhottiin analysoinnin jälkeen.

Aineistonkeruun jälkeen kysely aineisto analysointiin hyödyntämällä Webropol-ohjelmistoa ja sen tuottamaa raporttia, Microsoft Exceliä ja PSPP-ohjelmistoa. Vastaukset tarkistettiin ja luokiteltiin asetettujen tutkimusongelmien mukaan ja pyrittiin selvittämään vastaukset asetettuihin tutkimusongelmiin. Tulosten analysointiin käytettiin vastausten suoria jakaumia, keskiarvoa ja keskihajontaa. Raportoinnin apuna käytettiin graafisia kuvaajia ja taulukoita. Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin sisällön analyysin avulla tiivistämällä vastaus yhdeksi käsitteeksi ja tämän jälkeen tutkimalla niiden suoria jakaumia.

4.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen arvioinnissa tarkastellaan pätevyyttä eli validiteettia sekä luotettavuutta eli reliabiliteettia. Pätevyydellä kartoitetaan käytetyn menetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutki-

muksessa on tarkoitus mitata. Tämä tarkoittaa sitä, että tukittavat ovat ymmärtäneet tutkimuksen, kyselylomakkeen ja kysymykset. Validin tutkimustuloksen saamiseksi käsitteet, perusjoukko ja muuttujat tulee olla tarkkaan määritelty. (Vilka 2015, 193 - 194.) Kirjallisuuden valintaan vaaditaan kriittisyyttä, ja lähdettä voi arvioida kirjoittajan tunnettuuden ja arvostettavuuden, lähteen iän, alkuperän ja uskottavuuden, julkaisijan vastuun sekä totuudellisuuden ja puolueettomuuden perusteella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113 - 114).

Reliaabelius tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa. Luotettavuuteen voivat vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi, mikäli vastaaja muistaa jonkin asian väärin tai tutkija tekee virheitä merkitessään vastauksia. Tutkijan tulee myös arvioida mahdollisia satunnaistuloksia ja niiden ilmenemistä. (Vilka 2015, 194.) Suuri otos on usein edellytys luotettavuudelle (Teirilä 2020).

Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä arvioitiin etenkin kirjoittajan, julkaisupaikan ja -ajankohdan perusteella. Lähteissä hyödynnettiin painettua kirjallisuutta ja luotettavia, ammattilaisten tuottamia tietolähteitä. Opinnäytetyön tietoperustan tukena on hyödynnetty pro gradu -tutkielmien sekä ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden tuloksia, sillä tieteellistä tutkimusta aiheesta oli vaikeaa löytää. Pro gradu -tutkielmien ja opinnäytetöiden tuloksiin on kuitenkin syytä suhtautua kriittisesti, sillä ne ovat opiskelijoiden tekemiä eikä niitä ole vertaisarvioitu. Pro gradu -tutkielmien ja opinnäytetöiden tuloksia hyödynnettiin etenkin vertailukohteina tämän opinnäytetyön tuloksille.

Opinnäytetyön tiedonhaussa ja tietoperustaan syventymisessä hyödynnettiin Finna.fi -tietokantaa, jonka avulla etsittiin teoriakirjallisuutta, artikkeleita ja aiemmin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä. Tiedonhakuun käytettiin lisäksi EBSCO-portaalia, jossa haku rajattiin SPORTDiscus with Full Text -asetukseen, Google Scholar -hakupalvelua sekä PubMed-tietokantaa. Käytettyjä hakusanoja olivat: virtuaaliset etäratkaisut, videoyhteys, kotiliikunta, videovälitteinen vuorovaikutusteknologia, liikuntateknologia, sports technology, kommunikaatioteknologia, etäteknologia liikunta, verkkovalmennus, distance technology, computer based counseling, videovälitteinen etäohjaus, home-based training, remote training, digital coaching, remote instruction, group exercise, ryhmäliikunta, ryhmäliikunnan vaikutukset, etäohjattu liikunta, ryhmäliikuntapalvelu, videovälitteinen ohjaus, virtuaaliohjaus, virtuaalinen ryhmäliikunta, video-guided exercise ja video-guided home-based exercise.

Käytetty kysely testattiin etukäteen, millä pyrittiin varmistamaan kysymysten toimivuus ja yksiselitteisyys. Kyselyyn sisällytettiin varmistuskysymyksiä, joiden avulla kysyttiin samaa asiaa hieman eri tavalla, jolla pyrittiin lisäämään tulosten luotettavuutta. Aineisto kerättiin syyslukukauden viimeisillä viikoilla, jolloin opiskelijoiden kokemukset perustuivat koko syyslukukauteen ja ovat vielä hyvin muistissa. Opinnäytetyöprosessin jälkeen käytettyjen menetelmien sekä tulosten luotettavuutta arvioitiin kriittisesti eri näkökulmista.

5 Tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kansalaisopiston opiskelijoiden kokemuksia etäohjattusta liikunnasta. Päättökäsimusongelmana oli, miten Kaukametsän opiston verkkokurssien ja korvaustuntien opiskelijat kokevat etäohjatun liikunnan. Tarkentavia alaongelmia olivat, mikä merkitys etäohjaamisella on liikuntamotivaatioon, mitkä asiat koetaan positiivisina ja mitkä negatiivisina, miten etäohjattu liikunta eroaa lähiopetuksessa ohjatusta liikunnasta, keitä ovat verkkokurssien opiskelijat ja mitkä seikat saavat opiskelijan valitsemaan etäohjatun verkkokurssin. Kyselyyn vastasi yhteensä 201 opiskelijaa (kuva 2).

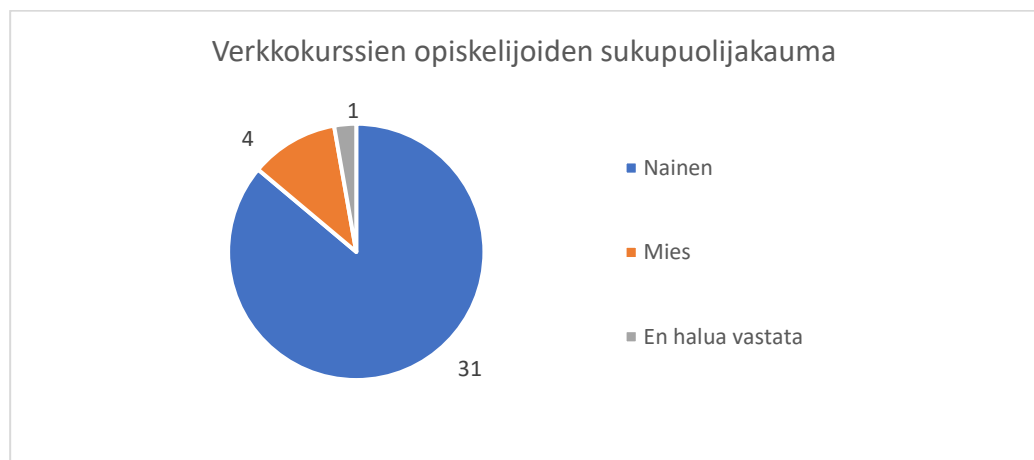


Kuva 2. Kyselyyn vastanneet opiskelijat (N=201)

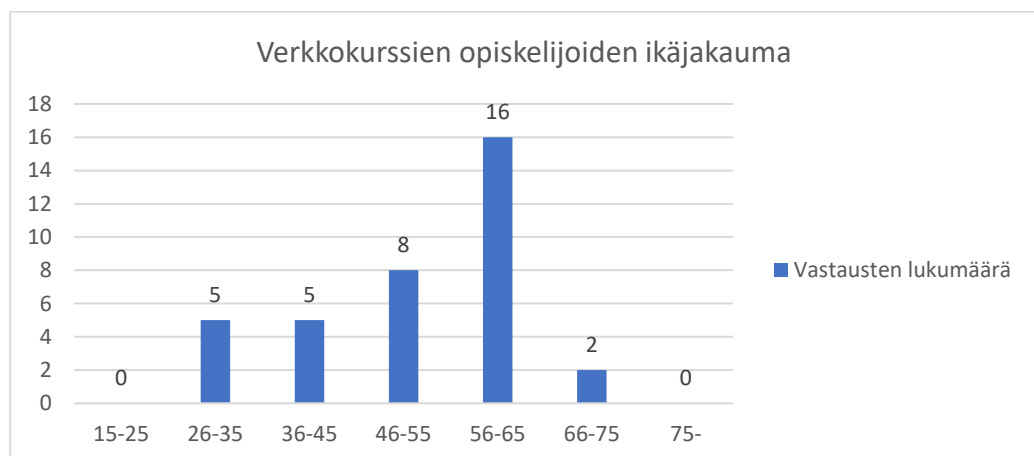
Vastaajista 18 % (n=36) oli verkkokurssien opiskelijoita, 66 % (n=133) korvaustuntien osallistujia ja 16 % (n=32) korvaustuntien opiskelijoita, jotka eivät olleet osallistuneet lainkaan etäohjattuun liikuntaan. Verkkokurssien ja korvaustuntien opiskelijoiden tulokset käsitellään erikseen omissa alaluvuissaan, sillä lähtökohta etäohjattuun liikuntaan osallistumiseen oli erilainen.

5.1 Verkkokurssien opiskelijat

Kaikki verkkokurssien opiskelijat (n=36) vastasivat kyselyyn eli vastausprosentti oli 100 %. Kuvan 3 ja 4 tulokset osoittavat verkkokurssien opiskelijoiden sukupuoli- ja ikäjakauman. Suurin osa (n=31) opiskelijoista oli naisia ja vain 4 opiskelijoista oli miehiä. Suurin osa verkkokurssien opiskelijoista oli keski-ikäisiä. 24 opiskelijoista oli 46–65-vuotiaita ja kaikki opiskelijat olivat yli 25-vuotiaita.



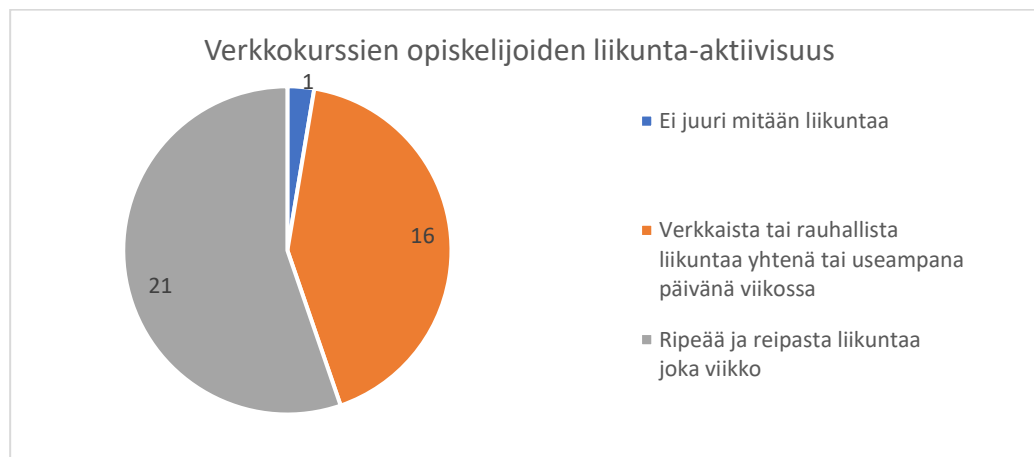
Kuva 3. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) sukupuolijakauma



Kuva 4. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) ikäjakauma

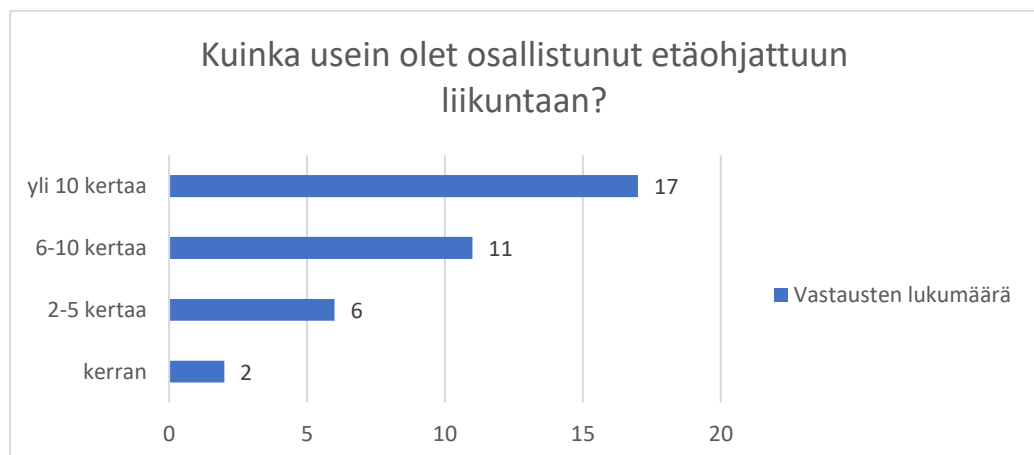
Verkkokurssien opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta kysyttiin UKK-instituutin terveysseulan kysymystä hyödyntäen, jonka tulkinta osoittautui hieman haasteelliseksi. Kuvan 5 tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että verkkokurssien opiskelijat olivat liikunnallisesti aktiivisia, eivätkä

selkeästi liian vähän liikkuvia. Suurin osa (n=35) verkkokurssien opiskelijoista liikkui viikoittain rauhallisesti tai ripeästi 1 vastaajista vastasi, ettei harrasta juuri mitään liikuntaa viikoittain. Opiskelijoista, jotka vastasivat harrastavansa viikoittain rauhallista liikuntaa, 8 vastasi liikkuvansa yli neljänä päivänä viikoittain ja 8 alle neljänä päivänä viikoittain. Opiskelijoista, jotka vastasivat liikkuvansa reippaasti joka viikko, 10 vastasi liikkuvansa 1–2 kertaa viikossa ja 11 kolme kertaa tai enemmän.



Kuva 5. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) liikunta-aktiivisuus

Verkkokurssien opiskelijoiden kokemukset perustuvat useimmiten yli 10 kerran kokemukseen. 17 verkkokurssien opiskelijoista oli osallistunut etäohjattuun liikuntaan yli 10 kertaa. Kahden opiskelijan kokemukset perustuivat vain yhden kerran kokemukseen. (Kuva 6.)

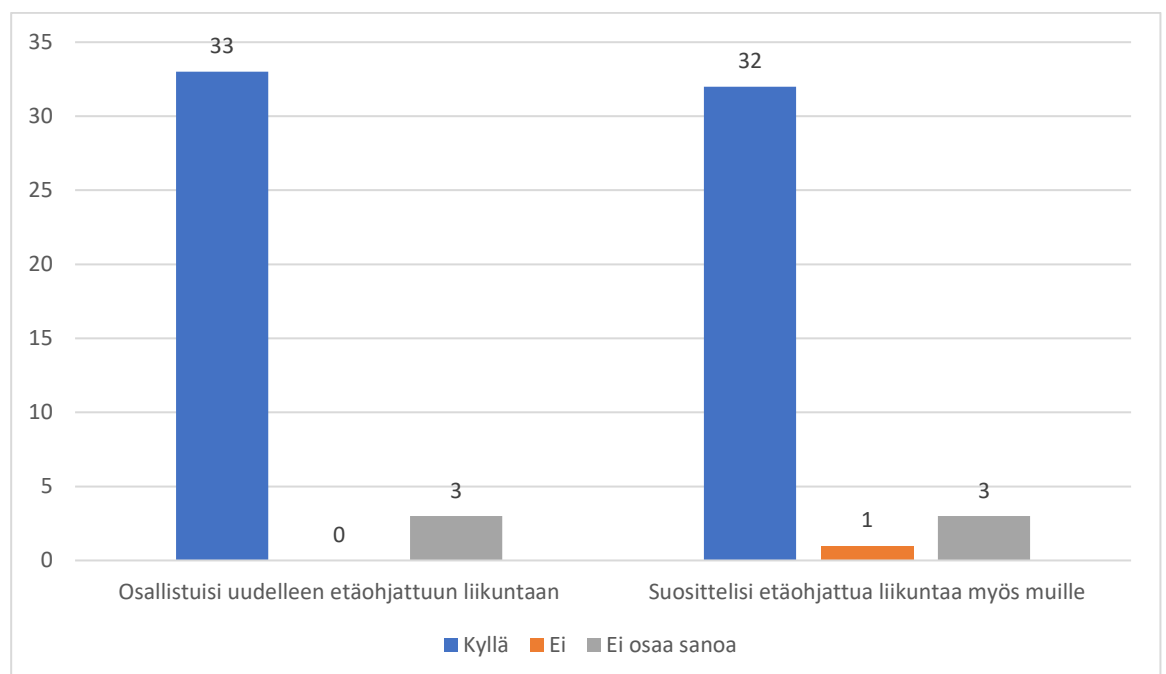


Kuva 6. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) osallistumiskerrat etäohjattuun liikuntaan

Lisäksi suurin osa (n=25) opiskelijoista vastasi osallistuvansa etäohjattuun liikuntaan kerran viikossa. 8 opiskelijoista vastasi osallistuvansa 2–3 kertaa ja 3 opiskelijaa vastasi osallistuvansa etäohjattuun liikuntaan harvemmin kuin kerran viikossa (liite 3, kuva 20). Kysymyksessä, jossa kartoitettiin viikoittaista aktiivisuutta, etäohjatulla liikunnalla tarkoitettiin kaikkea etäohjattua liikuntaa.

5.1.1 Kokemukset etäohjatusta liikunnasta

Verkkokurssien opiskelijoiden kokemukset etäohjatusta liikunnasta olivat myönteisiä, minkä perusteella etäohjattua liikuntaa Kaukametsän opistolla vaikuttaisi olleen onnistunutta. Kuvan 7 ja taulukon 1 tulokset osoittavat, että verkkokurssien opiskelijat kokivat etäohjatun liikunnan mielekkäänä. 33 opiskelijoista osallistuisi etäohjattuun liikuntaan uudelleen ja 32 opiskelijoista suosittelee sitä myös muille (kuva 7). 31 opiskelijaa oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjattu liikunta on mielekästä ja vastausten keskiarvo oli 4,3. Vain 4 opiskelijaa oli jokseenkin eri mieltä, eikä kokenut etäohjattua liikuntaa mielekkäänä (taulukko 1).



Kuva 7. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) opiskelijoiden kokemuksia etäohjatusta liikunnasta

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä								
Väittämä	1	2	3	4	5	yhteensä	keskiarvo (ka)	keskihajonta (kh)
Etäohjattu liikunta on mielekästä	0	4	1	10	21	36	4,33	0,99

n=36

Taulukko 1. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) kokemuksia etäohjatun liikunnan mielekkyydestä

Verkkokurssien opiskelijat kokivat myös, että tunneille osallistuminen oli sujuvaa (ka=4,3), ohjausta oli helppo seurata (ka=4,0), valittu ympäristö soveltui hyvin liikuntaan (ka=4,6), opettajan antamat ohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät (ka=4,6) ja että etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis (ka=4,6), mikä vahvistaa esitettyä tulosta. Tarkemmat tulokset käyvät ilmi liitteen 3 taulukosta 7. Tulokset saatiin arvoasteikkokysymyksillä asteikolla 1–5.

5.1.2 Etäohjauksen vaikutus motivaatioon

Verkkokurssien opiskelijoiden kokemukset osoittavat, että itsemääräämisteorian kannalta olennaiset psykologiset perustarpeet voivat toteutua myös etäohjatussa liikunnassa, mutta tuloksissa ilmeni myös hajontaa. Tulokset saatiin arvoasteikkokysymyksellä, jolla kartoitettiin pätevyyden (väittämä 1), sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (väittämä 2) sekä autonomian (väittämä 3) kokemusten toteutumista. Parhaiten toteutui kokemus pätevyydestä ja eniten parannettavaa oli autonomian kokemuksen toteutumisessa. Taulukon 2 tulokset osoittavat, että suurin osa (n=31) opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että koki tunnilla onnistumisen tunteita (ka=4,1). Yli puolet (n=23) opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että koki kuuluvansa osaksi ryhmää (ka=3,6). Miltei puolet (n=17) opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että koki voivansa vaikuttaa kurssin tai tunnin sisältöön (ka=3,1). Eniten hajontaa oli vastauksissa koskien autonomian kokemusta (kh=1,19), ja 12 opiskelijaa koki olevansa täysin tai jokseenkin eri mieltä, että pystyi vaikuttamaan tunnin tai kurssin sisältöön.

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä
4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Väittämä	1	2	3	4	5	yhteensä	keskiarvo	keskihajonta
1.Koin onnistumisen tunteita etäohjatuilla tunteilla	0	4	1	18	13	36	4,11	0.92
2.Koin kuuluvani osaksi ryhmää	1	4	8	18	5	36	3,61	0.96
3. Koin voivani vaikuttaa tunnin tai kurssin sisältöön	4	8	7	14	3	36	3,11	1.19

n=36

Taulukko 2. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) kokemukset itsemääräämisteoriaan liittyen

Kuvan 8 tulosten perusteella terveys motivoi suurinta osaa verkkokurssien opiskelijoista liikunnan harrastamiseen. 35 opiskelijaa vastasi, että terveys oli yksi kolmesta tärkeimmästä tekijästä, joka motivoi liikunnan harrastamiseen. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeimmät tekijät olivat rentoutuminen ja stressin lievitys. Tärkeimmät tekijät kartoitettiin kysymyksellä, jossa vastaaja valitsi 3 tärkeintä asiaa, jotka motivoivat häntä harrastamaan liikuntaa. (Kuva 8.)

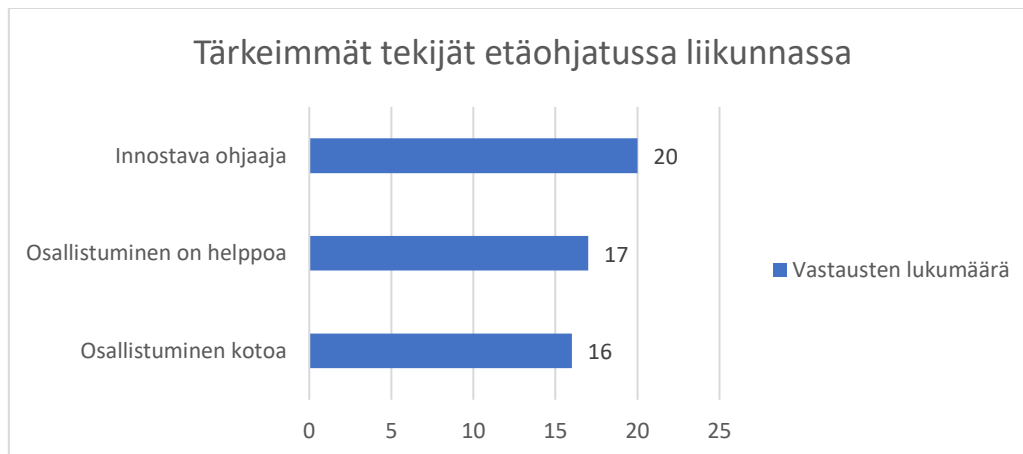


Kuva 8. Tekijät, jotka motivoivat verkkokurssien opiskelijoita (n=36) harrastamaan liikuntaa

Lisäksi suurin osa opiskelijoista, koki että harjoituksen suorittaminen oli helppoa alusta loppuun saakka ($ka=4,3$), eikä kokenut houkuttelevaksi jättää harjoitusta kesken ($ka=1,7$), mikä tukee tuloksia siitä, että myös etäohjattu liikunta on motivoivaa. Tarkemmat tulokset käyvät ilmi liitteen 3 taulukosta 7. Tulokset kokemuksista saatiin arvoasteikkokysymyksillä asteikolla 1–5.

5.1.3 Tärkeimmät ja kehitettävät tekijät

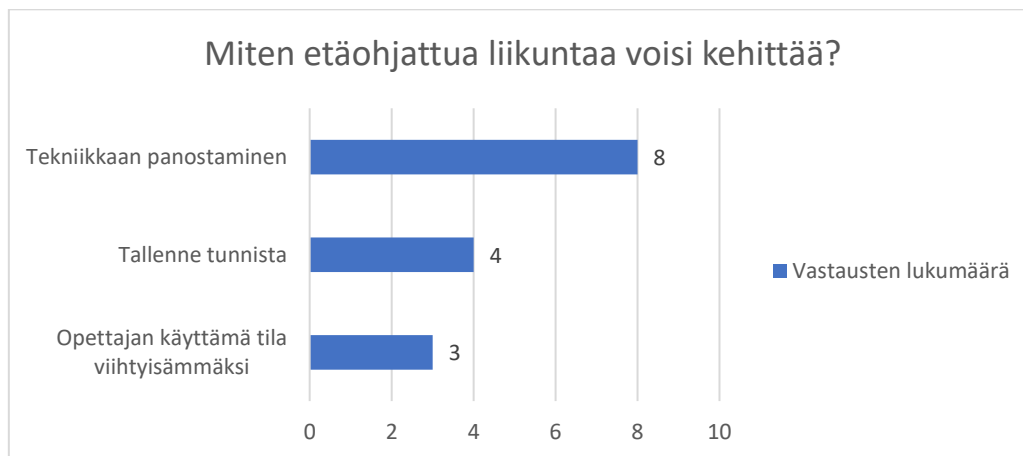
Verkkokurssien opiskelijat kokivat tärkeimmäksi tekijäksi innostavan ohjaajan ja kehitettäviksi tekijöiksi ilmenivät tekniikkaan liittyvät seikat. Tärkeimmät tekijät kartoitettiin kysymyksellä, jossa vastaaja valitsi 3 tärkeintä tekijää 16 eri vastausvaihtoehdosta. 20 verkkokurssien opiskelijoista koki etäohjatun liikunnan yhdeksi kolmesta tärkeimmästä tekijästä etäohjatussa liikunnassa. Lisäksi tärkeimmiksi seikoiksi koettiin osallistumisen helppous sekä osallistuminen kotoa. (Kuva 9.)



Kuva 9. Verkkokurssien opiskelijoiden ($n=36$) tärkeimpinä kokemat tekijät

Kehitettäväksi tekijäksi nousi tekniikkaan liittyvät tekijät. Kuvan 10 tulokset osoittavat, että 8 opiskelijoista koki, että etäohjattuja kurseja voisi kehittää panostamalla tekniikkaan liittyviin tekijöihin. Tekniikkaa koskevat vastaukset liittyivät mainintoihin heikosta internetyhteydestä, sekä kuvan tai äänen heikosta laadusta. Lisäksi kehitettäväksi seikoiksi nousi se, että saatavilla olisi myös tallenne, jonka voisi suorittaa milloin tahansa, ja

opettajan tilan viihtyisyyden parantaminen. Kehitettäviä tekijöitä kartoitettiin vapaaehtoisella avoimella kysymyksellä, miten etäohjattuja liikuntakursseja voisi kehittää. Avoimeen kysymykseen vastasi 23 opiskelijaa verkkokurssien 36 opiskelijasta.



Kuva 10. Vastaajien (n=23) esille nostamat kehityskohdat

5.1.4 Kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna kokemuksiin lähiopetuksessa tapahtuvasta liikunnasta

Verkkokurssien opiskelijat kokivat, että etäohjattu liikunta voi soveltua vaikuttavaksi, miltei lähiopetuksen kaltaiseksi liikuntamuodoksi, ja että etäohjatuilla tunneilla on mahdollista harjoitella yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa tapahtuvassa liikunnassa. Etäohjatun ja lähiopetuksessa tapahtuvan liikunnan eroja kartoitettiin arvoasteikkokysymyksillä. Taulukon 3 tulokset osoittavat, että opiskelijat kokivat etäohjattujen tuntien vastaavan sisällöltään lähiopetustunteja, etäohjatun liikunnan voivan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta sekä etäohjattuun liikuntaan vaikuttaisi olevan matalampi kynnyksensä osallistua.

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä									
Väittämä	1	2	3	4	5	yhteensä	keskiarvo (ka)	keskihajonta (kh)	
Etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja	2	4	0	16	14	36	4	1.17	
Etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta	5	2	4	13	12	36	3.69	1.37	
Koen, että etäohjaukseen on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen	2	4	7	4	19	36	3.94	1.31	

n=36

Taulukko 3. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) kokemuksia etäohjatussa liikunnassa verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan liikuntaan

Valtaosa (n=30) opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja (ka=4), ja suuri osa (n=25) opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta (ka=3,7). On myös huomioitava, että 5 opiskelijaa oli täysin eri mieltä, että etäohjattu liikunta voisi korvata lähiopetuksen, ja vastausten keskiarvo oli alhaisin ja keskihajonta suurin (kh=1,37) verrattuna muihin kysymyksiin. 23 opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjattuun liikuntaan on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen (ka=3,9), mutta vastauksissa oli enemmän hajontaa kuin sisältöä koskeissa vastauksissa.

Kuvan 11 tulokset osoittavat, että verkkokurssien opiskelijat kokivat harjoittelevansa yhtä tehokkaasti etäohjatuilla tunneilla kuin lähiopetuksessa. Suurin osa opiskelijoista (n=25) koki harjoittelevansa yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa tapahtuvassa liikunnassa. 2 opiskelijaa ilmoitti harjoittelevansa huomattavasti matalatehoisemmin verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan harjoitteluun.

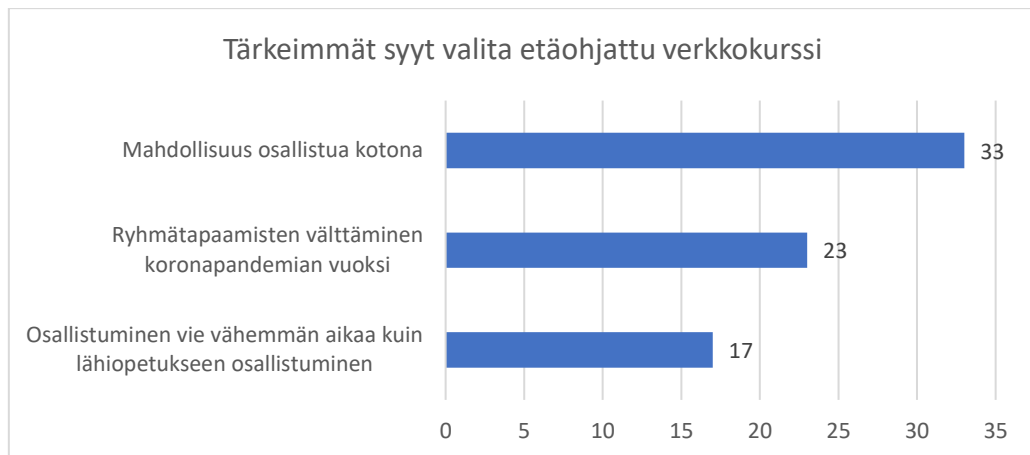


Kuva 11. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) kokemus oman harjoittelun tehokkuudesta verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan harjoitteluun

Lisäksi 25 opiskelijoista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että koki suorituskäytönsä parantuneen kurssin aikana ($ka=3,8$), mikä vahvistaa tuosta etäohjatun harjoittelun tehokkuudesta. 8 opiskelijoista ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. 1 opiskelija oli jokseenkin eri mieltä ja 2 opiskelijaa oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. (Liite 3, taulukko 7.)

5.1.5 Syyt valita etäohjattu liikunta

Verkkokurssien opiskelijoiden tärkein syy valita etäohjattu liikunta oli mahdollisuus osallistua kotona. Tärkeinä syinä koettiin myös ryhmätapaamisten välttäminen koronapandemian vuoksi ja se, että osallistuminen vie vähemmän aikaa kuin lähiopetukseen osallistuminen. Suurin osa (n=33) opiskelijoista koki tärkeimmäksi syyksi mahdollisuuden osallistua kotoa (kuva 12). Vastaukset kerättiin kysymyksellä, jossa vastaaja valitsi kolme tärkeintä tekijää 11 vastausvaihtoehdosta.

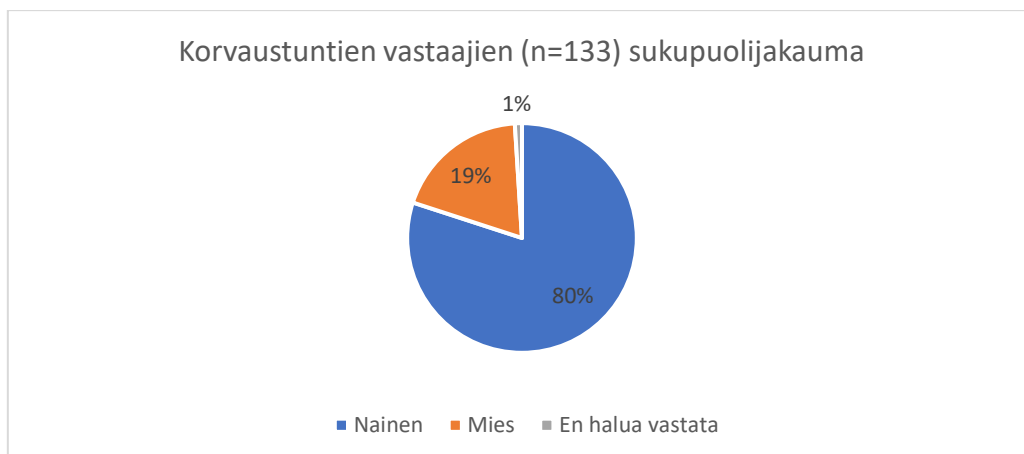


Kuva 12. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) tärkeimmät syyt valita etäohjattu verkkokurssi

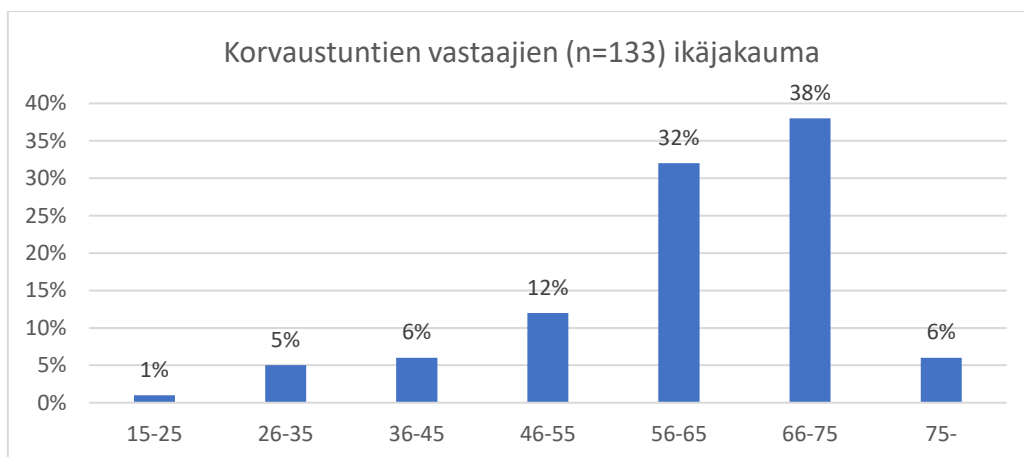
Yhteenvedona voidaan todeta, että verkkokurssien opiskelijat kokivat etäohjatun liikunnan mielekkäänä. Tulosten perusteella motivaation itsemääräämisteorian kannalta olennaisista kokemuksista voidaan tuntea myös etäohjatuilla tunneilla. Tärkein liikunnan harrastamiseen motivoiva tekijä on terveys. Verkkokurssien opiskelijat kokivat etäohjatun liikunnan tärkeimpänä tekijänä innostavan ohjaajan ja kehitettäväksi tekijäksi koettiin tekniikka. Etäohjattu liikunta koettiin miltei lähiopetusta vastaavaksi, ja opiskelijat kokivat harjoittelevansa yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa. Verkkokurssien opiskelijat olivat useimmiten naisia ja iältään 46–65-vuotiaita. Tärkein syy etäohjatun liikuntakurssin valitsemiselle oli mahdollisuus osallistua kotona.

5.1 Korvaustuntien opiskelijat

Yhteensä 166 korvaustuntien opiskelijaa vastasi kyselyyn (kuva 2). Vastausprosenttia ei voitu selvittää. Kysely lähetettiin yhteensä 1296 vastaanottajalle, mutta todennäköisesti luku sisältää saman opiskelijan useita kertoja, eikä todellista lukumäärää ollut mahdollista saada selville. 133 vastaajista oli osallistunut etäohjatuille korvaustunneille ja 32 vastaajista ei ollut osallistunut lainkaan etäohjattuun liikuntaan. Kuva 13 ja 14 tuloksista käy ilmi etäohjatuille tunneille osallistuneiden vastaajien (n=133) sukupuoli- ja ikäjakauma. 80 % (n=107) vastaajista oli naisia (kuva 13) ja 70 % (n=93) vastaajista oli 56–75-vuotiaita (kuva 14).



Kuva 13. Vastaajien (n=133) sukupuolijakauma



Kuva 14. Vastaajien (n=133) ikäjakauma

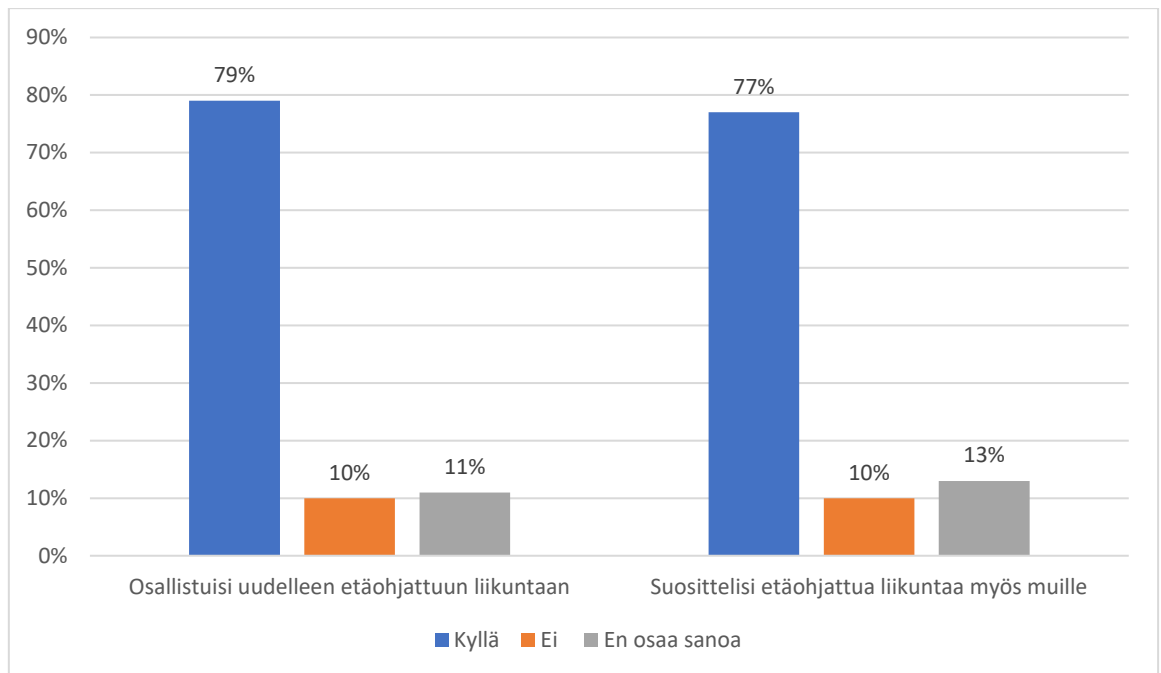
Korvaustuntien vastaajien kokemukset perustuvat useimmiten 2–5 kerran kokemukseen. Kuvan 15 tulokset osoittavat, että 63 % (n=84) opiskelijoista oli osallistunut etäohjattuun liikuntaan 2-5 kertaa, 20 % (n=26) vähintään 6 kertaa ja 17 % (n=23) kerran. Tulosten tulokinnassa on siis otettava huomioon, että vastaus voi perustua yksittäiseen kertaan.



Kuva 15. Korvaustuntien vastaajien (n=133) osallistumiskerrat etäohjattuun liikuntaan

5.1.1 Kokemukset etäohjatusta liikunnasta

Myös korvaustuntien opiskelijoiden kokemukset etäohjatusta liikunnasta olivat pääosin myönteisiä, minkä perusteella etäohjattua liikuntaa Kaukametsän opistolla vaikuttaisi olleen onnistunutta. Kuvan 16 ja taulukon 4 tulokset osoittavat, että korvaustuntien vastaajat kokivat etäohjatun liikunnan mielekkäänä. 79 % (n=105) vastaajista osallistuisi etäohjattuun liikuntaan uudelleen ja 77 % (n=103) vastaajista suosittelisi sitä myös muille (kuva 16). 73 % (n=97) vastaajista koki olevansa täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjattu liikunta on mielekästä. 4 % (n=5) vastaajista oli täysin eri mieltä, eikä kokenut etäohjattua liikuntaa mielekkäänä. Vastausten keskiarvo oli 3,8 (taulukko 4).



Kuva 16. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemuksia etäohjatusta liikunnasta

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Väittämä	1	2	3	4	5	yhteensä %	keskiarvo (ka)	keskihajonta (kh)
Etäohjattu liikunta on mielekästä	4	15	8	39	34	100	3.84	1.16

n=133

Taulukko 4. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemus etäohjatun liikunnan mielekkyydestä

Lisäksi korvaustuntien vastaajat kokivat, että tunneille osallistuminen oli sujuvaa (ka=3,9), ohjausta oli helppo seurata (ka=3,9), valittu ympäristö soveltui hyvin liikuntaan (ka=3,9), opettajan antamat ohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät (ka=4,4) ja että etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis (ka=4,0), mikä vahvistaa esitettyä tulosta. Tulokset saatiin arvoasteikkokysymyksillä asteikolla 1–5. Tarkemmat tulokset käyvät ilmi liitteen 3 taulukosta 8. Se, että etäohjattu koettiin mielekkäänä, ilmeni myös avoimessa palautteessa, jossa 24 vastaajaa raportoi etäohjaukseen osallistumisen olleen positiivinen kokemus. Avoimeen kysymykseen vastasi 76 vastaajaa (Liite 3, kuva 21.)

5.1.2 Etäohjauksen vaikutus motivaatioon

Korvaustuntien vastaajien kokemukset osoittavat, että itsemääräämisteorian kannalta olennaiset psykologiset perustarpeet voivat toteutua myös etäohjatussa liikunnassa, mutta toteutumisessa on myös parannettavaa. Tulokset saatiin arvoasteikkokysymyksellä, jolla kartoitettiin pätevyyden (väittämä 1), sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (väittämä 2) sekä autonomian (väittämä 3) kokemusten toteutumista.

Parhaiten toteutui kokemus pätevyydestä ja eniten parannettavaa oli autonomian tunteissa. Kaikissa vastauksissa ilmeni hajontaa. Taulukon 5 tulokset osoittavat, että 65 % (n=86) vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että koki tunnilla onnistumisen tunteita (ka=3,6), mutta väittämää koskevien vastausten keskihajonta (kh=1,27) oli suurin. 37 % (n=49) vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että koki kuuluvansa osaksi ryhmää (ka=2,9) ja 14 % (n=18) vastaajista koki olevansa täysin eri mieltä, eikä kokenut kuuluvansa osaksi ryhmää. 20 % (n=26) vastaajista koki voivansa vaikuttaa tunnin sisältöön (ka=2,5). 53 % (n=70) opiskelijoista koki, ettei voinut vaikuttaa tunnin sisältöön.

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Väittämä	1	2	3	4	5	yhteensä %	keskiarvo (ka)	keskihajonta (kh)
1.Koin onnistumisen tunteita etäohjatuilla tunteilla	9	13	14	37	28	100	3.62	1.27
2.Koin kuuluvani osaksi ryhmää	14	22	28	29	8	100	2.96	1.18
3.Koin voivani vaikuttaa tunnin tai kurssin sisältöön	21	32	28	17	3	100	2.49	1.09

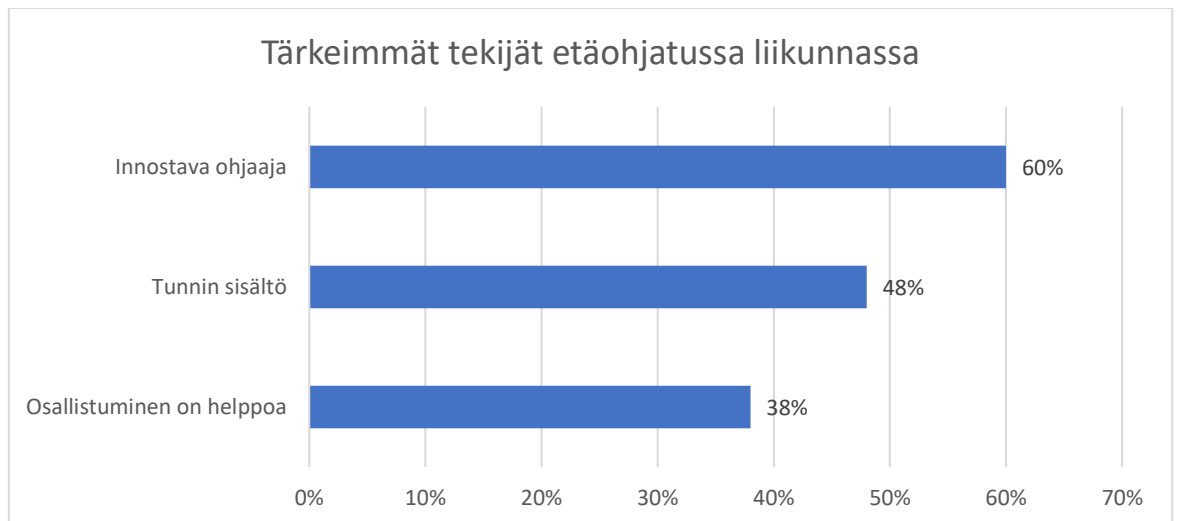
n=133

Taulukko 5. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemuksia motivaation itsemääräämisteorian kannalta olennaisten kokemusten täyttymisestä

Lisäksi vastaajat kokivat, että harjoituksen suorittaminen oli helppoa alusta loppuun saakka ($ka=3,8$) eikä kokenut houkuttelevaksi jättää harjoitusta kesken ($ka=2,5$), mikä tukee tuloksia siitä, että myös etäohjattu liikunta on motivoivaa. Tarkemmat tulokset käyvät ilmi liitteen 3 taulukosta 8. Tulokset kokemuksista saatiin arvoasteikkokysymyksillä asteikolla 1–5.

5.1.3 Tärkeimmät ja kehitettävät tekijät

Korvaustuntien vastaajat kokivat verkkokurssien opiskelijoiden tapaan innostavan ohjaajan tärkeimmäksi tekijäksi etäohjatussa liikunnassa, ja kehitettäväksi tekijäksi nousivat tekniikkaan liittyvät seikat. Tärkeimmät tekijät kartoitettiin kysymyksellä, jossa vastaaja valitsi 3 tärkeintä tekijää 16 eri vastausvaihtoehdosta. 60 % ($n=80$) vastaajista koki, että innostava ohjaaja yksi tärkeimmistä tekijöistä. Myös tunnin sisältö ja osallistumisen helppous koettiin tärkeinä. (Kuva 17.)



Kuva 17. Korvaustuntien vastaajien ($n=133$) tärkeimpinä kokemat tekijät

Myös korvaustuntien vastaajat kokivat kehitettäväksi tekijäksi tekniikan. 26 vastaajista antoi negatiivista palautetta tekniikasta (liite 3, kuva 20). Kehitettävät seikat ilmenivät avoimen kysymyksen vastauksissa. Avoimeen kysymykseen vastasi 57 % ($n=76$) osallistuneista vastaajista ($n=133$). Tekniikkaan liittyvä negatiivinen palaute liittyi heikkoon internetyhteyteen, heikko kuvan ja äänen laatuun.

5.1.4 Kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna kokemuksiin lähiopetuksessa tapahtuvasta liikunnasta

Korvaustuntien vastaajien kokemukset osoittavat, että etäohjattu liikunta voi soveltua toimivaksi liikuntamuodoksi ja etäohjatuilla tunneilla on mahdollista harjoitella yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa tapahtuvassa liikunnassa. Etäohjatun ja lähiopetuksessa tapahtuvan liikunnan yhtäläisyyksiä kartoitettiin arvoasteikkokysymyksillä. Taulukon 6 tuloksista käy ilmi vastaajien kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna vastaajien kokemuksiin lähiopetuksessa tapahtuvasta liikunnasta. Vastauksissa ilmeni myös hajontaa.

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä									
Väittäjä	1	2	3	4	5	yhteensä %	keskiarvo (ka)	keskihajonta (kh)	
Etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja	8	16	12	39	25	100	3.56	1.25	
Etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta	20	18	12	32	18	100	3.11	1.42	
Koen, että etäohjaukseen on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen	13	17	28	24	18	100	3.17	1.28	

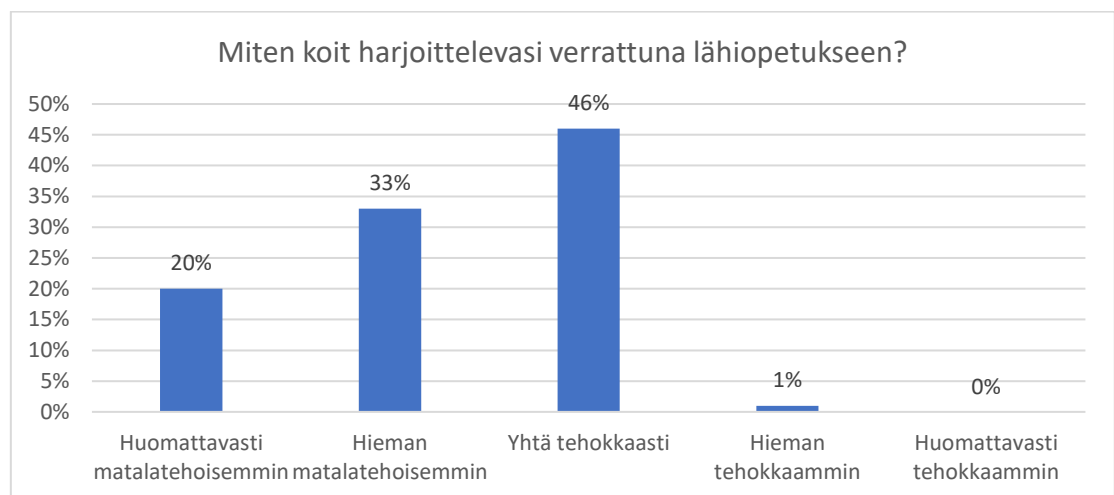
n=133

Taulukko 6. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemukset etäohjatusta liikunnasta verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan liikuntaan

64 % (n=85) vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja, ja väittämän koskevien vastausten keskiarvo oli korkein (ka=3,6) ja keskihajonta pienintä (kh=1,25). 50 % (n=67) vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta (ka=3,1), mutta vastauksissa oli eniten hajontaa (kh=1,42). 20 % (n=26) vastaajista oli täysin eri mieltä, eikä kokenut, että etäohjaus voisi korvata lähiopetuksen. 42 % (n=56) korvaustuntien opiskelijoista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että etäohjattuun liikuntaan on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen (ka=3,2), mutta

30 % (n=40) koki olevansa eri mieltä. Korvaustuntien vastaajien kokemus siitä, ettei etäohjattu voi korvata lähiopetuksessa tapahtuvaa liikuntaa ilmeni myös avoimessa palautteessa, jossa 17 vastaajista raportoi, ettei etäohjattu liikunta korvaa lähiopetusta (liite 3, kuva 20). Avoimeen palautteeseen vastasi 76 vastaajaa.

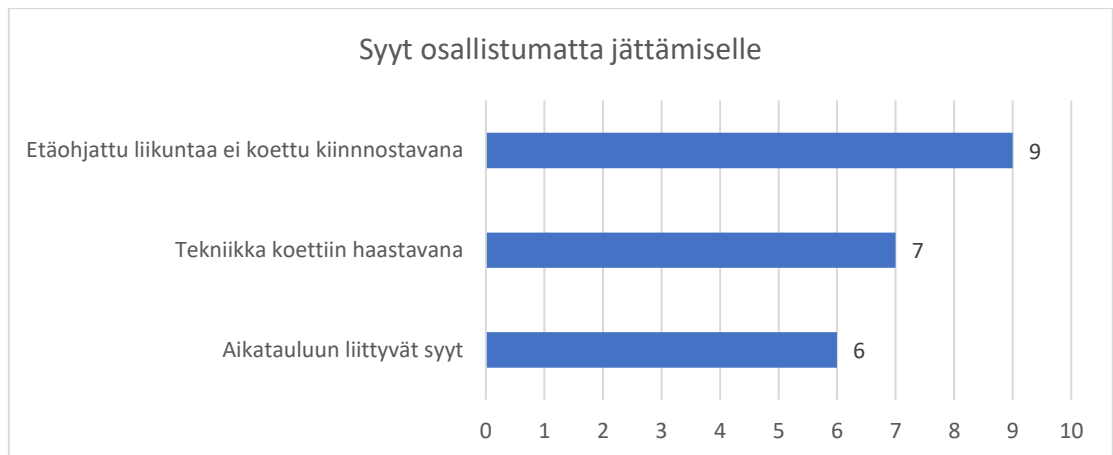
Kuvan 18 tulokset osoittavat, että 46 % (n=61) vastaajista koki harjoittelevansa yhtä tehokkaasti ja 1 % (n=1) hieman tehokkaammin verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan liikuntaan. 20 % (n=27) vastaajista koki harjoittelevansa huomattavasti matalatehoisimmin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että etäohjatuille tunneilla on mahdollista harjoitella yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa.



Kuva 18. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemus oman harjoittelun tehokkuudesta verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan harjoitteluun.

5.1.5 Syyt olla osallistumatta etäohjattuun liikuntaan

32 vastaajista (N=201) ei ollut osallistunut lainkaan etäohjattuun liikuntaan (kuva 1), vaikka heille oli tarjottu etäohjattuja korvaustunteja. Näiltä vastaajilta (n=32) kysyttiin avoimella kysymyksellä syy, miksi näin oli. Yleisin syy oli, ettei etäohjattua liikuntaa koettu kiinnostavana. 9 vastaajista ilmoitti syyksi mainitun seikan. Muita esille nousseita syitä olivat tekniikkaan liittyvät haasteet ja aikatauluun liittyvät syyt. (Kuva 19.)



Kuva 19. Vastaajien (n=32) syyt osallistumatta jättämiselle

Yhteenvetona voidaan todeta, että myös korvaustuntien vastaajat kokivat etäohjatun liikunnan mielekkäänä. Tulosten perusteella motivaation itsemäärämisteorian kannalta olennaisia kokemuksia voidaan tuntea myös etäohjatuilla tunneilla, mutta niiden toteutumisessa oli myös parannettavaa. Myös korvaustuntien vastaajat kokivat tärkeimmäksi tekijäksi innostavan ohjaajan ja kehitettäväksi tekijäksi nousi tekniikka. Etäohjattu liikunta koettiin vastaavan etenkin sisällöltään lähiopetuksessa tapahtuvaa liikuntaa, ja noin puolet vastaajista koki harjoittelevansa yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa. Tulokset korvaustuntien vastaajien kokemuksista olivat samankaltaisia kuin verkkokurssien opiskelijoiden tulokset, mutta eivät yhtä selviä. Eroja ilmeni motivaation itsemäärämisteoriaa koskevissa tuloksissa sekä etäohjatun ja lähiopetuksen eroja koskevissa tuloksissa. Korvaustuntien vastaajien ikäjakauma oli laajempi kuin verkkokurssien opiskelijoiden ikäjakauma, ja vastaajat olivat hieman iäkkäämpiä kuin verkkokurssien opiskelijat.

6 Pohdinta

Teknologistuminen ja digitaalisuus ovat megatrendejä (Kiiski-Kataja 2016) ja koronapandemian myötä etätyökalujen käyttö liikunnan järjestämisessä yleistyi (Lempiälä 2020). Tutkittua tietoa koskien etäohjattua liikuntaa löytyi suoranaisesti vähän, ja tämä opinnäytetyö mahdollisti etäohjatun liikunnan tarkemman tutkimuksen sekä lisäsi ymmärrystä ryhmäliikuntaan liittyvän teorian soveltumisesta etäohjaukseen ja kokemuksista opiskelijan näkökulmasta. Opinnäytetyön tuloksien perusteella ryhmäliikuntaa koskeva teoria näyttäisi olevan sovellettavissa etäohjaukseen ja opinnäytetyön tulokset vahvistivat, että etäohjaus voi olla toimiva keino tuottaa ryhmäliikuntaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kaukametsän opiston opiskelijoiden kokemuksia etäohjatusta liikunnasta ja tavoitteena tuottaa tietoa, jonka avulla opisto pystyy kehittämään tuottamaansa palvelua. Etäohjatun liikunnan järjestämistä on tarkoitus jatkaa myös tulevana lukukautena, mikä lisää opinnäytetyön tulosten arvoa toimeksiantajan näkökulmasta. Kokemusten perusteella syksyllä 2020 järjestetty etäohjattu liikunta koettiin mielekkäänä, ja tulosten perusteella toimeksiantajan kannattaa jatkaa etäohjatun liikunnan järjestämistä sekä kehittämistä etenkin panostamalla tekniikkaan. Lisäksi tulokset tuottivat tietoa, joka kertoo toimeksiantajalle mihin seikkoihin on syytä kiinnittää huomiota ja mitkä asiat koettiin tärkeinä.

Tulokset auttavat toimeksiantajaa ymmärtämään, keitä verkkokurssien opiskelijat ovat ja mikä saa heidät valitsemaan kurssin sekä mitkä asiat koetaan tärkeänä, mikä auttaa kehittämistyön lisäksi myös opettajia suunnittelemaan toimintaansa ja etätuntien sisältöä. Lisäksi opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi markkinoinnin tukena. Kehittäessä palvelua on huomioitava kuitenkin myös alan muut toimijat. Etäohjattua liikuntaa on nykyisin tarjolla entistä enemmän, myös ilmaisena. Toimeksiantajan voi olla tarpeellista miettiä, mikä tulee tulevaisuudessa olemaan kansalaisopiston rooli etäohjatun liikunnan tuottajana ja miten kansalaisopisto voi erottua alan muista toimijoista. Tulosten perusteella etäohjatun liikunnan järjestämistä kannattaa jatkaa, mutta myös lähiopetukselle on edelleen tarvetta.

Oman viitekehjensä sekä lähtökohdan opinnäytetyölle loi maailmanlaajuinen koronapandemia, jonka vaikutukset voidaan nähdä ulottuvan kaikille elämäalueille. Koronapandemian vaikutus on syytä ottaa huomioon tulosten ja johtopäätösten tarkastelussa, sillä se asetti rajoituksia sekä liikunnan järjestämiselle että ihmisten käyttäytymiselle. On syytä pohtia, kuinka suuri vaikutus koronapandemialla on saatu tuloksiin. Jatkuuko etäohjatun liikunnan kuluttaminen, kun tarjolla on lähiopetusta ilman koronan asettamia rajoituksia? Kuten Valtion liikuntaneuvoston raportissa (Valtion liikuntaneuvosto 2020b) todetaan, kriisit voivat myös toistua, ja myös niiden aikana on pidettävä huolta kansalaisten liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyön tulosten perusteella etäohjaus vaikuttaisi olevan toimiva keino liikuntapalvelujen tuottamisessa poikkeusolojen aikana. Koronapandemia ei ole vielä opinnäytetyötä kirjoittaessa, keväällä 2021, ohitse. Tulevaisuus ja se, tuleeko etäliikunnan kulutus jatkumaan, kertoo varmasti myös tämän opinnäytetyön tuloksien luotettavuudesta sekä etäohjauksen merkityksestä liikunta-alalla.

6.1 Keskeiset löydökset

Tulosten perusteella keskeisenä löydöksenä voidaan nähdä, että etäohjattu liikunta koettiin mielekkäänä ja toimivana, jopa lähiopetusta vastaavana liikuntamuotona. Innostavan ohjaajan merkitys ilmeni ja korostui myös etäohjatussa liikunnassa. Tärkein syy etäohjatun liikunnan valitsemiselle näyttäisi olevan se, että kurssille voi osallistua kotona. Verkko- ja verkkokurssien opiskelijat ovat useimmiten naisia. Tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia ja ryhmäliikuntaan liittyvää teoriaa, minkä perusteella sitä koskeva teoria näyttäisi olevan sovellettavissa etäohjaukseen.

Motivaation itsemääräämisteorian mukaan kolmen perustarpeen, autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden tulee toteutua, jotta motivaatio on positiivinen (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130 - 138). Opinnäytetyön tulosten perusteella nämä tarpeet voivat täytyä myös etäohjauksen keinoin, mutta niiden toteutumisessa ilmeni myös parannettavaa. Itsemääräämisteorian mukaisesti tarpeisiin panostaminen voi siis olla yksi keino kehittää etäohjattua liikuntaa. Esimerkiksi palautteen antaminen on teho-

kas keino mm. motivoimiseen ja pätevyyden kokemuksen tuntemiseen (Jaakkola & Mononen 2017, 320 - 323). Tulosten perusteella moni opiskelija koki, ettei saanut palautetta kurssin tai tunnin aikana.

Tärkeimmät ryhmäliikuntatuntikävijöiden motiivit olivat Pro gradu -tutkielman mukaan terveys, nautinto ja lihasten kehittäminen (Lampinen & Lappalainen 2013). Terveys oli myös etäohjatuille verkkokursseille osallistuneiden tärkein motiivi. Vertaamalla näitä tuloksia näyttäisi siltä, että terveys on ryhmäliikuntakävijöiden motiivi liikunnan harrastamiseen sekä etäohjatussa että lähiopetuksessa tapahtuvassa liikunnassa.

Ryhmäliikunnan elämyksellistä arvoa voidaan nostaa mm. ohjaajan avulla (Aalto ym. 2008) ja aikaisemmassa ryhmäliikuntaa koskevassa pro gradu -tutkielmassa ilmeni, että yksi tuntien tärkeimmistä tekijöistä oli innostava ohjaaja (Fagerström 2008). Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että innostava ohjaaja on tärkeä tekijä myös etäohjatussa liikunnassa ja ohjaajan merkitys välittyy myös etäohjauksen keinoin. Aikaisemmassa opinnäytetyössä, jossa kartoitettiin liikuntakeskuskävijöiden asenteita virtuaalisia ryhmäliikuntatunteja kohtaan (Verlin 2008), negatiivisena tekijänä suhtauduttiin siihen, ettei ohjaajan persoona ja henkilökohtainen ote pääsisi esille virtuaalisilla tunteilla. Tämän opinnäytetyön perusteella innostavalla ohjaajalla on tärkeä merkitys myös etäohjauksessa. Sen merkitys lienee hyvinkin keskeinen, sillä huolimatta siitä, että opiskelijat raportoivat teknisistä ongelmista ja itsemääräämisteorian kannalta tarpeiden täyttymisessä oli hajontaa, etäohjattu liikunta koettiin mielekkäänä ja innostava ohjaaja koettiin tärkeimmäksi tekijäksi.

Tulosten saavuttamiseen digitaalisten palveluiden avulla vaikuttavat yhteys, taidot ja motivaatio (Helsper, van Deursen & Eynon 2015, 11) ja tietoteknisten laitteiden tai yhteyksien puuttuminen voi olla etäohjattuun liikuntaan osallistumista vaikeuttava tekijä (Valtion liikuntaneuvosto 2020b). Tekniikan vaikutus nousi esille myös tämän opinnäytetyön tuloksissa ja kehitettävänä seikkoina koettiin tekniikkaan liittyviä seikkoja kuten yhteys, ääni ja kuva. Tekniikkaan liittyvät haasteet olivat myös toiseksi yleisin syy olla osallistumatta tunnille. Etäohjattua liikuntaa tuottaessa on syytä panostaa tekniseen toteutukseen, kuten hyvään internetyhteyteen sekä kuvan ja äänen laatuun. Suurin osa vastaajista oli 56–75-vuotiaita, ja iän merkitystä tuloksiin voi pohtia myös teknologisten taitojen nä-

kökulmasta. Teknologiset taidot ovat yksi tulosten saavuttamiseen vaikuttavista tekijöistä, eikä teknologian käyttö ei ole iäkkäämmille välttämättä yhtä luontevaa kuin nuoremmalle väestölle, jotka ovat kasvaneet digitaalisessa ympäristössä. Liikuntateknologian käyttöön on liitetty negatiivisena tekijänä se, että digitaalisuuden myötä ohjaajan antamat neuvot ja harjoitukset on helppo sivuuttaa (Rossett & Marino 2005), mikä ei kuitenkaan noussut esille tämän opinnäytetyön tuloksissa.

Etäteknologian käytöstä on saatu positiivisia tuloksia mm. kuntoutusinterventiossa sekä osana kotihoitoa (Routavaara 2017; Aalto 2018). Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että opiskelijat kokivat etäohjattujen tuntien vastaavan lähiopetusta ja etäohjatuilla tunneilla on mahdollista harjoitella yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa ja vahvistavat aikaisempia tuloksia siitä, että etäteknologian hyödyntäminen voi olla toimivaa ja tehokasta. Huomioitavaa on myös, että useat opiskelijat kokivat, että etäohjattuun liikuntaan oli matalampi kynnyks osallistua kuin lähiopetukseen, mikä voisi kertoa etäohjatun liikunnan mahdollisuudesta toimia yhtenä keinona lisätä ihmisten liikunta-aktiivisuutta. Liikkumattomuudesta aiheutuu yhteiskunnallisia kuluja (UKK-instituutti 2019b), joten inaktiivisten yksilöiden fyysistä aktiivisuutta olisi syytä lisätä.

Ryhmäliikunnan harrastajat ovat usein naisia ja nuoria (Purhonen ym. 2014, 158 - 159) ja internetissä toteutettujen liikunnan edistämishojelmien käyttäjien on todettu olevan jo terveyden kannalta riittävästi liikkuvia käyttäjiä. (Aittasalo & Vasankari 2011, 204) Myös opinnäytetyön tuloksien perusteella verkkokurssien opiskelijat ovat useimmiten naisia, mutta iältään sen sijaan keski-ikäisiä. Vain yksi opiskelijoista vain yksi ilmoitti liikkumattomuudesta, mutta tulos opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta jäi hieman epäselväksi. Tuloksen perusteella verkkokurssien opiskelijat eivät kuitenkaan ole selkeästi terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, joiden liikunta-aktiivisuutta olisi tärkeintä lisätä.

Tila, jossa liikunta tapahtuu, on yksi keino nostaa ryhmäliikunnan elämyksellistä arvoa (Aalto ym. 2008). Esteitä liikuntamotivaatiolle voivat olla mm. ajanpuute, sää, liikuntamahdollisuuksien puuttuminen. (Korkiakangas ym. 2009). Tärkein syy verkkokurssin valitsemiseen oli opinnäytetyön mukaan se, että kurssille voi osallistua kotona. Etäohjattua liikuntaa on siis otettava huomioon opiskelijan osallistumisympäristö kotona. Koti ympäristönä voi aiheuttaa rajoituksia esimerkiksi käytettävissä olevan tilan suhteen, mutta

luoda myös mahdollisuuksia eri välineiden käyttöön. Yksi keino lisätä etäohjatun harjoittelun mielekkyyttä voisi olla innovatiivinen ideointi ja kotiympäristön hyödyntäminen. Opinnäytetyön tulosten perusteella harjoittelu on mielekästä ja toimivaa myös kotiympäristössä. Kotona osallistuminen säästää myös aikaa sekä tuo liikuntamahdollisuuden internetyhteyden päähän, joten se voi olla yksi keino lisätä liikuntamahdollisuuksia.

Koronapandemialla on ollut vaikutusta sekä liikuntatoimialaan että väestön liikuntaan. Digitalisaatio nähtiin merkittävänä teemana koronakriisin akuutissa vaiheessa ja etäpalvelun tuottamista nähtiin perusteltuna jatkaa, jotta liikuntapalveluita voitaisiin tarjota ikääntyville ja syrjäseuduilla asuville. Väestön liikuntaa koskevan raportin mukaan koronapandemia korosti liikunta-aktiivisuuden polarisaatiota. (Valtion liikuntaneuvosto 2020a & 2020b.) Opinnäytetyön tulokset vahvistavat digitalisaation merkitystä poikkeusolojen aikana, ja antavat samalla myös positiivisen näkymän etäohjauksen käytöstä poikkeusolojen aikana. Koronapandemia oli yksi vaikuttava syy siihen, että toimeksiantaja aloitti etäohjatun liikunnan. Tulokset olivat myönteisiä, joten etäohjattuun liikuntaan panostaminen voi olla toimiva keino tuottaa liikuntapalveluita poikkeusolojen aikana.

6.2 Luotettavuus

Tutkimuksen onnistumista pohtiessa on syytä pohtia myös tutkimuksen toteutusta sekä käytetyn mittarin ja tulosten luotettavuutta. Tuloksien analysointiin käytettiin suoria jakaumia, keskiarvoja ja keskihajontaa, mikä on luotettavampi tapa kuin pelkkien suorien jakaumien käyttäminen, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman huolellisesti alusta loppuun saakka.

Koronapandemian vaikutuksien lisäksi on syytä ottaa huomioon, että tulokset perustuivat opiskelijoiden omiin kokemuksiin, eikä tuloksissa eroteltu, mille kurssille vastaaja oli osallistunut. Opiskelijoiden kokemus ei ole tarkka mittari harjoittelun tehokkuuden mittaamisen kannalta, mutta motivaation kannalta on olennaista, että osallistuja kokee liikuntamuodon onnistuneena. Vastaajat olivat opiskelijoita, jotka olivat sekä rauhallisten kehon-

huoltotuntien että tehokkaampien jumppatuntien osallistujia, joten tulokset ovat yleistettävissä ryhmäliikunnan lajikirjoon. Toisaalta tämä olisi voinut olla yksi määrittelyistä muuttujista, jolloin tuloksia olisi voinut tarkastella erilaisten kurssien näkökulmasta.

Kyselyyn saatu otos oli laaja (N=201) ja vastaajista 169 oli osallistunut etäohjattuun liikuntaan, jonka perusteella tuloksia voidaan pitää melko luotettavina. Vastaajat olivat kansalaisopiston opiskelijoita, heistä suurin osa oli naisia ja he olivat iältään keski-ikäisiä, mikä on syytä ottaa huomioon vastausten yleistettävyydessä. Etäohjattua liikuntaa järjestettiin ensimmäistä kertaa ja esimerkiksi uteliaisuus ja uutuus on saattanut vaikuttaa tuloksiin. Verkkokurssien ja korvaustuntien vastaajien sukupuoli- ja ikäjakauma oli samankaltainen, ja voi olla syytä miettiä onko tulos verkkokurssien opiskelijoiden kuvaus luotettava. Voi olla syytä miettiä, ovatko uudet opiskelijat löytäneet kurssien pariin vai ovatko kansalaisopiston palveluita jo käyttävät opiskelijat valinneet etäohjatun liikunnan vaihtoehdon lähiopetukselle. Korvaustuntien opiskelijoille tarjottiin tunteja korvauksena lähiopetustunneista, mikä on saattanut vaikuttaa tuloksiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Osa opiskelijoista on saattanut kokea kiitollisuutta korvauksista tai osa opiskelijoista on saattanut suhtautua negatiivisesti etäohjattuun liikuntaan, sillä on ensisijaisesti ilmoittautunut lähiopetukseen.

Kyselyn avulla onnistuttiin saamaan vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin, mikä kertoo kyselyn olleen pätevä oppilaiden kokemuksien kartoittamiseen. Sekä verkkokurssien että korvaustuntien vastaajien tulokset olivat samankaltaisia, mikä kertoo myös käytetyn mittarin pätevydestä. Reliabiliteettia voisi arvioida toteuttamalla kyselytutkimuksen uudelleen ja vertaamalla aineistoja toisiinsa. Mikäli vastaukset pysyisivät samana, voitaisiin todeta, että tutkimus on reliaabeli. Tämä ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista.

Tutkimusongelmien asettelussa sekä kyselylomakkeen luomisessa olisi ollut syytä olla hieman huolellisempi. Tutkimusongelma oli melko laaja, ja aiheen rajausta olisi voinut olla suppeampi. Osa tutkimusongelmista ei ollut täysin selkeästi muotoiltu ja niissä käytetyt ilmaukset olivat tulkinnanvaraisia. Tutkimusongelman 1.1. täsmällisempi määritelmä olisi ollut "Toteutuvatko motivaation itsemääräämisteorian mukaiset tarpeet etäohjatussa liikunnassa" ja 1.2. "Mitkä seikat koetaan tärkeinä sekä 1.3. "Miten etäohjattu liikunta koe-

taan verrattuna lähiopetukseen.” Kyselylomake sisälsi paljon kysymyksiä ja suuren aineiston analysointi oli haastavaa. Toisaalta opinnäytetyön avulla saatiin selville runsaasti tietoa.

Joidenkin kysymyksien validiteeteissä oli hieman puutteita. Verkkokurssien opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta kartoitettiin UKK-instituutin terveysseulasta poimitulla kysymyksellä, jonka tulkinta oli kuitenkin vaikeaa, sillä sen avulla ei saatu selville täyttyivätkö liikuntasuosittelun mukaiset liikuntamäärät ja liikkuvatko verkkokurssien opiskelijat terveytensä kannalta riittävästi. Parempi tapa liikunta-aktiivisuuden kartoittamiseen olisi ollut kysyä liikunta-aktiivisuutta liikuntasuosittelun kautta. Joidenkin kysymysten vastausvaihtoehtojen määrittelyssä olisi voinut olla tarkempi. Esimerkiksi innostava ohjaaja katantee osallistujan näkökulmasta monia tekijöitä, sillä ohjaajan vastuulla on niin tunnin sisällön suunnittelu kuin ohjauksen keinot, joilla tunnista rakennetaan onnistunut. Tärkeimpiä tekijöitä kartoittaessa olisi voinut kysyä pelkästään yhtä tekijää kolmen sijasta, jolloin tulos olisi luotettavampi.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Etäohjatun liikunnan kulutus on lisääntynyt runsaasti koronapandemian myötä, ja mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita on useita. Opinnäytetyön tulokset antavat positiivisen kuvan etäohjatusta liikunnasta sekä sen tehokkuudesta. Harjoittelun tehokkuuden arviointi perustui opiskelijoiden omiin kokemuksiin, ja olisi syytä tutkia harjoittelun tehokkuutta luotettavammalla mittarilla, kuten esimerkiksi sykemittarin avulla. Sykemittaria hyödyntämällä voitaisiin tutkia harjoittelun kuormittavuutta etäohjattuun ja lähiopetukseen osallistuneiden opiskelijoiden kesken.

Koko väestön terveyden kannalta olisi tärkeää saada terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ihmiset liikkumaan. Opinnäytetyön tulosten perusteella etäohjattua liikuntaa voidaan pitää toimivana liikuntamuotona. Olisi syytä selvittää, onko etäohjattu liikunta keino lisätä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuutta ja kokevatko he etäohjatun liikunnan mielekkäänä.

Liikunnan järjestämisessä on syytä ottaa huomioon myös kestävä kehitys ja ympäristövastuu. Etäohjattu liikunta on syytä huomioida myös kestävämpänä liikuntavaihtoehtona. Etäyhteyden ansioista liikuntamahdollisuudet ovat paikasta riippumattomia, mikä voisi olla keino ratkaista ympäristöön liittyviä haasteita. Etäyhteyden ansioista matka opiskelijan ei tarvitse siirtyä yhteiseen ryhmäliikuntatilaan, jolloin säästyy aikaa eikä matkustamisesta kerry kuormitusta ympäristölle, ja järjestämiseen ei tarvita suuria liikuntatiloja. Etäohjatun liikunnan ympäristökuormitusta olisi syytä tutkia ja kartoittaa sen hiilijalanjälki.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan antoisa ja opettavainen. Oli mielenkiintoista perehtyä ilmiön tietoperustaan sekä kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia. Ilmiöön liittyy monia tekijöitä ja kerätty aineisto oli suuri, mikä vaati tarkkaa tiedon jäsentelyä sekä huolellista työtettä. Välillä opinnäytetyömatkan varrella piti pysähtyä jäsentelemään omia ajatuksia, tarkastella työtä kriittisesti ja koordinoida suunta uudelleen.

Opinnäytetyön tekijän rooli sekä tutkijana että etäohjattua liikuntaa ohjaavana opettajana oli mielenkiintoinen, mutta samalla haastava. Etenkin tulosten analysointivaiheessa oli keskityttävä tarkastelemaan tuloksia kriittisesti ja jättämään omat havainnot sekä oletukset huomioimatta. Kokemus etäohjaamisesta myös syvensi sitä koskevien haasteiden ja mahdollisuuksien havaitsemista ja ymmärrystä ja vahvisti osaamista liikunta-alan ammattilaisena sekä liikunnanohjaajana.

Opinnäytetyön omat havainnot tukevat opinnäytetyössä esitettyjä tuloksia. Etäohjatun liikunnan opettaminen oli myönteinen kokemus, ja myös opettajan näkökulmasta toimiva liikuntamuoto. Vuorovaikutuksen puuttuminen on haasteellista, sillä opettajan on vaikea sovittaa ohjausteot kohderyhmän mukaisesti. Kuten opiskelijoilta, myös opettajilta vaaditaan taitoja ja motivaatiota käyttää teknologiaa sekä hyvä internetyhteys. Ongelmat yhteyden kanssa aiheuttivat ajoittain haasteita ja niihin on vaikea vaikuttaa. Teknologiaa hyödyntäessä on huomioitava käytettävissä oleva teknologia ja sekä opiskelijoiden että opettajien tekniset valmiudet. Yhteyden parantaminen on keskeistä niin hyvän kuvan

kuin äänen kannalta, mutta voisi mahdollistaa myös osallistujien videokuvallisen osallistumisen, jolloin vuorovaikutus lisääntyisi. Teknologia tuo liikuntaan uusia mahdollisuuksia, joihin on syytä perehtyä ja hyödyntää etäliikuntaa tuottaessa. Esimerkiksi etäalustojen eri toiminnot voisivat olla keino lisätä psykologisten perustarpeiden toteutumista.

Kuten tuloksissakin kävi ilmi, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, pätevyyden ja itsemääräämisen tunteiden toteutumisessa oli haasteita, ja nämä olivat tunnistettavissa myös opettajan näkökulmasta. Haasteet näiden toteuttamiseen liittyivät vuorovaikutuksen puuttumiseen. Yhteenkuuluvuuden tunteen tuottaminen rajoittui lähinnä opettajan ja yksittäisen opiskelijan välillä, sillä opiskelijoilla ei pääsääntöisesti ollut videoyhteyttä käytössä. Yhteenkuuluvuutta pystyi luomaan lähinnä sanavalinnoilla. Pätevyyden tunne jäi sen varaan, että tunnin sisältö on ollut osallistujalle sopiva, ja hän on kokenut onnistumisen sekä yleisen palautteen antamiseen. Henkilökohtaisen palautteen antaminen oli haastavaa. Itsemääräämisen tunteen toteutumisen pystyi toteuttamaan opiskelijan osallistamisella kurssin sisällön suunnittelemiseen sekä liikevaihtoehtoja antamalla. Tulokset olivat sekä opettajan että tutkijan näkökulmasta positiivinen yllätys, ja oli hienoa huomata opiskelijoiden positiivinen suhtautuminen etäohjattuun liikuntaan.

Opinnäytetyöprosessi lisäsi osaamista, jota tarvitaan tutkimus- ja kehittämistoiminnassa sekä teknologistuvalla liikunta-alalla. Opinnäytetyöprosessi opetti vastuunottamista, suunnitelmallisuutta sekä itsenäistä työskentelyä. Kyselyn rakentaminen, toteuttaminen ja aineiston analysointi kehitti etenkin tutkimus- ja kehittämistoimintaan tarvittavia taitoja, ja jatkossa opinnäytetyön tekijällä on paremmat valmiudet tutkimus- ja kehittämistoiminnan parissa. Opinnäytetyöprosessi opetti käsittelemään suurta aineistoa ja osoitti huolellisen suunnittelun merkityksen. Oppimisen taitojen näkökulmasta kehittyminen näkyi myös kyvyssä etsiä tietoa eri lähteistä ja pohtia niiden luotettavuutta. Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimusmenetelmien käyttö kehitti myös eettistä osaamista. Kyselyn toteuttaminen vaatii huolellista suunnittelua myös eettisestä näkökulmasta esimerkiksi tutkittavien tietosuojan näkökulmasta.

Työyhteisöosaamisen kehittyi yhteistyön tekemisen kautta, ja kyselytutkimuksen toteuttaminen kehitti taitoja, jotka auttavat ymmärtämään miten kyselytutkimusta voidaan hyödyntää työelämässä. Työn aihe oli hyvin ajankohtainen ja opinnäytetyön tekijä lähes-

tyi toimeksiantajaa idealla opinnäytetyöstä, minkä jälkeen toteutus suunniteltiin yhteistyössä Kaukametsän opiston kanssa. Opinnäytetyöntekijä toimi myös liikunnan tuntiopettajana, mikä vahvisti osaltaan työyhteisöosaamisen kehittymistä. Havainnot Kaukametsän opiston opettajan auttoivat huomioimaan työelämän näkökulman aiheeseen. Kyselyn esitestaus toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, ja kyselyn toteutettiin kuunnellen toimeksiantajan tarpeita. Koska aineisto oli laaja, opinnäytetyön tulosten raportoinnissa oli keskityttävä päälöydöksiin, mutta toimeksiantajalle jäi laajempi tulosraportti, jota voidaan opinnäytetyön lisäksi hyödyntää tavoitteen mukaisesti etäohjatun liikunnan kehittämiseen Kaukametsän opistolla. Lisäksi opinnäytetyöntekijä esittelee tulokset toimeksiantajan edustajille.

Uuden moniulotteisen ilmiön tutkiminen kehitti myös innovaatio-osaamista. Kehittyminen näkyi kyvyssä perehtyä melko laaja-alaiseen ja uuteen ilmiöön sekä onnistua tuottamaan siitä hyödynnettäviä tuloksia. Etenkin tietoperustaa luodessa aihetta oli lähestyttävä monista eri näkökulmista. Opinnäytetyön tulokset tuottivat paljon hyödynnettävää tietoa, ja kyky pohtia jatkotutkimusaiheita sekä kehitysideoita osoittivat taitojen kehittymistä.

Koulutuskohtaisia kompetensseja tarkastellen opinnäytetyö kehitti liikuntaosaamista, ihmisen terveys- ja hyvinvointiosaamista, sekä pedagogista että liikuntadidaktista osaamista. Liikuntaosaaminen kehittyi perehtyessä ryhmäliikunnan tietoperustaan sekä sovellettaessa teoriaa etäohjaukseen. Etäohjaamisen liittyvien tietojen ja taitojen hallitseminen lienee entistä tärkeämpää liikunta-alalla, jossa teknologistuminen on megatrendi. Terveys- ja hyvinvointiosaaminen sekä pedagogiset ja liikuntadidaktiset taidot kehittyivät syventymällä etäohjatun liikunnan teoriaviitekehyykseen, jonka tuntemista vaadittiin koko prosessin toteuttamiseen. Tämän opinnäytetyön myötä olen entistä ammattitaitoisempi liikunnanohjaaja.

Lähteet

Aalto, O. (2018). *Videoyhteys osana kotihoitoa: Ikääntyneiden näkemyksiä videovälitteisestä vuorovaikutusteknologiasta*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen Yliopisto.

Aalto, R., Antikainen, S., & Tanskanen, R. (2008). *Kunto-ohjaajan opas: Hyvästä vieläkin paremmaksi*. Jyväskylä: WSOYpro: Docendo.

Aittasalo, M. & Vasankari, T. (2011). Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Teoksessa Fogelholm, M., Fogelholm, M., Vuori, I., & Vasankari, T. (2011). *Terveysliikunta*. (197 - 204). Helsinki: Duodecim.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. (227–268). Saatavilla 4.2.2021. https://self-determinationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf

Fagerström, S. (2008). *Ryhmäliikunta arvon lähteenä. Case GoGo Liikuntakeskus*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Helsper, E.J., van Deursen, A.J.A.M. & Eynon, R. (2015). Tangible Outcomes of Internet Use. Digital Skills to Tangible Outcomes project report. Saatavilla 4.2.2021. www.oii.ox.ac.uk/research/projects/?id=112

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hurme, L. (toim.) (2017). *Kansalaisopisto voimavarana. Medborgarinstitutet som kommunal resurs*. Helsinki: Kansalaisopistojen liitto Kol – Medborgainstitutens förbund MIF ry.

Ilmanen, K. (2015). Liikuntapalvelujen muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa Itkonen, H., Itkonen, H., & Laine, A. (2015). *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. (19 - 37). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ikäinstituutti. (2018). Kokemuksia ikäihmisten etäohjatusta terveystoiminnasta. Saatavilla 1.7.2020. http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuksen-raportti_www.pdf

Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka*. (320 - 332). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jyväskylän yliopisto. (2020). Liikuntateknologiaa Vuokatissa. Saatavilla 1.7.2020. <https://www.jyu.fi/sport/fi/liikuntateknologia>

Jäntti, E. (2018). Liikunta-ala ennustaa: Ryhmäliikunta kasvaa, personal trainer ja maratonbuumi hiipuvat. Karjalainen. 2.1.2018. Saatavilla 3.7.2020. <https://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/167577>

Kainuun sote. (2021). Tiedote 03.02.2021. Saatavilla 3.2.2021. <https://sote.kainuu.fi/uutiset/rajoitukset-ja-ohjeet-ennallaan-helmikuun-ajan>

Kajaanin kaupunki. (N.d.). Kaukametsän opisto. Saatavilla 1.7.2020. <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/kulttuuri/kongressi-ja-kulttuurikeskus-kaukametsa-koskikatu-2-4/kaukametsan-opisto>

Kajaanin kaupungin hallitus. (2019). Kajaanin kaupunki Tilinpäätös 2018. Saatavilla 4.7.2020. http://www.kajaani.fi/sites/default/files/tilinpaatos_2018_kh_kasittely_02._04._2019_pykala_60.pdf

Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaukametsän opisto. (N.d.). Saatavilla 3.7.2020. <https://www.opistopalvelut.fi/kaukametsa/index.php?l=fi>

Kiiski-Kataja, E. (2016). *Megatrendit 2016: Tulevaisuus tapahtuu nyt*. Helsinki: Sitra.

Korkiakangas E, Alahuhta, M. & Laitinen, J. (2009). *Barriers to regular exercise among adults at high risk or already diagnosed with type 2 diabetes – A systematic review*. Health Prom Int. DOI:10.1093/heapro/dap031.

Käyppä hoito. (2015). Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Saatavilla 2.7.2020. <https://www.kayppahoito.fi/nix01203>

L 1765/2009. Laki vapaasta sivistystyöstä. Saatavilla <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Suomen Laki.

Ladyline. (N.d.). Virtuaalitunnit. Saatavilla 2.7.2020. <https://www.ladyline.fi/fi/virtuaalitunnit/>

Lampinen, S., & Lappalainen, A. (2013). *Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit: Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Lempiälä, T. (2020). Videopalvelu punnersi isoksi koronan ansioista. Keskipohjanmaa. 25.4.2020, A12-A13.

Lintunen, T. & Rovio, E. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T., & Salmi, O. (2009). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka*. (130 - 146) Jyväskylä: PS-kustannus.

Loikkanen, K. (2019). Ryhmäliikunta. [Luentotalenne]. Kajaani: Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla Kajaanin Ammattikorkeakoulun DevMoodlessa.

Metropolia. (N.d.). Etäratkaisut kuntoutumisen tukena – erikoistumiskoulutus 30 op. Saatavilla 3.7.2020. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/osaamisen-taydentaminen/erikoistumiskoulutukset/etaratkaisut-kuntoutumisen-tukena>

OSKE. (2007). Hyvinvoinnin klusteriohjelma. Saatavilla 1.7.2020. <https://docplayer.fi/949596-2-0-0-7-2-013-hyvinvoinnin-klusteriohjelma.html>

Oulun kaupunki. (2020). Etäjummat internetissä. Saatavilla 2.7.2020. https://www.ouka.fi/oulu/oulu-opisto/ajankohtaista/-/asset_publisher/1LKs/content/oulu-opisto-tarjoaa-ilmaisia-etajumppia-netissa-maksuttomia-opetustuokioita-facebookissa-ja-matalankynnyksen-puhelinneuvontaa-digiasioissa#etajummatinternetissa

Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. (2014). *Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. Helsinki: Gaudeamus.

Rinne, P. (2018). *Digitaalisen ohjauksen ja sen elementtien vaikutus inaktiivisen liikkujan liikuntakäyttäytymiseen ja -motivaatioon*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

- Rossett, A., & Marino, G. (2005). *If coaching is good, then e-coaching is*. T AND D, 59(11), 46 - 49.
- Routavaara, H. (2017). *Etäteknologiaa sisältävien liikunnallisten kuntoutusinterventioiden vaikuttavuus maksimaaliseen hapenottokykyyn*. Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rovio, E., Rovio, E., Lintunen, T., & Salmi, O. (2009). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Ruokonen, M. (2016). *Biteistä bisnestä!: Digitaalisen liiketoiminnan käsikirja*. Jyväskylä: Docendo.
- Teirilä, A. (2020). Tilastotieteen perusteet. Opintojakso keväällä 2020. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla Kajaanin Ammattikorkeakoulun DevMoodlessa.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Saatavilla 3.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Oireet ja hoito – koronavirus. Saatavilla 3.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>
- Tietoarkisto. (N.d.). Otos ja otantamenetelmät. Saatavilla 19.2.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmät/>
- Tilastokeskus. (N.d.). Kuntien avainluvut. Saatavilla 8.4.2021. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Kuntien_avainluvut/Kuntien_avainluvut__2019/kuntien_avainluvut_2019_aikasarja.px/table/tableViewLayout1/?rxid=444223df-f91c-4479-891f-5dcd50b983d2
- Elinkeino- ja innovaatio-osasto. (2014). TEM raportteja 20/2014: *Liikuntaliiketoiminnan ekosysteemin muutokset*. Työ- ja elinkeinoministeriö.

Työturvallisuuskeskus. (N.d.). Etätyö ja siitä sopiminen. Saatavilla 2.7.2020. https://ttk.fi/files/5486/Etatyohje_ja_sopimus_malli.pdf

UKK-instituutti. (2019a). Liikkumattomuuden kustannukset. Saatavilla 1.7.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus_suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset

UKK-instituutti. (2019b). Liikunnan vaikutukset. Saatavilla 1.7.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Vahvike. (N.d.). Ryhmänohjauksen perusteet. Saatavilla 2.7.2020. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/ryhmanohjauksen_perusteet.pdf

Valtion liikuntaneuvosto. (2020a). *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1 Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan*. Saatavilla 3.2.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf>

Valtion liikuntaneuvosto. (2020b). *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2 Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Saatavilla 3.2.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>

Verlin, T. (2016). *Virtuaalisten ryhmäliikuntapalveluiden tuotteistaminen case: Yritys X*. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yle. (2011) Kun suomalaiset innostuivat jumppaamaan. Saatavilla 1.7.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/06/03/iltajumppa-jane-fondan-jalanjaljissa>

Liitteet

Liite 1. Kysymyslomake

Kysymykset määräytyivät kysymyksen numero 1. mukaisesti. Pakolliset kysymykset on merkitty * - merkillä. Kysymyksen perässä oleva numero ilmoittaa mihin ongelmaan kysymyksellä haettiin vastausta tai "tietoa toimeksiantajalle".

Kokemukset etäohjattusta liikunnasta

Tervetuloa vastaamaan etäohjattua liikuntaa koskevaan kyselyyn. Vastaaminen kestää n. 5-10 minuuttia.

Kaikki kyselyyn vastanneet saavat pääsyn etäohjattuun tallenteeseen keväällä 2021 sekä osallistuvat Kaukametsän opiston 25 euron arvoisen lahjakortin arvontaan. Vastaamalla kyselyyn autat Kaukametsän opistoa kehittämään verkkokursseja.

Kiitos osallistumisestasi!

1. Valitse sopiva vaihtoehto *

Osallistuin etäohjattulle verkkokurssille (Etäohjattu verkkokurssi tarkoittaa kurssia, joka toteutettiin kokonaan verkossa syksyllä 2020) -> **Kysymykset 3-28**

Osallistuin etäohjatuille korvauserroille (Etäohjatuilla korvauserroilla tarkoitetaan syksyllä 2020 järjestettyjä tunteja, jotka järjestettiin korvaukseksi keväällä 2020 peruuntuneista tunneista.) -> **Kysymykset 29-40**

En ole osallistunut etäohjattuun liikuntaan syksyllä 2020 -> **Kysymys 2**

2. Miksi et ole osallistunut etäohjatuille tunneille? * (1)

3. Kuinka paljon liikut viikoittain? Ajattele kolmea viime kuukautta ja ota

huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt

kerrallaan vähintään 20 minuuttia. Valitse sopiva vaihtoehto. * (1.4.)

Ei juuri mitään liikuntaa

Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa

Jos valittu, näytä kysymys **4. Rauhallista liikuntaa: miten monena päivänä?***

Ripeää ja reipasta liikuntaa joka viikko (Liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)

Jos valittu, näytä kysymys **5. Reipasta liikuntaa: kuinka usein?***

noin kerran viikossa

kaksi kertaa viikossa

kolme kertaa viikossa

ainakin neljä kertaa viikossa

6. Mitkä asiat motivoivat sinua harrastamaan liikuntaa? Valitse kolme (3)

tärkeintä. * (1.1, 1.4)

Terveys

Suorituskyvyn kehittäminen

Rentoutuminen

Ulkonäköni parantaminen

Liikunnan harrastaminen on mukavaa

Mielekäs seura

Stressin lievitys

Minulle on suositeltu liikuntaa

Onnistumisen kokemukset

Kuuluminen osaksi ryhmää

Kokemukset itsensä ylittämisestä

Painon pudottaminen

7. Kuinka usein osallistuit etäohjattuun liikuntaan? Etäohjatulla liikunnalla tarkoitetaan Kaukametsän opiston tai muun tahon tuottamia etäohjattuja liikuntatunteja. * (1.4)

harvemmin kuin kerran viikossa

kerran viikossa

2-3 kertaa viikossa

4 kertaa viikossa tai useammin

8. Kuinka monta kertaa yhteensä olet osallistunut etäohjattuun liikuntaan syksyn 2020 aikana? * (1.4)

kerran 2-5 kertaa 6-10 kertaa yli 10 kertaa

9. Missä osallistut etäohjattuun liikuntaan? Valitse tavallisin. * (1.4)

Kotona

Yleisessä liikuntapaikassa (esimerkiksi liikuntasalit, kuntosalien tilat)

Ulkona

Muualla (Jos valittu, kysymys **Missä?***)

10. Tärkeimmät syyt valita etäohjattu liikuntakurssi, valitse kolme (3) tärkeintä. * (1.5)

Mahdollisuus osallistua kotona

Mahdollisuus osallistua yksin

Osallistuminen vie vähemmän aikaa kuin lähiopetukseen osallistuminen

- _ Ryhmätapaamisten välttäminen koronapandemian vuoksi
- _ Maantieteellinen syy
- _ Lasten hoitoon liittyvät tekijät
- _ Mahdollisuus valita suorituspaikka itse
- _ Ekologiset tekijät
- _ Edullisempi hinta
- _ Halu kokeilla uutta
- _ Muu

11. Vastaa seuraaviin väittämiin arvioimalla mitä mieltä olet. (1)

Asteikko: Täysin eri mieltä, Jokseenkin eri mieltä, Ei samaa eikä eri mieltä, Jokseenkin samaa mieltä, Täysin samaa mieltä

Väittämät:

Etäohjattu liikunta on mielekästä* (1)

Tunneille osallistuminen oli sujuvaa* (1)

Koin onnistumisen tunteita etäohjatuilla tunneilla* (1.1)

Koin kuuluvani osaksi ryhmää* (1.1)

Koin voivani vaikuttaa tunnin tai kurssin sisältöön* (1.1)

Tunnin suorittaminen alusta loppuun saakka oli helppoa* (1)

Ohjausta oli helppo seurata* (1)

Valitsemani ympäristö soveltui hyvin liikuntaan* (1)

Opettajan antamat ohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät* (1)

Koen, että etäohjaukseen on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen* (1.3)

Etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja* (1.3)

Osallistuisin uudestaan etäohjattuun liikuntaan* (1)

Etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis* (1)

Sain kurssin aikana palautetta toimintaani liittyen* (1)

On tärkeää, että tunnista olisi saatavilla tallenne myöhempää katselua varten* (Tietoa toimeksi-antajalle)

Suorituskykyni parani kurssin aikana* (1)

Koin houkuttelevaksi jättää harjoitus kesken tunnin aikana* (1.1)

Etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta* (1.3)

12. Mitkä asiat koit tärkeimpinä etäohjatulla verkkokurssilla? Valitse kolme

(3) tärkeintä. * (1.2)

Innostava ohjaaja

Musiikki

Onnistumisen tunteet

Yhteenkuuluvuuden tunne

Se, että pystyn vaikuttamaan tunnin sisältöön (ohjaaja antaa esimerkiksi liikevaihtoehtoja)

Tunnin sisältö

Osallistuminen kotoa

Osallistuminen yksin

Se, että kukaan ei näe minua

Osallistuminen mistä tahansa

Reaaliaikainen livelähetys

Osallistuminen on helppoa

Tallenne

Suorituskyvyn parantuminen

Selkeät ohjeet

Muu (Jos valittu, näytä kysymys **Mikä? ***)

13. Miten koit harjoittelevasi etäohjatulla tunnilla verrattuna lähiopetukseen? * (1.3)

Huomattavasti matalatehoisemmin

Hieman matalatehoisemmin

Yhtä tehokkaasti

Hieman tehokkaammin

Huomattavasti tehokkaammin

14. Mikä olisi mielestäsi sopiva kesto etäohjatulle harjoitukselle? * (Tietoa toimeksiantajalle)

alle 30 minuuttia

30 minuuttia

45 minuuttia

60 minuuttia

yli 60 minuuttia

15. Osallistuisin uudelleen etäohjattuun liikuntaan? * (1)

Kyllä En (Jos valittu, näytä kysymys **Miksi?**) En osaa sanoa

16. Suositteaisin etäohjattua liikuntaa myös muille? * (1)

Kyllä En En osaa sanoa

17. Arvioi verkkokurssin onnistumista seuraavien asteikkokysymyksien perusteella. Mikäli osallistuit sekä verkkokurssille, että korvaustunneille, vastaa kysymykseen verkkokurssin näkökulmasta.* (Tietoa toimeksiantajalle: vuosittainen palautekysely)

Asteikko: Heikko, Kohtalainen, Hyvä, Erinomainen

Kysymykset:

Kurssin yleisarvosana *

Oma aktiivisuuteni *

Kurssin sisältö *

Kurssin ilmapiiri *

Opettajan esitys- ja opetustapa *

Opettajan antaman palautteen määrä ja laatu *

Miten hyvin saavutit omat tavoitteesi? *

Miten kurssin sisältö vastasi ennakkotietojasi? *

18. Mikä oli parasta kurssilla? (1)

19. Miten etäohjattuja liikuntakursseja voisi kehittää? (1, 1.2)

20. Millaisia etäohjattuja kursseja toivoisit? (Tietoa toimeksiantajalle)

21. Avoin palaute: (1, 1.2)

22. Arvioi Microsoft Teams-palvelun soveltumista toiminta-alustaksi. * (Tietoa toimeksiantajalle)

Asteikko: Heikko, Kohtalainen, Hyvä, Erinomainen

Kysymys:

Yleisarvosana Microsoft Teams-alustalle *

23. Mistä sain tiedon kurssista? * (Tietoa toimeksiantajalle)

Painetusta opinto-oppaasta

Opinto-oppaasta internetissä

Koti-Kajaani lehti-ilmoituksesta

Kaverilta

Facebookista

Instagramista

Muualta (Jos valittu, näytä kysymys **30. Mistä?**)

24. Olen * (1.4)

Nainen Mies En halua vastata

25. Asuinpaikkani * (Tietoa toimeksiantajalle)

Kajaani Muu (Jos valittu, näytä kysymys **33. Mikä?**)

26. Ikäni * (1.4)

15-25 26-35 36-45 46-55 56-65 66-75 75-

27. Koulutustausta * (Tietoa toimeksiantajalle)

Kansa-, keski-, tai peruskoulu

Ylioppilastutkinto

Toisen asteen ammatillinen koulutus

Korkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto

Muu

28. Olen * (Tietoa toimeksiantajalle)

Työssä Opiskelija Työtön Perhevapaalla Eläkeläinen

29. Kuinka monta kertaa yhteensä olet osallistunut etäohjattuun liikuntaan? * (1)

kerran 2-5 kertaa 6-10 kertaa yli 10 kertaa

30. Missä osallistuit etäohjattuun liikuntaan? Valitse tavallisin. * (1)

Kotona

Yleisessä liikuntapaikassa (esimerkiksi liikuntasalit, kuntosalien tilat)

Ulkona

Muualla (Jos valittu, näytä kysymys **Missä*?>**)

31. Vastaa seuraaviin väittämiin arvioimalla mitä mieltä olet. (1)

Asteikko: Täysin eri mieltä, Jokseenkin eri mieltä, Ei samaa eikä eri mieltä, Jokseenkin samaa mieltä, Täysin samaa mieltä

Väittämät:

Etäohjattu liikunta on mielekästä * (1)

Tunneille osallistuminen oli sujuvaa * (1)

Koin onnistumisen tunteita etäohjatuilla tunneilla * (1.1)

Koin kuuluvani osaksi ryhmää * (1.1)

Koin voivani vaikuttaa tunnin tai kurssin sisältöön * (1.1)

Tunnin suorittaminen alusta loppuun saakka oli helppoa * (1)

Ohjausta oli helppo seurata * (1)

Valitsemani ympäristö soveltui hyvin liikuntaan * (1)

Opettajan antamat ohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät * (1)

Koen, että etäohjaukseen on matalampi kynnys osallistua kuin lähiopetukseen * (1.3)

Etäohjatut tunnit vastaavat sisällöltään lähiopetustunteja * (1.3)

Osallistuisin uudestaan etäohjattuun liikuntaan * (1)

Etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis * (1)

Sain kurssin aikana palautetta toimintaani liittyen * (1)

On tärkeää, että tunnista olisi saatavilla tallenne myöhempää katselua varten * (1)

Koin houkuttelevaksi jättää harjoitus kesken tunnin aikana * (1.1)

Etäohjatulla liikunnalla voidaan korvata lähiopetuksessa tapahtuva liikunta * (1.3)

32. Mitkä asiat koit tärkeimpinä etäohjatulla liikuntatunnilla? Valitse kolme

(3) tärkeintä. * (1.2)

_ Innostava ohjaaja

- Musiikki
- Onnistumisen tunteet
- Yhteenkuuluvuuden tunne
- Se, että pystyn vaikuttamaan tunnin sisältään (ohjaaja antaa esimerkiksi liikevaihtoehtoja)
- Tunnin sisältö
- Osallistuminen kotoa
- Osallistuminen yksin
- Se, että kukaan ei näe minua
- Osallistuminen mistä tahansa
- Reaaliaikainen live-lähetys
- Osallistuminen on helppoa
- Tallenne
- Suorituskyvyn parantuminen
- Selkeät ohjeet
- Muu (Jos valittu, näytä kysymys **Mikä?***)

33. Miten koet harjoittelevasi etäohjatulla tunnilla verrattuna

lähiopetukseen? * (1.3)

- Huomattavasti matalatehoisemmin
- Hieman matalatehoisemmin
- Yhtä tehokkaasti
- Hieman tehokkaammin
- Huomattavasti tehokkaammin

34. Mikä olisi mielestäsi sopiva kesto etäohjatulle harjoitukselle? * (Tietoa toimeksiantajalle)

- alle 30 minuuttia

- 30 minuuttia
- 45 minuuttia
- 60 minuuttia
- yli 60 minuuttia

35. Osallistuisin uudelleen etäohjattuun liikuntaan? * (1)

- Kyllä
- En (Jos valittu, näytä kysymys **48. Miksi?**)
- En osaa sanoa

36. Suositteletis etäohjattua liikuntaa myös muille? * (1)

- Kyllä En En osaa sanoa

37. Avoin palaute: (1, 1.2)

38. Arvioi Microsoft Teams-palvelun soveltumista toiminta-alustaksi. * (Tietoa toimeksiantajalle)

Asteikko: Heikko, Kohtalainen, Hyvä, Erinomainen

Kysymys: Yleisarvosana Microsoft Teams-alustalle *

39. Olen * (Taustatieto)

- Nainen Mies En halua vastata

40. Ikäni * (Taustatieto)

- 15-25 26-35 36-45 46-55 56-65 66-75 75-

Liite 2. Saatekirje

Hyvä Kaukametsän opiston opiskelija,

Kutsun sinut osallistumaan **etäohjattua liikuntaa** koskevaan tutkimukselliseen opinnäytetyöhöni. Osallistuminen merkitsee **sähköiseen kyselyyn vastaamista**, jolloin olet mukana kehittämässä etäohjattua liikuntaa Kaukametsän opistolla sekä luomassa tietoa, jota voidaan hyödyntää koko liikunta-alalla.

Etäohjatun liikunnan merkitys on kasvanut koko liikunta-alalla sekä Kaukametsän opistolla etäohjatun liikunnan tultua osaksi kurssitarjontaa syksyllä 2020. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on **kartoittaa Kaukametsän opiston opiskelijoiden kokemuksia etäohjatusta liikunnasta**. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Kaukametsän opisto. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat **etäohjattuun liikuntaan syksyllä 2020 osallistuneet Kaukametsän opiston opiskelijat**.

Kyselyn tuloksia tullaan käyttämään Kaukametsän opistolla etäohjattujen **verkkokurssien kehittämiseen**. Lisäksi tuloksia tarkastellaan opinnäytetyössä peilaten niitä tutkittuun teoretietoon sekä muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin.

Opinnäytetyön on määrä **valmistua keväällä 2021**. Tulokset esitellään Kaukametsän opiston opettajainkokouksessa keväällä 2021. Lisäksi opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden ja julkaisujen Theseus-verkkopalvelussa, theseus.fi

Vastaaminen on nimetöntä ja luottamuksellista. Kysely toteutetaan Webropol-ohjelmistolla, joka noudattaa tietosuoja-asetuksen vaatimuksia niin tietosuojan kuin tietoturvan osalta. Tutkimusaineisto tullaan säilyttämään salasanalla suojatussa Webropol-palvelussa sekä Kajaanin Ammattikorkeakoulun salasanalla suojatussa tietoverkossa. Analysoinnin jälkeen aineisto tuhoetaan. Kyselyyn liittyvät kysymykset voidaan esittää työn toteuttajalle, Jenni Humalajoelle.

Kaikki kyselyyn vastanneet ja sähköpostin ilmoittaneet saavat **pääsyn etäohjattuun tallenteseen keväällä 2021** sekä osallistuvat arvontaan, jonka palkintona on **25 euron arvoinen lahjakortti** Kaukametsän opiston kursseille.

Vastaathan kyselyyn 18.12.2020 mennessä alla olevan linkin kautta. Vastaaminen kestää n. 5-10 minuuttia.

Lämmin kiitos osallistumisestanne!

Helsingissä joulukuussa 2020

Jenni Humalajoki

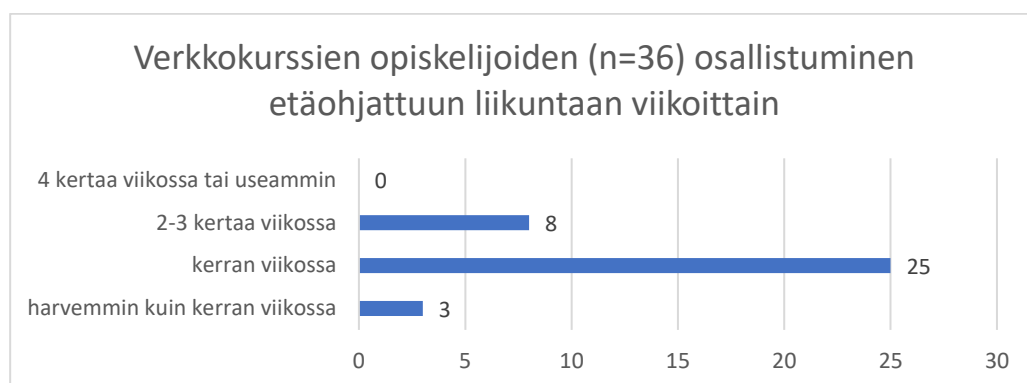
Liikunnanohjaajaopiskelija,
Kajaanin
Ammattikorkeakoulu
Liikunnan tuntiopettaja,
Kaukametsän opisto
humalajokijenni@gmail.com
045 195 6265

Toimeksiantajan tiedot:

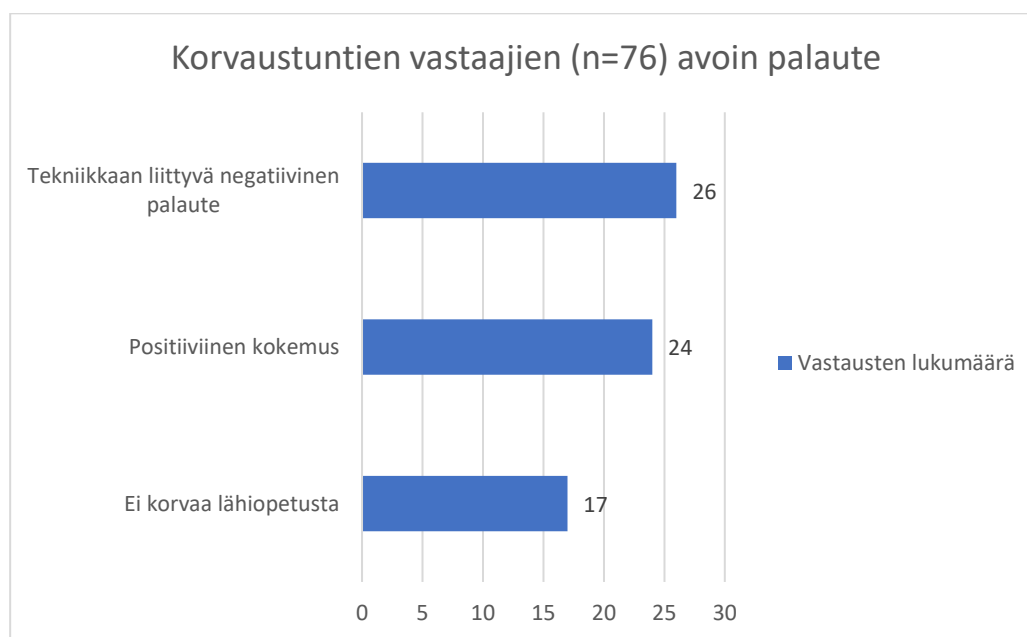
Kaukametsän opisto
Koskikatu 2-4
87200 Kajaani

Liite 3. Täydentävät tulokset

Kuva 20 ja 21 sekä taulukot 7 ja 8.



Kuva 20. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) viikoittainen osallistuminen etäohjattuun liikuntaan



Kuva 21. Korvaustuntien vastaajien (n=76) antama avoin palaute

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Väittämä	1	2	3	4	5	yh- teensä	kes- kiarvo (ka)	keski- ha- jonta (kh)
Tunneille osallistuminen oli sujuvaa	0	2	2	15	17	36	4.31	0.82
Tunnin suorittaminen alusta loppuun saakka oli helppoa	0	1	3	17	15	36	4.28	0.74
Ohjausta oli helppo seurata	0	4	2	17	13	36	4,08	0.94
Valitsemani ympäristö sovel- tui hyvin liikuntaan	0	1	2	9	24	36	4.56	0.73
Opettajan antamat ohjeet oli- vat selkeät ja ymmärrettävät	0	1	1	9	25	36	4.61	0.69
Etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis	0	1	0	12	23	36	4.58	0.65
Sain kurssin aikana palautetta toimintaani liittyen	11	6	13	5	1	36	2.42	1.16
On tärkeää, että tunnista olisi saatavilla tallenne myöhem- pää katselua varten	4	2	9	7	14	36	3.69	1.35
Koin houkuttelevaksi jättää harjoitus kesken tunnin aikana	20	10	2	4	0	36	1.72	1.00
Suorituskykyni parani kurssin aikana	2	1	8	16	9	36	3,81	1.04

n=36

Taulukko 7. Verkkokurssien opiskelijoiden (n=36) kokemuksia etäohjatusta liikunnasta

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Väittämä	1	2	3	4	5	yh- teensä %	kes- kiarvo (ka)	keski- haja- jonta (kh)
Tunneille osallistuminen oli sujuvaa	3	16	8	38	35	100	3.86	1.15
Tunnin suorittaminen alusta loppuun saakka oli helppoa	5	12	13	36	35	100	3.84	1.16
Ohjausta oli helppo seurata	4	17	8	32	39	100	3.85	1.22
Valitsemani ympäristö sovel- tui hyvin liikuntaan	2	13	16	38	32	100	3.86	1.05
Opettajan antamat ohjeet oli- vat selkeät ja ymmärrettävät	2	5	5	29	60	100	4.41	0.91
Etäohjatusta tunnista jäi hyvä fiilis	8	16	12	39	25	100	3.98	1.16
Sain kurssin aikana palautetta toimintaani liittyen	38	21	29	9	3	100	2.19	1.13
On tärkeää, että tunnista olisi saatavilla tallenne myöhem- pää katselua varten	2	5	22	26	46	100	4.09	1.01
Koin houkuttelevaksi jättää harjoitus kesken tunnin aikana	35	25	13	17	11	100	2.45	1.40

n=133

Taulukko 8. Korvaustuntien vastaajien (n=133) kokemuksia etäohjatusta liikunnasta