



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Aktiivisesti yhdessä

## Käyttäjälähtöisen liikuntaryhmän kokeilu

---

Hintikka, Pipsa

2012 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

Aktiivisesti yhdessä  
Käyttäjälähtöisen liikuntaryhmän kokeilu

Pipsa Hintikka  
Fysioterapia  
Opinnäytetyö  
Tammikuu 2013

Pipsa Hintikka

### Aktiivisesti yhdessä. Käyttäjälähtöisen liikuntaryhmän kokeilu

Vuosi 2013 Sivumäärä 39

---

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suurpellon asuinalueen asukkaiden kanssa. Työn tarkoituksena oli edistää Suurpellon asuinalueen asukkaiden terveyttä ja yhteisöllisyyttä sekä kehittää omia projektityöskentelytaitoja. Tavoitteena oli palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen suunnitella ja perustaa liikuntaryhmä yhdessä asukkaiden kanssa Suurpellon alueelle.

Opinnäytetyö oli osa Koului-hanketta, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun ja Espoon seudun koulutusyhtymä Omnian yhteinen innovaatio- ja integraatiohanke. Hankkeen tavoitteena on tuottaa Suurpeltoon hyvinvointia edistäviä palveluita. Opinnäytetyöllä pyrittiin kehittämään yhdessä asukkaiden kanssa keinoja tukemaan yksilön ja yhteisön fyysistä aktiivisuutta.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja se koostuu toiminnallisesta sekä kirjallisesta osuudesta. Kirjallinen raportti koostuu opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista sekä palvelun, eli liikuntaryhmän, muotoilun vaiheista. Vaiheet on kuvattu palvelumuotoilun käsittein, jotka ovat asiakasymmärrys, palvelun konseptointi sekä palvelun prototypointi. Jotta lukijalle jäisi prosessista kokonaisvaltainen käsitys, raportissa on pyritty selvittämään myös prosessin vaatimat taustatyöt.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus Suurpellon asukkaiden kanssa alkoi maaliskuussa 2012 jolloin liikuntaryhmän toimintaa alettiin suunnitella yhdessä. Suurpellon liikuntaryhmä saatiin myös osaksi Suurpellon kaupunginosayhdistystä, Suurpelto-seura ry:tä. Piakkoin suunnittelun jälkeen lähdettiin kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, joista ensimmäisenä yhteislenkkeilyä huhtikuussa 2012. Kevään aikana eräs asukkaista kiinnostui liikunnan ohjaamisesta ja ryhtyi ohjaamaan puistovoimistelua Suurpellossa, Lillhemtin puistossa. Liikuntaryhmän kehittämistä ja toiminnan ideointia jatkettiin toiminnan yhteydessä kesän ja syksyn 2012 aikana. Suurpellon asukkaiden aktiivisuutta tukemaan saatiin paikallinen kuntosali, joka tarjosi liikuntapalveluistaan alennusta. Syksyllä puistovoimistelu siirtyi sisätiloihin Suurpellon Infopaviljonkiin, missä sitä vieläkin toteutetaan säännöllisesti noin kolme kertaa viikossa.

Asiasanat: Terveiden edistäminen, ympäristö, yhteisö, palvelumuotoilu, käyttäjälähtöisyys

Pipsa Hintikka

**Actively together - User-oriented exercise group trial**

Year	2013	Pages	39
------	------	-------	----

---

This thesis was made in cooperation with the residents in Suurpelto neighborhood. The purpose of this thesis was to promote health and communality of the residents of Suurpelto neighborhood and to develop my own project management skills. The aim was to design and establish an exercise group in Suurpelto area with the residents utilizing methods of service design.

The thesis was a part of Koulii project which is an innovation and integration project of Laurea University of Applied Sciences and The Joint Authority of Education in Espoo Region Omnia. The project aims to produce welfare promoting services in Suurpelto. The objective of this thesis was to develop tools to support the physical activity of the individual and the community together with the residents.

This thesis is a functional and consists of a functional as well as a written part. A written report of the thesis consists of the theoretical framework and the design phases of the exercise group. The phases are described in terms of service design, which are customer understanding, conceptualization of the service and prototyping the service. For the reader to get an inclusive concept of the process, the background work for the process is also included in the report.

The functional phase of the thesis began in March 2012 when designing of the exercise group started together with the residents of Suurpelto. The exercise group became also a part of the Suurpelto neighborhood association, Suurpelto-seura ry. The experiment of different forms of exercise started shortly after the planning phase and group walks started first in April 2012. During the spring, one of the residents of Suurpelto became interested in instructing exercise and began to organize group workouts in the Lillhemt park in Suurpelto. The development of the exercise group continued during the summer and autumn of 2012. A local gym also started supporting the physical activity of the residents of Suurpelto by offering discounts on their sport services. In autumn 2012 the group workouts moved indoors to Infopaviljonki in Suurpelto, where it is still held on a regular basis about three times a week.

Keywords: Health promotion, environment, community, service design, user-orientedness

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat .....	7
2.1	Terveyden edistäminen .....	8
2.1.1	Terveyden määritelmä .....	8
2.1.2	Terveyttä edistävän liikunnan merkitys .....	9
2.1.3	Suomalaisten terveystietoisuus.....	9
2.1.4	Liikuntamotivaatio .....	10
2.2	Ympäristö.....	11
2.2.1	Ympäristön yhteys fyysiseen aktiivisuuteen .....	11
2.2.2	Asiakkaan ympäristö terveydenhuollossa .....	12
2.3	Yhteisö ja ryhmä .....	13
2.3.1	Yhteisön merkitys fyysiseen aktiivisuuteen.....	13
2.3.2	Liikunnan kansalaistoiminta .....	14
2.4	Työkäiset naiset .....	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	15
4	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
5	Palvelumuotoilu .....	16
6	Prosessin eteneminen .....	16
6.1	Aiheen valinta .....	17
6.2	Asukkaiden tavoittaminen .....	18
6.3	Suurpelto-seura ry .....	18
6.4	Asiakasymmärrys .....	19
6.4.1	Käyttäjien esitiedot.....	19
6.4.2	Workshop .....	20
6.5	Palvelun konseptointi .....	20
6.6	Palvelun prototypointi.....	22
6.7	SWOT-analyysi .....	24
6.7.1	Vahvuudet .....	25
6.7.2	Heikkoudet .....	26
6.7.3	Mahdollisuudet.....	26
6.7.4	Uhat.....	27
7	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
8	Pohdinta .....	29
	Lähteet .....	31
	Kuvat .....	35
	Kuviot .....	36
	Liitteet.....	37

## 1 Johdanto

Suomalaiset arvostavat terveyttä ja pitävät liikuntaa tärkeänä mutta silti suurin osa suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Vuori & Miettinen 2000, 91; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64). Tarve väestötasoiseen liikunnan edistämiseen on huomattava ja on syytä etsiä uusia ja tehokkaita keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja tukemiseksi. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat ihmisen elimistön toiminnalle välttämättömiä ärsykejä ja riittävän usein ja voimakkaana toistuvana ne saavat terveyden ja toimintakyvyn kannalta aikaiseksi myönteisiä kuormitusvasteita. Liikunnan terveydellisiä vaikutuksia on tutkittu ja on osoitettu, että liikunnalla on yhteys lukuisten sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. (Vuori 2010, 15.)

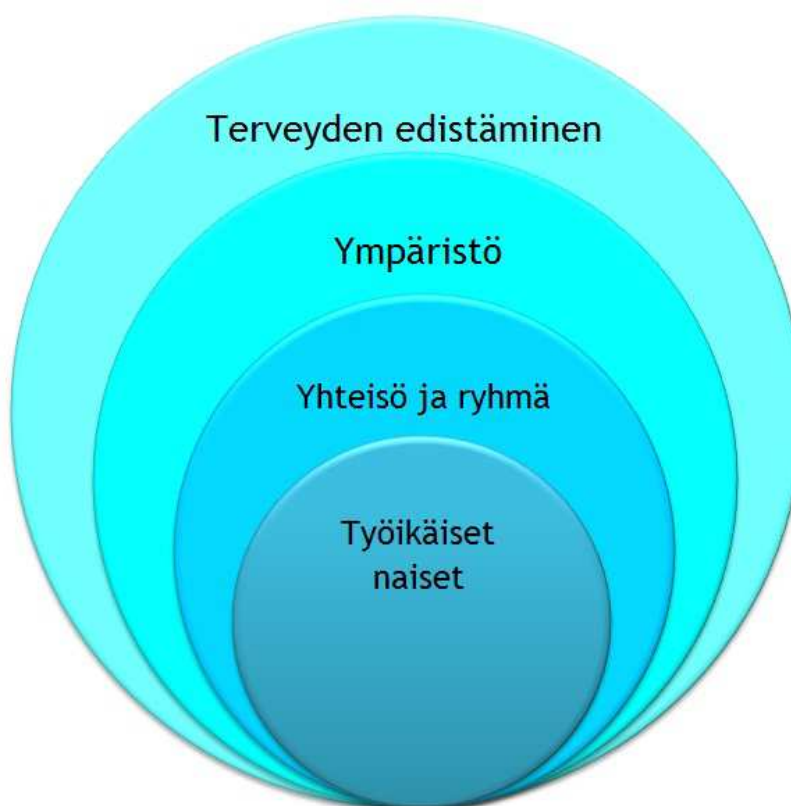
Parosen & Nupposen (2011, 188) mukaan liian vähäisen liikunnan arvioidut vuosittaiset kustannukset terveydenhuollolle olisivat 200 - 250 miljoonaa euroa. Aikuisväestössä liikunta vaikuttaa yksilön terveyteen muun muassa ehkäisemällä sairauksia mutta se vaikuttaa myös työkykyisyyteen, jolloin yhteiskunnalle tulee epäsuoria kustannuksia sairauspoissaoloista ja työn tuottavuuden vähenemisestä. Laajasta näkökulmasta katsottuna tämä vaikuttaa maamme kilpailukykyyn.

Toiminnallinen opinnäytetyö on osa Koulutuksen Innovaatio ja Integraatio-hanketta (myöhemmin Koulii-hanke), jonka tavoitteena on kehittää koulutusasteiden välistä yhteistyötä erilaisten innovaatioiden ja pilottihankkeiden avulla. Koulii-hankkeen projekteissa ja pilottihankkeissa on keskeistä, että opiskelijat suunnittelevat, kehittävät sekä kokeilevat palveluita yhdessä Suurpellon asukkaiden kanssa. (Juujärvi & Pessa 2012, 15-21) Opinnäytetyön aiheena on suunnitella ja perustaa Suurpellon asuinalueelle liikuntaryhmä yhdessä Suurpellon asukkaiden kanssa. Opinnäytetyö palvelee näin Koulii-hankkeen tavoitetta luoda, kehittää ja toteuttaa palveluita asukaslähtöisesti edistäen alueen viihtyisyyttä, yhteisöllisyyttä sekä lisäten asukkaiden sitoutumista alueeseen. Opinnäytetyössä käytetään hyväksi Koulii-hankkeen palvelumuotoilun toimintamallia, jossa palvelun käyttäjät otetaan mukaan palvelun kehittämisprosessiin. Opinnäytetyön toteutusympäristö on myös luonnollisesti Suurpellon asuinalueella.

Tulevaisuudessa on syytä etsiä uusia, matalan kynnyksen keinoja tukea yksilöiden ja yhteisöjen fyysistä aktiivisuutta, joten jalkautuminen ihmisten elinympäristöihin on tulevaisuudessa välttämätöntä eri terveystieteen ammattilaisille. Jalkautuminen yhteisöihin laajentaa merkittävästi myös työn vaikutusalueita. Liikuntaryhmä toteutuu asiakkaidemme lähiympäristössä sekä se korostaa kansalaistoiminnan ja -aktiivisuuden merkitystä terveyden edistämässä, eteenkin terveessä aikuisväestössä.

## 2 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat terveyden edistäminen, ympäristö, yhteisöllisyys ja ryhmä sekä työikäiset naiset. Alla oleva kuvio (kuvio1) auttaa hahmottamaan käsitteiden suhdetta opinnäytetyössä. Terveyden edistäminen on opinnäytetyön käsitteistä laajin ja ympyrän uloimpana. Siinä keskitytään liikunnan ja laajempaan fyysisen aktiivisuuden merkitykseen terveyden edistäjänä. Liikuntaryhmän tarkoitus laajimmillaan on myös terveyden edistäminen. Ympäristö on toiseksi uloimpana, sillä opinnäytetyössä pohditaan ympäristön vaikutusta hyvinvointiin sekä ympäristön merkitystä liikunnan toteuttamiselle. Liikuntaryhmän toiminnassa pyritään myös hyödyntämään Suurpellon ympäristöä liikunnan toteuttamisessa. Toiseksi sisimpänä on yhteisöllisyys ja ryhmä, sillä liikuntaryhmän tavoitteena on Suurpellon yhteisöllisyyden edistäminen ja yksilön motivointi liikuntaan yhteisön tuella. Opinnäytetyössä myös pohditaan ryhmän vaikutusta liikunnan toteuttamiseen ja siten terveyden edistämiseen. Kuvion ytimessä ovat työikäiset naiset, jotka ovat opinnäytetyön kohderyhmä ja joiden kanssa palvelu suunnitellaan, kehitetään sekä toteutetaan. Opinnäytetyössä pyritään yhdistämään kolmen sisimmän käsitteen positiiviset vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja siten terveyden edistämiseen.



Kuvio 1: Teoreettinen viitekehys

## 2.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämistä käsitellään tässä työssä liikunnan, ja laajemmin fyysisen aktiivisuuden, näkökulmasta sekä niiden merkitystä terveyden edistäjinä. Alla esitellään terveyden ja siihen liittyvän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määritelmiä. Tämän jälkeen pyritään selvittämään mitä on terveyden edistäminen ja terveyttä edistävän liikunnan merkitys sekä käsitellään siihen oleellisesti liittyvää terveyskäyttäytymistä ja liikuntamotivaatiota.

### 2.1.1 Terveyden määritelmä

Terveys määritellään usein ominaisuuksiksi, jotka antavat yksilöille valmiudet suoriutua päivittäisistä toiminnoista sekä toteuttaa henkilökohtaisia asetettuja tavoitteita ja päämääriä. Terveys tarkoittaa sellaisia riittäviä fysiologisia, psyykkisiä sekä sosiaalisia kykyjä, jotka kestävät yksilöön vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset kuormitustekijät. (Vuori 2010, 21.) Yleisesti ihmiset arvostavat terveyttä ja sitä on kuvattu ihmisen elämän yhdeksi tärkeimmistä arvoista. Terveys on myös osa yksilöiden kokemaa hyvinvointia. (Lintunen 2007, 25; Pietilä 2010, 10.)

Käsitteitä liikunta ja fyysinen aktiivisuus käytetään usein toistensa synonyymeina mutta niiden määritelmässä on eroa. Fyysinen aktiivisuus on käsitteenä laajempi ja kattaa kaiken tahdonalaisen lihastoiminnan. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta mutta se liitetään vapaa-aikana tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen. Liikunta pitää sisällään niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin ulottuvuuksia ja sen odotetaan tuovan elämyksiä ja kokemuksia. Fyysinen aktiivisuus käsittää ainoastaan fyysiset ja fysiologiset tapahtumat. Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset perustuvat aineenvaihdunnan ja elintoimintojen suotuisiin muutoksiin. (Vuori 2010, 18 - 19.)

Fyysisellä aktiivisuudella on todistetusti alentava vaikutus moniin eri sairauksiin ja niiden syntyyn, muun muassa kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitaudin aiheuttamaan kuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, diabetekseen sekä erilaisiin syöpiin. Edellä mainitut ovat myös työikäisen väestön keskeisimpiä kansanterveydellisiä haasteita. (Lintunen 2007, 25; Physical activity 2012; Rautio & Husman 2010, 166; Vuori 2010, 21.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana on fyysinen inaktiivisuus, mikä puolestaan aiheuttaa epäedullisia muutoksia ihmisen kehonosissa sekä kehon järjestelmissä ja siten niiden toiminnoissa. Fyysinen inaktiivisuus on neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä, aiheuttaen maailmanlaajuisesti arvioituna noin 3,2 miljoonaa kuolemantapausta (Physical activity 2012).

Maailman terveysjärjestö, WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden edistämisen prosessiksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus ylläpitää ja parantaa terveyttään (Health promotion 2012). Terveyden edistämisessä yhdistyy monen tieteenalan tietoperusta, joten se



käsittää laajan toimintakentän. Terveyden edistämistä voidaan tarkastella myös monesta eri näkökulmasta, kuten aikasidonnaisesti, sillä arvot, mahdollisuudet sekä päämäärät muuttuvat yksilön elämän aikana useaankin kertaan. Tällöin terveyden edistämisen näkökulmia ovat lapset, nuoret, työkäiset tai ikääntyneet. Terveyden edistämistä voidaan tarkastella myös sen ympäristön näkökulmasta missä yksilö toimii, kuten päiväkotia, koulu, työpaikka, koti tai palvelutalo. Näkökulmasta huolimatta terveyden edistämisen lähtökohtana on, että yksilö on elämässään, ympäristöstä tai ajasta riippumatta, aktiivisesti toimiva subjekti. (Pietilä 2010, 10 - 14.)

### 2.1.2 Terveyttä edistävän liikunnan merkitys

Terveyttä edistävän liikunnan merkitys yksilön ja yhteisön hyvinvoinnille sekä terveydelle huomioidaan monella eri taholla, muun muassa sosiaali- ja terveysministeriössä (2008) sekä opetus- ja kulttuuriministeriössä (2012). Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä eri sidosryhmien kanssa valmistellut periaatepäätöksen, mikä asettaa terveyttä edistävän liikunnan päätavoitteeksi lisätä terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrää, vähentää liikunnasta syrjäytyneiden määrää, vähentää riittämättömään liikuntaan liittyviä terveyshaittoja sekä yleistää terveyttä edistäviä liikuntatottumuksia kaikissa väestöryhmissä. Näihin tavoitteisiin pyritään vaikuttamalla muun muassa elinympäristöön, olosuhteisiin ja kulttuuriin, jakamalla tietoa ja taitoa sekä kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2012) näkemys terveyttä edistävästä liikunnasta on myös merkittävä:

*”Liikunnalla on merkittävä rooli väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa sekä kroonisten sairauksien ehkäisemisessä. Menestyksellisellä terveyden edistämällä liikunnan keinoin voidaan saada aikaan merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten suoria säästöjä, terveydenhuoltomenojen kasvun hillitsemistä, sosiaalisen syrjäytymisen vähentymistä sekä työvoiman parempaa saatavuutta ja tuottavuutta. Yksilön näkökulmasta tarkasteltuna liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia muun muassa elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin.”*

### 2.1.3 Suomalaisen terveystietoisuuden kehittyminen

Suomalaisesta aikuisväestöstä selkeästi suurin osa liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, vaikkakin suomalaiset arvostavat liikunnan harrastamista ja sen tuomia myönteisiä vaikutuksia terveydelle ja toimintakyvylle. Yksi tulevaisuuden huolista on väestön ikääntymisen tuoma mahdollinen terveyden ja toimintakyvyn lasku, minkä vuoksi aikuisväestön, eteenkin vähän

liikkuvien, motivointi fyysiseen aktiivisuuteen on keskeinen haaste. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64; Vuori & Miettinen 2000, 91 - 93.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on tutkinut suomalaisten terveyskäyttäytymistä vuodesta 1978. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys-tutkimuksen (AVTK) tavoitteena on seurata työikäisen väestön elintapojen muutoksia niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää terveyttä edistävien ohjelmien suunnittelussa sekä terveystoiminnassa suunnittelussa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Kevään 2011 raportissa käy ilmi, että 67 % miehistä ja 74 % naisista ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa ainakin puoli tuntia vähintään kaksi kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa harrastavien vastaavat prosentit ovat kuitenkin enää miehillä 29 ja naisilla 31, kun terveystoiminnassa mukana tulisi harrastaa lähes päivittäin puolen tunnin ajan. Raportissa käy myös ilmi koulutusryhmien välisiä eroja; Ylemmän koulutusryhmän miehet harrastavat enemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin alemman koulutusryhmän miehet, kun taas naisten koulutusryhmien väliset erot ovat pieniä. (Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2012, 19 - 25; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64.)

#### 2.1.4 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on keskeinen tekijä liikunnan aloittamisessa ja ylläpitämisessä. Työikäisten liikkumista motivoivat monet asiat, kuten terveysvaikutukset, ulkonäölliset seikat tai painonpudotus. Osa motivoivat taas liikkumisen tuomat elämykset, kokemukset ja virkistäytyminen tai ystävien tapaaminen. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64.) Liikunnan terveysvaikutukset tunnetaan ihmisten keskuudessa ja terveyttä arvostetaan mutta silti ihmiset ovat joko inaktiivisia tai eivät liiku tarpeeksi saavuttaakseen liikunnan terveyshyötyjä. Niinpä on ollut tarvetta tutkia syitä, mitkä vaikuttavat liikuntaan sitoutumiseen ja liikkumisen ylläpitämiseen pitkällä aikavälillä.

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon (1997) tutkivat eri motiivien yhteyttä liikuntaan osallistumisen välillä. Tutkimuksessa motiivit jaettiin ulkoisiin ja sisäisiin motiiveihin. Ulkoiset motiivit (extrinsic motives) ovat niitä, jotka eivät liity siihen itse toimintaan, vaan toiminnalla pyritään mahdollistamaan niitä. Ulkoisia motiiveja ovat esimerkiksi vartaloon liittyvät motiivit, kuten painonpudotus tai tavoite näyttää paremmalta. Sisäiset motiivit (intrinsic motives) liittyvät itse toimintaan, kuten liikunnan tuoma ilo, taitojen harjoittaminen, hauskan pitäminen sekä haasteet. Tutkimuksen mukaan osallistuminen liikuntaan olivat yhteyksissä sisäisten motiivien kanssa, kuten liikkumisen iloon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkimuksessa tuotiin esille muiden tutkijoiden tuloksia, joiden mukaan sisäiset motiivit ovat myös yhteydessä liikuntaan sitoutumiseen ja pysyvyyteen. Aikaisemmissa tutkimuksissa oli myös todettu,

että liikkuminen ulkoisten motiivien takia tuotti vähemmän tyytyväisyyttä kuin liikkuminen sisäisten motiivien takia. (Ryan ym. 1997, 335 - 354.)

## 2.2 Ympäristö

Ihmisen elinympäristöä kutsutaan myös fyysis-sosiaalseksi ympäristöksi. Se käsittää ympäristön konkreettiset esineet, materiaalit, rakennukset, rakennetun ympäristön ja luonnonympäristön sekä symboliset tekijät, kuten kielet, merkitykset, tavat ja säännöt. Ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa koko elämänsä ajan ja sama ympäristö merkitsee eri asioita eri elämänvaiheissa. Tietyn ympäristön merkitys vaihtelee myös yksilöiden välillä. Ympäristöllä on kuitenkin suuri merkitys kaikkien hyvinvointiin, sillä yksilöt toimivat eri ympäristöissä jatkuvasti. Huono ympäristö voi tarkoittaa turvattomuutta, esteellisyyttä tai saasteita, jolloin se rajoittaa esimerkiksi vanhuksien toimintakykyä ja siten hyvinvointia tai estää ihmisten liikkumista ympäristössä. Hyvä ympäristö puolestaan tukee ihmisten toimintakykyä, edesauttaa sosiaalista kanssakäymistä sekä se saattaa vaikuttaa ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi luonnonympäristö koetaan usein stressiä alentavana. (Tapaninen & Kotilainen 2002, 85 - 89.)

Ympäristöjä, joissa yksilö toimii, voidaan kutsua erilaisiksi ”areenoiksi”, joita on yksilön eri elämän vaiheissa useita: osa vaihtuu, osa muuttuu tai osa jää pysyäkseen. Areenoita voi olla myös useita samanaikaisesti. Työikäisellä näitä areenoita voi olla esimerkiksi koti, työpaikka tai eri yhteisöt, johon yksilö kuuluu. Näissä ympäristöissä terveyden edistäminen on eri toimijoiden saumatonta yhteistyötä ja niissä voidaan luoda edellytyksiä terveydelle sekä luoda terveyttä edistävää ilmapiiriä. (Pietilä 2010, 13, 165.) Valtaosa suomalaisista asuu nykyisin kaupungeissa tai kaupunkimaisissa ympäristöissä, joten ympäristöjen vaikutusta yksilöiden ja yhteisöjen terveyteen voidaan tarkastella myös jakamalla ympäristöt kaupunki- ja luonnonympäristöihin. Kaupunkiympäristö voi aiheuttaa terveyshaittoja ilmansaasteiden tai liiallisten ärsykkeiden tuoman stressin kautta. Kaupunkiympäristön mahdolliset uhat voivat aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, levottomuutta tai muita negatiivisia tunteita. Luonnonympäristöt puolestaan voivat olla monelle tärkeitä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Luonnossa voi harrastaa liikuntaa, rentouttaa aisteja sekä väistyä hetkeksi pois kaupungin hektisyydestä ja melusta. Onkin esitetty, että ihmiselle olisi lajikehityksen myötä kehittynyt positiivinen reagointivalmius luonnonympäristöihin, eikä ihminen olisi vielä lajina sopeutunut kaupunkiympäristöihin. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 57-58)

### 2.2.1 Ympäristön yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Ympäristön ja fyysisen aktiivisuuden välisiä tekijöitä on tutkittu mutta tarvitaan vielä tarkempaa näyttöä siitä, mitkä ympäristötekijät vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen niin yksilö-

kuin yhteisötasollakin (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown 2002; Björk ym. 2008; Mota, Almeida, Santos & Ribeiro 2005.) Trostin ym. (2002) järjestelmällinen katsaus etsi näyttöä henkilökohtaisten, sosiaalisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisen ympäristön tekijöistä todellinen ja koettu pääsy palveluihin, nautittavat maisemat, toistuva toisen liikkumisen tarkkailu, välineistö, mäki- ja maastot, naapuruston turvallisuus ja tyytyväisyys palveluihin raportoitiin toistuvasti eri tutkimuksissa olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Björk ym. (2008) tutkivat eteläisessä Ruotsissa luonnon läheisyyden virkistysarvon yhteyttä naapurustotyytyväisyyteen, fyysiseen aktiivisuuteen, lihavuuteen ja hyvinvointiin. Tulosten mukaan itse virkistysarvolla ei ollut merkitystä edellä mainittuihin seikkoihin mutta helppo pääsy luontoon oli positiivisesti yhteydessä naapurustotyytyväisyyteen ja fyysisiin aktiviteetteihin käytettyyn aikaan. Mota ym. (2005) tutkivat koetun naapurustoympäristön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä nuorilla. Tutkimuksen mukaan jotkut ympäristötekijät, kuten ympäristön esteettisyys ja virkistyspalvelut, vaikuttivat fyysisen aktiivisuuden tasoon.

Tutkimusten määrällisen vähyden ja tarkemman näytön puuttuessa, voidaan kuitenkin edellä esitellyistä tutkimuksista päätellä, että ympäristötekijöillä on vaikutusta ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Muun muassa luonnon monimuotoisuus ja estetiikka sekä virkistyspalveluiden saatavuus vaikuttivat fyysiseen aktiivisuuteen myönteisesti. (Trost ym. 2002; Björk ym. 2008; Mota ym. 2005)

### 2.2.2 Asiakkaan ympäristö terveydenhuollossa

Terveysalan ammattilaisen työn yhteys asiakkaiden ympäristöihin, koteihin ja muihin lähiympäristöihin, on vielä melko tuntematon ja vieras, mutta ympäristön ja hyvinvoinnin yhteyksien ymmärtäminen antaisi uuden työkalun vaikuttaa yhteisöjen terveyteen ja hyvinvointiin. Usein terveysalan ammattilaisten työ on yksilökeskeistä ja keskittyy jo olemassa olevien ongelmien korjaamiseen. Jalkautuminen yhteisöjen lähiympäristöön laajentaisi työn vaikutusalueetta sekä ympäristön suunnitteluun ja kehittämiseen osallistuttaessa työskentely voisi olla ongelmia ehkäisevää ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa. (Tapaninen, Kauppinen & Kivinen 2002, 20 - 24.) Saman toteaa myös Metropolia ammattikorkeakoulun yliopettaja Salla Sipari (Mansikkamäki 2012, 21), jonka mukaan tulevaisuuden fysioterapia tulee olemaan ilmiö- ja toimintalähtöistä, mikä käytännössä tarkoittaisi asiakkaan kohtaamista hänen omassa elinympäristössään.

Sosiaali- ja terveyshuollon kehittyminen on vaatinut yhteistyötä muun muassa teknisen alan kanssa. Ennen vastuu sairaista oli perheellä sekä suvulla ja vastuun siirtyminen yhteiskunnalle johti hoitolaitosten perustamiseen. Hoitomuotojen kehittyessä ja muuttuessa myös laitokset joutuivat muuttumaan. Sosiaali- ja terveystoimen historia on ollut yhteistyötä lähinnä eri viranomaisten kanssa. Maailman muuttuessa syntyy myös uusia tarpeita ja ongelmia, joiden rat-

kaisemiseksi tarvitaan uusia yhteistyön muotoja. Yhteistyö eri ammattilaisten, viranomaisten ja itse kansalaisten kanssa mahdollistaa eri näkemysten huomioimisen ongelman ratkaisemiseksi. Helpoiten yhteistyötä käyttäjien kanssa voidaan havainnoida kun puhutaan esimerkiksi vanhusten palvelutalon suunnittelusta. Suunnittelija, joka ei tunne vanhusten erityistarpeita, tarvitsee yhteistyötä ja palautetta työstään, mieluiten itse loppukäyttäjiltä. Tulevaisuudessa loppukäyttäjän, asukkaan tai asiakkaan mielipiteiden, arvojen ja näkemysten kuunteleminen on tärkeää, kun rakennamme ja kehitämme palveluita tai tuotteita heidän ympärilleen ja ympäristöönsä. (Kurenniemi & Kauppinen 2002, 208-209; Kivinen & Pajukoski 2002, 182-183.)

### 2.3 Yhteisö ja ryhmä

Yhteisö-termiä käytetään yleisnimityksenä erilaisista ryhmistä ja ryhmämuodostelmista. Yhteisöt voidaan luokitella monella eri tavalla riippuen näkökulmasta, esimerkiksi tavoitteen tai maantieteellisen sijainnin mukaan. Yksilö voi myös kuulua samanaikaisesti useaan yhteisöön. (Parviainen 1998, 40.) Ryhmä-termi puolestaan määritellään sosiaalipsykologian mukaan yhden tai useamman henkilön joukoksi, jossa yksilöt ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja joilla on yhteiset tavoitteet (Rovio 2007, 172).

#### 2.3.1 Yhteisön merkitys fyysiseen aktiivisuuteen

Vuori & Miettinen (2000, 91) toteavat Liikunnan yhteiskunnallisten perusteluiden II tutkimuskatsauksessa, että tulevaisuudessa on tarvetta väestötasoiseen liikunnan edistämiseen sekä aikuisväestön tiedottamiseen liikunnan terveysvaikutuksista. Saman toteavat Aromaa & Eskola (2009) Sairauksien ehkäisy työiässä - yleisperiaatteet-artikkelissaan. Myös WHO:n terveyden edistämisen määritelmässä korostetaan yksilöön kohdistuneen terveyden edistämisen siirtymiseen kohti sosiaalisia ja ympäristöllisiä interventioita (Health promotion 2012). Terveystuon huollon kustannusten noustessa myös erilaisten terveyden edistämisen interventioiden vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus ovat nousseet mielenkiinnon kohteeksi, jotta voidaan ohjata käytettävissä olevat voimavarat oikein (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 3). Kiiskinen ym. (2008) selvittivät Terveystuon edistämisen mahdollisuudet - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus raportissaan erilaisten terveyden edistämisen toimien vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta jo olemassa olevan tutkimustiedon perusteella. Raportista käy ilmi, että lähiyhteisöltä saadulla sosiaalisella tuella on jonkin verran yhteyttä fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Amerikassa yhteisötasoiset kampanjat ovat vaikuttava keino lisätä fyysistä aktiivisuutta. Edellä mainitut tulokset puoltavat vaikuttavuudeltaan ryhmä- ja yhteisötasoisia liikuntatoimia. Trost ym. (2002) aiemmin mainitun katsauksen tulos, jonka mukaan toisten toistuva liikkumisen tarkkailu on yhteydessä kasvaneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, tukee myös ryhmässä liikkumisen kannattavuutta yhteisöissä.

### 2.3.2 Liikunnan kansalaistoiminta

Suomessa, kuten muissakin pohjoismaissa, liikunnalla on suuri merkitys. Suomessa on liikunnan parissa paljon vapaaehtoistoimijoita, eteenkin seuratoiminnassa. Liikunnan terveydelliset hyödyt eivät yksinään selitä liikunnan suosiota ja arvostusta, vaan siihen liittyy myös hallinnan, vahvistumisen, oman kehityksen, itsensä toteuttamisen, luovuuden sekä mielihyvän ulottuvuuksia. Kontaktit, osallisuus sekä yhteisöllisyys ovat liikunnan harrastamisen sosiaalisia hyötyjä. Suomalaisten vapaa-ajan lisääntyminen mahdollistaa entistä enemmän vapaaehtoistoimintaa sekä kansalaisaktiivisuutta. (Paronen & Nupponen 2011, 188; Koski 2000, 213.) Liikunnan kansalaistoiminta tarkoittaa yksilöstä itsestään lähtevää halua toimia jonkin asian aikaansaamiseksi tai edistämiseksi. Se perustuu vapaaehtoisuuteen ja siihen kuuluu usein myös jokin sosiaalinen ryhmä. Liikunnan kansalaistoiminta voidaan jakaa neljään osa-alueeseen:

1. Virallisesti organisoituneeseen liikuntatoimintaan, kuten seuramat
2. Virallisesti organisoituneeseen muuhun toimintaan, jonka ohjelmassa liikunnalla on oma roolinsa, kuten partiotoiminta
3. Liikunnan epävirallisiin ryhmittymiin, jonka toiminta on kuitenkin suhteellisen säännöllistä, kuten kaveriporukat
4. Satunnaiset ryhmät ja ryhmittymät

Yksilön ja yhteisön liikuntakäyttäytymisen kannalta, jokaisella yllämainituista on oma roolinsa. Seuratoimintaa lukuun ottamatta, muita osa-alueita on tutkittu melko vähän. Vuoden 1998 liikuntagallupin mukaan 82 % suomalaisesta aikuisväestöstä liikkui omatoimisesti ja kaveriporukoissa 34 % aikuisväestöstä. Kaveriporukoiden merkitys liikuntatoiminnassa on kasvanut, sillä vuoden 1994 gallupin mukaan kaveriporukassa harrastajia oli 31 %. (Koski 2000, 214, 218.) Paronen & Nupponen (2011, 187-188) esittävät myös terveyden edistämisen moniulotteista yhteiskuntapolitiikkaa, jossa yhteisöllä ja kansalaistoiminnalla on oma toimintalohkonsa. He toteavat, että omatoimisella liikkumisella yksilöt tuottavat huomattavia terveyshyötyjä väestötasolla ja pitävät yllä samalla hyvää oloa sekä sosiaalista toimintakykyä.

### 2.4 Työikäiset naiset

Työikäisen määritelmä vaihtelee hieman lähteestä riippuen. Rautio & Husman (2010, 166) määrittelevät Anna-Maija Pietilän Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan teoksessa työikäiseksi kaikki 18-68 -vuotiaat. Tilastokeskuksen mukaan työikäiseen väestöön kuuluvat kaikki 15-74 -vuotiaat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan työikäistä väestöä ovat 15-64 -vuotiaat (Työikäinen väestö 2012; Helakorpi 2006.)

Suomalaisessa aikuisväestössä vapaa-ajan liikunta on yleistynyt samaan aikaan kun työmatkaliikunta ja työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Työikäisiin miehiin verrattuna työikäisten naisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt enemmän, kun taas työmatkaliikunta on vähentynyt enemmän. Suosituimpia lajeja ovat kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto ja juoksuharjoittelu. Aikuisväestössä suosituimpia ulkoliikuntaympäristöjä ovat kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit, kuten pururadat, ladut ja vaellusreitit. Sisäliikuntapaikoista suosituimpia ovat uimahallit sekä kunto- ja liikuntasalit. Suosituimmissa liikuntapaikoissa on sekä alueellisia eroja että eroja eri ikäryhmissä. Naisilla liikunta toteutui eniten kotona tai pihapiirissä sekä rakennetuissa ulkoympäristöissä, kuten kävely- ja pyöräteillä. (Husu ym. 2011, 61-65.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on edistää Suurpellon asuinalueen asukkaiden terveyttä ja yhteisöllisyyttä sekä kehittää omia projektityöskentelytaitojani. Tavoitteena on palvelumuotoilua apuna käyttäen suunnitella ja käynnistää liikuntaryhmä yhdessä Suurpellon asukkaiden kanssa.

### 4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on tärkeää silloin, kun taidot, käytännöllisyys ja asioiden sovellettavuus ovat tärkeitä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy jokin konkreettinen tuotos, kuten kirja, opas, ohjeistus, cd, kansio tai jokin järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 7 - 10.) Opinnäytetyön tekeminen yritykselle tai muulle toimeksiantajalle lisää opinnäytetyön tekemisen mielekkyyttä. Toimeksi annettu opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua ja osaamista, lisää vastuuntuntoa, opettaa tiimityöskentelyä ja projektin hallintaa sekä silloin pääsee haastamaan oman osaamisen. (Vilka & Airaksinen 2003, 17.)

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä kirjoitetaan raportti, jossa kerrotaan mitä, miksi ja miten opinnäytetyön tuotos on tehty. Raportissa tulee myös ilmetä millainen opinnäytetyöprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päästy. Arviointi on myös osa opinnäytetyön raportointia. Raportin tulee olla kaikin puolin johdonmukainen, selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus, jotta lukija saa selkeän käsityksen työprosessin kulusta ja ammatillisesta osaamisesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 65 - 66.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, eikä siinä myöskään esitetä tutkimuskysymyksiä tai -ongelmaa, ellei opinnäytetyöhön kuulu selvityksen tekeminen. Tutkimuksellisten menetelmien käyttöä kannattaa harkita tarkasti, sillä selvitysten tekeminen saattaa laajentaa työn määrää kohtuuttomasti. Jos kuitenkin tut-

kimuskäytäntöjä sisällytetään toiminnalliseen opinnäytetyöhön, niitä käytetään hieman vähemmän, kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä; kerättyä aineistoa ei ole välttämättömästi analysoida yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti sekä sitä pidetään vain yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä. (Vilka & Airaksinen 2003, 30, 56 - 58.)

## 5 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on menetelmä, jolla pyritään luomaan ja kehittämään käyttäjälähtöisiä palveluita. Palvelumuotoilun ydin on, että palvelun käyttäjät otetaan mukaan palvelun kehittämisprosessiin, joko aktiivisina osapuolina tai heidän arkeaan pyritään ymmärtämään entistä paremmin erilaisin menetelmin. Suomessa tämän kaltainen innovaatiotoiminta on vielä suhteellisen uutta mutta siitä voi hyötyä niin yritykset kuin julkinen sektorikin. (Lehto 2011, 9-11.) Alla esittelen palvelumuotoilun pääpiirteitä siitä suppeahkosta näkökulmasta, miten tulen sitä opinnäytetyössäni käyttämään. Palvelumuotoilu on laaja ja monialainen prosessi, joka vaatii tekijöiltään laajaa tuntemusta aiheesta.

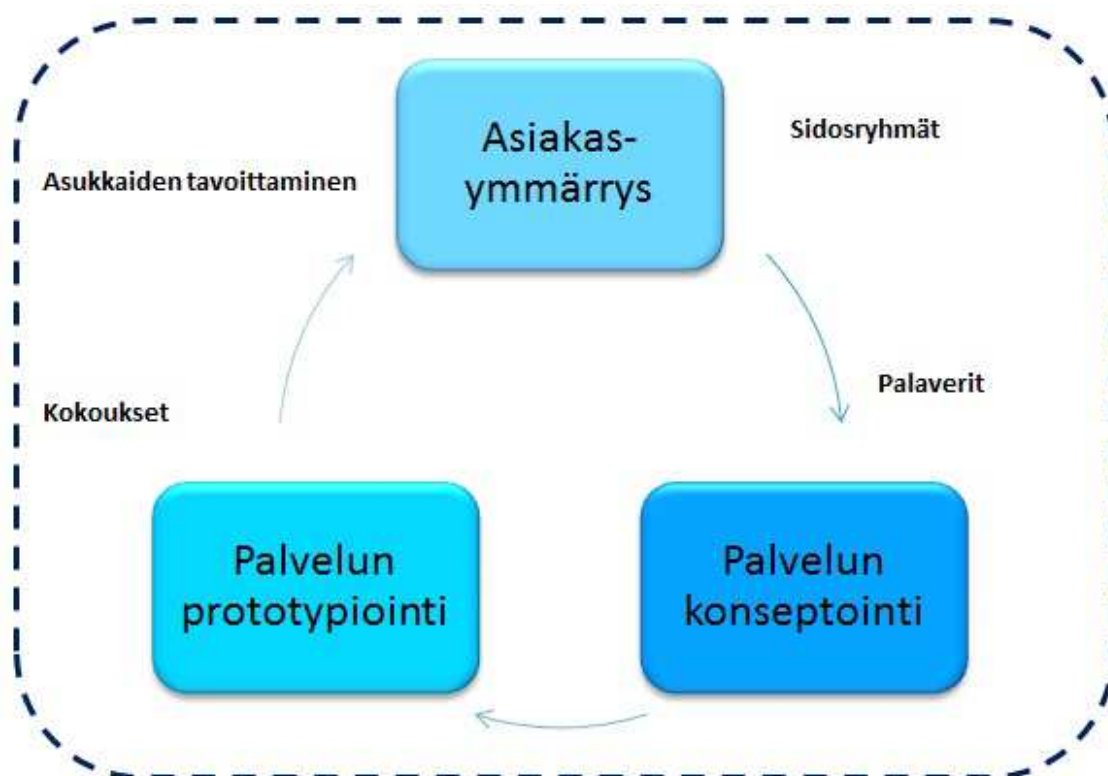
Palvelumuotoilu koostuu karkeasti kolmesta osasta: asiakasymmärryksestä, palvelun konseptoinnista sekä palvelun prototypoinnista. Asiakasymmärrys tarkoittaa käyttäjien tietoisten ja tiedostamattomien tarpeiden selvittämistä. Tiedon saamiseksi on tärkeää ja mielekästä, että palvelun oikeisiin käyttäjiin tutustutaan oikeissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. (Hämäläinen, Vilka & Miettinen 2011, 61 - 63.) Palvelumuotoilun prosessi lähtee siis käyntiin ”*inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja motiivien kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä*” (Miettinen, Raulo & Ruuska 2011, 13). Palvelun konseptointi tarkoittaa palvelun tuotantotavan, rakenteen sekä päävaiheiden, eli keskeisten ominaisuuksien, konkreettista kuvaamista. Konseptointi ei vielä täysin määrittele palvelua, vaan toimii ikään kuin palvelun kokonaisvaltaisena mallina. Mallin avulla pyritään saamaan palvelusta selkeä ja ymmärrettävä kuva. Sen avulla voidaan myös esittää erilaisia skenaarioita ja pohtia tulevaisuutta. Palvelun prototypoinnilla tarkoitetaan koemallintamista. Näin palvelumuotoilun ideat eivät ole vain kirjoitettuna paperilla, vaan ne pyritään konkretisoimaan ja aineellistamaan. Prototyypin ei ole tarkoitus olla palvelun viimeisin ja toimintakykyisin muoto, vaan lähinnä ajatuskokeilu, jota voi tarvittaessa muunnella ja kehittää. Prototypoinnissa on tärkeää sen vapaamuotoisuus ja keveys. Prototypoinnissa yhdistyy ideoitu palvelu ja sen vuorovaikutus käyttäjien kanssa. Siitä syntyy siis aito ja konkreettinen tilanne. (Vaahtojärvi 2011, 131 - 132.)

## 6 Prosessin eteneminen

Prosessi koostui useasta osasta, joista osa tehtiin asukkaiden kanssa ja osa taustatyönä ilman asukkaita (kuviot 2). Taustatyöhön sisältyi aiheenvalinta, jota seurasi Suurpellon asukkaiden tavoittaminen, kokouksia Suurpeltoseuran sekä ulkoisten sidosryhmien kanssa ja liikuntaryh-



män toiminnasta tiedottamista sähköpostin sekä sosiaalisen median välityksellä. Asukkaiden kanssa työstettyä prosessia kuvataan tässä palvelumuotoilun käsittein, mitkä ovat asiakasymmärrys, palvelun konseptointi sekä palvelun prototypointi. Prosessin arviointi kuvataan omassa kappaleessaan.



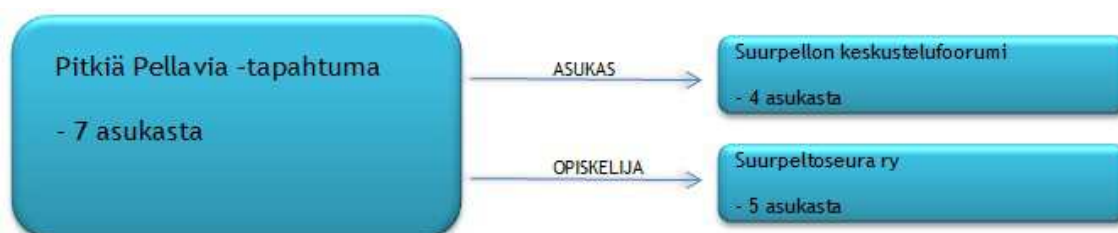
Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessin vaiheet

## 6.1 Aiheen valinta

Prosessi sai alkunsa helmikuussa 2012 pidetyn palaverin jälkeen, johon osallistui minun lisäksi Koului-hankkeen projektiasiantuntijat. Palaverissa kävimme läpi Koului-hankkeen tarkoituksen ja tavoitteet sekä pohdimme niiden pohjalta opinnäytetyöni aihetta. Opinnäytetyössä tuli näkyä Koului-hankkeen tavoitteet: Innovointi kohdistuu Suurpeltoon, palveluiden kehitys yhdessä asukkaiden kanssa sekä yhteisöllisyys. Opinnäytetyön aiheeksi sovimme liikuntaryhmän suunnittelun ja perustamisen, sillä Suurpellon asukkaiden kiinnostus liikuntaa kohtaan oli noussut esille muiden Koului-hankkeen projektien ja tapahtumien yhteydessä. Sovimme, että tutustuisin palvelumuotoiluun ja käyttäisin sen menetelmiä kehittääksemme asukkaiden kanssa liikuntaryhmän Suurpellon alueelle. Opinnäytetyössä näkyisi myös etnografinen, osallistuva ote. Teoreettisen viitekehyksen käsitteet tarkentuivat myös palaverissa ja ne muodostuivat Koului-hankkeen tavoitteista, liikuntaryhmäideasta sekä kohderyhmästä.

## 6.2 Asukkaiden tavoittaminen

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus alkoi Pitkiä Pellavia-tapahtumassa 8.3.2012. Tavoitteena oli tutustua Suurpellon asukkaisiin, kertoa opinnäytetyöaiheestani sekä kerätä liikuntaryhmän perustamisesta kiinnostuneiden yhteystietoja. Tapahtuman kautta sain seitsemän kiinnostuneen asukkaan tiedot. Tapahtumassa eräs asukkaista kertoi Suurpellon keskustelufoorumista, jossa voisin myös tiedottaa liikuntaryhmästä. Ilmoitin opinnäytetyöstäni myös siellä ja sainkin neljän ryhmästä kiinnostuneen yhteystiedot. Tapahtumassa tapasin myös Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita, jotka olivat mukana perustamassa alueen yhdistystoimintaa. He kertoivat Suurpelto-seura ry:stä, minkä avulla voisin tavoittaa enemmän Suurpellon asukkaita. Sainkin Suurpelto-seuran puheenjohtajan yhteystiedot ja sovimme, että osallistuisin 27.3.2012 järjestettävään Suurpeltoseuran kokoukseen, jossa kertoisin enemmän opinnäytetyöaiheestani. Kokouksessa sain vielä viiden liikuntaryhmästä kiinnostuneen yhteystiedot. Näistä asukkaista koostui lopulta pieni joukko (myöhemmin viitataan nimellä *suunnitteluryhmä*), joiden kanssa liikuntaryhmää alettiin suunnitella ja toteuttaa. Asukkaiden tavoittamisen kanavat ja tavoittamiseen käytetyt verkostot on pyritty havainnollistamaan kuviossa 3.



Kuvio 3: Asukkaiden tavoittamisen kanavat ja verkostot

## 6.3 Suurpelto-seura ry

Suurpelto-seura ry on Suurpellon asukkaiden perustama kaupunginosayhdistys, joka järjestää jäsenilleen erilaisia aktiviteetteja, osallistuu alueen kehittämiseen, kehittää asukkaiden yhteistoimintaa sekä valvoo asukkaiden yhteisiä etuja asunto-, ympäristö- ja aluepolitiikan toteuttamisessa (Koulii 2012). Suurpelto-seura ry kuvataan tässä omana osanaan, sillä sen merkitys liikuntaryhmälle osoittautui merkittäväksi.

Suurpellon liikuntaryhmän jatkuvuuden kannalta oli tärkeää saada se osaksi jotakin konkreettista, kuten Suurpelto-seuraa, jotta sen toiminta konkretisoituisi, tiedottaminen ja jäsenten kerääminen olisi helpompaa sekä toiminnalla olisi mahdollista laajentua. Osallistuin Suurpelto-seura ry:n kokoukseen 27.3.2012, jossa kerroin opinnäytetyöni aiheesta ja liikuntaryhmän perustamisesta. Kokouksessa kiinnostuttiin ideasta ja sovittiin, että liikuntaryhmästä tulisi yksi Suurpelto-seuran alaryhmistä bänditoiminnan ja käsityökerhon lisäksi. Suurpelto-seura

ry:llä oli suunnitteilla myös seuran omat Internetsivut, joihin kaikilla alaryhmillä oli mahdollisuus saada oma alisivunsa. Internetsivut helpottaisivat tapahtumista tiedottamista ja asukkaiden olisi helpompaa seurata ryhmän toimintaa. Liikuntaryhmän toimintaa olisi myös helpompi laajentaa esimerkiksi yhteistyökumppaneiden kanssa tai ostaa terveyspalveluita, kun liikuntaryhmä olisi osa rekisteröityä seuraa tai yhdistystä.

#### 6.4 Asiakasymmärrys

Asiakasymmärrys on palvelumuotoilun prosessin ensimmäinen vaihe ja sillä pyritään ymmärtämään asukkaiden tarpeita, unelmia sekä toiveita erilaisten menetelmien avulla. Tässä vaiheessa on tärkeää kohdata asukkaat heidän ympäristössään, oikeissa tilanteissa, jotta muotoilija, tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijä, voi oppia tietoisesti katsomalla, kuuntelemalla ja kokeilemalla. Käyttäjätiedon keräämisen menetelmiä ovat *perinteiset menetelmät*, kuten markkinatutkimus tai kyselyt, *mukaillut menetelmät*, kuten videodokumentointi sekä *innovatiiviset menetelmät*, kuten suunnittelutyöpajat. (Hämäläinen, Vilka & Miettinen 2011, 61-65.)

Opinnäytetyöhön valittiin ”*workshop*” eli suunnittelutyöpaja-tyylinen menetelmä käyttäjätiedon keräämiseen. Liikuntaryhmästä kiinnostuneille lähetettiin kutsu sähköpostitse tapaamiseen, jossa ideoitaisiin liikuntaryhmän toimintaa. Ensimmäinen tapaaminen oli 10.4.2012 Suurpellon Klariksentie 1 kerhotilassa. Tapaamiseen osallistui viisi asukasta.

##### 6.4.1 Käyttäjien esitiedot

Tarkemman käyttäjätiedon keräämiseksi olin luonut esitietolomakkeen (liite 1), jossa kysyttiin liikuntaryhmän perustamisesta kiinnostuneiden perheeseen, koulutukseen ja työhön liittyvää taustatietoa. Tietojen avulla pyritään kartoittamaan minkälaiset henkilöt kiinnostuvat tämänlaisesta toiminnasta. Esitietolomake täytettiin ensimmäisen tapaamisen yhteydessä ja heille, jotka eivät osallistuneet tapaamiseen esitietolomake lähetettiin sähköpostitse ja pyydettiin lähettämään täytettynä takaisin sähköisesti. Esitietolomakkeet saatiin ainoastaan viideltä ensimmäiseen tapaamiseen osallistuneelta suunnitteluryhmäläiseltä, sekä yksi palautettiin sähköpostitse.

Täytettyjen esitietolomakkeiden tietojen mukaan liikuntaryhmän perustamisesta kiinnostuneet olivat iältään 41 - 61-vuotiaita työssäkäyviä naisia, joista suurin osa oli eronneita. Kaikkila heistä oli lapsia yhdestä kolmeen, nuorimman ollessa seitsemänvuotias ja vanhimmat olivat omillaan asuvia täysi-ikäisiä. Kaikkien koulutustausta oli joko ammatti- tai ammattikorkeakoulutus. Kukaan osallistujista ei harrastanut liikuntaa seurassa tai jotain tiettyä lajia, vaan har-

rastukiksi kerrottiin uinti, pyöräily, kävely/lenkkeily/ulkoilu, kuntosalilla käyminen, yhdistystoiminta, viljely ja lukeminen.

#### 6.4.2 Workshop

Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä pohdimme erilaisia ideoita, joita liikuntaryhmä voisi pitää sisällään ja millaisia asioita toteutuksessa tulisi huomioida. Suurimmiksi aiheiksi totesimme liikunnan ajankohdan, pienet lapset ja muiden asukkaiden tiedottamisen liikuntaryhmästä niin, että saisimme sekä osallistujia että vetäjiä erilaisiin harrastuksiin ja liikuntaan. Liikuntaryhmän erityispiirre olisi, että Suurpellon omat asukkaat aktivoituisivat järjestämään erilaista liikuntaa ja vastaamaan liikuntaryhmän toiminnasta.

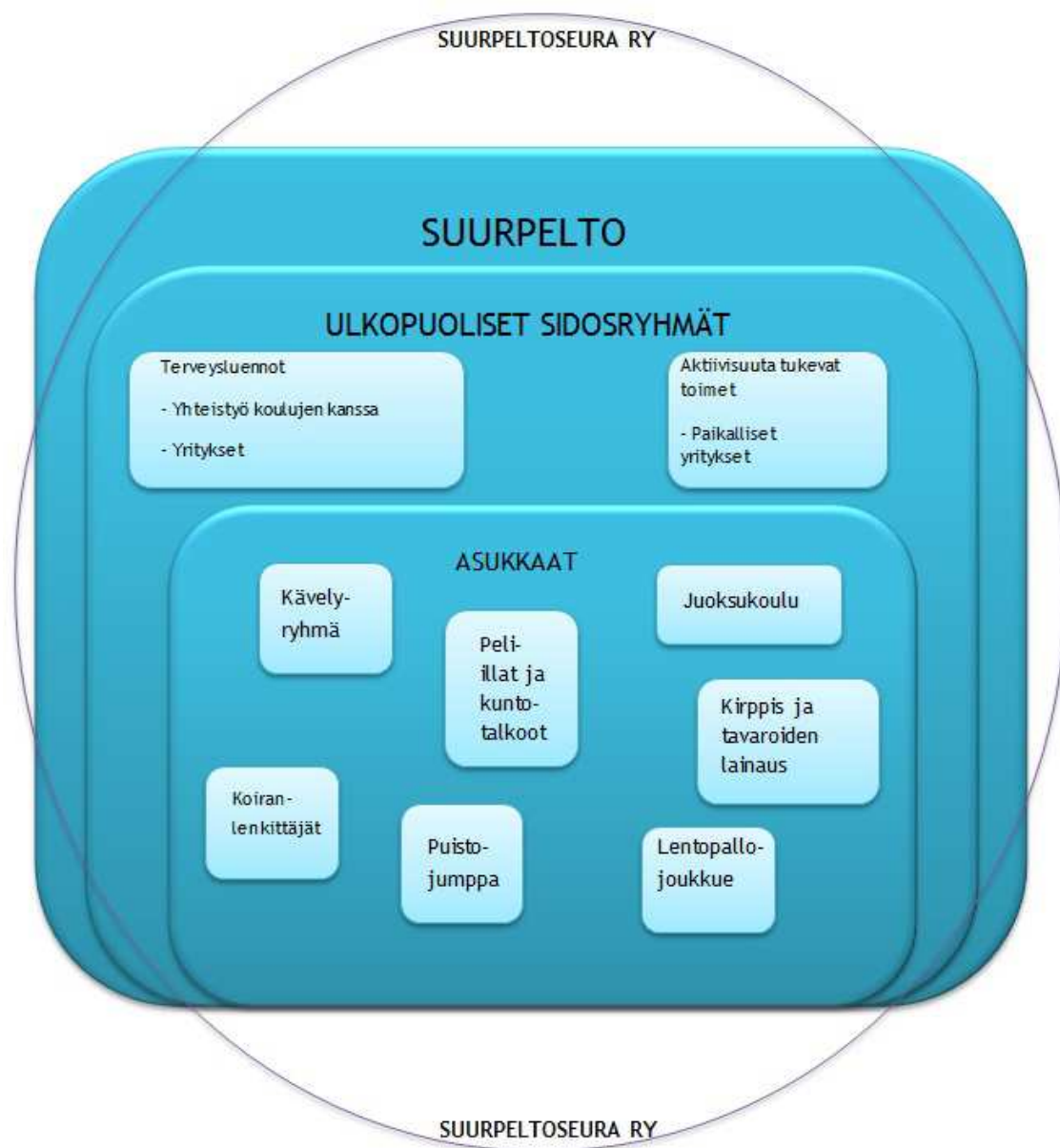
Vuorotyöntekijöitä, kotiäitejä, työttömiä sekä ikääntyneitä ajatellen olisi ihanteellista, jos tapahtumia ja harrastusmahdollisuuksia olisi myös aamupäivällä tai päivällä sekä niitä olisi monipuolisesti. Liikunta tulisi toteutua myös niin, että pienten lasten yksihuoltajaäidit voisivat osallistua. Vaihtoehtoina voisi olla joko yksin heille kohdistettu äiti-lapsi-jumppa tai liikunta tulisi toteuttaa jossain, missä lapset olisivat oman/omien vanhemman/vanhempien silmien alla. Yksi ehdotuksista oli myös, että Suurpellon teini-ikäisiä nuoria voisi kysyä lastenvahdeiksi. Liikuntaryhmästä ja sen toiminnasta tiedottaminen koettiin hankalaksi mutta sovimme, että hyödyntäisimme siinä sosiaalista mediaa ja perustaisimme Facebook-yhteisöpalveluun oman ryhmän Suurpellon liikuntaryhmälle. Liikuntaryhmän nimeksi tuli ”*Suurpellon liikkuvat*”. Tiedotuskanavana päätettiin käyttää myös Suurpeltoseuraa. Saimme käyttöömmme Suurpeltoseuran jäsenien sähköpostiosoitteet, joihin lähetettiin tiedotteita ryhmän toiminnasta. Päätimme myös jakaa kerrostalojen rappukäytävien ilmoitustaululle tiedotuslappuja, joissa kerrottiin liikuntaryhmän perustamisesta sekä liikuntaryhmän Facebook-ryhmästä.

Tapaamisessa sovittiin, että jatkossa ideoita mietittäisiin yhdessä toiminnan ja liikunnan yhteydessä ja tarvittaessa järjestettäisiin toinen suunnittelutyöpaja. Ideoita ja ajatuksia sai myös jakaa ja vaihtaa Facebook-ryhmän kautta.

#### 6.5 Palvelun konseptointi

Palvelukonseptin avulla voidaan kuvata palveluun liittyviä rakenteita ja laatia skenaarioita määrittelemättä kuitenkaan palvelua kokonaisvaltaisesti. Konseptin kuvaamisen apuna voidaan käyttää visualisoinnin menetelmiä, kuten visuaalista mallia, kuvataulua tai kuvakäsikirjoitusta. (Miettinen, Kalliomäki & Ruuska 2011, 107 - 114.) Tässä kappaleessa suunnittelutyöpajan tuotokset, innovaatiot ja ideat, pyritään tekstin avulla havainnollistamaan myös visuaalisessa muodossa kokonaisuuden hahmottamiseksi.

Workshopissa ideoitiin erilaisia palveluja liikuntaryhmälle, eli millaisia harrastuksia, toimintoja, tapahtumia ja aktiviteetteja liikuntaryhmä voisi pitää sisällään. Liikuntaryhmästä haluttiin monipuolinen ja pysyvä ”ilmiö” alueelle. Kuviossa 4 on pyritty visuaalisin keinoin kokoamaan liikuntaryhmän sisältöä sellaisena miten Suurpellon asukkaat sen näkevät.



Kuvio 4: Suurpellon asukkaiden näkemyksiä liikuntaryhmästä

Kuviossa 4 uloimpana on Suurpellon alue, missä liikuntaryhmän toiminnot tapahtuisivat. Keskellä on ulkopuoliset sidosryhmät, joilla tarkoitetaan erilaisia toimijoita, joiden avulla liikuntaryhmän toimintaa voisi monipuolistaa. Yhtenä ideana esitettiin yhteistyötä koulujen kuten Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapia- tai sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Opiskelijat voisivat esimerkiksi vapaavalintaisia opintopisteitä vastaan pitää erilaisia terveysluentoja alu-

een asukkaille. Näin kuviteltiin myös opiskelijoiden saavan ohjaus- ja opettamiskokemusta sekä mahdollisuuden työskennellä asiakkaiden omassa ympäristössä. Tarvittaessa erilaisia terveyspalveluita voitaisiin ostaa eri yrityksiltä. Toisena ideana ehdotettiin paikallisten yritysten, kuten kuntosalien, osallistumista aktiivisuuden tukemiseen, muun muassa palveluidensa alennusten muodossa.

Kuvion keskellä ovat asukkaat, joiden olisi tarkoitus itse tuottaa alueen liikuntapalvelut. Tarkoitus olisi, että asukkaat, joilla on jonkinlaista lajiosaamista tai muuta liikuntaan liittyvää osaamista, pitäisivät liikuntatunteja alueen muille asukkaille. Aikaisempi ohjauskokemus ei olisi pakollista, toiminta ei olisi sitovaa tai pakollista ja sen tulisi olla rentoa yhdessä tekemistä. Pohdittiin myös ideaa, että esimerkiksi juoksukoulun ohjaamisesta kiinnostuneelle asukkaalle kustannettaisiin juoksukoulukurssi. Tämän jälkeen henkilö voisi ohjata juoksukoulu kurssilta saadun tiedon pohjalta muille juoksukoulutoiminnasta kiinnostuneille asukkaille. Suunnitteluryhmä pohti myös, että erilaisia yhteisiä tavoitteita asettamalla saataisiin toiminnasta mielekkäämpää, esimerkiksi juoksukoululaisten yhteinen tavoite voisi olla puolimaratonin juokseminen yhdessä. Juoksuryhmän lisäksi ehdotettiin lentopallojoukkuetta, kävelyryhmää, koiranlenkittäjät-ryhmää sekä erilaisia peli-iltoja asukkaiden kesken luomaan ja edistämään yhteisöllisyyttä sekä yhteishenkeä.

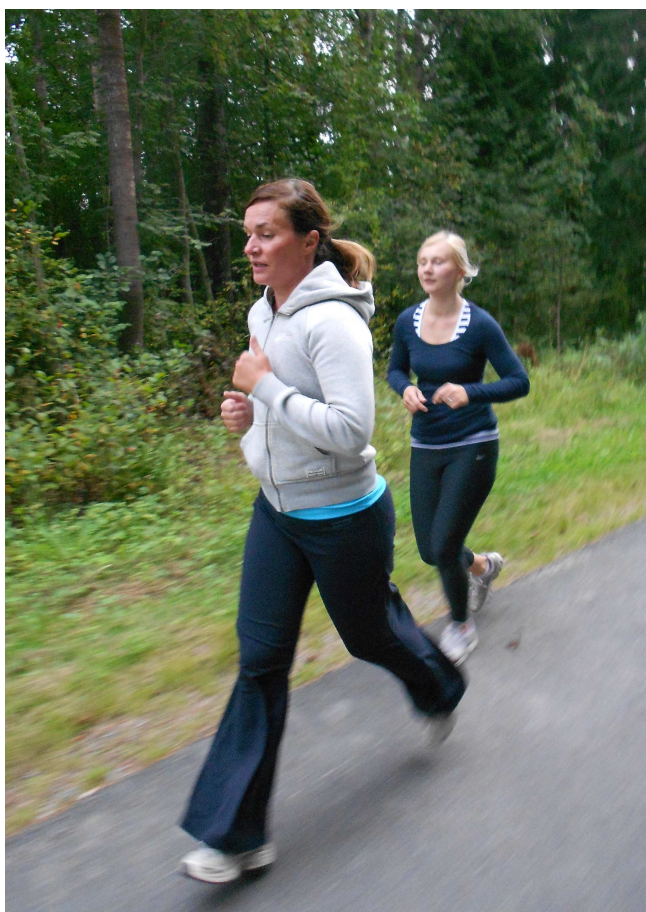
Suurpelto-seura ry on kehänä koko kuvion ympärillä, joka kuvastaa seuran roolia liikuntaryhmän mahdollistajana. Muun muassa yritysten kanssa tehdyt sopimukset solmittaisiin Suurpelto-seuran kanssa sekä mahdolliset ostopalvelut tehtäisiin Suurpeltoseuran toimesta. Suurpelto-seura ry:n avulla liikuntaryhmä saisi myös jäseniä ja seuran Internetsivujen kautta liikuntaryhmän toiminnasta ja tapahtumista tiedottaminen helpottuisi.

## 6.6 Palvelun prototypointi

Palvelun prototypointi eli koemallintaminen tarkoittaa ideoiden konkretisointia ja siirtämistä käytäntöön. Prototypointi ei tarkoita idean tai mallin pysyvää ja valmista muotoa, vaan se tulisi nähdä ajatuskokeiluna. Prototypioinnissa korostuu kokonaisvaltaisuus, sillä siinä yhdistyvät itse palvelun esitys sekä ihmisten välinen vuorovaikutus, minkä vuoksi aktiivinen osallistuminen on tärkeää kokemuksellisen näkökulman saamiseksi. (Vaahtojärvi 2011, 131 - 132.)

Suunnitteluryhmän ideoinnista päätettiin lähteä kokeilemaan yhteislenkkeilyä. Siihen päädyttiin, koska se koettiin kaikille sopivaksi ja yleisesti mielekkääksi liikunnaksi, eikä se vaatinut mitään tiettyä kuntotasoa. Lenkkeilypäiväksi sovimme sunnuntain, sillä suunnitteluryhmässä koettiin, että silloin mahdollisimman moni voisi osallistua. Yhteislenkki toteutuisi jatkossa viikoittain samaan aikaan. Ensimmäisestä yhteislenkistä tiedotettiin sähköpostitse ja Suurpelton liikkuvat Facebook-ryhmässä. Ensimmäisen yhteislenkki tehtiin sunnuntaina 22.4.2012 al-

kaen klo 14 Suurpellon Infopaviljongilta, osoitteesta Suurpellon puistokatu 18. Tavoitteena oli jakaa ilmoituksia (liite 2) kerrostalojen rappukäytäviin viikoittaisesta yhteislenkistä ja tutustua yhdessä Suurpellon alueeseen. Yhteislenkkiin osallistui minun lisäksi kolme muuta asukasta. Yksi asukkaista oli muuttanut alueelle ensimmäisten asukkaiden joukossa ja kaksi muuta olivat vasta muuttamassa. Kauimmin alueella asunut osallistuja kertoi alueen rakentamisesta ja esitteli meille aluetta. Ilmoituslappuja saatiin jaettua noin kymmeneen rappukäytävään, sillä osa rappukäytävien ovista oli lukossa. Jakaessamme ilmoituksia, pohdimme näkisikö niitä moni, sillä osa ilmoitustauluista oli sijoitettu hankalasti rappusten alle. Ilmoitustaulut olivat myös täynnä muita, muun muassa muiden opiskelijoiden jättämiä, ilmoituksia. Tästä lähtien yhteislenkkejä tehtiin joka sunnuntai heinäkuuhun saakka, jolloin liikuntaryhmä jäi kesätauolle. Osallistujamäärät vaihtelivat yhdestä kuuteen lenkkeilijää. Liikuntaryhmän tapahtumista ja toiminnasta otettiin myös kuvamateriaalia, johon osallistujilta pyydettiin kuvauslupa (liite 3).



Kuva 1: Yhteislenkki keskuspuistossa elokuussa 2012

Loppukevään aikana Suurpellon liikkuvien Facebook-ryhmässä osoitettiin useasti kiinnostusta puistojumppaa kohtaan. Asukkaat aktivoituivat itsenäisesti ja eräs asukkaista ottikin hoitaakseen puistojumpan vetämisen. Asukkaalla ei ollut aikaisempaa ohjauskokemusta mutta sovittiin, että hän ohjaisi helpohkon noin tunnin kestävän ”perusjumpan”. Ensimmäinen puistojumppa järjestettiin 25.5.2012 klo 19 alkaen ja siitä eteenpäin aina kelien niin salliessa ja

ohjaajan aikataulun mukaisesti. Tulevista jumpista ilmoitettiin Facebook-ryhmässä ja sähköpostitse Suurpeltoseuran jäsenille. Kesän aikana puistojumppien osallistujamäärät vaihtelivat viiden ja kahdenkymmenen välillä sekä jumppien kesto vaihteli tunnista kahteen. Puistojumppat jatkuvat tällä hetkellä Infopaviljongin sisätiloissa.



Kuva 2: Puistojumppaa Lillhemtin puistossa elokuussa 2012

Toukokuun aikana otin yhteyttä Olarissa toimivaan yksityiseen kuntosaliin, Olariumiin, jonka toivoimme tukevan Suurpellon asukkaiden aktiivisuutta. Suurpellon alueella ei toiminut vielä yhtään kuntosalia tai liikuntakeskusta, joten Olari oli paikkana lähin. Olariumissa oltiin kiinnostuneita yhteistyöstä ja teimme sopimuksen, jonka mukaan Suurpelto-seura ry:n jäsenet saivat alennusta heidän tietyistä liikuntapalveluista, kuten esimerkiksi kahden kuukauden kesäkorteista kuntosalille.

## 6.7 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi, eli nelikenttäanalyysi, on yksinkertainen ja laajalti käytetty arviointimenetelmä. Sen avulla voidaan arvioida esimerkiksi tuotteen tai palvelun sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. Analyysi voidaan tehdä joko yksilö- tai



ryhmytönä. SWOT-analyysi perustuu arvioijan subjektiivisiin arviointeihin asioista. Kuviossa 5 on havainnollistettu opinnäytetyöprosessin SWOT-analyysi. (Hokkanen, Karhunen & Luukkainen 2010, 190; Lindroos & Lohivesi 2010, 219.)



Kuvio 5: Käyttäjälähtöisen liikuntaryhmän SWOT-analyysi

### 6.7.1 Vahvuudet

Pajukosken (2002, 77) mukaan eri alueiden ja ympäristöjen mielikuvat vaikuttavat alueella elävien toimintaan ja vuorovaikutussuhteisiin sekä ne heijastavat käsitystä siitä, millaista alueen elämä on. Tämän vuoksi liikuntaryhmän ja koko prosessin yhdeksi vahvuudeksi osoittautui se, että Suurpellon asuinalue rakennettiin niin sanotusti tyhjältä, eikä sillä ollut jo olemassa olevaa historiaa. Luomalla terveyttä edistävän ja yhteisöllisen asuinalueen alusta alkaen, ei tarvitse yrittää muuttaa jo alueelle syntyneitä tapoja ja historiaa. Kun tällainen aktiivinen ja yhteisöllinen ympäristö ja tapa istutetaan alueelle niin sen maine pysyy hyvänä ja uusia asukkaita voidaan luultavasti saada helpommin mukaan toimintaan.

Liikuntaryhmän toiminnan kannalta vahvuudeksi osoittautui myös Suurpellon sijainti ja sen ympäristö. Suurpelto on 325 hehtaarin kokoinen, joista 89 hehtaaria on varattu puistoille ja viheralueille. Suurpellon välittömässä läheisyydessä on Espoon toiseksi suurin luontoalue, 880

hehtaarin kokoinen keskuspuisto, joka on käytettävissä ulkoilu- ja virkistytymisalueena kaikille. (Rakentaminen 2012; Tervetuloa Espoon keskuspuistoon! 2012.) Liikuntaryhmän toimintaa toteutettiin paljon Keskuspuistossa sekä alueen muissa puistoissa. Ympäristön monimuotoisuus mahdollistaisi myös monipuolisten liikuntaharrastusten ja -tapahtumien järjestämisen.

Alueen ehdoton vahvuus on myös alueen aktiiviset asukkaat. Asukkaat lähtivät toimintaan aktiivisesti mukaan ja oli kannustavaa huomata, kuinka asukkaat aktivoituivat itsenäisesti liikunnan harrastamiseen sekä liikuntaryhmän tulevaisuuden suunnitteluun yhdessä. Esimerkkeinä mainittakoon puistojumput, jotka alkoivat aktiivisen asukkaan toimesta sekä työryhmän perustaminen pohtimaan mahdollisia sisätiloja jumpille syksyn ja talven ajaksi. Suurpeltoseura ry, joka myös syntyi aktiivisten asukkaiden toimesta, on myös liikuntaryhmän kannalta vahvuus. Kuuluessaan osana rekisteröityneeseen seuraan, liikuntaryhmä on konkreettisempi ja seuran kautta monet liikuntaryhmän toimintaan liittyvät asiat helpottuivat. Näitä olivat muun muassa osallistujien saaminen, ryhmän markkinointi, sopimusten tekeminen yritysten kanssa sekä liikuntaryhmän toiminnasta ja tapahtumista tiedottaminen.

#### 6.7.2 Heikkoudet

Prosessin alussa huomattiin jo merkittävä heikkous, joka oli asukkaiden tavoittaminen. Pitkiä Pellavia-tapahtumassa oli paljon opiskelijoita tekemässä projekteja, joten alueen asukkaiden tunnistaminen oli vaikeaa. Yhteinen tunniste, esimerkiksi värikäs hihamerkki, alueella työskenteleville opiskelijoille olisi helpottanut asukkaiden tunnistamista. Osittain siihen liittyen heikkoudeksi osoittautui myös resurssien puute. Asukkaiden laajempi tavoittaminen olisi vaatinut rahallisia resursseja, jolloin olisi pystytty toteuttamaan esimerkiksi ilmoitusten jakoa postitse. Henkilöresurssien puute prosessin taustatyön ja toiminnan toteuttamisessa johti siihen, että vain pieni osa suunnitelluista toimista toteutettiin.

Liikuntaryhmän heikkoudeksi osoittautui myös sen vapaaehtoisuus. Tarkoituksena oli, että asukkaat itse opettaisivat ja ohjaisivat toisiaan eri lajeissa ja liikunnallisissa harrastuksissa. Kuitenkin ohjaamiseen halukkaiden määrä pysyi pienenä ja on vaikea ennustaa johtuiko se siitä, ettei kovin moni vielä tiennyt liikuntaryhmän toiminnasta vai siitä, ettei liikuntaosaaamista omaavilla asukkailla ollut kiinnostusta ohjaamiseen.

#### 6.7.3 Mahdollisuudet

Suurpellon liikuntaryhmän mahdollisuuksiksi katsotaan sen kyky laajentua. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa, kuten koulujen, paikallisten yritysten ja kaupungin kanssa voisi luoda puitteet monipuoliselle terveyden edistämiseksi. Karpin (2009) ja Kiiskisen ym. (2008) mukaan on näyttöä siitä, että muun muassa perusterveydenhuollossa annettu suullinen neuvonta ja sitä tuke-

va kirjallinen ohjeistus lisää fyysistä aktiivisuutta aikuisväestössä. Tämän tiedon valossa olisi perusteltua kokeilla esimerkiksi fysioterapiaopiskelijoiden terveyslentojen ja liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta. Tähän voisi lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden luentoja erilaisista terveyteen liittyvistä aiheista, kuten verenpaineesta, tupakoinnin haitoista tai ravinnosta.

Yhteistyö kaupungin liikuntatoimen kanssa voisi lisätä alueen liikuntamahdollisuuksia jos alueen asukkaiden järjestämä aktiivisuus ei riitä tai valikoimaa haluttaisi monipuolistaa. Yhteistyö kaupungin kanssa saattaisi mahdollistaa myös liikuntatilojen järjestämisen alueelta esimerkiksi talvella.

#### 6.7.4 Uhat

Mahdollisia uhkia koettiin liikuntaryhmällä olevan vähän. Uhkatekijöiksi ilmeni jatkuvuuden takaaminen eri tilanteissa. Tämän kaltainen toiminta vaatisi yhteyshenkilöä tai koordinaattoria, joka ottaisi liikuntaryhmän toiminnan vastuulleen, se ei voi olla ”*kaikkien hoidossa*”. Jos kävisi niin, että liikuntaryhmä lähtisi toimimaan aktiivisesti ja sen toiminta laajenisi, niin on pohdittava missä määrin vastuuhenkilö pystyy asioita hoitamaan omalla ajallaan ja vapaaehtoisuuden nimissä. Opinnäytetyöprosessin ja Koulii-hankkeen päättymisen myötä mahdollinen uhka on myös liikuntaryhmän toiminnan päättymisen. Opinnäytetyöprosessin aikana kokeiltiin erilaisia liikuntaryhmän mahdollisuuksia, muttei kuitenkaan voida olettaa sen juurtuneen alueelle vielä tavaksi ja pysyväksi toiminnaksi. Yhteyshenkilön puute saattaa johtaa pikkuhiljaa liikuntaryhmän toiminnan loppumiseen tai se jää toimimaan ainoastaan muutaman asukkaan kesken.

## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka pohtii kysymyksiä hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Tutkimuksen ja opinnäytetyön tekemiseen liittyy eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Erilaiset eettiset neuvottelukunnat ovat laatineet erilaisia eettisiä menettelytapoja ja periaatteita, jotka ovat pääpiirteissään samoja. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa, avoimuus tiedonkeruu-, tutkimus- ja arviointimenetelmissä sekä julkaisemisessa sekä muiden tutkijoiden töiden asianmukainen huomiointi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 23 - 24; Laurea-ammattikorkeakoulu 2007, 1.)

Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa käytettiin yleistä huolellisuutta ja rehellisyyttä. Liikuntaryhmään osallistuville kerrottiin ryhmän yhteydestä opinnäytetyöhön sekä sen tavoitteesta. Kuvaamiseen pyydettiin kaikilta valokuvauslupa ja materiaali poistettiin käytön jälkeen. Ketään ei myöskään pakotettu osallistumaan liikuntaryhmän tapahtumiin tai toimintaan. Kaikki

toiminta oli osallistujille vapaaehtoista. Sähköpostitse ilmoittaminen tapahtui niin, etteivät vastaanottajat nähneet muiden vastaanottajien sähköpostiosoitteita tai muita yhteystietoja.

Osio Suomen fysioterapeuttien (2010) laatimista eettisistä ohjeista kiteyttää oman opinnäytetyöni tarkoituksen:

*”Fysioterapeutin tehtävänä on väestön terveyden, toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Fysioterapeutti tukee kaikenikäisiä asiakkaita erilaisissa elämäntilanteissa ja auttaa löytämään voimavarat ja parantamaan elämänlaatua. Fysioterapeutti toimii yksilöiden ja perheiden parissa sekä yhteisöissä.”*

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuutta arvioidaan eri tavalla kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tutkimuksellisten opinnäytetöiden luotettavuutta käsitellään validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Reliaabelius ja validius ovat syntyneet määrällisen (kvantitatiivisen) tutkimuksen piireissä, joten niiden käyttöä laadullisen (kvalitatiivisen) tutkimuksen yhteydessä on kritisoitu. Laadullisissa tutkimuksissa niiden käyttöä jopa pyritään välttämään. Kaikkien tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin arvioida. Tässä opinnäytetyössä on pyritty laadullisessa tutkimuksessa käytettyihin piirteisiin, joissa on keskeistä henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset sekä tarkat kuvaukset siitä, mitä on tutkittu ja miten on päädytty saattuihin tuloksiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan selvät ja totuudenmukaiset tarkat selostukset tutkimuksen kaikista vaiheista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 231-232; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136-137.)

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli palvelumuotoilun keinoin suunnitella ja perustaa yhdessä Suurpellon asukkaiden kanssa liikuntaryhmä, jonka tarkoitus oli edistää Suurpellon asukkaiden terveyttä ja yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen, sillä uusien, terveyttä edistävien ja ennaltaehkäisevien keinojen kehittäminen tulee olemaan terveydenhuollon, myös fysioterapian, kulmakiviä tulevaisuudessa. On todettu, että muun muassa neuvonta, yksilöllisen harjoitteluohjelman laatiminen, ryhmämuotoinen harjoittelu sekä erilaiset teoriaan perustuvat käyttäytymisinterventiot lisäävät fyysistä aktiivisuutta (Karppi 2009). Näitä tuloksia hyödyntäen voidaan, yhdessä asiakkaiden kanssa, luoda palvelu tukemaan yhteisöjen fyysistä aktiivisuutta. Nämä yhteisöt voisivat olla työyhteisöjä, asuinalueita tai naapurustoja. Tällaisia uusia työskentelymalleja ja vuorovaikutuksen muotoja kutsutaan myös sosiaalisiksi innovaatioiksi (Juujärvi & Pessa 2012, 27).

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti suuresti myös oma kiinnostus terveyden edistämiseen yksilöllä laajemmalla tasolla sekä kiinnostus ennaltaehkäisevään työhön. Fysioterapian koulutus keskittyy vielä suurella määrällä yksilön toimintakyvyn ja -rajoitteiden tarkasteluun, eikä kokonaisvaltaisempaa yhteiskunnallista näkökulmaa koulutuksessa juurikaan ole. Opinnäytetyön tiedonhaku ja käsiteltävät aiheet olivat laajempia, kokonaisvaltaisempia ja osittain aiheet olivat vieraampia kuin jos tarkastelun kohteena olisi yksi tietty sairaus tai nivel, mikä teki opinnäytetyöstä haastavan ja työlään mutta ehdottomasti palkitsevan ja mielekkään.

Innovaatiolle on useita, hieman toistaan poikkeavia, määritelmiä. Kaikissa määritelmissä ollaan kuitenkin yhtä mieltä siitä, että innovaatio on lisäarvoa ja parannusta tuottava toimiva idea. On kuitenkin muistettava, että uusi idea ei vielä ole innovaatio ennen kuin sitä on kehitetty käytännössä. Tässä opinnäytetyössä yhdistyi innovaation muitakin osa-alueita ja ominaispiirteitä: siinä on etsimisen, oppimisen sekä tutkimisen avulla pyritty luomaan erilaista yhteistyömallia käyttäen uutta palvelua (Juujärvi & Pessa 2012, 27). Darsø'n kehittämä innovaation timantti-malli koostuu neljästä parametrasta, jotka ovat *käsitteet*, *tieto*, *suhteet* ja *tietämättömyys* (Juujärvi & Pessa 2012, 30). Omassa opinnäytetyössäni korostui alussa nimenomaan tietämättömyys, sillä tuntui, etten tiennyt mitä olin tekemässä. Aihe oli uusi, eikä tämän kaltaisia opinnäytetöitä ollut tehty joista olisin voinut oppia. Jopa tämänkaltaisen projektityöskentely oli minulle uutta. Darsø kuitenkin korostaa tietämättömyyden olevan timantin tärkein parametri, sillä se auttaa, tai itse asiassa pakottaa, tekemään kysymyksiä, mikä saattaa johtaa suuriin innovaatioihin (Juujärvi & Pessa 2012, 30).

Tulevaisuudessa opinnäytetyön aihetta voisi jatkaa kehittämällä menetelmiä, kuinka Suurpellon asukkaat saataisi liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Menetelmiä voisivat olla eri-

laiset liikunnalliset interventiot tai motivointikeinot, kuten kilpailut. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten tavoittaa alueen huonokuntoiset ja inaktiiviset asukkaat sekä kehittää keinoja heidän aktivoimiseksi. Innovaatiolle on ominaista myös sen paikallinen luonne: jossain muualla toteutettu toiminta tai menettely voi olla innovaatio toisessa ympäristössä (Juujärvi & Pessa 2012, 27). Tämä liikuntaryhmä perustettiin Suurpellon asukkaiden toiveista ja tarpeista, jotka kumpusivat heidän arvoistaan, tavoistaan ja motivaatioistaan. Niinpä olisikin mielenkiintoista toteuttaa samankaltainen interventio tai projekti jossain muualla, esimerkiksi vanhemmassa lähiössä, jossa on omat asukkaansa, ympäristönsä, asenteensa ja historiansa. Tällaisena viety liikuntaryhmän malli ei välttämättä toimisi siinä ympäristössä, mikä korostaa asiakaslähtöisen suunnittelun tärkeyttä palveluja luodessa.

Tällainen käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa voitaisiin hyödyntää myös julkisella terveydenhuollon sektorilla. Palvelujen käyttäjien näkemys antaisi työkalun palveluiden kehittämiseen käytettävissä olevilla resursseilla. Palvelumuotoilua voidaan käyttää myös paikallisesti tietyissä yksiköissä, esimerkiksi fysioterapiassa. Palvelumuotoilun avulla voitiin selvittää esimerkiksi miksi potilaat eivät toteuta annettuja ohjeita ja harjoitteita, sillä syy voi olla hyvinkin yksinkertainen. Tähän voisin ottaa esimerkiksi oman avopuolisoni, joka käy fysioterapeutilla selkäkipujen vuoksi ja on saanut harjoitteita selän kuntouttamiseksi, kuitenkin tekemättä niitä kertaakaan. Kysyin häneltä, miksi hän ei tee niitä ja vastaus oli niinkin yksinkertainen, että hän sanoi tarvitsevänsä ”valvovaa silmää” tai seurantaa, joka vahtii, että hän tekee harjoitteet. Niinpä ratkaisu voisi olla esimerkiksi Internetissä täytettävä harjoituspäiväkirja, jota fysioterapeutti kommentoisi aika ajoin. Tietokoneet ja Internet ovat käytössä lähes jokaisessa taloudessa, joten kyse on vain palveluiden käyttäjälähtöisestä kehittämisestä. Tämäkin vaatisi aiemmin, kappaleessa Asiakkaan ympäristö terveydenhuollossa, mainittua yhteistyötä sekä eri ammattialojen, kuten tekniikanalan, että loppukäyttäjien kanssa.

Opiskelijan näkökulmasta Suurpelto tarjosi monipuolisen oppimisympäristön ja mahdollisuuden työskennellä aidoissa työympäristöissä. Yhteistyö Suurpellon asukkaiden kanssa sujui moitteettomasti ja sieltä osoitettu kiinnostus ja saatu kannustus sekä tuki sai minut entistä sitoutuneemmaksi projektiin. Osallistuminen Suurpeltoseuran kokouksiin ja yhteistoiminta liikuntaryhmän kanssa oli luontevaa ja rentoa. Molemmin puolinen kiinnostus alueen kehittämiseen sekä yhteisöllisyyden ja terveyden edistämiseen myös edesauttoi yhteistyötä. Koulii-hankkeen palvelumuotoiluun perustuva tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta antoi minulle työkaluja ja kompetensseja tulevaisuudessa fysioterapian kehittämistyölle.

## Lähteet

- Aromaa, A. & Eskola, K. 2009. Sairauksien ehkäisy työssä - yleisperiaatteet. Luettu 19.3.2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00144](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00144)
- Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J. Wadbro, J., Östergren, P-O. & Skärbäck, E. 2008. Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of epidemiology & community health*, Vol. 62, No. 4, pp. e2.
- Health promotion. 2012. Luettu 15.3.2012. [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/)
- Helakorpi, S. 2006. Työikäisen väestön terveystyötönäminen ja terveys. Luettu 20.3.2012. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_1\\_2006/tyoikaisten\\_vaeston\\_terveystyotontaaminen\\_ja\\_terveys](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_1_2006/tyoikaisten_vaeston_terveystyotontaaminen_ja_terveys)
- Helakorpi, S., Holstila, A-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveystyötönäminen ja terveys, kevät 2011: Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2011. Raportti. Luettu 29.10.2012. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80461/URN\\_ISBN\\_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80461/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö, 64-77.
- Hokkanen, S., Karhunen, J. & Luukkainen, M. 2010. Johdatus logistiseen ajatteluun. 5. uudistettu painos. Sho Business Development Oy
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettu 20.12.2012. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Hämäläinen, K., Vilkkä, H. & Miettinen, S. 2011. Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknologiainfo Teknova Oy, 60 - 75.
- Juujärvi, S. & Pessa, K. 2012. Ihmiset tekevät Suurpellon. Koului-hankkeen arviointitutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karppi, S-L. 2009. Terveiden fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää. Luettu 11.11.2012. [http://www.suomenfyysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=113:lehti-72009-terveiden-fyysistae-aktiivisuutta-voidaan-edistaeae&catid=41:vaikuttavaa-vai-ei&Itemid=96](http://www.suomenfyysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=113:lehti-72009-terveiden-fyysistae-aktiivisuutta-voidaan-edistaeae&catid=41:vaikuttavaa-vai-ei&Itemid=96)
- Kiiski, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Luettu 19.3.2012. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveiden\\_edistamisen\\_mahdollisuudet\\_\\_\\_vaikuttavuus\\_ja\\_kustannusvaikuttavuus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet___vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf)

Kivinen, K. & Pajukoski, M. 2002. Toimijat, yhteistyö ja motivaatio. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 1. painos. WS Bookwell Oy, 154 - 207.

Koski, P. 2000. Millä tavoin kansalaisaktiivisuus toteutuu liikunnassa? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 213 - 242.

Koulii. 2012. Suurpeltoon perustettiin kaupunginosayhdistys. Luettu 11.11.2012.  
<http://www.koulii.fi/content/suurpeltoon-perustettiin-kaupunginosayhdistys>

Kurenniemi, M. & Kauppinen, T. 2002. Ympäristön kehittämisen työmenetelmiä. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 1. painos. WS Bookwell Oy, 208 - 317.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2007. Laurea-ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet tutkimus- ja kehitystyötä sekä opinnäytetöitä varten. Laurean Optima. Luettu 29.4.2012.  
<https://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=51964>

Lehto, P. 2011. Alkusanat. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknologiainfo Teknova Oy, 9-11.

Lindroos, J-E. & Lohivesi, K. 2010. Onnistu strategiassa. 3. uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö, 25 - 30.

Mansikkamäki, T. 2012. Ajatuksia fysioterapian tulevaisuudesta. Suomen Fysioterapeutit 1B/2012, 3.vsk, 21.

Miettinen, S., Kalliomäki, A. & Ruuska, J. 2011. Palvelun konseptointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknologiainfo Teknova Oy, 107 - 127.

Miettinen, S., Raulo, M. & Ruuska, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknologiainfo Teknova Oy, 12 - 17.

Mota, J., Almeida, M., Santos, P. & Ribeiro, J. C. 2005. Perceived neighborhood environments and physical activity in adolescents. Luettu 25.3.2012. <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/13303/2/923.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Terveyttä edistävä liikunta. Luettu 27.4.2012.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae\\_edistaevae\\_liikunta/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi)

Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 1. painos. WS Bookwell Oy, 54 - 84.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveysten ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim, 186 - 196.



Parviainen, T. 1998. Johdatus yhteisöllisyyteen ja sen lähikäsitteisiin. Teoksessa Parviainen, T. & Pelkonen, M. (toim.) Yhteisöllisyys - avain parempaan terveyteen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 39 - 53.

Physical activity. 2012. Luettu 15.3.2012.  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/index.html](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/index.html)

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia - katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. 1. painos. WSOYpro Oy, 10 - 14.

Rakentaminen. 2012. Luettu 11.11.2012. <http://www.suurpelto.fi/rakentaminen.html>

Rautio, M. & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen - esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. 1. painos. WSOYpro Oy, 165 - 190.

Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö, 171 - 184.

Ryan, R., Frederick, C., Lepas, D., Rubio, N. & Sheldon, K. 1997. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. Sport Psychol.*, 1997 (28), pp. 335 - 354

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Luettu 27.4.2012.  
[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1069549#fi](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1069549#fi)

Suomen fysioterapeutit. 2010. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. Luettu 29.4.2012.  
[http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58&Itemid=58](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58)

Tapaninen, A., Kauppinen, T. & Kivinen, K. 2002. Mitä yhteistä ympäristöllä on hyvinvoinnin kanssa. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 1. painos. WS Bookwell Oy, 19 - 53

Tapaninen, A. & Kotilainen, H. 2002. Ympäristö on osa hyvinvointia. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 1. painos. WS Bookwell Oy, 85 - 153.

Tervetuloa Espoon keskuspuistoon! 2012. Luettu 11.11.2012. [http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen\\_ja\\_ymparisto/Ymparisto\\_ja\\_luonto/Espoon\\_luonto/Keskuspuisto](http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Ymparisto_ja_luonto/Espoon_luonto/Keskuspuisto)

Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports Exercise*, Vol.34, No. 12, pp. 1996-2001.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52. Luettu 20.12.2012.  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Työikäinen väestö. 2012. Luettu 20.3.2012.  
[http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain\\_vaesto.html](http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html)

Vaahtojärvi, K. 2011. Palvelun arviointi ja prototypointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknologiainfo Teknova Oy, 128 - 151.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-4. painos. Kustannus Oy Duodecim, 15 - 29.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124, 91-122.

## Kuvat

Kuva 1: Yhteislenkki keskuspuistossa elokuussa 2012 .....	23
Kuva 2: Puistojumppaa Lillhemtin puistossa elokuussa 2012 .....	24

## Kuviot

Kuvio 1: Teoreettinen viitekehys .....	7
Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessin vaiheet .....	17
Kuvio 3: Asukkaiden tavoittamisen kanavat ja verkostot.....	18
Kuvio 4: Suurpellon asukkaiden näkemyksiä liikuntaryhmästä.....	21
Kuvio 5: Käyttäjälähtöisen liikuntaryhmän SWOT-analyysi.....	25

Liitteet

Liite 1 Esitietolomake



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

## ESITIETOLOMAKE

NIMI: \_\_\_\_\_

SYNTYMÄAIKA: \_\_\_\_\_

KOULUTUS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

AMMATTI: \_\_\_\_\_

PERHE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HARRASTUKSET: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Liite 2 Suurpellon liikkuvat-ilmoitus



# Suurpellon Liikkuvat

Tule mukaan yhteislenkille tapaamaan naapureita ja  
kohottamaan kuntoa!

Lähtö joka sunnuntai klo 14 Infopaviljongilta (Suurpellon  
puistokatu 18)

Liity myös "Suurpellon liikkuvat" Facebook-ryhmään!

Nähdään lenkkeilyn merkeissä!



### Liite 3 Valokuvauslupa



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

#### VALOKUVAUSLUPA

Olen Pipsa Hintikka, viimeisen vuoden fysioterapiaopiskelija, ja tekemässä opinnäytetyötäni Suurpellossa Koului-hankkeen yhteydessä. Opinnäytetyöni aihe on suunnitella ja käynnistää Suurpellon alueelle liikuntaryhmä, joka jää toimimaan alueelle. Opinnäytetyötäni varten tarvitsisin joitakin valokuvia, havainnollistamaan kirjallista raporttiani.

Valokuvia käytetään vain opinnäytetyöni kirjalliseen raporttiin sekä opinnäytetyöni esityksessä. Kun niitä ei enää tarvita, poistan ne tietokoneeltani. Valokuviiin ei tulla liittämään nimiä.

- Annan luvan käyttää valokuvia, joissa minä esiinnyn
- En anna lupaa käyttää valokuvia, joissa minä esiinnyn

Paikka ja päiväys

---

Valokuvattavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---