



Soveltavan ulkoliikunnan nykytilanne ja kehittämismahdollisuudet Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä

Aino Palmén

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Aino Palmén
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Soveltavan ulkoliikunnan nykytilanne ja kehittämiskohdat Suomen ladun jäsenyhdistyksissä
Sivu- ja liitesivumäärä 50+6
<p>Suomessa liikunta on jokaisen perusoikeus. Henkilöt, joilla on jokin toimintakyvyn rajoite, liikkuvat keskimäärin muuta väestöä vähemmän. Tähän kohderyhmään kuuluu arviolta noin 15 % suomen väestöstä. Jotta toimintarajoitteisten liikuntamahdollisuuksia voidaan lisätä, on tehtävä toimia soveltavan liikunnan edistämiseksi.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, millaista soveltavaa ulkoliikuntaa Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä on jo tarjolla, ja millaisia näkemyksiä sekä toiveita heillä on soveltavan ulkoliikunnan kehittämiseen. Suomen Latu toimi työn toimeksiantajana ja se tehtiin osana Yhteiset polut-hanketta. Kyseessä on Opetus ja Kulttuuriministeriön rahoittama Suomen Ladun ja Paralympiakomitean yhteistyöhanke, jonka tavoitteena on edistää valtakunnallisesti perheiden yhdenvertaisia luontoliikuntamahdollisuuksia ja lisätä perheliikunnan toimijoiden osaamista. Hankkeen avulla pyritään myös vahvistamaan ja luomaan pysyviä malleja kaikille avointa toimintaa arvostavan ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseksi.</p> <p>Tutkimus toteutettiin case-tutkimuksena monimenetelmällisyyttä hyödyntäen, menetelminä kysely ja haastattelut. Kyselyssä käytettiin verkkokyselyä, joka jaettiin Suomen Ladun jäsenyhdistysten aktiivisille toimijoille. Kyselyyn vastasi 12 yhdistystä, mikä on n. 6,5 % kaikista jäsenyhdistyksistä. Lisäksi kuudelle kyselyyn vastanneelle toteutettiin teemahaastattelut syvemmän ymmärryksen saamiseksi.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että soveltava ulkoliikunta nähdään yhdistyksissä hyvin eri tavalla, mutta asenne sen järjestämiseen on yleisesti positiivinen. Lähes kaikissa yhdistyksissä toiminnassa on kuitenkin ollut jollain tavalla mukana toimintarajoitteisia henkilöitä. Yleensä osallistujat ovat olleet mukana kaikille avoimessa toiminnassa, mutta muutamissa yhdistyksissä järjestetään myös erillistä soveltavan liikunnan toimintaa. Monet yhdistykset ovat olleet mukana yhteistyössä järjestetyissä tapahtumissa, joissa on ollut mukana enemmän tai vähemmän erityisliikkuja. Yhteistyön merkitys soveltavan ulkoliikunnan järjestämisessä koettiin erittäin tärkeänä. Yhdistykset toivoisivatkin Suomen Ladulta tukea yhteistyön edistämisen, sekä soveltavan liikunnan materiaalien muodossa.</p>
Asiasanat Soveltava liikunta, ulkoilu, liikunnan edistäminen, case-tutkimus, yhdenvertaisuus, yhdistystoiminta

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ulkoliikunta	3
2.1	Ulkoliikunnan muodot	3
2.2	Ulkoliikunnan terveystyödyt	4
3	Soveltava liikunta	7
3.1	Soveltavan liikunnan kohderyhmä	7
3.1.1	Toimintakyky	7
3.1.2	Toimintarajoitteisuus	8
3.2	Moninaisuus liikunnassa	9
3.3	Esteettömyys ja saavutettavuus	9
3.4	Soveltava ulkoliikunta	10
3.4.1	Soveltava luontoliikunta	11
3.4.2	Esteettömät reitit	12
4	Soveltavan liikunnan edistäminen	14
5	Toimeksiantajana Suomen Latu	18
5.1	Yhteiset polut-hanke	18
5.2	Jäsenyhdistykset	19
6	Tutkimuksen tavoite	20
7	Tutkimusprosessi	21
7.1	Kohderyhmä	21
7.2	Menetelmänä kyselytutkimus	22
7.3	Menetelmänä teemahaastattelu	23
7.4	Tutkimuksen toteutus	24
7.5	Aineiston analysointimenetelmät	24
7.5.1	Kyselyn analyysi	25
7.5.2	Haastattelun analyysi	25
8	Tulokset	27
8.1	Kyselyn tulokset	28
8.1.1	Tarjolla oleva soveltava ulkoliikunta	28
8.1.2	Esteet ja haasteet	31
8.1.3	Toiveet kehittämiselle	31
8.2	Kyselyn analyysi	33
8.3	Haastattelun tulokset	34
8.3.1	Tarjolla oleva soveltava ulkoliikunta	34
8.3.2	Esteet ja haasteet	36

8.3.3 Toiveet kehittämiselle	37
9 Pohdinta	39
9.1 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset	39
9.2 Tiedon hyödyntäminen ja jatkotutkimus	42
9.3 Tutkimuksen ajankohtaisuus ja luotettavuus.....	42
Lähteet.....	45
Liite 1: Kysely pdf-muodossa	51
Liite 2: Teemahaastattelun runko	55

1 Johdanto

Suomen lainsäädännön mukaan liikunta on jokaisen perusoikeus ja peruspalvelu. (LTS s.a. a) Toimintarajoitteiset henkilöt harrastavat keskimäärin vähemmän liikuntaa, kuin henkilöt, joilla ei ole rajoitteita. Liikuntarajoitteisista henkilöistä jopa 57 % ei harrasta terveyden kannalta riittävästi aerobista liikuntaa. (CDC 2014; Halanen, Piispanen, Korjus & Kosberg 2018.) Soveltavan liikunnan edistäminen tulee huomioida yhteiskunnallisella tasolla entistä paremmin koko väestöä koskevassa liikuntaan liittyvässä päätöksenteossa ja toimenpiteissä. Lisäksi liikuntaympäristöissä on otettava huomioon saavutettavuus, esteettömyys ja apuvälineet, edistää soveltavan liikunnan koulutusta, tutkimusta ja ohjattua liikuntaa. (Korkkila 2015; LTS 2018.)

Ulkoilu sekä luonnossa liikkuminen ovat osa Suomalaista elämäntapaa ja kulttuuria (Luontoon.fi s.a. a). Fyysisellä aktiivisuudella on itsessään monia terveyshyötyjä (UKK-instituutti 2022). Kuitenkin ulkona ja etenkin luonnonympäristössä harrastetun liikunnan on tutkittu edistävän terveyttä vielä kokonaisvaltaisemmin (Komulainen, Lanki, Sipilä & Tyrväinen 2020). Henkilöillä, joilla on esimerkiksi vammasta tai sairaudesta johtuva toimintakyvyn rajoite, voi olla esteitä saavuttaa ulkoliikuntapaikat ja osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Nämä henkilöt hyötyvät liikunnan soveltamisesta ja erityisestä tuesta sen harrastamiseen, eli soveltavasta liikunnasta. Suomessa soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluu arviolta noin 700 000–800 000 henkilöä, eli noin 15 % väestöstä. (Ala-Vähälä 2021, 12; Mansikkaviita 2019, 14.)

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää, millaista soveltavaa ulkoliikuntaa Suomen Ladun jäsenyhdistyksillä on nyt tarjolla, ja minkälaisia toimenpiteitä sen järjestäminen on vaatinut. Lisäksi tutkitaan jäsenyhdistysten näkemystä siitä, mitä Suomen Latu voisi tehdä soveltavan ulkoliikunnan edistämiseksi. Aihe on rajattu, tutkimaan erityisesti ulkona tapahtuvaa soveltavaa liikuntaa, sillä Suomen Latu on ulkoilua ja liikuntaa edistävä järjestö (Suomen Latu s.a. a). Suomen Ladulla ei ole aiempaa tutkimusta soveltavan ulkoliikunnan tarjonnasta jäsenyhdistyksissä.

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Latu ja se toteutetaan osana Yhteiset polut- hanketta. Suomen Ladun ja Paralympiakomitean yhteiset polut hankkeessa pyritään edistämään yhdenvertaisia mahdollisuuksia luontoliikuntaan, vahvistamaan kaikille avointa toimintaa ja luomaan pysyviä malleja näiden edistämiseksi (Suomen Latu s.a. b).

Työ tehdään case-tutkimuksena, sillä sen avulla pyritään saamaan syvällistä ja nykyaikaista ymmärrystä siitä, millaista soveltavaa ulkoliikuntaa on jo nyt tarjolla ja millaisilla keinoilla sitä voitaisiin edistää. Case-tutkimus sopii kehittämistyön lähtökohdaksi, kun pyritään ymmärtämään, miten ilmiö tapahtuu ja sen pohjalta tuottaa kehittämisehdotuksia ja ideoita. Case-tutkimukselle on tyypillistä monimenetelmällisyys monipuolisen, syvällisen ja kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi (Ojasalo,

Moilanen & Ritalahti 52–55, 2014). Tässä tutkimuksessa käytetään menetelmänä sekä kyselyä, että teemahaastatteluja.

Kysely toteutetaan verkkokyselynä, ja se lähetetään Suomen Ladun jäsenyhdistysten aktiivisille toimijoille, jotka kuuluvat yhdistyksen hallitukseen tai ovat muulla tavalla aktiivisesti mukana toiminnassa. Vapaaehtoisille kyselyyn osallistuneille toteutetaan myös teemahaastattelut syvällisemmän ja monipuolisemman ymmärryksen saavuttamiseksi. Teemahaastattelussa käsitellään, sekä kyselyssä esille nousevia teemoja, että teoriaan pohjautuvia suosituksia liikunnan ja osallisuuden kehittämiseen.

2 Ulkoliikunta

Ulkoliikunnan käsite voidaan määrittää yhdistämällä ulkoilun ja liikunnan käsitteet. Alkuperäinen ulkoilun käsite on määritelty 1973 virkistysaluekomitean mietinnössä 143 seuraavasti:

Ulkoilulla ymmärretään ensisijassa ulkosalla (luonnossa) jalan, hiihtäen, pyöräillen, veneillen tai näihin verrattavalla tavalla vapaa-ajan viettämistarkoituksessa tapahtuvaa liikkumista sekä tilapäistä oleskelua, uimista, lyhytaikaista telttailua, marjojen ja sienien poimimista, onkimista, joutenoloa, ja yleistä luonnonharrastusta sekä muuta näihin verrattavaa toimintaa. (Neuvonen ym. 2022,13.)

Ulkoilu tapahtuu pääasiassa lihasvoimalla liikkuen, mutta käsitteellä voidaan kuitenkin käyttää myös kuvaamaan toimintaa, joka ei ole liikuntaa, kuten luonnosta nauttiminen tai luonnon tarkkailu (Neuvonen ym. 2022,13). Metlan (2014) määritelmän mukaan, ulkoilu tapahtuu kuitenkin oman pihapiirin ulkopuolella.

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka toteutetaan yleensä harrastuksena tiettyjen syiden tai vaikutuksien takia (Duodecim 2015). Tässä työssä ulkoliikunnalla tarkoitetaan siis ulkona, oman pihapiirin ulkopuolella tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka toteutetaan harrastusmielessä.

2.1 Ulkoliikunnan muodot

Luonnonvarakeskuksen vuosina 2019–2020 tehdyn tutkimuksen mukaan lähes jokainen (96 %) 15–80 vuotiaista suomalaisista kertoo harrastavansa ulkoilua jossain muodossa. (Neuvonen ym. 2022, 32.) Tutkimuksessa tutkittiin yleisesti ulkoilumuotoja, mutta suosituimmat ulkoilulajit edistävät fyysistä aktiivisuutta, eli niitä voidaan kutsua myös ulkoliikunnaksi.

Suosituin arkiulkoilun muoto on luonnossa kävely, jota kertoo harrastavansa neljä viidestä (79 %) suomalaisista. Puolet (50 %) suomalaisista kertoo harrastavansa pyörälenkkeilyä ja reilu kolmasosa (37 %) lasten kanssa ulkoilua. Luonnossa tapahtuvasta virkistyskäytöstä suosituimpia ovat (päiväkestoinen) patikointi ja retkeily (37 %), polku tai maastajuoksu (18 %) sekä maastopyöräily (12 %). Talvella suosituimpia ulkoilumuotoja Suomelaisten keskuudessa ovat puolestaan maastohiihto (30 %), mäenlasku pulkalla, kelkalla tai suksilla (15 %) ja laskettelu (11 %). (Neuvonen ym. 2022, 33–38.)

Ulkoliikunnan lajikirjo on laaja, mutta työn toimeksiantaja Suomen Latu edistää etenkin seuraavia ulkoliikuntalajeja (Suomen Latu s.a. c):

- Frisbeegolf
- Geokätköily
- Hiihto
- Kävely

- Lumikenkäily
- Maastopyöräily
- Melonta
- Polkujuoksu
- Pyöräily
- Retkeily
- Retkiluistelu
- Sauvakävely
- Talviuinti

Suomen Ladun jäsenten keskuudessa suosituimmat ulkoliikuntalajit ovat luonnonvarakeskuksen tutkimuksen (Neuvonen ym. 2022, 33–38; Suomen Latu 2020, 28) tapaan kävely ja päiväretkeily. Monia suomalaisten suosimia lajeja ja Suomen Ladun edistämiä lajeja yhdistää myös se, että niitä harrastetaan rakennetussa tai rakentamattomassa luonnonympäristössä. (Neuvonen ym. 2022, 32–38; Suomen Latu s.a. c.)

2.2 Ulkoliikunnan terveyshyödyt

Monet kokevat saavansa ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta terveen ja hyvän olon (Luontoon.fi s.a. a). Fyysisen kunnon ylläpitäminen, sekä stressistä palautuminen ja rentoutuminen ovatkin suomalaisten suurimmat motiivit lähivirkistäytymiselle. (Neuvonen ym. 2022, 68.)

Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä on monia terveyshyötyjä. Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee ja kuntouttaa useita sairauksia, kuten; tyypin 2 diabetes, monet sydän- ja verisuonitaudit sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Fyysinen aktiivisuus edistää myös aivojen terveyttä, auttaa painonhallinnassa, vahvistaa luita ja lihaksia, sekä ylläpitää toimintakykyä. Liikunnalla on tutkittu myös olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan, stressin tunteeseen ja unenlaatuun. (CDC 2022; UKK-instituutti 2022.) Erityisesti toimintarajoitteisilla henkilöillä fyysisesti passiivisen elämäntavan on todettu lisäävän riskiä primääreihin ja sekundaarisiin terveysongelmiin. Aktiivisella elämäntavalla on puolestaan huomattu olevan vaikutuksia parempaan elämänlaatuun, vähäisempään avuntarpeeseen ja pidempään elinikään. (Rintala & Huovinen, Niemelä 2012, 38.)

Ulkona ja etenkin luonnonympäristössä harrastettu liikunta edistää terveyttä vielä kokonaisvaltaisemmin, etenkin psyykkisen terveyden kannalta (Komulainen ym. 2020). Huttusen (2020) mukaan terveyttä ja hyvinvointia voidaan tarkastella fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta.

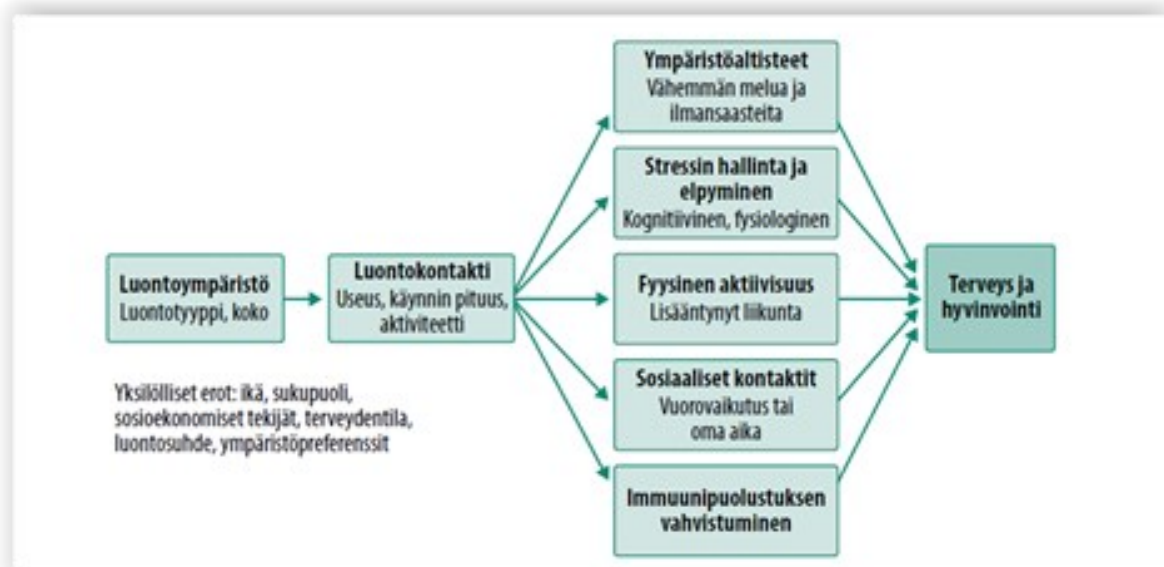
Fyysisen terveyden edistämisen kannalta viheralueet, liikuntapaikat ja hyvät kävely- ja pyöräverkot asuinalueella lisäävät fyysistä aktiivisuutta. (Bordulin 2014; Komulainen ym. 2020.) Pelkästään luonnonympäristössä oleskelu edistää fyysistä terveyttä myös ilman fyysistä aktiivisuutta. Jo 15–20

minuutin oleskelu luonnonympäristössä auttaa laskemaan verenpainetta. (mielenterveystalo s.a.) Rakentamattomassa ympäristössä on myös vähemmän ympäristöaltisteita, kuten melua ja ilmaansaasteita, mikä on terveydelle eduksi (Komulainen ym. 2020).

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta liikunnan ja luonnonympäristön vaikutukset vaihtelevat paljon yksilöittäin, mutta fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan myönteisesti psyykkiseen stressiin ja mielialan laskuun, sekä tuovan miellyttäviä elämyksiä ja mielihyvän tunnetta. (UKK-instituutti 2021.) Ulkona luonnonympäristössä harrastettu liikunta voi alentaa stressin, masennuksen, ahdistuksen, jännityksen, vihan tai yksinäisyyden tunnetta. (Eigenschenk, Thomann. & McClure. 2019,4.) Myös luonnon seesteisyys voi vaikuttaa positiivisesti ihmiseen kiireisen elämän keskellä (Mielenterveystalo s.a.).

Etenkin ryhmässä harrastettu ulkoliikunta tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisten kontaktien luomiselle. Lisäksi luonnon tarjoama ympäristö johtaa intensiiviseen kontaktiin itsensä tai muiden kanssa ja lisää vuorovaikutusta tai omaa aikaa. Tämän avulla suhde muihin ihmisiin tai omaan itseensä koetaan myönteisemmäksi (Komulainen ym. 2020; Eigenschenk ym.2019, 4). Nämä seikat edistävät sosiaalista hyvinvointia.

Kuvassa 2 on esitelty luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. Luonnon erilaiset terveyshyödyt riippuvat luontokontaktista ja mm. sen käynnin pituudesta ja tehdystä aktiviteetista. Näihin puolestaan vaikuttaa luonnonympäristö ja sen tyyppi, sekä koko. Myös yksilölliset erot, kuten ikä, sukupuoli, terveydentila ja sosioekonomiset tekijät vaikuttavat luonnonympäristöstä saatuihin terveyshyötyihin. Eri vaikutusmekanismien avulla voidaan kuitenkin todeta luonnon vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. (Komulainen ym. 2020.)



Kuva 2. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. (Komulainen ym. 2020.)

3 Soveltava liikunta

Soveli ry:n (s.a.) mukaan liikuntaa soveltaessa lähtökohtana on tunnistaa ja huomioida yksilön tavoitteet ja tarpeet. Soveltavasta liikunnasta on aiemmin puhuttu termein erityisliikunta tai erityisryhmien liikunta, mutta nykyisin on siirrytty käyttämään yhä enemmän soveltavan liikunnan käsitettä. Soveltava liikunta on vakiintunut jo aiemmin englannin kieleen (Adapted physical activity) sekä kansainvälisten järjestöjen nimiin. Erityisliikunta on kuitenkin edelleen lähes synonyymi soveltavalle liikunnalle, mutta erityisliikunnasta puhuttaessa painotetaan liikkujaa eli erityistä tukea tarvitsevaa. Soveltavasta liikunnasta puhuessa puolestaan painotus on enemmän liikunnassa. (Paralympia s.a. a; Rintala ym. 2012, 10.)

3.1 Soveltavan liikunnan kohderyhmä

Liikunnan soveltamisesta hyötyvät henkilöt, joilla on haasteita osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan vammasta tai sairaudesta johtuvan toimintakyvyn heikkenemisen tai sosiaalisen tilanteen takia. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluu arviolta 15 % suomen väestöstä eli 700 000–800 000 henkilöä. (Ala-Vähälä 2021, 12.) Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien määrää on kuitenkin vaikea määrittellä tarkasti, koska ei ole olemassa täsmällisiä kriteereitä, milloin jokin pitkäaikaissairaus tai vamma edellyttää liikunnan soveltamista tai erityisosaamista tai kenelle tulisi tarjota soveltavan liikunnan palveluita. Esimerkiksi kuntien välillä on eroja etenkin iäkkäille kohdistuvien liikuntapalveluiden osalta. Osa ihmisistä kuuluu myös samaan aikaan useampaan soveltavan liikunnan alaryhmään. (Ala-Vähälä 2010,8; Ala-Vähälä 2021, 24.)

3.1.1 Toimintakyky

THL määrittelee toimintakyvyn seuraavalla tavalla: toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selvitä jokapäiväisen elämän toiminnoista, jotka ovat hänelle välttämättömiä ja merkityksellisiä, siinä ympäristössä, jossa hän elää. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi työ, opiskelu, harrastukset, sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. (THL 2022a.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Se ilmenee fyysisinä edellytyksinä selviytyä itselle merkityksellisistä arjen tehtävistä. Tähän vaikuttavia elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeen hallinta sekä kestävyyskunto. Usein myös aistitoiminnot kuten kuulo ja näkö liitetään fyysisen toimintakyvyn alueelle. (THL 2022a.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan voimavaroja, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista. Se liittyy vahvasti elämänhallintaan, psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Kognitiivinen toimintakyky on ihmisen arjessa suoriutumisen mahdollistavia tiedonkäsittelyn

osa-alueiden yhteistoimintaa. Kognitiivisia toimintoja ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyvät toiminnot, kuten muisti, keskittyminen, toiminnanohjaus ja kielellinen toiminta. Sosiaalinen toimintakyky kattaa sisälleen kaksi eri ulottuvuutta: ihminen osallistujana yhteiskunnassa, yhteisössä ja aktiivisena toimijana, sekä ihminen vuorovaikutussuhteissaan. Siihen vaikuttavat yksilölliset tekijät, ympäristö, sosiaaliset verkostot, yhteisö ja yhteiskunta dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa. (THL 2022a.)

3.1.2 Toimintarajoitteisuus

Toimintarajoitteisia ovat henkilöt, joilla vamma tai sairaus rajoittaa tilapäisesti tai pysyvästi kykyä toimia, liikkua, hahmottaa, muistaa tai kommunikoida. Esimerkiksi kehitysvammaiset, kuulovammaiset, näkövammaiset, liikuntavammaiset ovat toimintarajoitteisia. (Saari & Sipilä 2018, 7.) Ennen toimintarajoitteisista puhuttiin käsitteillä ”vammaiset, pitkäaikaissairaat ja muut liikkumis- ja toimintaesteiset henkilöt”. Toimintarajoitteinen-käsitteestä on kuitenkin helpompi ymmärtää, että esteet toimimisessa voi olla tilapäisiä ja tuen tarpeet monenlaisia. (Saari 2021a.) Heikentyneen toimintakyvyn aiheuttamaan haittaan vaikuttaa oleellisesti myös toimintaympäristö, asenteet, sekä tiedolliset seikat. Esteettömässä ympäristössä heikentyneestä toimintakyvystä on vähemmän haittaa yksilön toimimiselle. (Saari & Sipilä 2018, 7.)

YK:n vammaissopimuksen mukaan ”Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, jonka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysmääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhdenvertaisesti muiden kanssa.” (Suomen YK-Liitto 2015, 17.) Sanaa ”vammainen” ei kuitenkaan tule käyttää ilman perusteltua tarvetta, eikä varsinkaan erillisenä. Kuitenkin puhuttaessa kehitysvammaisesta, liikuntavammaisesta tai vammaisesta henkilöstä, on sanan käyttäminen oikein. (Paralympia s.a. a).

Toimintakykyä voi rajoittaa myös pitkäaikaissairaudet tai ikääntyminen. Ikääntyminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita toimintakyvyn heikkenemistä, mutta 65-vuotiaat, joiden toimintakyky on selkeästi heikentynyt, lasketaan kuuluvaksi soveltavan liikunnan kohderyhmään (Saari & Sipilä 2018, 7; LTS s.a. b). Tilastokeskuksen (s.a.) mukaan pitkäaikaissairauksiksi lasketaan yli kuusi kuukautta kestävät sairaudet, jonka takia henkilö on lääkärin tai muun terveydenhuollon henkilön seurannassa tai saa säännöllistä hoitoa. Mikäli sairaus vaikuttaa pysyvästi tai tilapäisesti toimintakykyyn on se toimintarajoite (Saari & Sipilä 2018, 7).

3.2 Moninaisuus liikunnassa

Soveltavan liikunnan yhteydessä puhuttavan usein myös moninaisesta liikunnasta. Suomen Ladun (s.a. a.) mukaan moninaisen liikunnan edistäminen on myös yksi Yhteiset polut-hankkeen tavoitteista. Monimuotoisuus on erilaisuutta, joihin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, uskonto, etninen alkuperä ja toimintarajoitteet (Jäppinen 2018).

Soveltavan liikunnan palveluita kehitettiin useiden vuosikymmenten ajan omina erityisliikuntapalveluina. Nykyisin erityisliikunnan rinnalle on alettu kehittämään inklusiivisia eli kaikille avoimia liikuntapalveluita, mikä edistää tasa-arvoa liikuntakulttuurissa. (Korkkila 2015, 64; Rintala ym. 2012, 215–216.) Inklusio on mukaan kuulumista ja osallistumista, eli kuinka paljon esimerkiksi johonkin toimintaan, organisaatioon tai palveluun sisällytetään ihmisiä, jotka saattaisivat muuten jäädä ulkopuolelle tai tulla syrjäytetyksi. Termi pitää sisällään ajatuksen, että kaikki ovat yhdenvertaisia, eikä erilaisuutta ole olemassa. (Sitra s.a.) Integraatio voidaan nähdä inklusion välivaiheena, eli sillä voidaan kuvata prosesseja, joilla tähdätään inklusioon. Integraatioksi kutsutaan myös erillään olevien toimintojen yhdistämistä yleiseen toimintaan. (Paralympia s.a. a.) Esimerkiksi erityisen tuen tarpeessa oleva oppilas voidaan integroida normaaliin luokkaan, tavoitteena inklusio.

Erityisryhmien eriytetyissä liikuntaryhmissä on sekä hyviä, että huonoja puolia. Omat liikuntaryhmät voivat vähentää osallisuutta, sillä ihmisten harrastaessa liikuntaa vain oman viiteryhmänsä kanssa ei integraatiota tapahdu. Toisaalta omat erityisryhmille tarkoitettut ryhmät voivat tuntua turvallisemmalta ja tarjota samalla mahdollisuuden vertaistukeen, kun liikkuminen tapahtuu muiden saman vamman tai sairauden kanssa elävien kanssa. (Korkkila 2015, 64; Rintala ym. 2012, 215–216.) Ei ole siis yksiselitteistä ratkaisua siihen pitäisikö soveltava liikunta järjestää omina ryhminä vai inklusiivisesti.

3.3 Esteettömyys ja saavutettavuus

Suomessa Yhdenvertaisuuslaki edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjintää, sekä tehostaa oikeusturvaa syrjinnän kohteeksi joutuneille. Lain 8§ määrittellään kielto syrjinnälle:

Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.)

Lain 15§ määrittellään vaatimus kohtuullisiin mukautuksiin vammaisten ihmisten yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi. Kulloisessakin tilanteessa viranomaisten, työnantajien, koulutuksen tarjoajien,

sekä tavaroiden tai palveluiden tuottajien on tehtävä asianmukaisia mukautuksia, jotta vammaisilla henkilöillä olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet asioida viranomaisissa sekä saada työtä, koulutusta ja yleisesti tarjolla olevia tavaroita ja palveluita. Yhdenvertaiset mahdollisuudet on tarjottava myös työtehtävistä suoriutumiseen ja työuralla etenemiseen. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.)

Saavutettavuus ja esteettömyys edistävät yhdenvertaisia toimintamahdollisuuksia. Saavutettavuudella viitataan yleensä digitaalisiin palveluihin ja esteettömyydellä tarkoitetaan fyysisessä ympäristössä kaikenlaisten ihmisten huomioonottamista. Esteettömyydellä edistetään vammaisten henkilöiden mahdollisimman suurta omatoimisuutta ja osallisuutta yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Saari & Sipilä 2018, 12; THL 2022b.) Esteettömyys ja saavutettavuus tulee kuitenkin huomioida fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalisessa ympäristössä. Sosiaalinen saavutettavuus ja esteettömyys liittyy syrjimättömyyteen, asenteisiin ja yhdenvertaisuuteen. Se ilmenee yhdenvertaisina mahdollisuuksina osallistua ja toimia yhteiskunnan eri osa-alueilla. (Invalidiliitto s.a.)

Julkisten tilojen, on oltava sisä- ja ulkotiloiltaan kaikille soveltuvia iästä tai rajoitteista huolimatta. Kaikissa kunnissa on esimerkiksi oltava liikuntarajoitteisille sopivia liikuntapaikkoja. (Vuori, Taimela & Kujala 2010, 537.) Esteettömyys ja saavutettavuus ovat molemmat tärkeässä osassa edistäessä soveltavaa liikuntaa. Jotta liikkuminen voi olla esteetöntä, tulee kaikkien sen osatekijöiden, kuten parkkipaikkojen, kävelyteiden, lippuautomaattien sekä nettisivujen olla esteettömiä ja saavutettavia. Saavutettavissa oleva tieto mahdollistaa esteettömien palveluiden hyödyntämisen. (Invalidiliitto s.a.).

3.4 Soveltava ulkoliikunta

Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) edellyttää, että kaikilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet saavuttaa yleisesti tarjolla olevat palvelut. Virkistysalueet, sekä ulkoilureitit ovatkin tärkeä osa yhteiskunnan tarjoamia palveluita. Näiden saavuttaminen on kuitenkin monelle toimintarajoitteiselle hankalaa. (Mansikkaviita 2019, 14; ympäristö.fi 2013.) Yhteiskunnan palveluihin kuuluvat myös liikuntapalvelut, joissa on otettava huomioon eri kohderyhmät. Liikuntapalveluiden järjestäminen on Suomessa kuntien vastuulla. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa tulee tukea rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja, sekä tukemalla kansalaistoimintaa (kuntaliitto s.a.).

Alueita, jossa virkistyminen tai ulkoilu tapahtuu, kutsutaan virkistys- ja ulkoiluympäristöksi. Näiksi lasketaan esimerkiksi: kevyeen liikenteen väylät ja sen ympäristöt, luonnon liikuntapaikat, kaupunkipuistot, erilliset ulkoilu- ja metsäalueet sekä luonnonpuistot. Virkistysalueet ovat vastapainoa rakennetulle ympäristölle. (Kokkonen 2019, 10; Metla 2014.)

Yhdenvertaisuuslain lisäksi ulkoiluympäristöjen esteettömyyteen vaikuttaa maankäyttö ja rakennuslaki (1999/132). Maankäyttö- ja rakennuslain kohdan 167 § 2 momentissa lukee seuraavasti:

”Kunnan määräämä viranomaisen osaltaan valvoo, että liikenneväylät, kadut, torit ja katuaukiot sekä puistot ja oleskeluun tarkoitettut ulkotilat täyttävät hyvän kaupunkikuvan ja viihtyisyyden vaatimukset. Kevyen liikenteen väylät tulee säilyttää liikkumiselle esteettöminä ja turvallisina.” (Maankäyttö ja rakennuslaki 5.2.1999/132.) Julkisten ulkoalueiden esteettömän suunnitteluun, rakentamiseen ja kunnossapitoon on laadittu ohjeet ja kriteerit SURAKU-hankkeen seurauksena. Ohjeita käytetään esimerkiksi Helsingin Kaupungin esteettömyys suunnittelun pohjana. (Helsinki 2020.)

3.4.1 Soveltava luontoliikunta

Suomalaiset valitsevat usein mieluiten liikuntapaikakseen aidon tai rakennetun luonnonympäristön ja ulkoilu, sekä luonnossa liikkuminen ovat osa suomalaista elämäntapaa ja kulttuuria. (Luontoon.fi s.a.a; Neuvonen ym. 2022.) Luontoliikunnaksi määritellään fyysinen aktiivisuus, joka tapahtuu erilaisissa luonnon ympäristöissä. Luontoliikunta voidaan määrittää myös sanoilla ulkoilu, luonnon virkistyskäyttö ja luonnossa liikkuminen. (Mansikkaviita 2019, 7.)

Soveltavalla luontoliikunnalla tarkoitetaan niiden ihmisten liikuntaa, joilla on toimintakyvyn heikentymisen, vamman, sairauden tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteita saavuttaa luontokohdetta tai liikkua luonnossa. Monella toimintarajoitteisella henkilöllä on lukuisia esteitä saavuttaa luonnon liikuntapaikat, vaikka juuri heille luonnonympäristöstä saatavat terveyshyödyt ovat kaikista suurimpia. (Mansikkaviita 2019, 7; 14.)

Soveltavan luontoliikunnan edistäminen on ajankohtainen teema myös maailmalla, sillä se on osa Agenda 2030 toimintaohjelmaa. Kestävän ja esteettömän turismin edistäminen on määritelty yhdeksi tavoitteeksi. Luontomatkailun suosion kasvaessa, esteettömyyden huomiointi on entistä suuremmassa osassa luontokohteiden suunnittelussa. (UNWTO 2021,6-8.)

Maailman matkailujärjestö UNWTO on koonnut yhteen erilaisia esteettömiä virkistyskohteita ympäri maailmaa, joihin sisältyy erilaisia esteettömiä luontoalueita; metsiä, vuoristoja, rantoja sekä luonnonääressä sijaitseva majoituskohde. Esimerkiksi Espanjan Barcelonassa on luotu esteetön luontopolkuverkosto. Puistojen välillä on tarjolla esteetön joukkoliikenneketju ja puistoista löytyy muun muassa seuraavia soveltavaa luontoliikuntaa edistäviä palveluita: esteettömiä reittejä, erilaisia apuvälineitä lainattavaksi ja inklusiivisia opastettuja kierroksia. (UNWTO 2021,18.)

Apuvälineillä on tänä päivänä suuri merkitys erityisryhmien liikunnassa. Yleisesti mitä vaikeampi toimintarajoite on, sitä tärkeämpi apuväline on. Lähes jokaisessa lajissa on nykyään käytössä erikoisapuväline, mikä lisää mahdollisuutta harrastaa monipuolista liikuntaa. Myös luonnossa liikkumista voi helppokulkuisen reitin lisäksi helpottaa hyvä apuväline. Maastokäyttöön on olemassa

omia erikoispyörätuoleja ja nokkapyöriä. Suomessa toimivat yhdistykset SOLIA ja Malike vuokraavat apuvälineitä eri tarkoituksiin. (Paraolympia s.a. b; Vuori ym. 2010, 533.)

3.4.2 Esteettömät reitit

Ulkoilureiteille ei ole yhtä yleisessä käytössä olevaa määritelmää, mutta yleensä niillä tarkoitetaan väyliä, jotka on tarkoitettu ulkoiluun. Ulkoilureiteillä tarkoitetaan yleensä esimerkiksi kuntoreittejä, polkuja sekä jalankulkuväyliä. Ulkoilureitit ovat osa yhteiskunnan tarjoamia palveluita. (Eränkö, Kuisma-Sandgren & Rautiainen 2015, 23; ympäristö.fi 2013.) Suomen Ladun (s.a. c) mukaan monet eri tahot kuten kunnat ja yksityiset yritykset suunnittelevat, rakentavat ja ylläpitävät ulkoilureittejä.

Valtion luontokohteissa sijaitsevia, liikuntarajoitteisille soveltuvia esteettömiä tai helppokulkuisia retkeilykohteita on yhteensä 74 kpl. Yli puolet näistä on maastossa kulkevia reittejä ja loput muita luontokohteita, kuten luontokeskuksia. Kohteet soveltuvat esimerkiksi apuvälineillä liikkuville tai helppoja reittejä hakeville. Sairauksien, vammojen, toimintakyvyn heikkenemisen tai esimerkiksi lastenrattaiden kanssa liikkuminen ei ole este luonnossa liikkumiselle. (luontoon.fi b; Nurro 2022.)

Luontoreittien esteettömyydestä ei ole olemassa kansainvälistä standardia, mutta vuona 2020 Suomen standarditoimisto SFS ry julkaisi uudet ulkoilun ja liikunnan merkkistandardinsa, jonka yhteydessä merkkivalikoimaan lisättiin esteettömän luontoreitin ja vaativan esteettömän luontoreitin merkit. Esteettömälle reitille ja vaativalle esteettömälle reitille on omat reittisymbolit. Kuitenkin on suotavaa lukea myös reittikuvaus ennen retkelle lähtöä. (Saari ym. 2020, 15.) Symbolit on esitelty kuvassa 3.



Esteetön reitti



Vaativa esteetön reitti

Kuva 3. Esteettömän reitin ja vaativan esteettömän reitin symbolit (Saari ym. 2020, 15)

Esteetön reitti (E178):

Esteettömällä luontoreitillä (merkki E178) on mahdollista liikkua pyörätuolilla kelaten tai muulla päivittäisessä käytössä olevalla liikkumisen apuvälineellä. Esteetön luontoreitti on useimmiten rakennettu, kovapintainen eikä reitillä ole kulkua haittaavia esteitä, kuten juurakoita, kuoppia tai pehmeitä kohtia. Reitien pituuskaltevuus on enintään 8 % ja sivuttaiskaltevuus enintään 3 %. Reitien leveys on vähintään 1200 mm (Saari ym. 2020, 16.)

Vaativa esteetön reitti (E179):

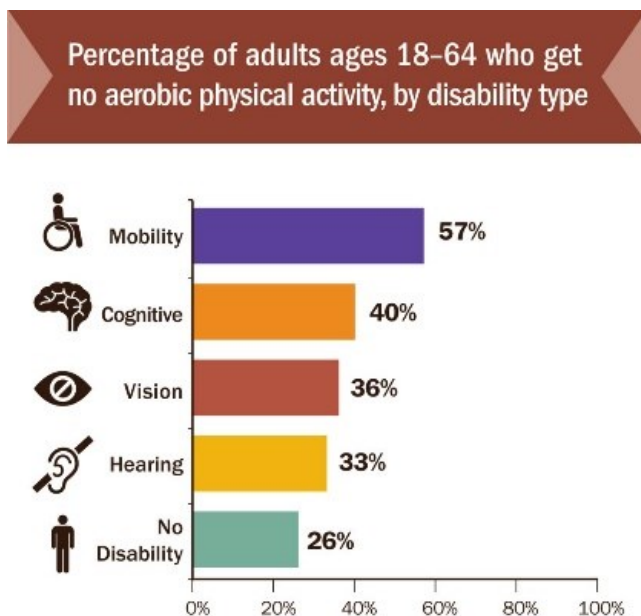
Vaativalla esteettömällä luontoreitillä (merkki E179) liikkumiseen tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tarkoitettu tai sitä helpottava apuväline. Vaativa esteetön luontoreitti voi olla rakennettu, mutta useimmiten se on rakentamaton ja luonnonmukainen sekä fyysisesti vaativampi kuin esteetön luontoreitti. Reittipohja voi olla pehmeä ja sillä voi olla juuria ja kiviä. Paikoitellen reitien pituuskaltevuus voi ylittää 8 % ja sivuttaiskaltevuus voi ylittää 3 %. Reitien leveys voi olla alle 1200 mm (Saari ym. 2020, 16.)

Suomessa on edelleen niukasti saatavilla tietoa esteettömistä ja saavutettavista luontopalveluista. Ongelmana on myös se, että esteettömyys ymmärretään usein liian suppeana ja käyttäjien moninaisuus, sekä laaja-alaisuus unohdetaan. Esteettömyys on muutakin kuin pyörätuolia käyttävien henkilöiden tarpeet. Toimintarajoitteisille teetetyn asiakasymmärrys tutkimuksen mukaan tiedon löytäminen koettiin hankalana, sillä tietoa tuottaa useampi taho ja informaatio on hajallaan. Erityisesti toimintarajoitteiset käyttäjät kaipaavat tietoa kohteista, reiteistä, sekä retkeilyvinkkejä, joissa vertaiskokemukset ovat tärkeitä. Käyttäjät myös kokivat reittien olevan usein lyhyitä ja yhdensuuntaisia. (Hätönen 2021, 9; Leino 2022, 26.)

4 Soveltavan liikunnan edistäminen

Suomen parlamentaarisessa keskustelussa riittämätön liikunta nähdään merkittävänä yhteiskunta-poliittisena ongelmana, mikä uhkaa kansanterveyden ja kansantalouden tulevaisuutta. Poliittisessa päätöksenteossa yhtenä keskeisimpänä syynä riittämättömään liikuntaan nähdään eriarvoistumisen kehitys, sekä polarisaatio. (Öytenmaa 2015, 54–59.) Toimintarajoitteisilla henkilöillä liikunnan määrä on vielä huomattavasti muuta väestöä vähäisempää, jolloin hyvinvointia uhkaavat riskitekijät kasaantuvat usein samoille henkilöille (Halanen ym. 2018).

Yhdysvaltain tautikeskus (Center for Disease Control. 2014) julkaisi aiheesta kansainvälisen tutkimuksen, jonka mukaan henkilöillä, joilla on jokin toimintarajoite, on suurempi todennäköisyys harrastaa terveyden kannalta liian vähän aerobista liikuntaa, kuin henkilöillä, joilla ei ole rajoitteita.



Mobility: Serious difficulty walking or climbing stairs

Cognitive: Serious difficulty concentrating, remembering or making decisions

Vision: Serious difficulty seeing, even wearing glasses

Hearing: Serious difficulty hearing

No Disability: Does not have any of the above disability types

Kuva 4. Kansainvälinen terveystilastokeskus. 2014

Kuvassa 4 on esitelty tutkimuksen tuloksia. Yli puolet (57 %) liikuntarajoitteisista harrastaa terveyden kannalta liian vähän aerobista liikuntaa. Kognitiivisesti rajoitteisista liian vähän aerobista liikuntaa harrastaa reilusti yli kolmannes (40 %) näkö- ja kuulorajoitteisista kolmannes. (36 % ja 33 %).

Henkilöistä, joilla ei ole toimintarajoitteita liian vähän liikuntaa harrastaa joka neljäs (26 %). (CDC 2014.)

Toisaalta FinTerveys 2017- tutkimus esitti, että vain noin joka kolmannes suomalaista aikuisista liikkuu terveyden kannalta riittävästi ja 40 % jää kokonaisaktiivisuudessa alle suositellun määrän. (THL 2019.) FinTerveys 2017- tutkimuksessa ei ollut huomioitu erikseen toimintarajoitteisia.

Valtion liikuntahallinto on arviointien mukaan pyrkinyt jo vuosikymmenten ajan edistämään soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua, mutta toimenpiteet ovat olleet pitkälti yksittäisiä tekoja. (Halanen ym. 2018.) Suomen lainsäädännön mukaan liikunta on jokaisen perusoikeus ja peruspalvelu. Suomi ratifioi vuonna 2016 YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista, joka ohjaa suomalaista lainsäädäntöä. Sopimuksen artiklassa numero 30 käsitellään yhdenvertaista osallistumisoikeutta kulttuurielämään, virkistys- ja vapaa-ajan-toimintaan, sekä urheiluun. Sopimuksen mukaan kaiken ikäisillä vammaisilla henkilöillä tulee olla yhdenvertaiset oikeudet osallistua muiden kanssa virkistys-, vapaa-aika- ja urheilutoimintaan. Sopimusmaiden tulee toteuttaa asianmukaiset toimet, joilla edistetään mahdollisimman laajaa osallistumista urheilutoimintaan kaikilla tasoilla. On myös varmistettava, että vammaisilla henkilöillä on pääsy urheilu- ja virkistys- paikkoihin ja että heille on kyseisissä paikoissa tarjolla palveluita. (LTS s.a. a; Suomen YK-liitto 2015, 63–65.)

Suomessa kuntien liikuntatoimet, järjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset, sekä koulut ovat merkittävämpiä soveltavan liikunnan järjestäjiä (LTS s.a. c). Monet suomalaiset urheiluseurat olisivat valmiita järjestämään soveltavaa liikuntaa, mutta heiltä puuttuu tietoa siitä, miten toiminta käynnistetään tai osallistujat tavoitetaan. Vammaiset ja toimintarajoitteiset henkilöt tahtoisivat puolestaan harrastaa liikuntaa, mutta eivät pääse mukaan tai löydä sopivaa harrastusta. Kysyntä ja tarjonta eivät siis kohtaa. (Saari 2021b, 11.) Arviolta noin 10 % seuroista järjestää toimintaa toimintarajoitteisille henkilöille, eikä seuratoiminnassa ole tapahtunut merkittävää kehitystä viimeisien vuosien aikana toimintarajoitteisten henkilöiden näkökulmasta (LTS 2018,3). Toisaalta vuonna 2021 teetetyn seurakyselyn perusteella 66 % vastanneista urheiluseuroista ja liikuntaa tarjoavista yhdistyksistä kertoo järjestävänsä joko soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua. Tai toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia (Saari 2021b, 3). Seurat tarvitsevat kuitenkin enemmän tukea ja kannustimia avoimen liikunnan kehittämiseksi, etenkin toiminnan alkuvaiheessa (LTS 2018, 3).

Monet nykyisistä valtiohallinnon, kuntien ja järjestöjen soveltavan liikunnan toimenpiteistä tavoittavat vain hyväkuntoiset erityisliikkujat. Esimerkiksi, kuntien järjestämään ryhmätoimintaan osallistuvat usein pääosin hyväkuntoiset, kun taas ne, joilla on vaikeuksia osallistua toimintaan jäävät ulkopuolelle. Kuitenkin niille, joilla on haasteita oman hyvinvoinnin edistämiseen, olisivat liikunnan terveyshyödyt kaikista suurimpia. (LTS 2018, 2.)

Liikuntatieteellinen seura on laatinut valtakunnalliset suositukset vuosille 2019–2022 soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämiseksi. Suunnitelmassa on viisi pääkohtaa (LTS 2018):

- 1) saavutettavuus, esteettömyys ja apuvälineet
- 2) valtionhallinto ja kunnat – huomioidaan pitkäaikais- sairaat ja toimintarajoitteiset
- 3) kansalaistoiminta
- 4) koulutus ja osaaminen
- 5) tutkimus

Suosituksissa nousi esille, että toimintarajoitteisten liikkuminen ja liikunta tulisi huomioida entistä paremmin koko väestöä koskevissa toimenpiteissä ja suunnittelussa. Kansalaistoiminnan kannalta suositellaan myös avustamaan rahallisesti erilaisia soveltavaa liikuntaa edistäviä järjestöjä ja yhdistyksiä. Lisäksi suositellaan nostamaan kaikille avoimen liikunnan kehittäminen seuratoiminnan painoalueeksi ja luopumaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo suunnitelman vaatimisesta näiden seuraamiseen ja onnistumisesta palkitsemiseen. (LTS 2018, 1–5.)

Liikunta ja osallisuus -hankkeessa tutkittiin osallisuuden ulottuvuuksia, sekä liikuntaan osallistumisen esteitä ja käytäntöjä soveltavan liikunnan edistämiseksi. Hyviä käytäntöjä erityisryhmien osallisuuden ja liikunnan lisäämiseksi on monia, mutta kehittämistyötä ja asenteisiin vaikuttamista tarvitaan kuitenkin vielä paljon, jotta oikeus kokea iloa ja osallisuutta toteutuisi vammasta huolimatta. (Korkkila 2015, 65.) Soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämiseksi esille nousi kuusi käytäntöä soveltavan liikunnan edistämiseksi:

- 1) Liikkumisympäristöjen ja olosuhteiden tulee toimia liikunnan mahdollistajana. Liikuntaolosuhteiden tulisi palvella jokaista liikkujaa ja olla aktivoiva, turvallisia ja esteettömiä. Tämä kattaa rakennetun ympäristön lisäksi myös rakentamattoman ympäristön eli luonnon. (Korkkila 2015, 41.)
- 2) Tiedottaminen, osallistaminen ja käyttäjälähtöisyys ovat keskeisessä asemassa, jotta kaikki löytävät itselleen haluamansa tavan liikkua. Liikunnan tarjonta on tärkeää tehdä näkyväksi mahdollisimman monessa paikassa. Tässä erityisryhmien kannalta yksi merkittävä tekijä on tiedon saavutettavuus (Korkkila 2015, 44.)
- 3) Tapahtumat, lajien kokeilumahdollisuudet ja ohjattu liikunta. Soveltavan liikunnan edistämisessä on tärkeä myös tuoda esiin sen mahdollisuuksia ja antaa tilaisuuksia liikuntalajien ja välineiden kokeiluun. Tähän hyvä tapa ovat erilaiset tapahtumat ja teemapäivät. (Korkkila 2015, 48.)
- 4) Koulutus ja liikuntaosaamisen edistäminen. Soveltavan liikunnan parissa työskentelevien tulisi olla tietoisia liikkujien mahdollisista erityistarpeista. Riittävä osaaminen myös antaa varmuutta ottaa mukaan erityisen tuen tarpeessa olevia henkilöitä. (Korkkila 2015, 51.)

- 5) Liikkumista edistävät työkalut ja materiaalit. Erilaiset kirjat, oppaat ja tietopankit, jotka ohjeistavat liikkumaan. Viime ovat yleistyneet myös liikkumisreseptit, jotka ovat terveydenhuollon laatimia liikuntaohjeita terveydellisesti tiskiryhmiin kuuluville. (Korkkila 2015, 58.)
- 6) Verkostot ja yhteistyö liikunnan järjestämisessä. Vaikka vastuu soveltavan liikunnan yhteistyön tiivistämisestä on ensisijaisesti liikuntapalveluita koordinoivalla kunnalla, on päätöksen teossa eri toimijoiden välisen yhteistyön edistäminen tärkeää. (Korkkila 2015, 56.)

Liikunta ja osallisuushankkeen, sekä liikuntatieteellisen seuran suosituksissa nousee esille pitkälti samoja teemoja. Molemmissa suosituksissa painotetaan esteettömän ja saavutettavan ympäristön merkitystä, sekä soveltavan liikunnan koulutuksen ja osaamisen edistämisestä. Molemmat suositukset nostavat esiin myös järjestötoiminnan, sekä muiden verkostojen auttamisen ja tukemisen soveltavan liikunnan edistämisessä. (LTS 2018; Korkkila 2015.) Liikuntatieteellisen seuran suosituksissa nostetaan kuitenkin esille myös erityisryhmien ja heikoimmassa asemassa olevien huomiointamisen tärkeys valtion hallinnon ja kunnan liikkumiseen sekä urheiluun liittyvässä päätöksenteossa ja tutkimuksessa. (LTS 2018.)

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään etenkin liikunta ja osallisuushankkeesta esille nousseita teemoja, sillä Liikuntatieteellisen seuran suosituksissa on useampi kohta, jotka on kohdennettu valtiollahinnolle tai kunnalle, joihin ei voi järjestötoiminnalla juurikaan vaikuttaa. Liikunta ja osallisuushankkeessa esille nousseiden kehittämisteemojen pohjalta Suomen ladun ja jäsenyhdistysten toimintaa on kuitenkin mahdollista tarkastella.

5 Toimeksiantajana Suomen Latu

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Latu. Suomen Latu on ulkoilujärjestö, jonka tavoitteena on ihmisten liikuttamisen lisäksi ulkoilijoiden edunvalvonta. Siihen kuuluu yli 90 000 jäsentä 184 yhdistyksessä ympäri suomea. Suomen Latu perustettiin vuonna 1938, alun perin hiihtotoiminnan edistämiseksi, mutta nykyisin se on keskusjärjestö ulkoilulle, retkeilylle ja terveystoiminnalle. Se on yksi eniten suomessa kasvaneista järjestöistä ja järjestön liikevaihto on yli 5 miljoonaa euroa. (Suomenlatu s.a. d) Suomen Ladun toiminnan suurimmat rahoittajat ovat vuonna 2022 jäsenmaksut (34 %), Opetus- ja kulttuuriministeriön yleisavustus (27 %) sekä varsinaisen toiminnan tuotot kuten tapahtumien osanottomaksut (20 %). (Suomen Latu 2022, 8.)

Suomen Latu on laatinut strategian vuosille 2022–2028. Strategian pääpainopisteenä ja –tavoitteena on edistää ulkoilua, osallistumista ja vaikuttamista. Strategian visio on ”kaikki löytävät mieleisen tavan liikkua” ja sille on määritetty seuraavat arvot: 1) Kaikilla on oikeus liikkua, 2) ulkoilemme ympäristöä kunnioittaen, 3) kaikille avoin yhteisö, 4) arvostamme vapaaehtoisuutta sekä 5) olemme rohkeita ja uudistumme. (Suomen Latu s.a. e.) Näistä arvoista etenkin kaikilla on oikeus liikkua ja kaikille avoin yhteisö tukevat tämän opinnäytetyön aihetta. Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet on asetettu yhdessä toimeksiantajan kanssa vastaamaan heidän tarvettaan.

5.1 Yhteiset polut-hanke

Syksyllä 2021 käyneessä ja vuoden 2022 loppuun kestävässä Suomen ladun ja Paralympiakomitean Yhteiset polut -hankkeessa edistetään valtakunnallisesti perheiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia luontoliikuntaan ja lisätään perheliikunnan toimijoiden osaamista. Hankkeessa on keskeisessä osassa paikallisten toimijoiden osallistaminen, sekä yhteen liittäminen ja yhteistyön jatkoedellytysten luominen. Hankkeen myötä Suomen Latu on järjestänyt tapahtumia, joissa on huomioitu inklusiivisesti moninaiset toimintarajoitteiset ja maahanmuuttajataustaiset perheet. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama. (Suomenlatu s.a. b.) Hanke on jatkoa aiempiin soveltavan luontoliikunnan hankkeisiin.

Hankkeen tavoitteena on tukea ja edistää erityisesti monimuotoisten perheiden luontoliikuntaa tapahtumien, materiaalien, tiedonvälityksen ja koulutuksen avulla. Tavoitteena on kuitenkin myös vahvistaa kaikille avointa toimintaa arvostavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä ja luoda tähän pysyviä malleja. Myös hankkeen toiminnan arviointi ja jatkosuunnitelmien laatiminen on kirjattu tavoitteisiin (Suomen Latu s.a. b). Näistä tavoitteista tämä opinnäytetyö edistää etenkin kaikille avoimen toiminnan luomista sekä jatkosuunnitelmien laatimista.

5.2 Jäsenyhdistykset

Yhdistykset ovat tärkeä osa suomalaista kansalaisyhteiskuntaa. Viimeisen vuoden aikana puolet 10 vuotta täyttäneistä Suomalaisista on osallistunut yhdistystoimintaan ja monet suomalaiset kuuluvatkin yhteen tai useampaan yhdistykseen. Suomessa oli 106 879 rekisteröityä yhdistystä vuonna 2020. (Ruokonen & Erkkilä 2021.)

Kaikki Suomen Ladun jäsenet kuuluvat myös johonkin sen jäsenyhdistykseen. (Suomen Latu 2020, 12). Jäsenyhdistykseen kuuluu 184 erilaista liikunta-, ulkoilu- ja retkeily-yhdistystä, ympäri suomen. Suomen Latu tukee jäsenyhdistyksiään mm. järjestämällä koulusta, neuvontaa ja tukea yhdistystoimintaan, markkinointiin ja jäsenten hankintaan. Jäsenyhdistyksien jäsenet ovat myös Suomen Ladun jäseniä, ja saavat käyttöönsä järjestön tarjoamat edut. (Suomenlatu s.a. f 2–3.) Yhdistyksissä toimii yhteensä yli 2 500 ulkoilun ohjaajaa (Suomen Latu s.a. e).

Jäsenyhdistysten toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoisuuteen. Vuona 2020 tehdyn jäsenkyselyn mukaan joka kolmas (32 %) jäsenistä on kiinnostunut tekemään vapaaehtoistyötä omassa yhdistyksessään. Eniten vapaaehtoistyöhön kiinnostuneita alle 30 vuotiaista ja yli 75 vuotiaista. Joka viides Suomen ladun jäsen osallistuu säännöllisesti oman jäsenyhdistyksensä toimintaan ja lähes puolet silloin tällöin ohjattuun toimintaan, tapahtumiin ja retkille, sekä seuraa viestintää aktiivisesti. (Suomen Latu 2020, 5; 32.)

6 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset määritettiin yhdessä Suomen Ladun kanssa, vastaamaan heidän tarvettaan. Tavoitteena on tutkia soveltavan ulkoilun nykytilannetta ja toiveita, sekä ajatuksia tulevaisuudennäkymästä.

Tieteellisessä työssä on aina oltava tutkimusongelma. Ongelman rajaaminen ja määrittely on tärkeää, sillä tutkimusongelma ohjaa koko tutkimusprosessia. Tutkimusongelman pohjalta voidaan määrittää tutkimuskysymykset. Kun kysymykset on asetettu oikein, saadaan ongelma ratkaistua niihin vastaamalla. (Kananen 2015, 45.) Tämän työn tutkimusongelma on yhtäältä tiedon puute siitä, minkälaisia soveltavan liikunnan toimintaa on jo tarjolla ja toisaalta epäselvyys siitä, millaisia toiveita, ideoita sekä ajatuksia jäsenyhdistyksillä on asian edistämiseksi. Suomen Ladulla ei ole aikaisempaa tietoa tai tutkimusta, siitä minkälaisia soveltavan liikunnan palveluita jäsenyhdistyksillä on tarjolla.

Tutkimuskysymyksiksi määräytyi nykytilanteen kannalta:

Millaista toimintaa on jo nyt tarjolla? Millaisia erityisryhmien asiakkaita on nyt jo mukana toiminnassa ja miten heille on liikuntaa sovellettu? Mikä on ollut aiemmin esteenä soveltavan liikunnan järjestämiselle?

Ja tulevaisuudennäkymän osalta:

Miten erityisryhmiä voitaisiin saada osallistumaan enemmän? Millaisia toiveita erityisliikkujilta on noussut esiin? Millaisia toiveita jäsenyhdistyksillä on Suomen Ladulta soveltavan liikunnan edistämiseksi?

7 Tutkimusprosessi

Case-tutkimus eli tapaustutkimus on kokonaisvaltainen ja syvälinen tutkimus, jossa hyödynnetään monia tietolähteitä. Se on laadullista tutkimusta laajempi, mutta voi sisältää myös määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Usein tapaustutkimuksessa on yksi ilmiö, johon pyritään perehtymään syvällisesti, mutta se voidaan kuitenkin toteuttaa myös monitapausilmionä. (Kananen 2015, 28.) Case-tutkimukselle on tyypillistä tutkimusongelman moninaisuus ja useiden tutkimusmenetelmien käyttö (Kananen 2013, 67).

Tapaustutkimus soveltuu kehittämistyön lähestymistavaksi, kun tehtävänä on tuottaa kehittämisedotuksia ja ideoita. Se eroaa kuitenkin perinteisestä kehittämistutkimuksesta siinä, että ongelman poistamista ei kokeilla vaan lopputuotos on pelkkä raportti ja ongelmanratkaisuiden esittäminen. Tutkimuksen kohde eli tapaus voi olla esimerkiksi yritys tai sen osa, tuote tai palvelu. Case-tutkimuksen avulla saadaan tietoa nykyajassa tapahtuvasta ilmiöstä todellisessa tilanteessa ja toimintaympäristössä. Pyrkimyksenä ei ole saada selville kuinka yleistä ilmiö on, vaan kuinka se tapahtuu ja on mahdollista. (Kananen 2013, 61; Ojasalo ym. 52–53. 2014.)

Tapaustutkimus sopii tähän opinnäytetyöhön, sillä tarkoituksena on saada nykyaikaista tietoa soveltavasta ulkoilusta ja ymmärtää, mitkä asiat sitä mahdollistaa ja miten sitä voitaisiin edistää vielä tulevaisuudessa. Soveltava ulkoliikunta Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä voidaan siis nähdä tutkimuksen ilmiönä. Tutkimuskohteita on useampi, mutta ne nähdään tässä tutkimuksessa yhtenä kokonaisuutena, eli yhtenä tapauksena. Kaikki kyselyyn vastaajat ja haastateltavat osallistuvat tutkimukseen nimettömänä, eli he edustavat Suomen Ladun jäsenyhdistyksiä yleisesti, ei omaa yhdistystään.

7.1 Kohderyhmä

Kanasen (2015, 92) mukaan kohderyhmää valitessa tulee määrittää vastaajilta vaadittavat ominaisuudet ja tutkia kuka tuntee tutkittavan ilmiön. Tässä tutkimuksessa kohderyhmäksi valittiin jäsenyhdistysten aktiiviset toimijat, sillä heillä uskotaan olevan paras, sekä ajankohtaisin näkemys ja kokemus oman yhdistyksen toiminnasta. Koska kohderyhmä on erittäin laaja, on olemassa olevilla resursseilla mahdotonta tutkia niitä kaikkia, eikä se olisi tutkimuksen kannalta hyödyllistä. Tutkimuksen tapaukseksi voidaan kutsua Suomen Ladun soveltavan liikunnan kehittämisestä kiinnostuneet jäsenyhdistykset. Oletuksena on, että etenkin Yhteiset polut-hankkeessa aiemmin mukana olleet yhdistykset osallistuisivat tutkimukseen. Latu-yhdistysten toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistoimintaan, joten ketään ei voida velvoittaa tutkimukseen osallistumiseen tai soveltavan liikunnan kehittämiseen.

7.2 Menetelmänä kyselytutkimus

Verkkokysely on edullinen ja nopea ratkaisu, joka sopii kehittämistutkimuksessa etenkin lähtötilanteen kartoittamiseksi. Lomakkeen jokaisen kysymyksen tulee olla tarpeellinen tutkimuskysymystä tai ongelmaa ratkaistessa. Kysymykset voivat olla valmiilla vaihtoehdoilla varustettuja tai avoimia. On kuitenkin tärkeä asettaa kysymykset niin, että ne ovat yksiselitteisiä ja vastaaja ymmärtää kysymyksen oikein, sekä vastaajalla on kysymysten edellyttämä tieto ja on valmis antamaan sen. Jokaisen vaatimuksen tulee täytyä jokaisessa kysymyksessä (Kananen 2015, 230–231; Ojasalo ym. 2014, 40). Verkkokysely valittiin menetelmäksi, jotta saadaan vastauksia mahdollisimman usealta yhdistyksen toimijalta ympäri Suomea, kuitenkin vastaajan kannalta matalalla kynnyksellä.

Kanasen (2015, 212) mukaan verkkokyselyllä saadaan mahdollisesti myös luotettavampaa tietoa paperilla olevaan kyselylomakkeeseen verrattuna, silloin kun aikaisempi vastaus vaikuttaa uuteen kysymykseen. Tutkimukseen laaditussa kyselyssä (Liite 1) oli useampi kohta, jossa edellisen kysymyksen vastaus vaikutti siihen, kysytäänkö lisätietoa vai ei.

Verkkokysely on hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja lyhyenä niin koko kyselyn, kuin kysymysten ja niiden lauseenrakenteidenkin osalta. Vaikka erilaisia kysymysrakenteita on useita, on hyvä pyrkiä pysymään muutamassa rakenteessa. (Kananen 2015, 253–254.)

Kysely sisältää monivalinta- ja avoimia kysymyksiä (Liite 1). Kanasen (2015, 233) mukaan esitutkimusvaiheessa voidaan käyttää avoimia kysymyksiä ilmiön kartoittamiseen. Avoimet kysymykset soveltuvat siis hyvin tämän työn kyselyyn, ilmiön ymmärryksen lisäämiseksi.

Monivalintakysymyksillä pyritään lisäämään tietoisuutta ja ohjaamaan vastaajaa. Esimerkiksi ensimmäisessä kysymyksessä (Liite 1) pyritään monivalintakysymyksen avulla tutkimaan, millaisia erityisryhmien asiakkaita yhdistyksissä on ja samalla lisäämään tietoisuutta siitä, ketkä kuuluvat soveltavan liikunnan kohderyhmään. Kaikissa monivalintakysymyksissä on myös vaihtoehto, en osaa sanoa, jolla kartoitetaan samalla tietoisuutta asiasta. Kanasen (2015, 242) mukaan vastaajaa ei voi pakottaa ottamaan kantaa asioihin, joihin hänellä ei ole kokemusta tai näkemystä. En osaa sanoa - vastauksia ei siis voi kuitenkaan suoraan tulkita tietoisuuden puutteeksi, vaan voi myös olla, että vastaaja ei halua vastata kysymykseen.

Useassa monivalintakysymyksessä on jatkokysymyksenä syventävä kysymys, joihin vastaaja voi vastata avoimesti. Näillä kysymyksillä pyritään muiden lomakkeessa olevien avointen kysymysten tapaan saamaan syvällisempää ymmärrystä aiheesta. (Liite 1)

7.3 Menetelmänä teemahaastattelu

Tutkimuksen toisena aineistonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Menetelmällä pyritään saamaan syvempää ymmärrystä soveltavan ulkoliikunnan tilasta ja niistä haasteista, jotka estävät sen järjestämisen sekä mahdollisuuksista tulevaisuuteen.

Teemahaastattelu on yksi käytetyimmistä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Teemat ovat laaja-alaisia keskustelun aiheita, joihin ei voi vastata lyhyesti. (Kananen 148, 2015.) Teemahaastattelu sijoittuu strukturoimattoman ja strukturoidun haastelun väliin. Suoria strukturoituja kysymyksiä ei esitetä, mutta teema-alueet on mietittävä tarkkaan, sillä kysymyksillä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Aihepiirit eli teema-alueet on kuitenkin hyvä määritellä etukäteen. Ne voivat pohjata tutkimuksen viitekehykseen eli joko aiempaan tutkimukseen tai teoriaan. (Tuomi & Saarijärvi 2018. 3.1.1.) Haastattelun teemat pohjautuivat soveltavan liikunnan ja osallisuuden kehittämisteemoihin, sekä kyselystä nousseisiin aiheisiin, jolloin niiden avulla ratkaistaan tutkimusongelma. Käsiteltäviä teemoja ovat soveltavan liikunnan kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen, esteet ja haasteet järjestämisessä sekä tulevaisuuden näkymät. Esteitä ja haasteista kysyttäessä tarkennetaan kysymyksiä vielä ympäristöön, osaamiseen ja osallistumiseen.

Haastattelusuunnitelmaan (Liite 2) on kirjattu käsiteltävät teemat ja lisäksi mahdollisia tarkentavia kysymyksiä. Kysymyksien avulla haastattelija ohjaa tilannetta ja voi sujuvoittaa haastattelua tarvittaessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 103). Teemahaastattelu mahdollistaa myös tarkentavien kysymysten kysymisen, mikäli haastateltavan vastauksesta käy ilmi, että merkitys on ymmärretty eri tavalla, kun haastattelija on tavoitellut. On myös tyypillistä, että haastattelija joutuu joustamaan kysymysten ja teema-alueiden esittämisjärjestyksessä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 104.) Pyrin saamaan haastattelutilanteesta keskustelunomaisen, jossa teema-alueet käsiteltäisiin omalla painollaan keskustelun edetessä. Tavoitteena kuitenkin on, että kaikki teemat käydään jokaisen haastateltavan kanssa läpi ja tavoiteltavat tiedot saadaan kaikilta haastateltavilta.

Kuitenkin alussa kysyttiin seuraavat kysymykset: 1) Oma rooli yhdistyksessä, 2) kuvaile soveltavan ulkoliikunnan tilannetta yhdistyksessänne (Liite 2). Nämä kysyttiin kaikilta haastateltavilta samassa järjestyksessä, sillä kyseiset ennakkotiedot tarvittiin kokonaiskuvan saamiseksi, jotta loput kysymykset pystyttiin muotoilemaan oikein.

7.4 Tutkimuksen toteutus

Kysely laadittiin ensin tekstinkäsittelyohjelmalla, jonka jälkeen kävimme lomakkeen kysymyksineen läpi yhdessä toimeksiantajan kanssa, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin heidän tavoitteitaan ja tiedon tarvettaan. Suomen Ladun viestintä - tiimi muutti kyselyn tiedostosta verkkokyselyksi Lyyti - työkalun avulla. Kysely jaettiin Suomen Ladun yhdistysaktiivit- Facebook ryhmään, joka on tarkoitettu jäsenyhdistysten tiedotuskanavaksi ja vertaistueksi. Lisäksi kysely lähetettiin 19.9.2022. yhdistysten luottamushenkilöille Ajankohtaista yhdistyksille- uutiskirjeen mukana. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa eli 2.10.2022. saakka.

Vapaaehtoisille kyselyyn osallistuneille toteutettiin haastattelut. Olin haastateltaviin yhteydessä tekstiviestillä tarkempien tietojen, sekä haastatteluaika ehdotuksiin liittyen viikolla 41/ 2022. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina aikaisemmin kyselyyn vastanneiden Suomen ladun jäsenyhdistysten aktiivisten toimijoiden kanssa. Kyselyssä kahdeksan oli ilmoittautunut vapaaehtoiseksi haastatteluun, mutta heistä kuuden kanssa saimme haastattelu ajat sovittua. Loput kaksi eivät vastanneet tekstiviestitse lähetettyyn haastattelukutsuun.

Haastatteluja toteutettiin kuusi kappaletta viikolla 42, 17.–20.10. välisenä aikana. Työkaluina käytettiin Teams-etätapaamista, sekä puhelinhaastattelua. Päädyin hyödyntämään kyseisiä työkaluja, sillä toimijat sijaitsevat eri puolilla suomea. Yksi haastatteluista toteutettiin myös puhelimitse, sillä haastateltava koki sen mieluisammaksi. Halusin silti toteuttaa haastattelun ja koin puhelin haastattelun toimivaksi menetelmäksi, sillä tarkoitukseni ei ole analysoida haastateltavien ympäristöä ja eleitä vaan ilmenevää asiasisältöä. Nauhoitin kaikki haastattelut puhelimen ääninauhuri- sovelluksen avulla.

7.5 Aineiston analysointimenetelmät

Case-tutkimuksella ei ole omaa analysointimenetelmää, sillä kunkin aineiston analysointimenetelmä on sidoksissa omaan tiedonkeruumenetelmäänsä (Kananen 2013, 103) Case- tutkimus pohjautuu kuitenkin usein laadulliseen tutkimukseen, jolle on tyypillistä, että aineisto on monessa muodossa. Tällöin aineiston käsittely yhdellä kertaa ei onnistu, muuten kuin aineistoja tarkastelemalla ja pyrkimällä löytämään oleelliset tiedot tutkimuskysymysten kannalta. (Kananen 2015, 160) Aineisto pyritään tiivistämään ja jalostamaan käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon (Günther, Hasanen & Juhila s.a.). Tärkein tavoite laadullisessa analyysissä onkin tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin vastaaminen, eli kohdeilmiön kuvaaminen ja sen ymmärtäminen. (Kananen 2015, 177.)

7.5.1 Kyselyn analyysi

Kyselystä saadun aineiston avulla ratkaistaan tyypillisesti tutkimusongelma. Kyselyn aineistosta saadaan tilasto-ohjelmaan käyttäen tiivistämällä ja taulukoimalla esitettyä tulokset. (Kananen 2015, 286–287.) Tähän tutkimukseen tehty kysely pyrki kuitenkin ilmiön ymmärrykseen ja pohjautui avoimiin kysymyksiin, joten vastauksista oli oleellista nostaa esiin muutakin kuin lukuja. Avoimia kysymyksiä analysoitaessa vastaukset tiivistetään yhteen sanaan sen mukaan mitä vastauksella tarkoitetaan. Vastaukset pyritään luokittelemaan mahdollisimman vähiin termeihin, jonka jälkeen ne voidaan taulukoida ja laskea niiden esiintyminen vastauksista. (Kananen 2015, 296–267.)

Tuloksia tarkasteltaessa esitetään esiintyvyyttä kuvaavia prosentteja, sekä syvemmän ymmärryksen saamiseksi myös kyselyssä esille nousseita konkreettisia vastauksia. Tuloksia tarkasteltaessa on syytä ottaa huomioon, että avoimissa kysymyksissä oli mahdollista antaa useampi vastaus, jonka takia jaoin osan vastauksista analysointivaiheessa useammaksi vastaukseksi. Tämä jako on huomioitu vastauksen toistuvuudesta kertovassa prosentissa. Kananen (2015, 197) mukaan kyselyssä avoimien kysymysten tuloksia esittäessä muutetaan yksi kysymys tarkoittamaan aina yhtä asiaa. Ylensä kyselyllä pyritäänkin saamaan tietoa asian yleisyydestä, mutta koska tässä työssä tehdyllä kyselyllä pyritään etenkin saamaan ymmärrystä ongelmaan, pyrin esittämään avoimien kysymysten vastaukset mahdollisimman kattavasti ja antamaan myös esimerkkejä vastauksista.

7.5.2 Haastattelun analyysi

Haastatteluissa yleisin tapa aineiston purkamiseen on sen litterointi. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston puhtaaksikirjoittamista. Aineiston litteroinnin tarkkuudesta ei ole yleisiä ohjeita, vaan tarkkuus riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138–139.) Aineisto litteroitiin auki sanastatarkasti, sillä tekstin asiasisältö riittää vastaamaan tutkimusongelmaan, eikä yksityiskohtaiseen keskusteluanalyysiin (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 140) ole tarvetta.

Litteroitu aineisto luettiin läpi, jotta saatiin ymmärrystä analyysia varten. Tätä varten on läpi luottaessa pidettävä mielessä kysymykset, mikä, milloin, kuka, missä ja miksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143). Litteroinnin jälkeen aineisto yhteismitallistetaan, eli pyritään löytämään aineistossa toistuvia asioita, jotka ratkaisevat tutkimusongelman (Kananen 2015, 162). Tätä varten kirjattiin ylös aineistosta esiin nousevia pääkohtia ja toistuvia asioita. Näiden vaiheiden avulla saatiin kokonaiskuva aineistosta, jotta sitä oli helpompi lähteä purkamaan.

Haastatteluaineistoista litteroituja tekstiaineistoja voidaan segmentoida eli pilkkoa asiakokonaisuuksien mukaan esimerkiksi tekstinkäsittelyohjelman avulla. Jokainen asiakokonaisuus nimetään sisältöä kuvaavasti. Näin saadaan tekstiä tiivistettyä ja nähtyä erilaisia sisällöllisiä rakenteita. (Kananen 2015, 166.) Segmentointia varten aineisto tulostettiin ja tulosteeseen merkittiin

numerokoodin aihealueen mukaan. Tämän jälkeen luin samalla numerokoodilla olevat vastaukset peräkkäin ja tein niistä huomioita yleiskuvan muodostamiseksi. Näin muodostettiin aihealue kerrallaan kaikista tutkimuskysymysten kannalta oleellisista teemoista yleiskuvan. Aineistoa analysoitaessa huomioitiin päätuloksien lisäksi niistä poikkeamat, sillä laadullista aineistoa esittäessä ei ole tarkoituksen mukaista esittää pelkkiä päätuloksia, vaan tuoda esille myös poikkeamat suurista linjoista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 194–196).

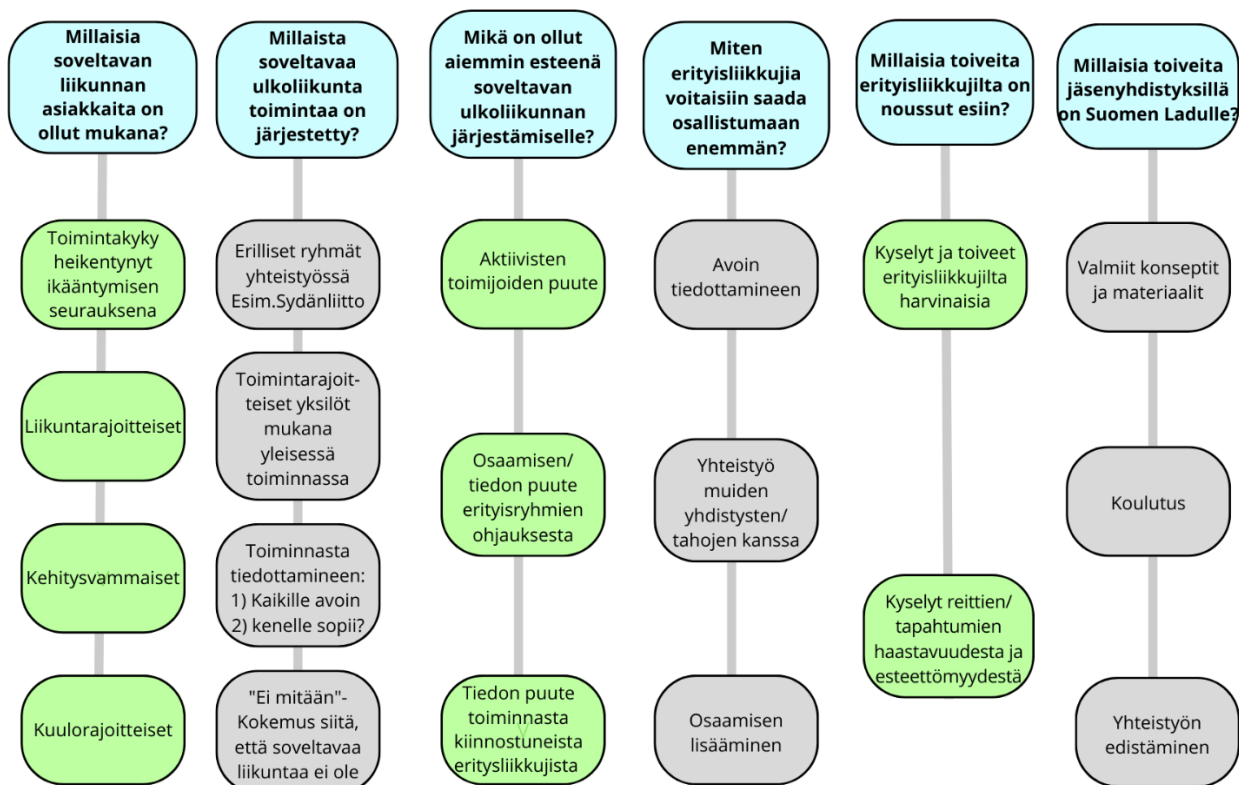
Haastateltaville ei esitetty tarkkoja kysymyksiä ja aihealueet käytiin kaikkien kanssa hieman eri järjestyksessä keskustelun lomassa. Menetelmä osoittautui toimivaksi, sillä yhdistysten toiminnassa ja soveltavan ulkoliikunnan järjestämisessä oli suuria eroja, eikä strukturoidulla haastattelulla olisi välttämättä saavutettu yhtä syvällistä ymmärrystä. Haastattelussa pystyttiin keskittymään teemoihin, joista haastateltavalla oli enemmän sanottavaa ja toisaalta jatkokysymysten avulla tarkentamaan vastauksia.

Tuloksia raportoidessa vastaajat anonymoitiin tietosuoja lainsäädännön mukaisesti. Erosen (2019) mukaan suorat tai epäsuorat tunnisteet, joiden avulla tieto voidaan yhdistää tiettyyn ihmiseen, tulee tietosuojalainsäädännön mukaan anonymisoida. Tästä syystä tässä tutkimuksessa ei myöskään kerrota haastateltavien asemaa tai organisaatiota, vaikka näiden avulla voitaisiin lisätä uskottavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 194). Kaikki haastateltavat ovat kuitenkin oman yhdistyksenä toiminnassa aktiivisesti mukana, sekä mukana hallitustoiminnassa joko jäsenenä tai varajäsenenä.

8 Tulokset

Kyselyyn tuli kokonaisuudessaan 12 vastausta, mikä on 6,5 % Suomen Ladun jäsenyhdistyksiön määrästä. Vastausprosentti oli hieman tavoiteltua matalampi, mutta kaikki vastaukset oli annettu huolellisesti ja aiheeseen perehtyen. Kanasen (2015, 279) mukaan kohdennetuissa sähköposti tutkimuksissa päästään noin 10 %:n vastaajamääriin, mutta usein vastausprosentti jää jopa 1 %:iin. Kyselyyn tullut 6.5 % vastausprosentti on siis keskiarvoisella tasolla. Haastatteluja toteutettiin kuusi, ja niistä saatiin litteroinnin jälkeen monikymmensivuinen tekstiaineisto.

Kuvaan 5 on koottuna tutkimuksessa esille nousseet tulokset tutkimuskysymyksittäin. Jokaisesta kysymyksestä nousi esille 2–4 keskeistä seikkaa, jotka on tiivistetty taulukkoon. Kuva 5 on muodostettu sekä kyselyiden, että haastatteluiden perusteella. Kaikki kysymykset koskivat soveltavaa ulkoliikuntaa.



Kuva 5. Tutkimuksesta esille nousseet keskeiset tulokset tutkimuskysymyksittäin.

Päädyin esittelemään molempien menetelmien tulokset, kuitenkin ensin erikseen, sillä haastattelujen sisältö määräytyi osittain kyselyn perusteella. Johtopäätökset kohdassa (luku 9.1) esitän kuitenkin koko tutkimuksesta nousseita tuloksia ja päätelmiä.

8.1 Kyselyn tulokset

Kyselytutkimuksen mukaan kolmessa neljäsosassa (75 %) yhdistyksistä on mukana osallistujia, joilla toimintakyky on heikentynyt esim. ikääntymisen seurauksena. Puolet (50 %) vastaajista kertoivat toimintaan osallistuneen liikuntarajoitteisia ja neljäsosa (25 %) kehitysvammaisia tai kuulorajoitteisia. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Soveltavan liikunnan osallistujat yhdistyksissä.

Muu, mikä? - vastauksesta kävi ilmi, että yhdellä yhdistyksellä on osallistujina mielenterveyskuntoutujia. Koko kysymyksen yksi tavoite oli samalla jakaa tietoa siitä mitä soveltavan liikunnan kohderyhmällä tarkoitetaan ja ketkä siihen kuuluu. Käsite avattiin myös kyselyn alkutekstissä.

Toisaalta kyselyn kaikki vaihtoehdot voidaan laskea toimintakyvyn heikkenemiseksi, joten vastausvaihtoehto: Toimintakyvyn heikkeneminen (esim. ikääntymisen seurauksena), ei välttämättä tarkoita pelkästään ikäihmisiä. Kyselyssä haluttiin tällä kohdalla kartoituksen lisäksi jakaa tietoa siitä, että myös henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt iän puolesta kuuluvat soveltavan liikunnan kohderyhmään.

8.1.1 Tarjolla oleva soveltava ulkoliikunta

Taulukossa 2 on esitelty kyselystä saatuja monivalintakysymysten tuloksia, soveltavan liikunnan järjestämiseen liittyen. Suurimmassa osassa (83 %) yhdistyksistä ei ole erillistä soveltavan liikunnan toimintaa. Kahdessa yhdistyksessä erillistä toimintaa on ollut. (Taulukko 2.) Toinen näin

vastanneista kertoi, että he ovat tehneet yhteistyötä sydänyhdistyksen kanssa, järjestämällä heille kävelyretkiä. Lisäksi samassa yhdistyksessä on yritetty järjestää esteetöntä retkeä, johon ei kuitenkaan ollut juurikaan osallistujia, tämän arvioitiin kuitenkin johtuvan markkinoinnin puutteesta. Toisessa yhdistyksessä on puolestaan järjestetty erillistä soveltavaa liikuntaa mielenterveyskuntoutujille.

Vastaaaja	Erillistä soveltavan liikunnan toimintaa?	Soveltavan liikunnan osallistujia mukana kaikille avoimessa toiminnassa?	Tiedotetaanko soveltavan liikunnan toiminnasta nettisivuilla yms?	Onko soveltavan liikunnan kohderyhmältä tullut kyselyitä tai toiveita toimintaan osallistumisesta?	Onko yhdistyksessänne aktiivisina toimijoina mukana henkilöitä, jotka kuuluvat soveltavan liikunnan kohderyhmään?
22.9.2022 15:53	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei
26.9.2022 9:32	Kyllä	Ei	Kyllä	Kyllä	Ei
28.9.2022 16:56	Ei	En osaa sanoa	Ei tiedoteta	Kyllä	Ei
28.9.2022 20:01	Ei	Ei	Yhdistyksessämme ei	Ei	Ei
28.9.2022 21:03	Ei	Kyllä	Ei tiedoteta	En osaa sanoa	Ei
28.9.2022 21:56	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei
28.9.2022 22:01	Ei	Kyllä	Yhdistyksessämme ei	Kyllä	En osaa sanoa
29.9.2022 10:56	Ei	Kyllä	Ei tiedoteta	Ei	Ei
29.9.2022 18:32	Ei	Kyllä	En osaa sanoa	En osaa sanoa	En osaa sanoa
29.9.2022 21:00	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei
30.9.2022 19:06	Ei	Kyllä	En osaa sanoa	Ei	Ei
2.10.2022 13:24	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä

Taulukko 2. Soveltavan liikunnan nykytilaa koskevat monivalintakysymykset taulukoituna.

Kolme neljäsosaa (75 %) vastaajista kertoo, että soveltavan liikunnan osallistujia on mukana kaikille avoimessa toiminnassa (Taulukko 2). Kyselyssä esitettiin jatkokysymys erityisjärjestelyistä, joita erityisliikkujien osallistuminen on vaatinut. Eniten vastauksista nousi esiin, että toimenpiteenä on kiinnitetty erityistä huomiota paikan ja reitin suunnitteluun, sekä siitä ennakkoon tiedottamiseen. Useammassa yhdistyksessä erityisliikkujia on huomioitu tekemällä retki hitaammalla vauhdilla. Esiin nousi myös erityisryhmien yhdenvertainen kohtelu eri keinoin, muun muassa kohtaamalla kaikki osallistujat samalla tavalla. Yksi vastasi jatkokysymykseen seuraavalla tavalla: ”Osa toimitamme on jo iäkkäitä ja tarvitsevat esim. kuulolaitteita, eikä niihin ole kiinnitetty erityisempää huomiota” Toinen vastaaja kertoo, että kuuromyönteiden osallistujan kanssa on pyritty kommunikimaan soveltavin keinoin muun muassa elekieltä ja google kääntäjä- palvelua käyttäen.

Kysymyksessä numero 5. kysyttiin yleisesti toimista, joita yhdistyksissä on tehty soveltavan liikunnan/ kaikille avoimen toiminnan järjestämiseksi. Vastauksissa nousi pitkälti samoja asioita kuin kun kohdan kolme tarkentavassa kysymyksessä. 12 vastauksessa nousi esiin 16 erillistä asiaa. Vastaukset on esitetty jaoteltuna kuuteen teemaan taulukossa 3.



Taulukko 3. yhdistyksissä tehdyt toimet soveltavan liikunnan järjestämiseksi

Vajaa kolmas osassa (31 %) yhdistyksistä pyritään huomioimaan esteettömyys ja erilaiset liikkujat ohjattua liikuntaa suunniteltaessa. Esimerkiksi reittien ja tapahtumapaikkojen suunnittelussa. Neljäsosassa (25 %) vastauksista nousi esiin, että soveltavaa liikuntaa on pyritty edistämään tiedottamisen avulla. (Taulukko 3.) Tapahtumia on esimerkiksi pyritty mainostamaan kaikille avoimina ja kertomaan etukäteen aktiviteetin/ tapahtuman kuvauksessa kenelle se soveltuu. Vastauksissa nousi myös esille yhteistyö muiden toimijoiden kanssa. Yhdistykset ovat esimerkiksi ohjanneet ulkoliikuntaa ikäihmisten ja kehitysvammaisten järjestöjen kanssa ja olleet mukana tapahtumissa. Kahdessa vastauksessa oli nostettu myös esille avoin ja kaikki mukaan- ilmapiiri. Kaksi vastaajaa koki, että soveltavan ulkoliikunnan järjestämiseksi ei ole tehty mitään toimia heidän yhdistyksensä.

Vajaa puolet (42 %) vastaajista kertoo, että soveltavasta liikunnasta tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla tai muissa markkinointikanavissa. (Taulukko 2.) Tarkentavassa kysymyksessä ilmeni, että yleisin tiedotuspaikka on Facebook, mutta tiedotuskanavana on käytetty myös yhdistysten nettisivuja ja tapahtumakalenteria. Kaksi vastaajaa kertoi myös tiedottavansa soveltavasta ulkoliikunnasta suoraan toiseen yhdistykseen ja palvelukoteihin. Neljäsosa (25 %) vastaajista kertoi, että soveltavasta liikunnasta ei tiedoteta erikseen ja muutamat vastasivat, että yhdistyksessä ei ole erityisryhmille suunnattua toimintaa ja en osaa sanoa (Taulukko 2).

Yli puolet (58 %) vastaajista kertoo, että yhdistykselle on esitetty kyselyitä tai toiveita soveltavan liikunnan järjestämisestä (Taulukko 2). Kyselyistä ja toimista tarkemmin kysyttäessä, oli vastaukset jaoteltavissa kolmeen osaan, Lähes puolet (42 %) vastasivat saaneensa yhteistyöpyyntöjä soveltavan liikunnan järjestämiseen liittyen tapahtumien tai retkien järjestämiseen toisille yhdistyksille tai

muulle yhteistyötaholle. Vajaa kolmasosan (29 %) vastaus liittyi yksityishenkilöiden kyselyihin tapahtumien ja reittien haastavuudesta sekä mahdollisuuksista osallistua ja vajaa kolmannekselta (29 %) yhdistyksistä oli kysytty apua- ja ohjausta yksittäisiin soveltavan liikunnan lajeihin.

Yksi (0.8 %) vastaajista kertoi toiminnassa olevan mukana aktiivisena toimijana soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä (Taulukko 2). Kyseinen vastaaja kertoi lisätiedoissa, että usealla aktiivisella toimijalla on iän tuomia toimintakyvyn rajoitteita, kuten kuulo- ja liikuntarajoitteita.

8.1.2 Esteet ja haasteet

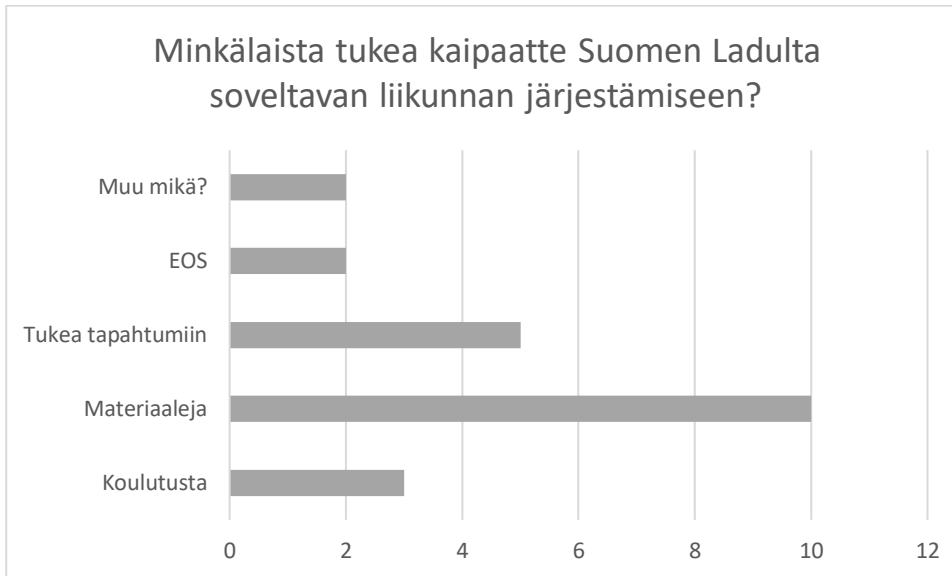
Soveltavan liikunnan järjestämisen esteistä kysyttäessä, puolissa vastauksista oli mainittu kysynnän puute. Toiseksi yleisimmäksi syyksi koettiin osaamisen puute erityisryhmien ohjaamiseen. Parissa vastauksessa nousi esille vapaaehtoisten toimijoiden puute ja useampi vastaus sisälsi kaikki edellä mainitut teemat.

”Aktiivisten toimijoiden puute ja varmaan myös se, että meillä ei ole ollut riittävästi tietoa soveltavasta liikunnasta kiinnostuneista ryhmistä. Koulutuksen puute on varmasti yksi toimintaa rajoittava seikka”

”Olisiko, ettei kovin paljon ole tullut kyselyitä eli tarve ei ehkä ole tullut riittävästi esille ja toisaalta myös vapaaehtoisilla vetäjillä ei ehkä riittävästi tietoa/taitoa vetää soveltavan liikuntaan liittyviä tapahtumia. Resurssista kiinni.”

8.1.3 Toiveet kehittämiselle

Lähes kaikki vastaajat (83 %) kaipaavat suomen ladulta tukea materiaalien avulla. Seuraavaksi eniten kaivattaisiin tukea tapahtuman järjestämiseen (42 %), koulutusta kaipaisi neljäsosa (25 %). Muu mikä? - kohtaan oli esitetty toive helposti toteutettavasta valmiista soveltavan ulkoliikunnan konsepteista materiaaleineen. Kysymyksen tulokset on esitetty taulukossa 4.



Taulukko 4. Toivottu tuki Suomen Ladulta

Kolmeneljäsosaa (75 %) vastaajista oli sitä mieltä, että olisivat valmiita kutsumaan mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Loput yksi neljäsosa osa (25 %) vastasi, en osaa sanoa, joten ainakin asenne soveltavan liikunnan järjestämistä kohtaan on positiivinen. Vastaukset on esitetty taulukossa 5.



Taulukko. 5 Halu kutsua mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmää

8.2 Kyselyn analyysi

Kyselyn tulokset analysoitiin jo ennen haastattelun toteutusta, sillä haastattelun sisällöt perustuivat osittain kyselyyn tuloksiin ja analyysiin. Tutkimuskysymyksiä tarkasteltiin kyselyn vastausten perusteella, jotta saatiin käsitys siitä mitä tietoa tarvitaan vielä lisää tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Kuitenkin tarkempi, koko tutkimuksen analyysi tehtiin vasta opinnäytetyöprosessin lopussa.

Vastauksista nousi esille, että jäsenyhdistyksillä on jo tarjolla sekä erillistä erityisryhmien ulkoliikuntaa, että monimuotoisia ryhmiä, joissa liikunnan soveltamisesta hyötyvät osallistujat, ovat osana yleistä toimintaa. Omissa erityisryhmille suunnatuissa liikuntaryhmissä on hyviä ja huonoja puolia. Erilliset liikuntaryhmät voivat tuntua osallistujan kannalta turvalliselta ja tarjota samalla mahdollisuuden vertaistukeen. Toisaalta kaikille avoin, inklusiivinen toiminta vähentää toimintarajoitteen tuomaa häpeää ja lisää osallisuuden tunnetta liikuntaan ja sitä järjestävään yhteisöön (Korkkila 2015,64). Jäsenyhdistysten toimintaan osallistuvilla on erilaisia toimintarajoitteita, mutta ikääntymisen tuomat toimintarajoitteet, sekä liikuntarajoitteet ovat näistä yleisimpiä.

Puolet vastaajista kokivat, että yksi syy siihen miksi soveltavaa ulkoliikuntaa ei ole järjestetty on kysynnän puute. Soveli ry:n (s.a) mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluu arviolta 15 % Suomen väestöstä. Kohderyhmä on siis suuri, mutta mahdollisesti toimintarajoitteiset eivät ole löytäneet jäsenyhdistysten toimintaa tai eivät ole kokeneet sitä itselleen sopivaksi. Jotta liikunta olisi kaikille avointa tulisi toimijoiden oppia tunnistamaan liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä (Korkkila 2015,64). Kyselyn perusteella asenne soveltavan liikunnan ja kaikille avoimen liikunnan järjestämisestä kohtaan on erittäin positiivinen, joten ehkä tulevaisuudessa tulisi miettiä vielä enemmän miten kyseinen kohderyhmä tavoitetaan. Osa yhdistyksistä kertoi jo tehneensä yhteistyötä toisten yhdistysten kanssa soveltavan liikunnan järjestämiseksi. Myös yksi Yhteiset- polut hankkeen keskeisiä tavoitteista on ollut paikallisten toimijoiden yhteen liittäminen (Suomen-latu s.a. a.).

Kyselyssä nousi ilmi, että yhdistyksissä on jo nyt tehty toimia kaikille avoimen toiminnan mahdollistamiseksi. Tapahtumia ja retkiä on pyritty suunnittelemaan esteettömyys huomioiden ja tästä on myös tiedotettu eri tiedotuskanavissa, kuten Facebookissa ja tapahtumakalenterissa. Kolme neljäsosa vastaajista koki olevansa valmis kutsumaan mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmää, mutta vajaa puolet vastaajista kertoi, että soveltavasta liikunnasta tiedotetaan yhdistyksen markkinointikanavissa. Liikunnan ja osallisuuden lisäämiseksi liikunnan tarjonta on tärkeä tuoda esille mahdollisimman monessa paikassa, saavutettavuus huomioiden (Korkkila 2015, 44). Osassa yhdistyksissä oli esimerkiksi tiedotettu toiminnasta suoraan palvelukoteihin ja toimintarajoitteisten yhdistykseen. Tällä tavalla voitaisiin saada tavoitettua oikeaa kohderyhmää. Toisaalta yksi ongelma soveltavan liikunnan edistämiseksi on, että monet toimenpiteet tavoittavat vain hyväkuntoiset erityisliikkujat. (LTS 2018, 2.) Toisen yhdistyksen toimintaan osallistuvat ovat jo jollain tavalla

osallisena jossain toiminnassa. Toisaalta toiminta johon henkilö toisessa yhdistyksessä osallistuu voi olla täysin muuta kuin liikuntaa, jolloin liikunnan ja varsinkin ulkoliikunnan avulla saatavat hyödyt jäävät saavuttamatta.

Kyselyn pohjalta haastatteluissa halutaan saada lisää ymmärrystä etenkin soveltavan ulkoliikunnan järjestämisen esteisiin ja siihen, miksei kohderyhmä ole ollut mahdollisesti kiinnostunut yhdistysten toiminnasta ja sille ei ole kysyntää. Toisaalta kerätä ymmärrystä myös siitä, miten osallistujia on tavoitettu ja heitä on huomioitu. Koska yli puolet vastasivat, että soveltavaa liikuntaa kohtaan on ollut erilaisia kyselyitä, haastattelussa haluttua selvittää ovatko he päässeet kyselyiden jälkeen osallistumaan toimintaan, eli onko kysyntä ja yhdistyksen tarjonta kohdanneet. Myös soveltavan ulkoliikunnan järjestämisen toimivista malleista olisi mielekästä saada lisäymmärrystä. Koska oleellisessa osassa tukimusta on jäsenyhdistysten toiveet ja ajatukset siitä, mitä Suomen Latu voisi tehdä soveltavan ulkoliikunnan edistämiseksi olisi haastatteluiden avulla mielekästä saada lisätietoa myös esimerkiksi siitä millaista materiaalia, koulutusta ja tuki tapahtumiin vastaajat toivovat

8.3 Haastattelun tulokset

Haastatteluja toteutui kuusi kappaletta viikolla 42. Kaikilta haastateltavilta kysyin aluksi omasta roolista yhdistyksessä, sekä kuvausta siitä, millaista soveltavaa ulkoliikuntaa yhdistyksessä järjestetään. Kaikkia vastaajia yhdistää jo useamman vuoden kestänyt aktiivinen toimijuus yhdistyksessä. Kaikki ovat yhdistyksen hallitustoiminnassa mukana, joko jäsenenä tai varajäsenenä. Viisi kudesta vastaajasta toi myös esiin erityisryhmien liikunnan edistämisen kiinnostavan oman työ-, koulutus- tai perhetaustan takia.

Vastaajat voidaan karkeasti jakaa kahteen ryhmään yhdistyksessä järjestetyn soveltavan liikunnan osalta. Puolet vastaajista kokivat, että yhdistyksessä ei ole juuri tehty toimia soveltavan ulkoliikunnan edistämiseksi tai sitä ei järjestetä ollenkaan, kun taas toinen puolisko vastaajista kertoi, että asiaan on kiinnitetty lähivuosina enemmän huomiota ja yhdistys on järjestänyt erillisiäkin soveltavan liikunnan kohderyhmälle suunnattuja ulkoilutapahtumia. Kuitenkin haastattelujen edetessä kävi ilmi, että kaikissa yhdistyksissä on järjestetty soveltavaa ulkoliikuntaa jollain tasolla, yhteistyötapahtumien ja erityisryhmään kuuluvien asiakkaiden osallistuttua inklusiivisesti toimintaan. Yksi vastaajista toi esille soveltavan ulkoliikunnan olevan vieras termi, eikä sitä ole aiemmin käytetty.

8.3.1 Tarjolla oleva soveltava ulkoliikunta

Haastatteluista nousi kyselyn tapaan ilmi asenteiden erityisryhmien liikuttamista kohtaan olevan hyvä. Kolme vastaajista kertoi, että heillä on toiminnassa tavoitteena tuoda esille kaikille avoimuus ja kutsua mukaan liikkujia eri soveltavan liikunnan kohderyhmistä. Tähän on pyritty niin avoimella, kuin kohdennetullakin tiedotuksella. Yhdistyksissä on saatettu tiedottaa suoraan erityisryhmään

kuuluville yksityishenkilöille tai esimerkiksi asumis- yksikköihin. Yksi vastaajista toi esille, yhdistyksen tiedottavan myös reitin haastavuudesta.

”Käydään etukäteen katsomassa miten vaativa polku on ja ketä sinne voi ottaa. kenelle voidaan sanoa suoraan, että tämä on sinulle liian vaativa, eli et selviä, vaikka sauvojen kanssa tai muuten”.

Kaksi vastaajaa kertoi, että oman jäsenistön ikääntyminen on saanut ajattelemaan soveltavaa liikuntaa ja esteettömyyttä toimintaa suunniteltaessa. Eräs vastaaja kertoi, että jäsenistön ikääntyessä on ilmennyt liikkumis- ja kuulorajoitteita, jotka on pitänyt ottaa huomioon. Ikä-ihmisten lisäksi, yksittäisiä erityisliikkuja osallistuu toimintaan silloin tällöin. Esimerkiksi, yksi vastaaja kertoi, että melontakurssille on osallistunut pyörätuolia liikkumiseen käyttävä henkilö. Tällöin ohjaaja halusi varmistuksen osallistujan uimataidosta, mutta pyörätuolin käyttö ei muuten vaikuttanut osallistumiseen.

Toisessa yhdistyksessä puolestaan näkövammaisen pariskunta osallistuu säännöllisesti tapahtumiin ja useampi vastaaja mainitsi kehitysvammaisia osallistujia olleen mukana toiminnassa. Osallistujat ovat olleet toiminnassa mukana siinä missä muutkin, eikä heidän osallistumisensa ole vaatinut juurikaan soveltamista. Välillä toimintarajoite on saattanut vaikuttaa esimerkiksi vauhtiin, mutta vastaajan mukaan retkillä kuljetaan aina hitaimman tahtia, eikä tämä ole ollut ongelma.

Kysyin haastatteluissa myös yksittäisten erityisliikkujien kyselyistä toimintaan osallistumisesta. Haastateltavien mukaan on harvinaista, että erityisliikkujat ovat itse yhteydessä. Muutama vastaaja toi esiin, että välillä on saattanut tulla kyselyitä tapahtumapaikan tai reitin haastavuudesta, mikäli siitä ei ole mainittu etukäteen. Useammassa haastattelussa nousi esiin, että kehitysvammaiset ja näkörajoitteiset erityisliikkujat kuitenkin osallistuvat yleensä toimintaan jonkun yksityishenkilön kutsumana. Myös erityisryhmille suunnattujen tai kaikille avoimeksi markkinoitujen tapahtumien kautta on erityisliikkuja tullut mukaan säännölliseen toimintaan. Yleistä kuitenkin on, että yksittäiset toimintarajoitteiset liikkuajat osallistuvat avoimeen toimintaan vain saapumalla paikalle.

Kaikista haastatteluista kävi ilmi yhdistyksen olleen jollain tavalla mukana ulkoliikunta tapahtumissa, jossa on mukana soveltavan liikunnan kohderyhmää. Nämä on yleensä järjestetty yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa tai osana jotakin valtakunnallista tai paikallista tempausta. Rooli tapahtumissa on vaihdellut päävastuusta tapahtuman ohjauksissa avustamiseen. Kaksi vastaajaa mainitsi yhdistyksen olleen mukana rakentamassa mahdollisimman esteetöntä Metsämörritapahtumaa, jossa esteettömyys oli huomioitu monipuolisesti.

”Alueen Metsämörritapahtumassa tehtiin kaksi Metsämörripolkua, toinen tavallinen ja toinen esteetön. Paikalle tuli myös bussi eli pääsi julkisilla, oli loistava sijainti. Hanke rahoista saatiin siirrettävä vuokra inva-veissa. Sitä ei välttämättä osaa itse edes lähteä etsimään, eli sen puolesta koulutus ja tiedon jakaminen on tärkeää.”

Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kävi ilmi, että Sydänliiton kanssa on tehty yhteistyö retkiä tai tapahtumia Suomen ladun ja Sydänliiton yhteistyön myötä. Suomen Ladun ja Sydänliiton yhteistyö alkoi vuona 2017 (Suomen Latu 2017, 7). Sydänliitto on Euroopan ensimmäinen sydänjärjestö, jonka tavoitteena on, ettei yksikään sydänsairas jäisi yksin sairautensa kanssa, sekä ennaltaehkäistä sydänsairauksia. Järjestö tarjoaa toimintaa, tietoa ja vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen. (sydänliitto s.a.) Kaksi vastaajaa kertoi, ettei sydänliiton kanssa tehtyä yhteistyötä edes osattu ajatella soveltavaksi liikunnaksi, sillä osallistujat olivat niin hyväkuntoisia. Yksi vastaaja toi esiin, että yhdistyksessä tehdään edelleen säännöllisesti yhteistyöretkiä kohdennetusti Sydänliiton kanssa. Retkillä he huomioivat erilaiset sydänsairaudet muun muassa rauhallisemmalla vauhdilla.

Vaikka esteettömät liikuntaympäristöt eivät ole yksittäisten yhdistysten vastuulla on Korkkilan (2015,41) mukaan esteettömät liikkumisympäristöt ja olosuhteet tärkeänä osa soveltavan liikunnan mahdollistamisessa. Puolet vastaajista koki yhdistyksen toiminta- alueella erityisen hyvät esteettömät reitit. Toisaalta yhden vastaajan kanssa kävimme keskustelua siitä, että esteettömillä reiteillä on huomioitu yleensä vain liikuntarajoitteiset, eikä esimerkiksi reittien merkinnöissä ole huomioitu näkörajoitteisia. Esteettömyys nähdäänkin usein liian suppeana, jolloin käyttäjien moninaisuus unohtuu. (Hätönen 2021, 9.)

Kaksi vastaajaa kertoi myös, että lähiaikoina on käyty yhdistyksen kesken keskustelua latumajan, eli latuyhdistyksen omistaman rakennuksen esteettömyydestä, jotta kaikki pääsisivät sisälle omilla edellytyksillä. Myös esteettömyyden huomiointiin yhdistysten omistamilla tulipaikoilla on alettu kiinnittämään erityishuomiota.

8.3.2 Esteet ja haasteet

Esteiden ja haasteiden kannalta yhtä vastaajaa lukuun ottamatta nousi haastattelussa esille vapaaehtois- ja talkoolaispula. Vaikka vapaaehtoisia olisi muuten mukana toiminnassa, on kokemuksen tai osaamisen puuttuminen kohderyhmän kanssa toimimisen kanssa saattanut aiheuttaa sen, että erityisliikkuja ei uskalleta lähteä ohjaamaan.

Kaksi vastaajista, jotka kokivat, että yhdistyksessä ei ole juuri järjestetty soveltavaa ulkoliikuntaa, toivat esille suurimpana syynä vapaaehtoisten puutteen ja sen, ettei se ole kuulunut yleisesti osaksi yhdistyksen toimintaa. Soveltavan liikunnan järjestäminen koetaan myös työlääksi suhteutettuna yhdistyksen käytössä olevaan ohjaajaresurssiin. Epävarmuutta herätti yhdellä vastaajalla myös se, pystyisitkö he tarjoamaan turvallista liikuntaa erityisryhmälle, kun asiaan ei ole juurikaan osaamista.

”Pienen yhdistyksen roolissa meillä on täystyö tänä päivänä, kun vapaaehtoisia on vähän, että saadaan järjestettyä yhtään mitään. Jos me enemmän järjestettäisi tällaisia, missä

huomioitaisi liikuntarajoitteiset ja muut niin tarvittaisiin kumppaniksi joku niitä auttava yhdistys, jolla olisi osaamista siihen”

Myöskään näissä yhdistyksissä soveltavan liikunnan järjestämistä ei välttämättä koettu yhdistyksen tehtäviin kuuluvaksi tai ainakaan tärkeimmäksi prioriteetiksi, vaikka yleisesti ilmapiiri on avulias ja avoin erityisliikkuja kohtaan, mikäli he toimintaan osallistuvat.

”Toisaalta ajatellaan, että kun niillä on niitä asumisyksiköitä ja muita täällä aika reilusti, niin ne saa itse järjestää, kun siitä ne palkkansa saa, että itse järjestää.”

Osaamisen puute ja asenteet kohderyhmää kohtaan koettiin haastavaksi, myös yhdistyksissä, jotka järjestävät soveltavaa ulkoliikuntaa. Toisaalta moni erityisryhmien kanssa enemmän työskennellyt kertoi, että monesti asenne ryhmän kanssa toimimiseen on tärkeämpi, kuin osaaminen, etenkin apuohjaajan roolissa.

”Kysyttiin tapahtumaan apuohjaajaksi melontaan, johon tuli eri erityisryhmistä kehitysvammaisista ja pyörätuolitapauksia. Itse olin estynyt osallistumaan, niin ei ollut helppoa keksiä sinne tuuraajaa, kun kaikki sanoi, että en mä osaa sellasta, en voi lähteä sellaiseen” -_-

”Sun ei välttämättä tarvii osata mitään, kunhan sä oot vaan läsnä ja käydä edes kattomassa mitä se on, että ei oo vaan semmonen etukäteispelko siihen erityisryhmään, mikä helposti ehkä on.”

Yksi haastateltava totesi, että vapaaehtoisia on heidän yhdistyksessään riittävästi toiminnan järjestämiseen, kunhan on joku, joka koordinoi muut paikalle ja hoitaa yhteistyön muiden toimijoiden kanssa. Hän toi esiin myös että, erityisliikkujiensa kannalta heillä saattaa olla esteenä toimintaan osallistumiselle paikalle pääseminen eli toiminnan saavuttaminen.

8.3.3 Toiveet kehittämiselle

Kaikki vastaajat kertoivat, että Suomen Ladulta voisi olla hyödyksi saada jollain tapaa tukea yhteistyön edistämiseen soveltavan ulkoliikunnan järjestämiseksi. Esimerkiksi yhteistyöllä valtakunnallisten toimintarajoitteisten yhdistysten kanssa, voitaisiin helpottaa Suomen Ladun jäsenyhdistysten yhteistyötä paikallisten erityisryhmien yhdistysten kanssa.

”Edelliseen tapahtumaan laitoin kaikkiin Invaliidiliittoihin yms. viestiä, mutta kun ei ole valmista tuttua missään, niin joutuu vaan laittaa sähköpostia, että meillä on tämä, jolloin jää toisen ihmisen vastuulle, kerkeääkö ja haluaako jakaa. Ei voi tietää meneekö eteenpäin ennen, kun ollaan tehty jotain yhdessä ja on se valmis henkilö niin sitten helpottuu.”

Yleisen yhteistyön kautta kontaktien lisäämistä paikallisyhdistysten kanssa toi esille neljä haastateltavista. Yksi vastaaja toi esille myös, että koska yhdistyksessä ei ole juurikaan osaamista soveltavan liikunnan järjestämisestä, osaavan yhteistyökumppanin kanssa se olisi huomattavasti helpompaa. Toinen vastaaja puolestaan kertoi, että yhteistyöllä voitaisiin tapahtumien järjestämisen lisäksi saada ohjetta ja materiaalia.

”Yhdistyksen ei välttämättä tarvitsisi täällä lähteä tekemään jokaisen yhdistyksen kanssa yhteistyötä, niin Suomen Latuhan vois näitten valtakunnallisten soveltavaa liikuntaa tarvitsevien yhdistysten kuten näkövammaisten keskusliiton tai muiden kanssa olla yhteydessä, että sieltä tulisi sellaista selkeää ohjetta ja materiaalia siitä, miten jotain materiaalia tehdään tai mitä se edellyttää”

Valmiit konseptit materiaaleineen olivat toinen asia, joka nousi esille lähes joka haastattelussa Suomen Ladulle toiveista kysyttäessä. Valmiiden konseptien ja sen sisältävien materiaalien myötä tapahtuman ohjaaminen koetaan yhdistyksille helppona ja matalankynnyksen toimintana.

Haastatteluissa kävi ilmi, että koulutukselle ja tiedon levittämiselle olisi myös tarvetta ja lähes kaikki kertoivat, että asiaan liittyvä koulutus olisi tärkeää. Toisaalta useampi vastaaja pohti sitä, riittäisikö omasta yhdistyksestä osallistujia soveltavan liikunnan koulutukseen. Kiinnostusta saattaisi kuitenkin lisätä asiasta tiedottaminen ja erilaisten tarinoiden näkyväksi tuominen.

”Esimerkit sitten, että jos tätä asiaan haluais viedä eteenpäin, niin sitten ne jutut ja tarinat siitä, että mitä missäkin on tehty, miten on valmistauduttu, mitä on tapahtunut, miten on koettu ja sitten yhteistyötahot, niin ne vois olla sellaisia mistä saa sitä ideaa, että hei tehdäänkö mekin.”

Eräs vastaaja, joka oli osallistunut yhteiset-polut hankkeeseen, toivoi hankkeelle jatkoa tai ainakin tulevaisuudessakin nimettyä henkilöä, johon olla yhteydessä, kun soveltavaan liikuntaan-liittyvät asiat mietittyvät. Kolmessa haastattelussa nousi esiin myös asian edistäminen vaikuttamisen kautta. Kaksi vastaajaa nosti esiin, että olisi tärkeää saada päättäjät miettimään luonnonympäristön, kuten ulkoilureittien esteettömyyspuolta. Yksi vastaaja toivoi, että liikunnan kuntouttavaa puolta ja luonnon vaikutuksia mielenterveyteen nostettaisiin entistä enemmän esille.

Yksi vastaaja myös ehdotti soveltavan liikunnan asiakaskunnan kartoittamista Suomen Ladun jäsenistä, esimerkiksi asiakaskyselyn tai jäsentietojen täytön yhteydessä. Tämä antaisi yhdistyksille tietoa siitä, kuinka paljon kohderyhmään kuuluvia erityisryhmäläisiä on mukana toiminnassa ja voisi helpottaa toiminnan suunnittelussa. Toinen esiin noussut seikka jäsenrekisteriin liittyen oli yhteystietojen päivittäminen ajan tasalle etenkin sähköpostiosoitteiden osalta, jotta sähköpostiryhmien kautta pystyttäisiin suoraan tiedottamiseen.

9 Pohdinta

Tämän työn tavoite oli kartoittaa soveltavan ulkoliikunnan nykytilaa ja kehittämismahdollisuuksia Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä. Monimenetelmällisyyden avulla, valituilla tutkimusmenetelmillä saatiin kerättyä kattava aineisto aiheesta ja tutkimusongelma ja kysymykset saatiin ratkaistua. Kuitenkin jo muutamalla lisävastauksilla olisi ongelmaan ymmärrykseen voitu saada lisää syvyyttä, sillä tutkimuksen otanta oli etenkin kyselyssä hieman tavoiteltua pienempi. Tavoiteltu vastaajamäärä kyselyyn oli 15–20 vastaajaa, mikä tarkoittaa noin 10 % vastausprosenttia. Kohdennetuissa sähköpostitutkimuksissa päästään yleensä noin 10 %:n vastaajamääriin (Kananen 2015, 279).

Tuloksista kävi ilmi että, erot ovat suuria soveltavan ulkoliikunnan nykytilanteen kohdalla. Tutkimuksen kannalta oli kuitenkin mielenkiintoista saada mukaan hyvin erilaisia yhdistyksiä ja eri asemassa olevia vastaajia, vaikka kaikkia yhdistikin aktiivinen toimijuus ja haastatteluissa myös jollain lailla mielenkiinto erityisryhmiin ja heidän liikuttamiseensa. Tulevaisuuden ja Suomen Ladun suunnalta toivotun tuen osalta tuloksissa oli hieman enemmän yhtäläisyyksiä.

9.1 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Kyselyn perusteella joka kuudennella (16 %) vastaajalla on erillisiä soveltavan liikunnan ryhmiä ja kolmella neljästä (75 %) vastaajista toimintarajoitteisia henkilöitä on osallistunut avoimeen toimintaan. Toisaalta haastattelussa kävi ilmi, että kaikilla vastaajilla on ollut mukana toimintarajoitteisia osallistujia. Valtakunnallisen seurakyselyn mukaan kaksi kolmesta (66 %) urheiluseurasta ja liikuntaa tarjoavasta yhdistyksistä kertoo järjestävänsä soveltavaa liikuntaa, vammaisurheilua tai toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia (Saari 2021b, 3). Opinnäytetyöhön tehdyn kyselyn ja valtakunnallisen seurakyselyn tulokset ovat samansuuntaiset, mutta tulee ottaa huomioon, että opinnäytetyön tutkimukseen osallistui oletettavasti etenkin sellaiset aktiiviset toimijat, joita soveltavan liikunnan järjestäminen kiinnostaa.

Erityisliikkuja ja soveltavaa liikuntaa on huomioitu erilaisin keinoin yhdistyksissä. Osallistujina on etenkin henkilöitä, joiden toimintakyky on heikentynyt ikääntymisen seurauksena, mutta myös henkilöitä, joilla on muita toimintarajoitteita, kuten liikuntarajoitteisia, kehitysvammaisia ja kuulorajoitteisia. Monesti erityisliikkuajat ovat mukana toiminnassa ilman erityisjärjestelyitä. Välillä retken tai tapahtuman paikkaa ja reittiä on mietitty erityisliikkuajat huomioiden ja välillä toimintarajoitteet on huomioitu vauhdissa tai kommunikointimenetelmissä. Inklusiiviset ja kaikille avoimet liikuntapalvelut edistävät tasa-arvoa liikuntakulttuurissa (Rintala ym. 2012, 215–216).

Monet yhdistykset ovat olleet myös mukana erikokoisissa tapahtumissa, joita on markkinoitu kaikille avoimena tai erityisryhmille kohdennettuna. Tapahtumien järjestämisessä yhteistyö on ollut

merkittävässä roolissa. Muutamassa yhdistyksessä on myös säännöllistä, pelkästään tietyille erityisryhmälle kohdennettua toimintaa. Vaikka omat erityisryhmille suunnatut liikuntaryhmät voivat vähentää osallisuutta, voivat ne samalla tuntua turvallisemmalta ja tarjota mahdollisuuden vertais-tukeen, kun liikkuminen tapahtuu muiden saman vamman tai sairauden kanssa elävien kanssa (Korkkila 2015, 64). Eräs vastaaja toi haastattelussa esiin kokemuksen, kuinka etenkin henkilöillä, joilla toimintarajoite koetaan sosiaalisesti noloksi, oman vertaisryhmän tarjoama tuki korostuu.

”Esim. Parkinson porukka lähtee kyllä mielellään omalla porukalla, mutta se toimintarajoite on sen verran sosiaalisesti nolo, että ei välttämättä tommosiin muitten avoimiin tapahtumiin lähe”

Parkinson porukalla viitataan parkinsonintautia sairastaviin. Parkinsonin tauti on liikehäiriösairaus, johon liittyy muun muassa vapina, liikkumisen hidastuminen ja lihasjäykkyys, jota sairastaa noin 1 % yli 60-vuotiaista (Atula 2018).

Yhdistyksissä, joissa erillistä soveltavan liikunnan toimintaa ei ole nähdään sen järjestämisessä haasteena ohjaajaresurssin, osaamisen ja osallistujien puute.

Kyselyn perusteella kävi ilmi, että puolet vastaajista kokivat yleisesti haasteena soveltavan ulkoliikunnan järjestämisessä kysynnän puutteen. Monet suomalaiset urheiluseurat olisivat valmiita järjestämään soveltavaa liikuntaa, mutta heiltä puuttuu tietoa siitä, miten toiminta käynnistetään tai osallistujat tavoitetaan (Saari 2021b, 11). Haastatteluissa kuitenkin yleisimmäksi syyksi nousi aktiivisten toimijoiden puute, sekä osaaminen tai kiinnostus asiaa kohtaan. Toisaalta haastatteluiden myötä muutama haastateltava itsenkin yllättyi siitä, että he ovat järjestäneet soveltavaa liikuntaa ja tietoisuuden lisääntymisen myötä käsite hahmottui paremmin, voi olla, että tämä vaikutti siihen, että kysyntä ja soveltavan liikunnan kohderyhmän käsite ymmärrettiin paremmin. Toisaalta kyselyyn vastaajamäärä oli kaksinkertainen verrattuna haastatteluihin, mikä voi vaikuttaa tulokseen.

Yksi sekä haastatteluissa, että kyselyssä usein esiin noussut teema oli tiedottaminen. Se koettiin erityisen tärkeänä soveltavan liikunnan edistämiseksi jäsenyhdistyksissä. Liikunnan tarjonta olisi tärkeä tehdä näkyväksi mahdollisimman monessa paikassa (Korkkila 2015, 44). Toiminnasta tiedottamisessakin oli kuitenkin suuria eroja, osa yhdistyksistä pyrki kertomaan etukäteen tapahtumista reittikuvauksia myöten, ja tapahtuman jälkeen kertomaan mitä on tehty, kun taas osalla tiedotus koettiin haastavana. Tiedotuksella ja esimerkeillä siitä, miten soveltavan ulkoliikunnan toimintaa on järjestetty ja mitä se on vaatinut, saadaan asialle näkyvyyttä ja sitä kautta mahdollisesti uusia innostuneita. Suomen ladun ja oman jäsenyhdistyksen viestintää seuraa säännöllisesti lähes puolet jäsenistä (Suomen Latu 2020, 5). Sekä kyselystä, että haastattelusta kävi ilmi, että yleisin tiedotuskanava on Facebook. Esteetön liikkuminen vaatii, että kaikki osatekijät ovat saavutettavissa (Invalidiliitto s.a.). Tiedon saavutettavuus onki tärkeässä roolissa erityisryhmien liikunnassa (Korkkila 2015, 44).

Osassa yhdistyksissä on tiedotettu toiminnasta myös suoraan esimerkiksi asumis- yksiköihin ja toisiin toimintarajoitteisten yhdistyksiin. Yhteistyö muiden paikallisten yhdistysten, asumisyksiköiden ja Suomen Ladun kanssa on koettu merkittävänä edistäjänä soveltavan ulkoliikunnan järjestämisessä. Paikallisyhdistyksiltä ja asumisyksiköiltä on saatu henkilökuntaa, joka taitaa toimintarajoitteisten kanssa toimimisen ja toisaalta tavoitettu kohderyhmä helposti. Toisaalta yhdistyksien kanssa yhteistyön heikkona puolena on se, että se tavoittaa yleensä vain ne erityisryhmäläiset, jotka ovat jo ennestään toiminnassa mukana. Liikuntatieteellisen seuran (2018, 2) mukaan esimerkiksi kuntien järjestämään ryhmätoimintaan osallistuu pääosin hyväkuntoiset, kun taas ne, joilla on vaikeuksia osallistua toimintaan jäävät ulkopuolelle. Kuitenkin ryhmille, joilla on haasteita oman hyvinvoinnin edistämiseen, olisivat liikunnan terveyshyödyt kaikista suurimpia (LTS 2018, 2).

Yhteistyön edistämiseen kaivattaisiin kuitenkin apua Suomen Ladulta. Sydänliiton yhteistyön myötä monessa yhdistyksessä oli järjestetty yhteistyöretkiä tai tapahtumia, myös niiden yhdistyksien osalta, joissa soveltavaa ulkoliikuntaa ei muuten ollut järjestetty. Jäsenyhdistykset kaipaavat apua yhteistyön edistämiseen etenkin siksi, että se helpottaisi paikallisyhdistyksiin yhteyden ottoa ja yhteistyön sopimista. Yhteistyössä nähdään positiivisena myös se, että vastuu tapahtuman tai toiminnan järjestämisestä jakautuu, mikä puolestaan helpottaa aktiivisten toimijoiden puutteeseen.

Kyselyssä kolme vastaajaa kertoi toivovansa Suomen Ladulta koulutusta ja myös haastatteluissa kävi ilmi, että koulutus koettaisiin tärkeäksi muun muassa siksi, että osaamisen ja tietoisuuden puute hankaloittaa välillä vapaaehtoisten löytymistä soveltavan liikunnan ohjaamiseen. Riittävä osaaminen antaa varmuutta ottaa mukaan erityisen tuen tarpeessa olevia henkilöitä ja toimintarajoitteisten henkilöiden kohdalla turvallisuuden huomiointi on erittäin tärkeää (Korkkila 2015,51). Myös turvallisuusseikka nousi esiin haastatteluissa, kun yksi haastateltava kertoi, että osaamisen puutteen takia tuntuisi vaikealta taata erityisliikkujien turvallisuus.

Toisaalta useampia mietitytti löytyisikö koulutukseen innostuneita osallistujia ja esiin nousi myös se, että kouluttautumista ei voi vaatia vapaaehtoisilta ohjaajilta. Tähän ongelmaan törmätään usein kolmannen sektorin liikunnassa, sillä ohjaajan ollessa vapaaehtoinen on vaatimusten minimitason määrittäminen haastavaa (Korkkila 2015, 52). Kohderyhmän kanssa paljon työskennelleet haastateltavat painottivat sitä, että erityisryhmien kohtaamisessa asenne ratkaisee ja esimerkiksi yhteistyöryhmissä on usein yhteistyökumppanin henkilöstö tai avustajat osaavia rajoitteen tai vamman kanssa toimimiseen. Yhteistyö korostuu siis tässäkin asiassa.

Suomen Ladulta toivottaisiin myös lisää materiaalia, tämä nousi esille etenkin kyselyssä. Haastatteluissa korostui etenkin valmiit konseptit materiaaleineen, joiden avulla erilaisia erityisryhmiä pystyttäisiin viemään ulos ja liikuttamaan. Toisaalta myös monet muut tahot, kuten Suomen

Paralympiakomitean, VAU ry ja Soveli ry tuottavat soveltavan liikunnan materiaalia ja työkaluja (Korkkila 2015, 59)

9.2 Tiedon hyödyntäminen ja jatkotutkimus

Työn merkitys kävi ilmi useassa vaiheessa. Sen avulla saatiin koottua yhteen esimerkkejä ja näkemyksiä soveltavasta ulkoliikunnasta jäsenyhdistyksissä, sillä aiemmin sekä toimeksiantaja, että useampi haastateltava kertoi kuulleensa vain yksittäisiä tarinoita soveltavan ulkoliikunnan järjestämisestä. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan toivottavasti hyödyntää tulevien soveltavan liikunnan hankkeiden suunnittelussa. Tutkimuksessa perehdyttiin huolellisesti soveltavan ulkoliikunnan nykytilaan, myös siihen mitä jäsenyhdistykset toivoisivat Suomen Ladulta. Näistä keskeisimpinä nousi esiin tuki yhteistyön edistämiseen, aiheeseen liittyvät materiaalit ja valmiit konseptit, sekä koulutus ja tietoisuuden levittäminen.

Haastatteluissa kävi ilmi, että sekä Yhteiset-polut hanke, että tutkimukseen osallistuminen on saanut ajattelemaan aihetta ja miettimään millaisia konkreettisia pieniä tekoja voisi tehdä kaikille avoimen liikunnan mahdollistamiseksi. Kaikenlainen asian esille tuominen lisää näkyvyyttä ja voi saada ihmiset ajattelemaan asiaa. Eräs haastateltava totesi, että: ”Tää haastattelu jäi mullakin taka-raivoon, että ehkä tulevaisuudessa mietitään tätä enempi”.

Lähivuosina esteettömien luontopalveluiden kehittäminen on ollut jonkun verran näkyvillä ja esteettömiä reittejä on tullut lisää. Toisaalta ulkoliikunta toimintaan osallistumisesta ja osallistumisen mahdollistamisesta en löytänyt juurikaan tutkimusta. Aiheesta olisi mielenkiintoista saada lisää jatkotutkimusta soveltavan liikunnan kohderyhmän kannalta. Olisi mielenkiintoista kuulla, millaisia näkemyksiä heillä on ulkoiluun liittyen ja toisaalta näkemyksiä siitä millaisia esteitä, osallistumisessa koetaan ja millaiseen toimintaan olisi mielekästä osallistua. Jos tutkimus tehtäisiin Suomen Ladun toimesta, niin samalla voisi kerätä dataa siitä, kuinka paljon toimintarajoitteisia on jo nyt mukana toiminnassa.

9.3 Tutkimuksen ajankohtaisuus ja luotettavuus

Työn aihe oli ajankohtainen toimeksiantajalle, sillä Yhteiset polut hanke - on päättymäisillään, eikä Suomen Ladulla ole aiempaa tutkimusta siitä, millaista soveltavaa ulkoliikuntaa jäsenyhdistyksissä on tarjolla. Yksittäisiä tapauksia on noussut esille eri asiayhteyksissä, mutta aiheesta ei ole kirjallista tietoa. Niin Suomen Ladun puolelta kuin tutkimuksen kohderyhmältäkin nousi ilmi, että toivetta hankkeen jatkolle ja soveltavan ulkoliikunnan kehittämiseksi tulevaisuudessa on. Myös tämän takia on tärkeä tietää mikä on soveltavan ulkoliikunnan nykytila yhdistyksissä.

Yhdenvertaisuus ulkoiluun on vahvasti osana Suomen Ladun strategiaa vuosille 2022–2028. Strategian visiona on ”kaikki löytävät mieleisen tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta” ja yksi arvoista on ”kaikilla on oikeus ulkoilla” (Suomen Latu s.a. e). Tutkimuksesta nousseen tiedon avulla on mahdollista edistää toimintarajoitteisten ulkoliikunta mahdollisuuksia, mikä on linjassa strategian kanssa.

Ajankohtaisuutta vahvistaa myös se, että viime vuona julkaistun kansainvälisen seurakyselyn mukaan vammaisten ja toimintarajoitteisten aikuisten osallistumista vapaa-ajan liikuntaan ja urheiluun on niukasti tutkimustietoa, eikä urheiluseurojen ja liikuntaa järjestävien yhdistysten tarjonta ja toimintarajoitteisten henkilöiden kysyntä kohtaa. Monet toimintarajoitteiset haluaisivat harrastaa ja seurat sekä yhdistykset olisivat valmiita järjestämään toimintaa, mutta tarjonta ei kohtaa asiakas-kuntaa. (Saari 2021b, 10–11).

Työssä on huomioitu luotettavuus sen eri vaiheissa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman validi ja hyödynnettävissä tulevaisuudessa. Case-tutkimukselle ei ole omaa luotettavuuskriteeristöä, mutta sen luotettavuuden tarkasteluun sopii parhaiten laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteeristö, sillä aineisto koostuu eri lähteistä kerätystä tiedosta (Kananen 2013, 118). Laadullisen tutkimuksen luotettavuusarvioinnin käsitteistö ei kuitenkaan ole yksiselitteinen vaan se vaihtelee lähteen mukaan. Asiasisältö pysyy silti samana lähteestä riippumatta (Kananen 2013, 118; Kananen 2015; 352).

Laadulliset kriteerit sopivat kuitenkin vain niihin tutkimuksen osiin, joissa on käytetty laadullista tutkimusta (Kananen 2013, 118). Tutkimuksessa käytettiin myös kvantitatiivista menetelmää, eli kyselyä. Kanasen (2013, 135) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa työn laatua arvioidaan reliabiliteetti- ja validiteetti- käsitteiden avulla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten tulokset vastaavat todellisuutta ja ovat yleistettäviä, sekä sitä miten käsitteiden yhdistäminen ilmiöön, joka on tutkimuksen kohteena, on todettu. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten luotettavuutta eli tarkkuutta. (LiBguides 2020.) Kuitenkin myös kyselyn tavoitteisiin sopii paremmin laadullinen arviointi, sillä sen avulla ei pyritty mittaamaan yleistettävyyttä vaan ilmiön ymmärrystä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat: vahvistettavuus, arvioitavuus, sisäinen validiteetti, luotettavuus ja saturaatio (Kananen 2013, 118; 122).

Luotettavuuden vahvistamiseksi on tärkeää, että kaikki mitä työssä on esitetty, on myös perusteltu ja todistettu (Kananen 2013, 122). Tutkimuksen väittämät ja annetut tiedot on perusteltu teorialla ja tuloksissa tuotu esiin kuvaajat kyselyn aineistosta, jotta kerrotut tulokset voi todentaa. Työssä on tuotu myös muutamassa kohdassa esiin tutkimustiedossa olevia ristiriitaisuuksia, mikäli tutkimukset antoivat erilaisia tuloksia luotettavuutta vahvistamaan (Kananen 2013, 122).

Työssä on perusteltu tutkittuun tietoon pohjautuen myös valitut tiedonkeruu ja analysointimenetelmät, sekä kirjattu työn etenemisen vaiheet. Työsuunnitelmaa laadittaessa kirjattiin jo ylös työn vaiheet perusteluineen, ja niitä mukautettiin tarvittaessa prosessin edetessä. Koko tutkimuksen läpi kestävä huolellinen dokumentaatio on arvioitavuuden, ja tutkimuksen uskottavuuden kannalta yksi tärkeimmistä seikoista (Kananen 2013, 118.)

Tutkimuksen tulokinnan ristiriidattomuutta eli sisäistä validiteettia tarkasteltaessa, kokonaisvaltaisen kuvan saaminen edellyttää monipuolista aineiston hankintaa (Kananen 2013, 119). Tutkimuksessa aineistoa hankittiin usealla menetelmällä usealta henkilöltä. Ristiriidattomuuden vahvistamiseksi tulkintojen tekeminen eri aineistoista edellytti aineistojen yhdistämistä, sekä tulkintojen perustelusta teoriatietoon pohjautuen (Kananen 2013, 119). Työn tulkintojen tueksi on esitetty eri tietolähteisiin perustuvaa faktatietoa.

Tulokset ovat sovellettavissa mahdollisesti muihinkin yhdistyksiin ja järjestöihin, soveltavan ulkoliikunnan edistämiseksi. Mutta kuten aina laadullisessa tutkimuksessa, siirrettävyys on aina siirtäjän vastuulla (Kananen 2013, 121). Siirrettävyys eri ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimustulosten paikkansapitävyyttä vastaavissa tapauksissa (Kananen 2013, 120). Tutkimusraportissa on kuvattu tarkasti Suomen Ladun-organisaation koko ja määritelty olennaiset käsitteet. Nämä seikat parantavat tulosten siirrettävyyttä. Myös tutkittavien määrän lisääminen lisää ulkoista validiteettia (Kananen 2013, 120–121). Tutkimuksessa tutkittiinkin useampaa eri jäsenyhdistystä, mutta ne nähtiin yhtenä tapauksena. Tutkittavien määrä oli kuitenkin tavoiteltua suppeampi, eikä vastaukset saavuttanut saturaatiota eli (Kananen 2013, 120) vastausten kylläntymispistettä. Tutkimuksen tulokset on vahvistettavissa teorialla ja kaikkien 184 jäsenyhdistyksen ollessa hyvin erilaisia ja soveltavan liikunnan sekä muun toiminnan toteutuessa yhdistyksissä hyvin eri tavalla, voi olla, että saturaation tavoittelu olisi ollut mahdotonta.

Lähteet

- Ala-Vähälä, T. 2010. *Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2009*. opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75576/tr17.pdf>.
Luettu: 6.9.2022.
- Ala-Vähälä, T. ym. 2021 Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf Luettu: 6.9.2022.
- Atula, S. 2018. Parkinsonintauti. Duodecim terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00055> Luettu: 27.10.2022.
- Bordulin, K. 2014. Luontoliikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyt. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Luettavissa: [file:///C:/Users/ainop/Downloads/SYKEra_35_2014%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ainop/Downloads/SYKEra_35_2014%20(1).pdf) Luettu 14.9.2022.
- Center for Disease control and prevention. 2014 Adults with Disabilities infographic. Luettavissa: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/disabilities/infographic.html> Luettu: 6.8.2022.
- Center for Disease control and prevention. 2022. Benefits of physical activity. Luettavissa: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm> Luettu: 14.9.2022.
- Duodecim. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
Luettu: 1.11.2022
- Eigenschenk, B., Thomann, A., & McClure, M. 2019. Benefits of outdoor sports for society. Erasmus + Programme of the European Union. Luettavissa: <https://outdoorsportsbenefits.eu/wp-content/uploads/2019/03/BOSS-Stage1-Medium-Report.pdf> Luettu: 20.10.2022.
- Eronen, H. 2019. Käsitteletkö kuitenkin henkilötietoja? Vastuullinen tiede. Luettavissa: <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/kasitteletko-kuitenkin-henkilotietoja> Luettu: 22.10.2022.
- Eränkö, L., Kuisma-Sandgren, K. & Rautiainen, A. 2015 Selvitys ulkoilun toimivuudesta, soveltamisesta ja muutostarpeesta. Luettavissa: https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/suomen_latu_ulkoilulaki_raportti_26.5.2015.pdf Luettu: 4.9. 2022.
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. s.a. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> Luettu: 25.10.2022.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Halanen S, Piispanen T, Korjus T & Korsberg M. 2018. Lausunto soveltavan liikunnan arvioinnista. Luettavissa: [Lausunto soveltavan liikunnan arvioinnista – Valtion liikuntaneuvosto](#) Luettu: 25.8.2022.

Helsinki. 2020. Esteettömän rakentamisen ohjeet. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki-kaikille/fi/ohjeita-suunnitteluun/esteettoman-rakentamisen-ohjeet/> Luettu: 14.9.2022.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> Luettu: 1.8.2022.

Hätönen, J. 2021. Yhdenvertaisesti luontoon. Luettavissa: https://www.metsa.fi/wp-content/uploads/2021/05/Yhdenvertaisesti_luontoon_13042021_ESKE_Hatonen.pdf Luettu: 26.8.2022.

Invalidiliitto. s.a Saavutettavuus. Luettavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus> Luettu: 26.8.2022.

Jäppinen T. 2018. Monimuotoisuus työpaikalla. Luettavissa: <https://www.vates.fi/tietopaketti/tyoelaman-saavutettavuus/monimuotoisuus-kilpailuetuna.html> Luettu: 26.8.2022.

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

Kananen, J. 2013. *Case-tutkimus opinnäytetyönä*. [Jyväskylä]: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokkonen, J. 2019. *Ulkoilu ja luontoliikunta - monen ministeriön tontilla*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Komulainen J, Lanki T, Sipilä R & Tyrväinen L. 2018 Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421> Luettu: 1.8.2022.

Korkkila T. 2021. Liikunnalla lisää osallisuutta. Luettavissa: https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf Luettu: 22.8.2022.

Kuntaliitto. s.a. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut> Luettu: 20.9.2022.

- Leino, N. 2022. Esteetön luontoretkeily- millaisia tulevaisuuden toiveita käyttäjillä on? pro gradututkimus. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Muotoilun tutkinto-ohjelman YAMK. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060716360> Luettu: 15.8.2022.
- LibGuides. 2020. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Luettavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642> Luettu: 23.9.2022.
- LTS. s.a. a Lainsäädäntö. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta/lainsaadanto.html> Luettu: 20.9.2022.
- LTS. s.a. b Mitä on soveltava liikunta? Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html> Luettu: 12.8.2022.
- LTS. s.a. c Soveltava liikunta kunnissa. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/soveltava-liikunta-kunnissa.html> Luettu: 10.9.2022.
- LTS. 2018. Suositukset soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-kehittamiseksi-2019-2022_logolla.pdf Luettu: 12.8.2022.
- Luontoon.fi. s.a. a Luonto houkuttelee liikkumaan. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttaja-hyvinvointialuonnosta/luontoliikunta> Luettu: 14.8.2022.
- Luontoon.fi. s.a. b esteettömät kohteet <https://www.luontoon.fi/esteeton> Luettu: 14.8.2022.
- Metla. 2014. Luonnon virkistyskäyttö - ulkoilutilastot. Luettavissa: <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/lvvi1/kasitteet-ja-lyhenteet.htm> Luettu: 9.9.2022.
- Maankäyttö ja rakennuslaki. 5.2.1999/132.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Nurro, M. 2022. Kansallispuistojen suosio jatkaa kasvuaan. Metsä.fi Luettavissa: [Kansallispuistojen suosio jatkaa kasvuaan | Metsä.fi-lehti \(metsafi-lehti.fi\)](https://www.metsa.fi/kansallispuistojen-suosio-jatkaa-kasvuaan) Luettu: 29.8.2022.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. 3. uud. p. [Helsinki]: Sanoma Pro.
- Paralympia. s.a. a Terminologiaa. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/medialle/terminologiaa> Luettu: 20.9.2022.

Paralympia. s.a. b Esteettömästi luontoon. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/luonto-kaikille> Luettu: 26.8.2022.

Peda.net. s.a Tehostetun ja erityisien tuen hanke 2011–2013. Integraatio ja inklusio. Luettavissa: <https://peda.net/rauma/tjeth/k%C3%A4sitteit%C3%A4/iji> Luettu: 25.8.2022.

Ruokonen, V & Erkkilä, P. 2021. Yhdistyslain uudistaminen ja uusi toimintaryhmälaki. Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/yhdistyslain-uudistaminen.aspx Luettu: 4.10.2022.

Saari, A. 2021a. Miksi vammaisuudesta puhuminen on niin hankalaa? Paralympia. Näköpaikalta-blogi. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/blogit/5990-miksi-vammaisuudesta-puhuminen-on-niin-hankalaa> Luettu: 5.11.2022.

Saari, A. 2021b. Liikuttaako? toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021. Luettavissa: [Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikujakyselyn ja Seurakyselyn raportti \(Its.fi\)](https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/blogit/5990-miksi-vammaisuudesta-puhuminen-on-niin-hankalaa) Luettu: 15.10.2022.

Saari, A., Hätönen, J., Kajala, L., Lakkasuo, T., Rissanen, P., Parviainen, J., Piipponen, N. & Siira, H. 2020. Esteetön eräpolku - Hankkeen raportti. Luettavissa: [erapolkuraportti.pdf \(paralympia.fi\)](https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/blogit/5990-miksi-vammaisuudesta-puhuminen-on-niin-hankalaa) Luettu: 22.8.2022.

Saari, A & Sipilä, V. 2018. Vammaisuus, terveydentila ja toimintakyky Liikuntajärjestöjen yhdenvertaisuus suunnittelussa. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Raportit/yhdenvertaisuusraportti-1.pdf> Luettu: 25.8.2022.

Sitra. s.a. Tulevaisuus sanasto - Inklusio. Luettavissa <https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/inkluisio/> Luettu: 28.8.2022.

Soveltava Liikunta SoVeLi ry. s.a. Mitä soveltava liikunta on? <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/> Luettu: 20.8.2022.

Suomen Latu. 2017. Suomen Latu & Sydänliitto yhteistyöhön. Luettavissa: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjhlvCpjZT7AhXEK4sKHWAiCOMQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fyhdistyspalvelut.suomenlatu.fi%2Fmedia%2Fintra%2Faineistopankki%2Fjarjeston-kokoukset%2Fsyksy-2017%2Fsuomenlatu-sydanliitto-yhteistyohon.pdf%2Cdownload&usq=AOvVaw0eK8rDQluZ08HcshfVf5D8> Luettu: 23.10.2022.

Suomen Latu. 2020. Suomen Ladun jäsentutkimus 2020. Luettavissa: https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-tiedostot/jasenkysely_perustiedot2020.pdf Luettu: 27.10.2022.

Suomen Latu. s.a. a Tietoa meistä. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely.html> Luettu 23.9.2022.

Suomen Latu. s.a. b Yhteiset polut: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/me-vaikutamme/hankeet/yhteiset-polut.html> Luettu: 4.8.2022.

Suomen Latu. s.a. c Lajit. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit.html> Luettu: 20.9.2022.

Suomen Latu. s.a. d. Ulkoilureitit. Luettavissa: https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/sina-voit-vaikuttaa/vinkkeja-ulkoilupaikkojen-suunnitteluun/ulkoilureitit.html?gclid=CjwKCAjwyaWZBhBGEi-wACslQo1ceeyQ7UTYTqst7pOH7mMQU12LveVef5mgn_czadPt0CVHvbMPOthoCi-EQAvD_BwE Luettu 2.9.2022.

Suomen Latu. s.a. e Strategia. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely/strategia.html> Luettu: 4.8.2022.

Suomen latu. s.a. f Liitä yhdistyksesi Suomen ladun jäseneksi. (Luettu 8.8.) Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/media/liita-yhdistyksesi-suomen-ladun-jaseneksi-netti-1.pdf> Luettu: 4.8.2022.

Suomen latu. 2022. Drive. Suomen Latu- esityspohja 2022.

Suomen YK-Liitto. 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf Luettu: 4.10.2022.

Sydänliitto. s.a. Luettavissa: <https://sydan.fi/sydanliitto/> Luettu: 23.10.2022.

THL. 2019. Suomalaiset liikkuvat vapaa-ajallaan yhä enemmän. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-liikkuvat-vapaa-ajallaan-yha-enemman> Luettu: 13.10.2022.

THL. 2022a Mitä on toimintakyky? luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Luettu: 12.8.2022.

THL. 2022b. Esteettömyys ja saavutettavuus. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus> Luettu: 4.9.2022.

Tilastokeskus. s.a. Pitkäaikainen sairaus. Luettavissa: https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaisten_s.html Luettu: 14.9.2022.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- UKK-Instituutti. 2021. Liikunta ja Mielensterveys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laak-keena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/> Luettu: 13.10.2022.
- UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> Luettu: 14.8.2022.
- UNWTO. 2021. Accessibility and Inclusive Tourism Development in Nature Areas. [Accessibility and Inclusive Tourism Development in Nature Areas – Compendium of Best Practices \(e-unwto.org\)](https://www.unwto.org) Luettu: 3.8.2022.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. *Liikuntalääketiede*. 4. p. Helsinki: Duodecim.
- Mansikkaviita, R. 2019. Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujien poluilla. Metsähallitus. Vantaa. Luettavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/as-sets/pdf/lp/Muut/polkuluontoon.pdf> Luettu: 4.8.2022.
- Mielenterveystalo. s.a. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Luettavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#positiiviset_vaikutukset Luettu: 14.9.2022.
- Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.
- Ympäristö.fi. 2013. Viher ja virkistysalueet. Luettavissa: https://www.ymparisto.fi/fi-fi/elinymparisto_ja_kaavoitus/elinymparisto/viher_ja_virkistysalueet Luettu:11.9.2022.
- Öyttenmaa, P. 2015. Riittämätön liikunta yhteiskunnallisena ongelmana: Eduskunnan liikuntapolittiset täysistuntokeskustelut toimikaudella 2011–2015. Jyväskylä.

Liite 1: Kysely pdf-muodossa

Osana Yhteiset Polut-hanketta kartoitamme soveltavan ulkoliikunnan nykytilaa Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluu arviolta vajaa miljoona suomalaista, mikä tarkoittaa noin 15 % Suomen väestöstä. Liikunnan soveltamisesta hyötyvät henkilöt, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteita ottaa osaa yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikkuminen vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa siitä, millaista soveltavan liikunnan toimintaa jäsenyhdistyksissä on jo mahdollisesti käynnissä ja mitä Suomen Ladulla voitaisiin tehdä toiminnan kehittämiseksi. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia ja osallistuneiden kesken arvomme viisi (5) kpl retkisänkyjä, sekä lähetämme materiaalia toiminnan toteuttamisen tueksi. Ilmoita yhteystietosi, niin osallistut arvontaan ja toimitamme yhdistyksellenne materiaalia.

Kerättyjä yhteystietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille, vaan niitä käytetään pelkästään palkintojen toimittamiseksi ja jatkohaastattelujen toteuttamiseksi luvan antaneille. Kaikki vastaukset käsitellään anonymisti.

Kysely tehdään osana AMK-opinnäytetyötä, jonka tekijänä toimii Aino Palmén.

- 1) Onko toiminnassanne mukana asiakkaita seuraavista soveltavan liikunnan kohderyhmistä?
 - A) Liikuntarajoitteiset
 - B) Kehitysvammaiset
 - C) Kuulorajoitteiset
 - D) Näkörajoitteiset
 - E) Toimintakyvyn heikentyminen (esim. ikääntymisen seurauksena)
 - F) En osaa sanoa
 - G) Muu, mikä?

(monivalinta, voi valita useamman vaihtoehdon)

- 2) Onko yhdistyksessänne erillistä soveltavaa liikuntatoimintaa (esim. omia soveltavan liikunnan liikuntaryhmiä)?

- Ei
- En osaa sanoa
- Kyllä, millaista?

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

- 3) Onko yllä mainittuja soveltavan liikunnan asiakkaita mukana kaikille avoimessa toiminnassa?

- Ei
- En osaa sanoa
- Kyllä, minkälaisia erityisjärjestelyitä osallistuminen on vaatinut?

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

4) Tiedotetaanko soveltavan liikunnan toiminnasta nettisivuilla tai muissa markkinointikanavissanne?

- Yhdistyksessämme ei ole erityisryhmille suunnattua toimintaa
- Ei tiedoteta
- En osaa sanoa
- Kyllä, missä?

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

5) Minkälaisia toimia yhdistyksessänne on tehty soveltavan liikunnan/ kaikille avoimen toiminnan järjestämiseksi?

- _____

(Avoin kysymys)

6) Onko soveltavan liikunnan kohderyhmältä tullut kyselyitä tai toiveita toimintaan osallistumisesta? Jos on minkälaisia?

- Ei
- En osaa sanoa
- Kyllä, minkälaisia?

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

7) Mikä on ollut esteenä sille, että soveltavaa liikuntaa ei ole aiemmin järjestetty?

- _____

(Avoin kysymys)

8) Minkälaista tukea kaipaatte Suomen Ladulta soveltavan liikunnan järjestämiseksi?

- Koulutusta
- Materiaaleja
- Tukea tapahtumiin
- En osaa sanoa

- Muu, mikä?

(monivalinta, voi valita useamman vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

- 9) Onko teillä yhdistyksessänne aktiivisina toimijoina, (esim. hallituksessa tai johtoryhmässä) mukana henkilöitä, jotka kuuluvat soveltavan liikunnan kohderyhmään?

-
- Ei
- En osaa sanoa
- Kyllä, minkälaisia erityistarpeita heillä on?

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

- 10) Voisitko kutsua toimintaanne mukaan henkilöitä, jotka kuuluvat soveltavan liikunnan kohderyhmään?

-
- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- Muu, mikä?
-

- (monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

-

-

- 11) Muita ajatuksia aiheeseen liittyen tai ideoita siitä miten soveltavaa liikuntaa voitaisiin jatkossa edistää teidän yhdistyksessänne/ Suomen Ladussa?

-

-

(Avoin kysymys)

- 12) Tutkimuksessa toteutetaan lisäksi haastatteluita puhelimitse, joilla pyritään saamaan lisätietoa aiheesta. Haastattelut toteutetaan alustavasti viikoilla 40 ja 41. Saako sinuun olla yhteydessä haastatteluun liittyen.

-
- Ei
- Kyllä, puhelinnumero / sähköpostiosoite:

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

- 13) Osallistun retkisänkyjen (5kpl) arvontaan:

- Ei
- Kyllä, puhelinnumero ja postiosoite:

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

14) Haluan vastaanottaa materiaaleja yhdistyksellemme soveltavan liikunnan edistämiseksi:

- Ei
- Kyllä, puhelinnumero ja postiosoite:

(monivalinta, voi valita yhden vaihtoedon, vastauslaatikko viimeiseen vaihtoehtoon)

Kiitos vastauksestasi!

Liite 2: Teemahaastattelun runko

-Nimi

-Oma rooli yhdistyksessä

Taustaa

→ Kuvaile soveltavan ulkoliikunnan tilannetta yhdistyksessänne

→ kohderyhmän kiinnostus yhdistyksen toiminnasta:

- Kohtaako kysyntä ja tarjonta?

- Onko halukkaille toimintarajoitteisille löytynyt mahdollisuus osallistua toimintaan?

- Asenteet muilta osallistujilta?

Esteet ja haasteet

→ ympäristö

- Mahdollistaako ympäristö soveltavan liikunnan järjestämiseen?

- Onko toiminta-alueellanne esteettömiä paikkoja/ reittejä, joissa toimintaa voidaan toteuttaa?

→ Osaaminen

- Onko ollut tarjolla koulutusta?

- Oma osaaminen?

-Millaista osaamista / koulutusta kaipaisi lisää?

→ Osallistuminen

- Miten erityisryhmiä voitaisiin saada osallistumaan/ kiinnostumaan enemmän yhdistyksen avoimesta toiminnasta?

- Tiedottaminen

- Osallistaminen

- mitä ajatuksia herättää yhteistyö muiden toimijoiden kanssa (esim. toimintarajoitteisten yhdistykset)?

→ Mitä vaatisi Suomen Ladulta

- Millaisia toimia toivot yhdistyksenne kannalta?

→ Muut mahdolliset esteet järjestämiselle?

Tulevaisuus

→ Millainen näkemys soveltavan ulkoliikunnan tulevaisuudesta?

-Yhdistyksenne kannalta

(-Yleiseltä kannalta)

(- Onko mielenkiintoa edistää, koetko tärkeänä?)

→ Millaisia konkreettisia tekoja tämä vaatisi?

→ Avoin sana aiheesta / jäikö jotain sanomatta