



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Juho Huttunen & Miro Pärnänen

Selvitystyö soveltavan liikunnan kehittämiseksi Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijät: Juho Huttunen & Miro Pärnänen

Työn nimi alaotsikoineen: Selvitystyö soveltavan liikunnan kehittämiseksi Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille

Ohjaaja: Lehtori Pia-Maria Haapala

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 0

Soveltava liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikkumista, joilla on vaikeuksia osallistua toimintakyvyn rajoitteen takia yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Valtakunnalliset suositukset ja lait velvoittavat yhdenvertaisiin liikunta- ja vaikuttamismahdollisuuksiin, joiden toteuttamisessa kunnat ovat keskeisiä toimijoita. Tiedetään, että heikommassa asemassa olevien fyysinen aktiivisuus on vähäisempää muuhun väestöön verrattuna. Panostaminen heidän liikunnallista aktiivisuuttansa lisääviin toimenpiteisiin tuottaisi suuria yhteiskunnallisia hyötyjä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut. Työn tarkoituksena on selvittää soveltavan liikunnan kohderyhmän liikkumista sekä kohderyhmän, toimijatahojen ja vertailukuntien näkökulmia liikuntapalveluita kehitettäessä. Työn tavoitteena oli kerätä Webropol-kyselyllä tietoa soveltavan liikunnan käyttäjiltä ja järjestäjätahoilta. Lisäksi työssä vertailtiin ja arvioitiin Seinäjoella toteutettavaa soveltavaa liikuntaa kolmeen muuhun kuntaan. Työssä selvitettiin lisäksi fysioterapeuttiopiskelijoiden ja oppilaitosten yhteistyötä alueen soveltavan liikunnan kehittämisessä.

Kyselyn avoimista vastauksista nousseita pääteemoja verrattiin kolmen kunnan nettisivujen soveltavan liikunnan osioihin. Kyselystä ja vertailusta ilmeni soveltavan liikunnan rahoitus- ja viestintävun tarpeet. Järjestäjätahot tarvitsivat eniten tukea tilojen käyttöön ja rahallisen tuen löytämiseen. Nämä edellyttävät liikuntapalveluilta toimivaa markkinointia. Liikunnan harrastamista motivoivat eniten kiinnostavat lajit ja liikuntamuodot, joissa huomioidaan tasavertaisesti ja yksilöllisesti liikkumisen tarpeet. Soveltavan liikunnan palveluiden käyttäjät ja järjestäjätahot tavoittaakseen tarvitaan helposti saatavilla olevaa tietoa kunnan soveltavasta liikunnasta. Lisäämällä liikuntapalveluiden yhteistyötä oppilaitosten ja fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa, alueen soveltavaa liikuntaa voitaisiin järjestää kustannustehokkaammin.

¹ Asiasanat: soveltava liikunta, osallisuus, esteettömyys ja saavutettavuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Juho Huttunen and Miro Pärnänen

Title of thesis: Survey Work of Adapted Physical Activity for Sport Services in Seinäjoki

Supervisor: Senior lecturer Pia-Maria Haapala

Year: 2023

Number of pages: 49

Number of appendices: 0

Adapted physical activity refers to the movement of individuals who face difficulties participating in the generally available physical activities due to functional limitations. National recommendations and laws require for equal opportunities for physical activity and participation. Municipalities are in key position in implementing these recommendations. It is known that disadvantaged persons engage in physical activity less than the general population. Investing in initiatives that increase their physical activity would bring significant societal benefits.

The thesis is commissioned by the Sports Services in the City of Seinäjoki. The purpose of the thesis is to investigate the physical activity of the target group of adapted physical activity. The intention is to bring the perspectives of the target group, organizers, and municipalities when developing sports services. The goal of the work was to collect data from users and organizers of adapted physical activity through a Webropol survey. The goal was also to compare and evaluate adapted physical activities in Seinäjoki with three other municipalities. Additionally, the study explored the collaboration between physiotherapy students and educational institutions in the development of adapted physical activity in the area.

The main themes emerging from the open responses in the survey were compared with the sections on adapted physical activity on the websites of three municipalities. The survey and the comparison revealed the need for financial and communication support for adapted physical activity. Organizers mostly needed support in finding suitable facilities and financial assistance, which requires effective marketing by Sports services. The most motivating factors for engaging in physical activity were activities and sports that consider individual and equal needs. To reach users and organizers of adapted physical activity, easily accessible information about the municipality's adapted physical activity is required. By increasing collaboration between sports services, educational institutions, and physiotherapy students, adapted physical activity in the area could be organized more cost-effectively.

¹ Keywords: adapted physical activity, participation, accessibility

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 LIIKUNTA KUULUU KAIKILLE	8
2.1 Soveltavaa liikuntaa käsittelevät lait	11
2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus	11
3 SOVELTAVA LIIKUNTA VALTAKUNNALLISESTI	14
3.1 Soveltavan liikunnan hallinto	14
3.2 Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämissuositukset	15
3.3 Kansainväliset järjestöt soveltavan liikunnan edistäjinä	15
3.4 Soveltava liikunta sote-uudistuksessa	16
3.5 Soveltavan liikkumisen suositukset	17
4 SOVELTAVA LIIKUNTA ALUEELLISESTI	20
4.1 Seinäjoen kaupunki	20
4.2 Seinäjoen Liikuntapalvelut	21
4.3 Soveltavan liikunnan resurssit Seinäjoella	22
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	25
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	26
6.1 Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmät	26
6.2 Opinnäytetyön toteutus	26
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	28
7.1 Soveltavan liikunnan käyttäjien tulokset kyselystä	28
7.2 Soveltavan liikunnan järjestäjien tulokset kyselystä	32
7.3 Fysioterapian osaaminen soveltavan liikunnan tukena	34
7.4 Seinäjoki vertailuanalyyssissä	35
7.4.1 Nettisivujen saavutettavuus ja esteettömyyden huomiointi	37
7.4.2 Soveltavan liikunnan lajitarjonta ja tapahtumat	37

8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40
9 POHDINTA.....	41
LÄHTEET	44

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Inklusiopirakka	9
Kuvio 2. Soveltavan liikkumisen suositukset.....	17
Kuvio 3. Myönnetyt ja hylätyt liikuntakorttihakemukset 2017–2022.	24
Kuvio 4. Uusitut liikuntakorttihakemukset 2017–2022.....	24
Kuvio 5. Soveltavan liikunnan käyttäjien ikäjakauma.	28
Kuvio 6. Reipas liikunta viimeisen viikon ajalta.	29
Kuvio 7. Rasittava liikunta viimeisen viikon ajalta.	30
Kuvio 8. Soveltavan liikunnan käyttäjien tärkeimmäksi koetut liikkumisen tekijät.	31
Kuvio 9. Soveltavan liikunnan järjestäjien avun tarve.	33
Kuvio 10. Fysioterapeuttiopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen.	34
Kuvio 11. Fysioterapeuttiopiskelijoiden hyödyntäminen soveltavassa liikunnassa.	34
Taulukko 1. Soveltavan liikunnan käyttäjien kokemat rajoitteet.	29
Taulukko 2. Soveltavan ryhmäliikunnan käyttöjakauma	30
Taulukko 3. Soveltavan liikunnan järjestäjät.	32
Taulukko 4. Vertailuanalyysin tulokset.....	36

1 JOHDANTO

Soveltava liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikkumista, joilla on vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Soveltava Liikunta (SoveLi), i.a.-a). Tämä voi olla seurausta vammasta, sairaudesta, toimintakyvyn heikentymisestä tai sosiaalisesta tilanteesta. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

Liikuntatieteellisen seuran toteuttaman selvityksen mukaan vain noin joka kolmannessa kyselyyn vastanneesta 148:ta kunnasta oli soveltavan liikunnan suunnitelma (Ala-Vähälä, 2021, s. 24). Kahdessa kunnassa ei ollut varsinaista soveltavan liikunnan suunnitelmaa, mutta jokin muu suunnitelma soveltavan liikunnan merkityksen kannalta. Suunnitelman puuttuminen jättää soveltavan liikunnan kehityksen ja tilannekuvan yksilöiden asiantuntemuksen varaan. Lisäksi yhteistyö toisten hallinnonalojen kanssa voi vaikeutua ja se voi viitata siihen, että kunta ei ole poliittisella tasolla sitoutunut soveltavan liikunnan kehitystyöhön. Kaikissa Manner-Suomen kunnissa liikuntatoimien käyttömenot olivat vuonna 2019 asukasta kohden noin 114 euroa (mts. 22–23). Soveltavan liikunnan osalta käyttömenot olivat noin 2,3 euroa asukasta kohden. Resurssit soveltavaan liikuntaan ovat näin ollen suhteellisen pienet verrattuna muihin joukkoihin.

Opinnäytetyö on selvitystyö Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille ja sen tarkoituksena on löytää kehittämissuunnitelmia alueen soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Tarkoituksena on selvittää soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien kuntalaisten liikkumista, tuoda esiin kohderyhmän ja toimijatahojen mielipiteitä sekä verrata Seinäjoen soveltavaa liikuntaa muiden kuntien toimintaan. Työn tavoitteena oli kerätä Webropol -kyselyllä tietoa soveltavan liikunnan käyttäjiltä ja järjestäjätahoilta sekä vertailla ja arvioida Seinäjoen soveltavaa liikuntaa kolmeen muuhun kuntaan.

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma on laadittu Seinäjoella kolme kertaa, joista viimeisin kattaa vuodet 2014–2017. Työn tarkoituksena on tuottaa kyselyn ja vertailun kautta tietoa tulevan kehittämissuunnitelman tueksi. Kyselyssä selvitettiin lisäksi fysioterapiaan liittyviä kysymyksiä, joiden tavoitteena on kehittää fysioterapian opiskelijoiden ja oppilaitosten yhteistyötä kunnan soveltavan liikunnan palveluita kehitettäessä.

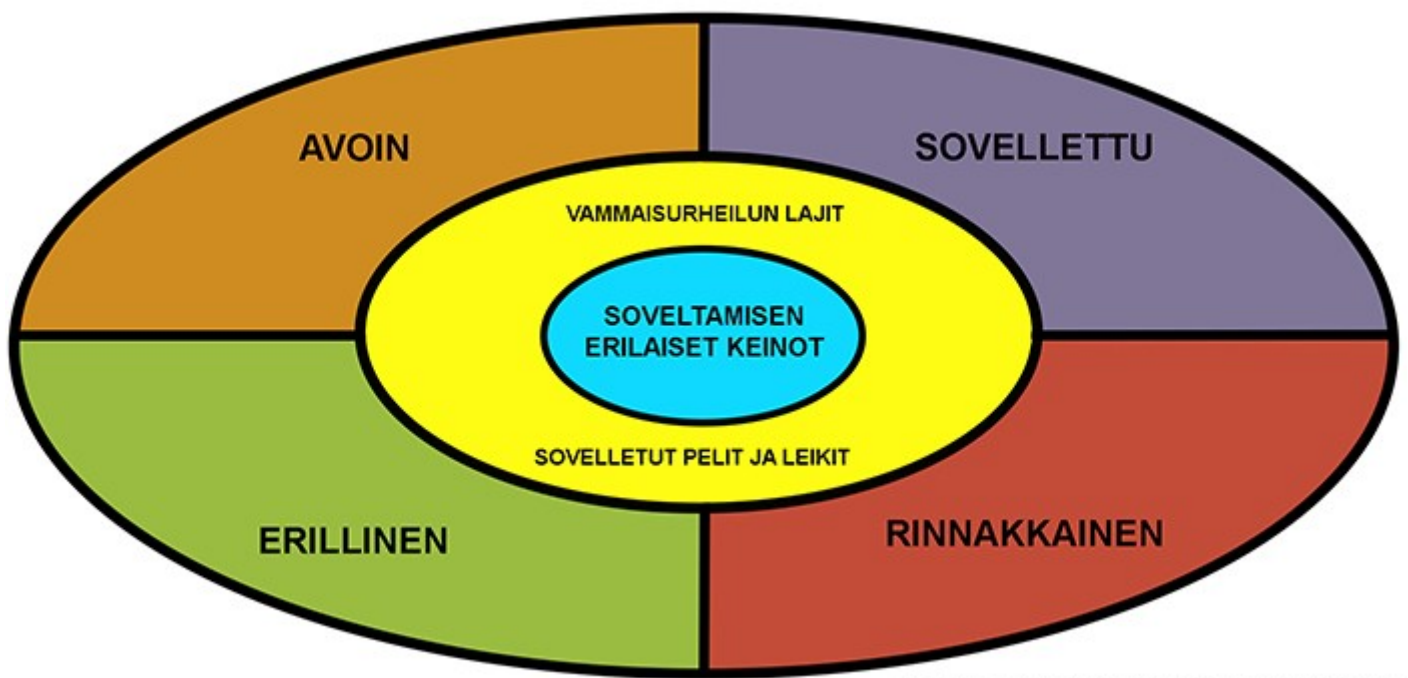
2 LIIKUNTA KUULUU KAIKILLE

Kokemukset osallisuudesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta ovat liikunnan puoleensavetäviä ominaisuuksia (Korkiala, 2015, s. 8). Ryhmässä toteutettu liikunta on hyvää osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämistä, mikä tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen (mts. 15). Erikssonin ja Saukkosen (2020, s. 108) mukaan esimerkiksi vammaisten henkilöiden fyysistä aktiivisuutta perustellaan turhan usein kuntoutuksen näkökulmasta. Tällöin heidän liikunnallinen aktiivisuutensa ei tule miellettyksi yhteisöllisyyttä lisäävänä vapaaehtoisena harrastamisena. Esimerkiksi kehitysvammaisilla liikunnan osuus jää vähäiselle tarkastelulle kuntoutuksessa tai hoitosuunnitelmassa, mikä olisi tärkeä osa terveysongelmien ennaltaehkäisyssä (Kehitysvammaliitto, 2022). Eriksson ym. (2018, s. 1) mainitsevat vammaisten henkilöiden olevan herkästi klinisen tarkkailun alla, jolloin yhdenvertainen ja omaehtoinen elämä jää tämän varjoon.

Korkiala (2015, s. 19) korostaa, että osallisuuden kokemukset eivät synny yksinomaan logistiikkaan perustuvilla ratkaisuilla. Pelkkä liikuntapaikkojen esteettömyys ja apuvälineet eivät tarkoita mukaan pääsyä liikuntaa harrastavien yhteisöön. Merkittävänä nuorten liikuntaan osallistumisen esteenä ovat ruumiilliseen kykyisyyteen perustuvat asenteet, jotka kyseenalaistavat vammaisen henkilön kyvykkyyttä harrastaa liikuntaa (Eriksson & Saukkonen, 2020, s. 111). Tämä on esteenä liikunnan inklusiolle pitäen yllä tiettyä mielikuvaa vammaisten nuorten liikuntamahdollisuuksista. LIITU 2022-tutkimuksessa (Kokko & Martin, 2023, s. 119) tuotiin esille kognitiivisten osa-alueiden vaikeuksien olevan yleisimmäksi koettu toimintarajoite nuorten kohdalla. Vantaalla vuonna 2021 tehdyn soveltavan liikunnan kyselyn tulokset olivat samankaltaisia (Vantaan kaupunki, sisäinen tietolähde, 13.12.2022). Lapsista ja nuorista 51 prosenttia koki ymmärtämisen ja 49 prosenttia käyttäytymisen rajoitteiden estävän liikkumista ja liikunnan harrastamista. Työikäisillä toistui sama ilmiö. Kysely oli osa laajempaa Aktiivinen elämänkaari – Liikkuva Vantaa -hanketta, joka alkoi vuonna 2019 ja jatkuu edelleen. Samalla nostettiin ajatuksia liikunnan vaihtoehtojen laajentamisesta ja osallisuuden paremmasta huomioinnista (Kokko & Martin, 2023, s.119).

Saari (2017) tuo esille päivitetyn inklusiopiirakan (kuva 1), joka pitää sisällään osallisuuden käsityksen yhteisessä toiminnassa. Sen tarkoituksena on ennen kaikkea tukea kaikkien oppimista ja osallistumista, mutta myös lisätä liikettä ja haastaa taitavampia toimintamalleissaan. Mallin perusajatuksena on, että jokainen voi lähtötasostaan riippumatta harjoittaa samaa toimintaa soveltaen ja oman toimintakyvyn rajoissa. Aikaisempaan toimintamalliin eroten

nykyään painotetaan kaikissa toimintatavoissa käytettäväksi erilaisia sovellettuja ja vammaisurheilun lajeja, ideoita ja välineitä. Ruumiilliset ominaisuudet koetaan herkästi rasitteeksi ja esteeksi harrastamiselle, vaikka jokaisella kuuluisi olla oikeus harrastaa (Eriksson ym., 2018, s. 32). Vaikka vammaisuus on vain yksi osa ihmisen toimintaa ja sosiaalista elämää määrittävä olosuhde, lokeroidaan se herkästi eri tavalla pysyväksi ominaisuudeksi kuin sairaus (mts. 11). Kielteiset asenteet ja stereotypiat rakentuvat virheellisen käsityksen ympärille pitäen vammaa automaattisesti rasitteena (mts. 32).



The Inclusion Spectrum (Stevenson & Black 2011)

Kuvio 1. Inklusiopiiirakka (Saari, 2017)

Vuonna 2018 tehdyssä lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kävi ilmi, että 13–17-vuotiaista nuorista jopa 65 prosenttia koki liikunnan yhtenäistämisen vammaisten ja vammattomien välillä toivottavana tai sillä ei ollut väliä (Hakanen ym., 2019, s. 25). Suomen Vammaisurheilu ja liikunta (VAU) ry:n (nykyinen Suomen Paralympiakomitea) vuonna 2015 tuottaman raportin mukaan kaikilla ei ole valmiuksia ottaa vammaisia harrastajia mukaan käytännön ja valmennusosaamisen sekä tietotaidon puutteen takia (Eriksson ym., 2018, s. 8; Saari, 2015, s. 26). Lisäksi Saaren (2015, s. 8) mukaan markkinoinnin osaamattomuus ja verkostojen puutteellisuus koettiin suurina haasteina toiminnan järjestämiselle.

Suomessa suurena valtakunnallisena ja kansainvälisenä vaikuttajana soveltavassa liikunnassa toimii urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Paralympiakomitea (Suomen paralympiakomitea, i.a.-a). Paralympiakomitean jäseniin kuuluvat valtakunnalliset lajiliitot kuten myös

paikalliset yhdistykset ja urheiluseurat. Järjestö koordinoi ja pyrkii kehittämään vammaisurheilua- ja liikuntaa niin kilpaurheilun kuin harrastetoiminnan tasolla. Vammaisurheilu ja -liikunta kattaa alleen kaikki näkö-, liikunta- ja kehitysvammaiset sekä elinsiirron saaneet ja dialyysissä olevat henkilöt. Poikkeuksena on kuulovammaisten urheilu- ja liikuntatoimintaa ylläpitävä ja tukeva Suomen Kuurojen Urheiluliitto. Paralympiakomitea on edunvalvojana vammaisille ja erityistä tukea vaativille, ja edistää soveltavan liikunnan mahdollisuuksia esimerkiksi lisäämällä harrastamisen edellytyksiä ja liikunnan harrastamisolosuhteita muun muassa tarjoamalla apuvälinepalveluita.

Paralympiakomitean apuvälinetoiminta (entinen SOLIA) tarjoaa urheilu- ja harrastetoimintaan sopivia apuvälineitä taustoista ja toimintakyvyn tasoista riippumatta (Suomen paralympiakomitea, i.a.-b). Toisena suurena liikunnan apuvälineiden tarjoajana ja vuokraajana Suomessa työskentelee kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n ylläpitämä Malike-toiminta. Kummatkin tahot pyrkivät kehittämään omaa toimintaansa ja lisäämään ihmisten tietoisuutta osallisuudesta ja sitä edistävästä apuvälineistä muun muassa erilaisin kokeilu- ja liikuntatapahtumin (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-b; Kehitysvammaisten Tukiliitto, i.a.). Paralympiakomitealla on lisäksi ”löydä oma seura”-palvelu, joka kokoaa valtakunnallisesti urheiluseurat- ja toimijat, jotka tarjoavat toimintaa vammaisurheilijoille tai erityistä tukea tarvitseville henkilöille (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-c). Palvelussa olevilla seuroilla tai toimijoilla on ennestään soveltavan liikunnan kuluttajia tai heillä on valmiuksia tai halua kerryttää kohderyhmän kävijäkuntaa.

Liikunnan osallisuutta ja harrastamisen mahdollisuuksia tuetaan Suomessa ja kansainvälisesti erilaisilla apurahoilla ja tuilla. Apurahoja voivat hakea erilaiset Paralympiakomitean jäsenistöt, paraurheilijat, valmentajat sekä soveltavan liikunnan ohjaajat ja kouluttajat (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-d). Tukia voi hakea liikunnan harrastamiseen ja urheiluun sekä soveltavaa liikuntaa koskeviin koulutuksiin. Esimerkiksi Paralympiakomitea tukee yhdessä Tukilinjasäätiön kanssa paraurheilun ja soveltavan liikunnan toiminnan alkuun pääsemistä Starttistipendillä. Startti-stipendin voi anoa niin yksityishenkilöt kuin seurat ja yhdistyksetkin, jotka järjestävät tai ovat aikeissa järjestää soveltavan liikunnan tai paraurheilun toimintaa. Myönnettävä apuraha vaihtelee kohteen ja harkinnanvaraisen tarpeen mukaan. Erilaisten säätiöiden lisäksi tukiasioita voi tiedustella lisää paikallisilta tahoilta kuten seuroilta, paikallisilta tukiyhdistyksiltä, palveluntuottajilta ja yrityksiltä.

2.1 Soveltavaa liikuntaa käsittelevät lait

Suomessa on Eduskunnan päätöksen mukaan säädetty yhdenvertaisuuslaki, jonka tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneiden oikeusturvaa samalla ehkäisten syrjintää (Yhdenvertaisuuslaki, 1325/2014). Jokainen ihminen on siis yhdenvertainen taustastaan huolimatta. Liikuntalain (390/2015) moniin tavoitteisiin kuuluvat mm. eriarvoisuuden vähentäminen liikunnassa ja lisätä eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Jotta tavoitteisiin päästäisiin, on lähtökohtina oltava yhdenvertaisuuslaissakin (1325/2014) esiintyvät yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. YK:n yleiskokous hyväksyi vammaisia henkilöitä ja heidän oikeuksiaan koskevan yleissopimuksen pöytäkirjoineen vuonna 2006 (Suomen YK-liitto, 2015, s. 1). Suomi allekirjoitti sen ensimmäisten joukossa. Sopimus täydentää kaikkien perusvapauksien sekä ihmisoikeuksien kuulumista myös vammaisille henkilöille (mts. 4).

Kunnilla on velvollisuus luoda yleisiä edellytyksiä paikallistason liikunnalle esimerkiksi järjestämällä liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden (Liikuntalaki 390/2015). Kuntalaissa (410/2015, 5 luku 22 §) on määritetty, kuinka kunnan asukkailla ja palveluiden käyttäjillä kuuluu olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Pykälän viidennessä momentissa kunnan yhtenä vaikuttamisen ja osallistumisen keinona on kehittää ja suunnitella palveluita yhdessä niiden käyttäjien kanssa. Opinäytetyössä pyritään tuomaan kuntalaisten ja soveltavan liikunnan käyttäjien mielipiteitä ja ajatuksia esille palveluiden tuottajille, kuten esimerkiksi Seinäjoen liikuntapalveluille ja yksityisille seuroille.

2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus

Invalidiliitto (i.a.-a) määrittelee esteettömyyden ihmisten moninaisuuden huomioimisena suhteessa rakennettuun ympäristöön. Rakennettu ympäristö on esteetön, mikäli se on suunniteltu ja toteutettu turvallisesti ja miellyttäväksi sekä käyttäjilleen toimivaksi. Toisille esteetön ympäristö voi olla välttämätöntä päästäkseen rakennuksen kaikkiin tiloihin. Samaan aikaan esimerkiksi korkeiden kynnysten poisjättäminen ja rakennuksen portaattomuus hyödyttävät muitakin rakennuksen käyttäjiä.

Seinäjoki oli mukana Kuntoutussäätiön Liikunta ja osallisuus -hankkeessa vuosina 2015–2017 yhdessä Vaasan, Porin sekä Mikkelin kanssa (Harju ym. 2017, s. 4). Hankkeen

keskeisenä tavoitteena oli erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden osallisuuden edistäminen alueen sote-alan järjestöissä. Harjun ym. (2017, s. 22) mukaan hankkeen toimesta Seinäjoelle toteutettiin koko perheen esteetön tallipäivä yhteistyönä useamman paikallisjärjestön sekä Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Ratsastusaiheiseen liikuntatapahtumaan päädyttiin järjestöjen jäsenten toiveiden mukaisesti. Saman yhteistyöfoorumin myötä Seinäjoen sambakoulu päätyi järjestämään soveltavan liikunnan tanssitunteja lapsille (mts. 27).

Paralympiakomitea (i.a.-e) painottaa esteettömän luontoliikunnan merkitystä sekä jakaa tietoa luontoliikunnan esteettömyydestä. Esteettömistä luontopalveluista hyötyvät liikuntarajoitteisten lisäksi muun muassa lapsiperheet ja ikääntyneet liikkujat. Vaikka esteettömät liikuntamahdollisuudet luonnossa ovat lisääntyneet, tarvitaan niitä enemmän ihmisten tarjolle. Kaikki ihmiset ansaitsevat mahdollisuuden nauttia luonnosta ja sen tarjoamasta rentoutumisesta, minkä lisäksi luonnossa liikkumisella on monia positiivisia terveysvaikutuksia. (Seinäjoen kunnossapitopäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 22.8.2023; UKK-instituutti, 2021). Fyysisen terveyden kannalta luontoliikunta on tärkeää lihaskunnolle ja yleisen kunnon ylläpitämiselle, jonka lisäksi sydänterveys ja vastustuskyky paranevat sekä riski sairastua muisti- ja sydänsairauksiin pienenee. Esteetön ulkoliikunta tukee myös henkistä hyvinvointia ja edistää kuntalaisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luonnossa liikkumisen psyykkiset vaikutukset näyttäytyvät mielialan kohentumisena sekä virkistymisenä ja vastaavasti stressi ja epämiellyttävät tunteet lievittyvät.

Saavutettavuudella voidaan viitata puolestaan digitaalisen ympäristön esteettömyyteen, mutta myös palveluiden ja viestinnän soveltavuuteen kaikille (Aluehallintovirasto, i.a.; Invalidiliitto, i.a.-b). Saavutettavassa verkkosivussa tai mobiilisovelluksessa on otettu huomioon mahdollisimman moni erilainen käyttäjä ja heidän erityistarpeensa. Helppokäyttöiset ja sisältönsä ymmärrettävät digipalvelut lisäävät kansalaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Esimerkiksi verkkopalveluiden yleistyessä osallisuus määrittyy paljon muun muassa verkkosivujen saavutettavuudella. Verkkopalveluiden ulkoasussa ja suunnittelussa on hyvä käyttää monipuolisesti vaihtoehtoisia tapoja sisällön esittämisessä esimerkiksi videoin, kuvin, symbolein, äänimateriaalein ja tekstein (Kuntaliitto, i.a.). Konkreettisina esimerkkeinä saavutettavuudesta ovat selkokieli ja viittomakieliset videot.

Kallio (2020) painottaa tekstissään saavutettavuuden psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta, jolloin haasteita voi tulla eteen kenelle tahansa. Esimerkiksi luentojen pelkkä tekninen toteutus ei takaa, että kuulija on ymmärtänyt sen sisällön. Mikäli sisältöä on vaikea ymmärtää,

myös keskusteluun osallistuminen on haastavaa. Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKE tekee työtä yhteiskunnan esteettömyyden ja saavutettavuuden hyväksi (Invalidiliitto, i.a.-c). Palveluihin lukeutuvat muun muassa koulutukset ja esteettömyyskartoitukset.

Hyvä liikuntapaikkojen saavutettavuus edistää palveluiden tasa-arvoista järjestämistä sekä väestön terveyttä (Kotavaara & Rusanen, 2016, s. 5). Liikuntapaikkojen saavutettavuusindeksi (LINDA) -hankkeen tavoitteena oli kehittää ja pilotoida liikuntapaikkojen saavutettavuutta mittaava menetelmä, jota voidaan hyödyntää liikuntapaikkojen seurannassa sekä alueellisessa vertailussa. Kotavaaran ja Rusasen (2016, s. 30–31) mukaan paras saavutettavuuden mittaustapa oli lähimpään liikuntapalveluun kuljettu matka nopeinta reittiä joko autolla tai kevyellä liikenteellä. Tulokseksi saatiin, että keskeisimmät liikuntapaikat kuten pallokentät sekä liikuntasalit ja -hallit olivat hyvin saavutettavissa kokonaisväestöä tarkasteltaessa. Kuntien välillä liikuntapaikkojen saavutettavuudessa oli selkeitä eroja.

3 SOVELTAVA LIIKUNTA VALTAKUNNALLISESTI

Soveltavan liikunnan käsitteistö on ollut jo pitkään murroksessa, kun on pyritty yhä vähemmän leimaaviin ja biolääketieteellistä kuvailua korvaaviin ilmaisuihin (Liikuntatieteellinen seura (LTS) & Sanastokeskus, 2023, s. 5). Näkyvä osoitus tästä on aiemmin käytössä olleen ”erityisliikunta”-termin korvautuminen nykyisellä soveltavan liikunnan käsitteellä. Uusien käsitteiden laajempi käyttöönotto on kuitenkin hidasta ja ilmaiset vaihtelevat eri tahojen kesken. Liikuntatieteellisen seuran ja sanastokeskuksen kehittämä ”Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto” laadittiin yhtenäisen kielen edistämiseksi. Käsitteille on laadittu määritelmät, ruotsin- ja englanninkieliset vastineet sekä lisähuomautukset termien käyttöön.

3.1 Soveltavan liikunnan hallinto

Rintalan ym. (2012, s. 489) mukaan julkinen hallinto vastaa kansalaisten hyvinvointipalveluista sisältäen soveltavan liikunnan. Julkisen hallinnon muodostavat ylimmät toimielimet (eduskunta, tasavallan presidentti ja hallitus) sekä valtion hallintojärjestelmät eli paikallis-, alue- ja keskushallinto sekä kunnallishallinto (mts. 496). Julkinen hallinto edistää liikuntamahdollisuuksia tukemalla mm. rahallisesti urheiluseurojen toimintaa sekä liikuntapaikkojen rakentamista.

Valtion tasolla soveltavan liikunnan asioita käsitellään hallituksen muodostamista ministeriöistä opetus- ja kulttuuriministeriössä (Rintala ym. 2012, s. 496–497). Sen tehtäviin kuuluvat liikuntapolitiikan ohjaus ja kehittäminen mm. lainsäädännöllä ja varojen ohjaamisella. Tavoitteina ovat sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen että tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden tukeminen liikunnan avulla. Opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin on valtion liikuntaneuvosto, jossa arvioidaan valtionhallinnon tekemien toimenpiteiden vaikutuksia sekä tehdään aloitteita ja esityksiä liikuntaan liittyen (Valtion liikuntaneuvosto, i.a.-a). Valtion liikuntaneuvostolla on apunaan kolme jaostoa, joista yksi on yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja kestävän kehityksen jaosto (YTK) (Valtion liikuntaneuvosto, i.a.-b). Jaosto edistää toiminnallaan yhdenvertaisuuden näkökulmaa liikuntapolitiikassa ja toimenpiteiden arvioinnissa.

3.2 Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämissuositukset

Neljän vuoden välein asetetaan valtakunnalliset soveltavan liikunnan sekä vammaisurheilun kehittämissuositukset, joista viimeisin on vuosille 2019–2022 (Liikuntatieteellinen Seura (LTS), i.a.-a). Suosituksissa kootaan yhteen soveltavan liikunnan tilannekuvaa ja annetaan konkreettisia toimenpide-ehdotuksia eri organisaatioiden toiminnan kehittämiseksi.

Soveltavassa liikunnassa eri tahojen yhteistyö voi olla ratkaisevassa asemassa yksilön liikuntapolun rakentumisessa (Rikala, 2019, s. 37). Tietoisuus itselle sopivista liikuntamahdollisuuksista, kuljetuksen ja avustajan tarve sekä apuvälineet ja esteettömät olosuhteet velvoittavat useita eri toimijoita, jolloin saumaton yhteistyö korostuu. Yhteistyön velvoite eri toimijoiden välillä sisältyy myös viimeisimpiin soveltavan liikunnan kehittämissuosituksiin, jonka lisäksi kunkin tahon rooli liikunnan edistämisessä tulee selkeyttää (LTS, i.a.-b).

Suositukset painottavat kaikkien ihmisten liikuntaa edistävää lähiympäristöjen ja liikuntapaikkojen esteettömyyttä. Lisäksi apuvälineiden saatavuus on turvattava kaikille niitä tarvitseville. Kansalaisiin kohdistuvissa liikuntastrategioissa tulee ottaa aiempaa vahvemmin huomioon kaikista heikoimmassa asemassa olevat. Heidän liikkumistaan edistävät toimenpiteet ovat terveyshyötyjen kannalta kiistattomat tuottaen samalla suurimman yhteiskunnallisen hyödyn. Soveltavan liikunnan koulutus pohjaa sekä tutkimustyötä tulee myös tukea. Tällä pyritään osaltaan vastaamaan tarpeeseen osaavien toimijoiden puutteesta (mt.)

3.3 Kansainväliset järjestöt soveltavan liikunnan edistäjinä

Kansainvälisiä alan järjestöjä on useita, joista keskeisimpiä ovat Liikuntatieteellisen seuran (LTS, i.a.-c) mukaan muun muassa kansainvälinen paralympiakomitea (IPC) sekä IFAPA-järjestö. International Paralympic Committee eli IPC on kansainvälinen urheilijalähtöinen järjestö, joka koostuu valitusta hallintoelimestä sekä useista komiteoista ja neuvostoista (International Paralympic Committee (IPC), i.a.). Organisaatio johtaa paralympialiikettä sekä tukee jäsenmaidensa paraurheilun kehittämistä ja osallisuuden edistämistä. International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA) on puolestaan kansainvälinen tieteellinen järjestö, joka on sitoutunut soveltavan liikunnan edistämiseen (International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA), 2014). Järjestö tukee soveltavan liikunnan tutkimusta kaikkialla maailmassa ja tuottaa tieteellistä tietoa aiheeseen liittyen. IFAPA on sidoksissa mm. kansainväliseen paralympiakomiteaan sekä Special Olympisiin.

Special Olympics on maailmanlaajuinen kehitysvammaisille urheilijoille tarkoitettu järjestö (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-f). Järjestö organisoii urheilutoimintaa sekä valmennusleirejä ja luo puitteet urheilun yhteisöllisen ilon nauttimisesta aina ammattimaiseen harjoitteluun. Special Olympics -kisat eroavat paralympialaisista kohderyhmänsä vuoksi, sillä Special Olympics -kisoihin voivat osallistua kaiken tasoiset kehitysvammaiset sekä kehitysvammalle läheisen ominaisuuden tai kognitiivisen viiveen omaavat liikkujat. Kisoihin voi päästä säännöllisellä harjoittelulla omassa urheiluseurassaan sekä kilpailu- ja leiritoimintaan osallistumalla. Oman lajin löytäneitä Special Olympics -urheilijoita on Suomessa yli kahdessakymmenessä lajissa (mt.).

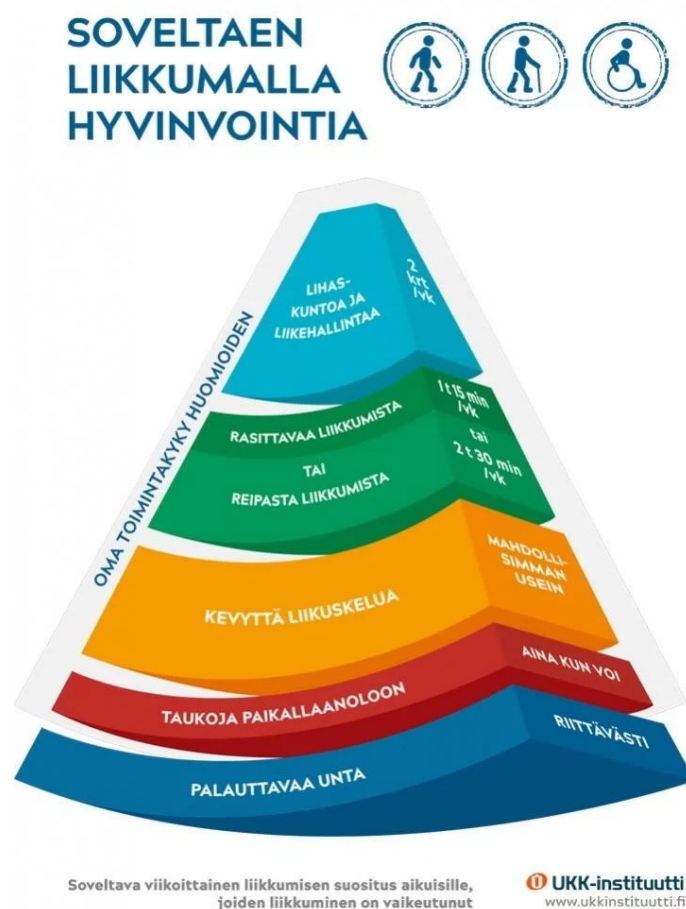
3.4 Soveltava liikunta sote-uudistuksessa

Vuoden 2023 alusta voimaan tulleen sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen toimesta kuntien vastuu terveystalveluiden järjestämisestä siirtyi hyvinvointialueille (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), 2023). Liikuntapalveluiden järjestämisvastuu säilyy yhä kunnalla, jonka tulee yhteistyössä hyvinvointialueiden kanssa edistää soveltavaa liikuntaa (Kivimäki & Leppä, 2022, s. 58).

Opetus ja kulttuuriministeriön työryhmän (2022, s. 3–4) mukaan sote-uudistuksen myötä kunnat ja hyvinvointialueet luovat välilleen liikuntaneuvonnan yhdyspinnan, jossa eri organisaatiot edistävät omalla toiminnallaan asiakkaidensa hyvinvointia. Asiakkaalle syntyy peräkkäisten palvelujen polku, jonka mutkaton kulku edellyttää selkeitä työnjakoja ja hallinnonrajat ylittävää yhteistyötä. Soveltavan liikunnan kohderyhmälle saumaton palveluketju on korostuneessa asemassa (mts. 27–28). Kunnan ja hyvinvointialueen tulee yhteisesti sopia esimerkiksi kuljetuksesta sekä apuvälineen- ja avustajan tarpeen kustannuksista, tilojen käyttöön liittyvistä asioista sekä kolmannen sektorin asiakasohjauksesta. Keskeistä on, että hyvinvointialueen ja liikuntapalveluiden väliset työnjaot ovat selkeät.

3.5 Soveltavan liikkumisen suositukset

Soveltavalle liikkumiselle on olemassa yleiset, valtakunnalliset suositukset, jotka kuvaavat suositellun viikoittaisen liikkumisen määrän (UKK-instituutti, 2022). Niissä korostetaan oman toimintakyvyn yksilöllisyyttä unohtamatta sosiaalisia ja psyykkisiä tekijöitä fyysisen toimintakyvyn lisäksi. Soveltavan liikunnan suosituksissa painottuu suuremmin toimintakyvyn rajoitteiden huomiointi tavallisiin liikuntasuosituksiin verrattuna. Soveltavan liikkumisen liikuntapyramidissa (kuva 2) painotetaan yleisen liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämistä arjessa sekä riittävän unen saamista.



Kuvio 2. Soveltavan liikkumisen suositukset (UKK-instituutti, 2022)

Nykyään puhutaan paljon terveystoiminnasta, joka kattaa kaiken fyysisen aktiivisuuden, jolla on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen (Laukka, 2022). Terveystoiminta pitää sisällään myös kaiken toiminnan, joka vähentää ihmisen fyysistä passiivisuutta eri keinoin. Koska liikkumisen terveystoiminnat ovat melko lyhytkestoisia, olisi liikkumisen hyvä olla säännöllistä eikä niin sanotusti ”kuuriluontoista”. UKK-instituutin (2022) mukaan viikkotasolla olisi hyvä liikkua vähintään kaksi ja puoli tuntia reippaasti, jolloin syke kohoaa ja tapahtuu hengästyminen tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista, jolloin henkilö hengästyy

voimakkaasti. Lisäksi tulisi toteuttaa vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikkumista kuten tanssia tai kuntosaliharjoittelua (mt.).

Vaikka soveltavan liikkumisen suositukset eivät poikkea suuresti muun väestön suosituksista, on toimintarajoitteisten liikunnallinen aktiivisuus ja harrastaminen muita vähempää (Pyykkönen & Rikala, 2018, s. 26). Täysin toimintakykyisestä aikuisväestöstä 75 prosenttia harrastaa liikuntaa tai ulkoilua, kun toimintarajoitteisilla vastaava tulos on 50 prosenttia. Yli 75-vuotiaista naisista 60 prosenttia ja miehistä 50 prosenttia harrastaa omatoimista liikkumista. Perusopetuksessa olevien, toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumista tarkasteltaessa vain 15 prosenttia pojista ja 12 prosenttia tytöistä täyttää valtakunnalliset liikkumissuositukset.

Kokko ja Martin (2023, s.118) nostavat esiin toimintarajoitteisten nuorten kokevan suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle kiinnostavien lajien ohjauksen puutteen lähialueella. Tilanteeseen ei ole tullut muutosta vuosia 2018 ja 2023 vertaillessa. Vantaan lapsista ja nuorista 33 prosenttia koki suurimmaksi liikkumisen esteeksi puutteen mielekkästä liikkumisen tavasta ja 25 prosentilla ei ollut sopivaa liikuntakaveria (Vantaan kaupunki, sisäinen tietolähde, 13.12.2022). Mäkilä ja kumppanit (2017, s. 23) nostavat haasteeksi kuntien eriävät lajitarjontamahdollisuudet. Kuntien tarjonnan yhdenvertaisuutta voisi lisätä jakamalla pienten kuntien soveltavan liikunnan vastuuta suuremmille kunnille. Lisäksi Kokko ja Martin (2023, s.118) raportoivat nuorista 31 prosentin kokeneen suurimpana liikunnallisena tukena yhdessä kaverin kanssa toteutetun liikunnan tai harrastamisen. Fyysisen aktiivisuuden vähyys ja sen tuomat negatiiviset vaikutukset, kuten ylipaino, vaikuttavat ihmisen kokonaismotoriikkaan etenkin ikäihmisillä sekä lapsilla ja nuorilla (Kehitysvammaliitto, 2022).

Paralympiakomitea koordinoi lapsille ja nuorille suunnattua valtakunnallista Valtti-ohjelmaa, joka tukee 6–23-vuotiaiden, erityistä tukea tarvitsevien liikuntaharrastuksen löytämistä ja näin ollen fyysistä aktiivisuutta (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-g). Ohjelma sai alkunsa EU-rahoitteisesta SEDY-hankkeesta vuonna 2016. Pilottivuoden ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien tukivuosien jälkeen Valtti on toiminut vuodesta 2020 omakustanteisesti. Paralympiakomitea tekee yhteistyötä toiminnan osalta alueellisten koordinaattoreiden sekä oppilaitosten kanssa. Jokaiselle lapselle tai nuorelle määräytyy henkilökohtainen Valtti-ohjaaja, jonka kanssa pohditaan erilaisia liikuntamahdollisuuksia toimintakyvyn rajoitteet ja lapsen tai nuoren omat toiveet huomioiden. Toimintarajoitteisilla lapsilla on vaikeuksia löytää itselleen sopivaa harrastusta ilman ulkopuolisen tukea ja kannustusta (Kämppe ym., 2022, s. 13). Harrastuksen löytymistä estävät lajiryhmien puutteellisuus ja perheiden saamien

vammaispalveluiden niukkuus. Vantaan tekemän tutkimuksen (Vantaan kaupunki, sisäinen tiedonlähde, 13.12.2022) mukaan jopa 80 prosenttia lapsista ja nuorista ilmoitti liikuntaan mukaan lähtemisen tärkeimpänä tekijänä omat erityistarpeet huomioivan ryhmän. Työikäisillä suurin motivaation lähde oli kiinnostava laji tai liikuntamuoto. Kämppi ym. (2022, s.13) tähdentävät soveltavassa liikunnassa vallitsevan kysynnän ja tarjonnan epäsuhdan, joka haastaa niin järjestäjä- kuin käyttäjätahojakin kehittämään palveluitaan ja tarjontaa.

Vuosina 2020–2023 toteutettiin Avoimet ovet -hanke, jossa pyrittiin rohkaisemaan ja tukemaan urheiluseuroja ottamaan toimintaansa mukaan erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä. Hanke tukivat valtakunnallisesti lajiliitot, liikunnan aluejärjestöt sekä Suomen Paralympiakomitea. Hanke oli Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön tukema. Seurakyselystä selvisi, että noin puolet vastanneista kokivat puutteellisuutta osaavista ohjaajista ja 42 prosenttia vapaaehtoisten puutteesta (Saari, 2021, s. 68). Viidesosa vastanneista kaipasi lisää ulkopuolista tukea kohderyhmän rekrytointiin ja avustusta liikuntatiloihin. Hankkeen pohjalta Paralympiakomitea on koonnut sähköisen Avoimet ovet -infopankin, josta urheiluseurat saavat vinkkejä, materiaaleja, toimivia käytäntöjä ja tukimuotoja helpottamaan erityistä tukea tarvitsevien osallistamista omaan toimintaansa (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-h). Infopankki sisältää muun muassa tietoa esteettömyydestä, apuvälineistä, markkinoinnista, eri kohderyhmistä, taloudellisen tuen saamisesta ja hakemisesta, koulutuksista, vapaaehtoistyöstä sekä yleisesti vammaispalveluista.

4 SOVELTAVA LIIKUNTA ALUEELLISESTI

Kunnat tuottavat paljon liikuntapalveluita asukkailleen ja ovat näin ollen merkittäviä liikunnan edistäjiä Suomessa (Pyykkönen & Rikala, 2018, s. 56). Kunnat käyttävät valtioon nähden huomattavasti enemmän resursseja liikuntaan sekä omistavat valtaosan liikuntapaikoista. Muita soveltavan liikunnan toimijoita Suomessa ovat SoveLin jäsenjärjestöt kuten Neuroliitto ja Mielenterveyden keskusliitto, yksityiset urheiluseurat ja muut soveltavan liikunnan toimijat (SoveLi, i.a.-b).

4.1 Seinäjoen kaupunki

Seinäjoki on noin 65 000 asukkaan maakuntakeskus Etelä-Pohjanmaalla, jonka kahdeksan kunnan muodostamalla kaupunkiseudulla asuu noin 150 000 ihmistä. (Seinäjoen kaupunki, i. a.-a) Seinäjoki on väkiluvultaan kasvava kaupunki ja tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan asukasluku kasvaa tulevinakin vuosina. Kansaneläkelaitos Kelan (i.a.) kesäkuun 2023 tilastojen mukaan vammaisetuuden saajien määrä Seinäjoella oli noin 3 200 henkilöä. Vanhuseläkkeen saajien määrä on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana noin 10 919 henkilöstä 14 500 henkilöön eli 33 prosentilla, joka viittaa niin alueellisen kuin valtakunnallisen tason ikäjakauman muutokseen (Eläketurvakeskus, i.a.; Eläketurvakeskus & Kela, 2013, s. 40). Vammaisetuuden ja vanhuseläkkeen saajien määrän avulla voidaan karkeasti arvioida soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden määrää Seinäjoella. Valtakunnallisesta kohderyhmäajattelusta ollaan siirtymässä yhä enemmän yksilöllisiin tarpeisiin ympäristöön peilaten (Pyykkönen & Rikala, 2018, s. 18). Kunnissa ja niiden toiminnassa ryhmät määräytyvät kysynnän ja tapauskohtaisesti mahdollisuuksien mukaan. Määrälliset tilastot ovat täten suurpiirteisiä arvioita toiminnan laajuudesta ja kohderyhmistä.

Seinäjoen kaupungilla on vuosittainen soveltavan liikunnan strategia (Erityisliikunnan koordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto, 14.10.2022). Strategia pitää sisällään esimerkiksi kalenterivuoden ajalle asetetut yhteiset tavoitteet ja tapahtumat sekä visiot ja arvot toimintaan liittyen. Seinäjoen vuoden 2022 visiona oli yhdenvertaista ja tasa-arvoista liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia. Arvoillaan kaupunki pyrki tukemaan kuntalain (410/2015, 5 luku 22 §):n mukaisesti pitkäaikaissairaiden ja vammaisten mahdollisuuksia soveltavan liikunnan vaikuttajina.

4.2 Seinäjoen Liikuntapalvelut

Seinäjoella soveltavan liikunnan järjestäjinä toimivat Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut, kansalaisopisto, urheiluseurat, järjestöt ja yhdistykset, eri oppilaitokset sekä yksityiset liikuntapalveluyritykset (Seinäjoen kaupunki, 2019, s.1). Liikuntapalveluiden tehtäviin kuuluu soveltavan liikunnan järjestäminen ja koordinointi erityisryhmille sekä ikäihmisille (mts. 2). Niiden rooli on myös kehittää soveltavaa liikuntaa yhdistämällä eri toimijoita, tiedottaa valtakunnallisista tapahtumista, luoda ja toteuttaa erilaisia tapahtumia sekä koordinoida kaikkea soveltavaan liikuntaan liittyvää toimintaa (Seinäjoen liikuntapalvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023).

Liikuntapalveluiden toimesta järjestetään erilaisia soveltavan liikunnan ryhmiä Seinäjoen eri alueilla Nurmo, Peräseinäjoki ja Ylistaro mukaan lukien (Seinäjoen kaupunki, 2019, s. 2). Vuoden 2023–2024 liikuntaryhmätarjonnassa (Seinäjoen kaupunki, 2023) on muun muassa erilaisia liikkumiseen aktivoivia ryhmiä kuten neuro-, vesi- ja tuolijumppia, soveltavaa liikuntakerhoa, mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmää, kuntosaliryhmiä ja bocciaa. Liikuntapalvelut järjestävät suljettuja ryhmäliikuntamuotoja eri tahojen kuten koulu- ja liikunta-toimen, Etelä-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen, Buusti ry:n ja Kärjen toimintakeskuksen kanssa (mts. 14; Seinäjoen kaupunki, i.a.-b) Ryhmien tarjonnassa hyödynnetään lisäksi paljon liikunnanohjaajien kouluttamia vertaisohjaajia, minkä avulla ikäihmisten liikuntapalvelut pystytään toteuttamaan maksuttomina osallistujille (henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023).

Maksuttomaan liikuntaan kuuluu lisäksi Seinäjoen esteettömän ulkoliikunnan mahdollisuudet. Esteetön ulkoliikunta tarkoittaa kaikkien kuntalaisten mahdollisuutta osallistua luontoliikuntaan, riippumatta yksilön fyysisistä tai muista rajoitteista. (Seinäjoen kunnossapitopäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 22.8.2023). Esteettömyys on huomioitu muun muassa reittien suunnittelussa, ulkoliikuntapaikkojen monipuolisuudessa, liikuntapisteissä sekä opasteissa ja informaatiossa. Kaikille saavutettavia ulkoliikuntakohteita ovat muun muassa esteettömät reitit Jouppilanvuorella, Kpälikössä, Seinäjoki-Ilmajoki välillä sekä Kalajärven reitti laavupaikalle ja Paukanevan esteetön reitti, joka on kokonaisuudessaan valmis näköalatornin ja esteettömän wc:n kunnostamisen osalta kesällä 2024. Kulkureitit ovat pinnoitetaan tasaisia ja leveitä, jotta erilaiset liikkumisen apuvälineet ja lastenvaunut mahtuvat reiteille sekä levähdyspaikkoja on tarjolla. Kyseisten elämysliikuntareittien toteuttamisessa suurena vaikuttajana on toiminut Lakeuden Elämysliikunta ry.

Lisäksi liikuntapalvelut järjestävät soveltavan liikunnan tapahtumia ja tempauksia, kuten Soveltava talviliikuntapäivä sekä toimintaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tähän luokituvat erilaiset hankkeet, kuten Paralympiakomitean koordinoima VALTTI-toiminta. Yksi kuudesta Paralympiakomitean valtakunnallisista apuvälinetoiminnan toimintayksiköistä sijaitsee Seinäjoella (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-g). Seinäjoen toimintayksikköä hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja urheilu ry (PLU). PLU:n tarkoituksena on edistää ja kehittää paikallisia liikunnan ja urheilun mahdollisuuksia (Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PLU), i.a.). Yhdistys on suuri järjestäjätaho Pohjanmaan alueen liikunta- ja urheilutapahtumien ja -koulutuksien osalta apuvälinekoulutuksien ja -vuokrauksien lisäksi. Valtakunnallisia apuvälinetoiminnan toimintayksiköitä on Seinäjoen lisäksi muun muassa Helsingissä, Mas-kussa, Rovaniemellä, Kuopiossa ja Sotkamossa (Suomen Paralympiakomitea, i.a.-b)

4.3 Soveltavan liikunnan resurssit Seinäjoella

Erityisliikunnan koordinaattorilla on täysi työpanos soveltavaan liikuntaan liittyvissä asioissa (Seinäjoen liikuntapalvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023). Koordinaattorin tehtäviin kuuluu muun muassa soveltavan liikunnan suunnittelu, koordinointi ja kehittäminen. Hän vastaa myös tiedottamisesta ja markkinoinnista sekä osittain ryhmien ohjaamisesta, joka kuuluu suurilta osin liikunnanohjaajille. Liikunnanohjaajat lisäksi suunnittelevat ohjaukset. Liikunnanohjaajat vastaavat myös esimerkiksi vertaisohjaajien koulutuksista ja heidän toteuttamasta ohjauksesta.

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelupäällikön (henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023) mukaan Seinäjoen henkilöstöresurssit ovat pysyneet viimeisen kymmenen vuoden ajan lähes muuttumattomina soveltavassa liikunnassa. Henkilötyövuosissa on laskettu soveltavaan liikuntaan käytettävän noin 2,5 vuotta. Liikunnanohjaajat käyttävät puolestaan keskimäärin noin 1,5 henkilötyövuotta lasten soveltavan liikunnan ja yli 65-vuotiaiden liikuntaryhmien ohjaamiseen. Liikunnanohjauksen vuosibudjetti vuodelle 2023 on 264 700 euroa nettona, joka on 42 prosenttia suurempi vuoden 2013 vuosibudjettiin verrattuna (Seinäjoen kaupunki, i. a., Lähdesmäen, 2014, s. 7 mukaan). Tähän menoerään kuuluvat muun muassa kalusto, painatukset ja ilmoitukset, palkat sosiaalikuluihin, vaatteistus sekä muut avustukset yhteisöille, joka on kohdeavustuksena 5000 euroa (Seinäjoen kaupunki, i.a., Lähdesmäen, s. 7 mukaan; Seinäjoen liikuntapalvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023). Seinäjoen liikuntapalvelupäällikön (henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023) mukaan soveltavan

liikunnan ohjaamista ei muuten olla eritelty muusta liikunnanohjaamisen budjetista paitsi varattujen avustusten osalta.

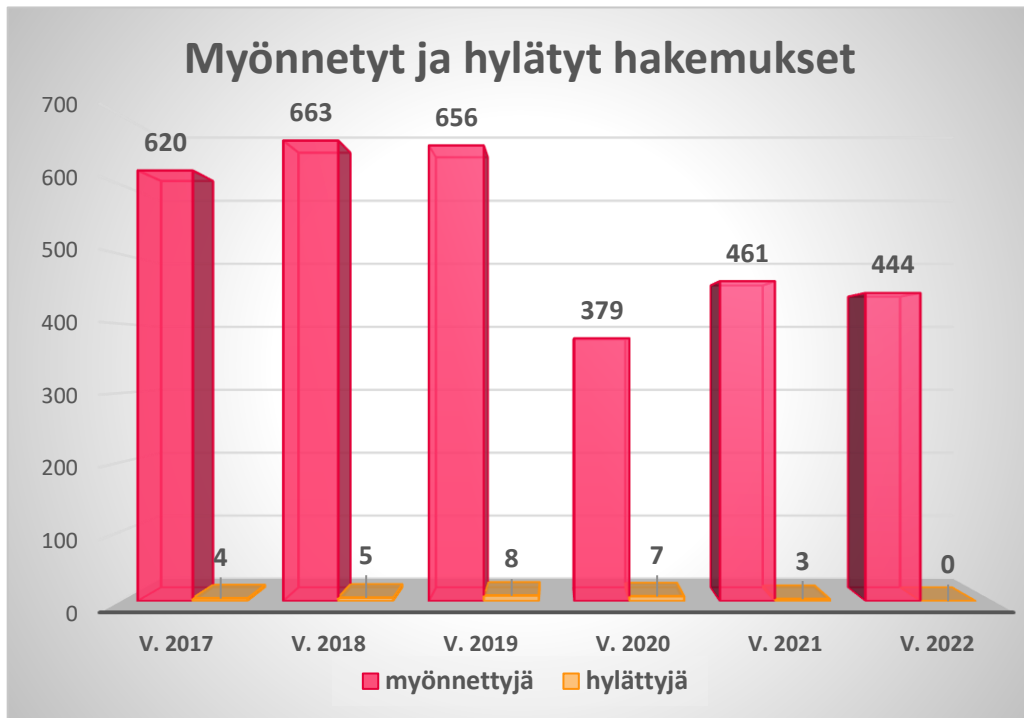
Avustusten hakijoiden määrä on lievästi noussut viimeisten vuosien aikana (mt.). Erityisliikunnan koordinaattori vie esityksen kohdeavustuksista kaupungin liikuntatoimenjohtajalle, joka tekee viranhaltijapäätöksen myönnettävästä etuudesta (Seinäjoen kaupunki, i. a.-c). Hyvinvointilautakunnalle viedään tieto päätöksestä, joka varaa kohdeavustuksen summan vuosittaiseen talousarvioon. Seinäjoen kaupungilla avustuksia voi hakea kertaluontoisesti vuosittain tiettyinä ajankohtana erikseen yleisavustuksen haun yhteydessä. Kohdeavustusta ei kuitenkaan hyväksytä, mikäli soveltava liikunta on muutoin huomioitu yleisavustuksessa.

Urheiluseurat voivat hakea tukea soveltavaan liikuntaan yleisessä toiminta-avussa soveltavan liikunnan jäädessä marginaaliksi seuran muusta toiminnasta (Seinäjoen liikuntapalvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023). LIITU 2020-tutkimuksessa (Kokko ym., 2021, s. 118) nostettiin ajatuksia kuntien kohdennetusta tuesta urheiluseuroille. Kohteena voisi enemmän olla seurat, jotka järjestäisivät erityistä tukea tarvitseville niin erillistä kuin avointa, matalan kynnyksen toimintaa. Näin voitaisiin mahdollisesti lisätä seurojen halukkuutta järjestää soveltavan liikunnan toimintaa ja niin edelleen edistää liikunnan inklusiota. Paraurheilijat voivat hakea kansainväliseen kilpailutoimintaan avustusta tapahtumakohtaisesti. Sitä voidaan myöntää enintään 900 euroa ja korkeintaan puolet aiheutuneista kuluista (Seinäjoen kaupunki, i.a.-c). Avustusta ei kuitenkaan myönnetä, jos sitä on anottu toiselta toimielimeltä. Seura tai yhdistys on palautusvelvollinen myönnettyyn tukeen, mikäli tapahtumaan ei jostain syystä osallistuta tai syyllistytään doping- tai huumausainerikokseen.

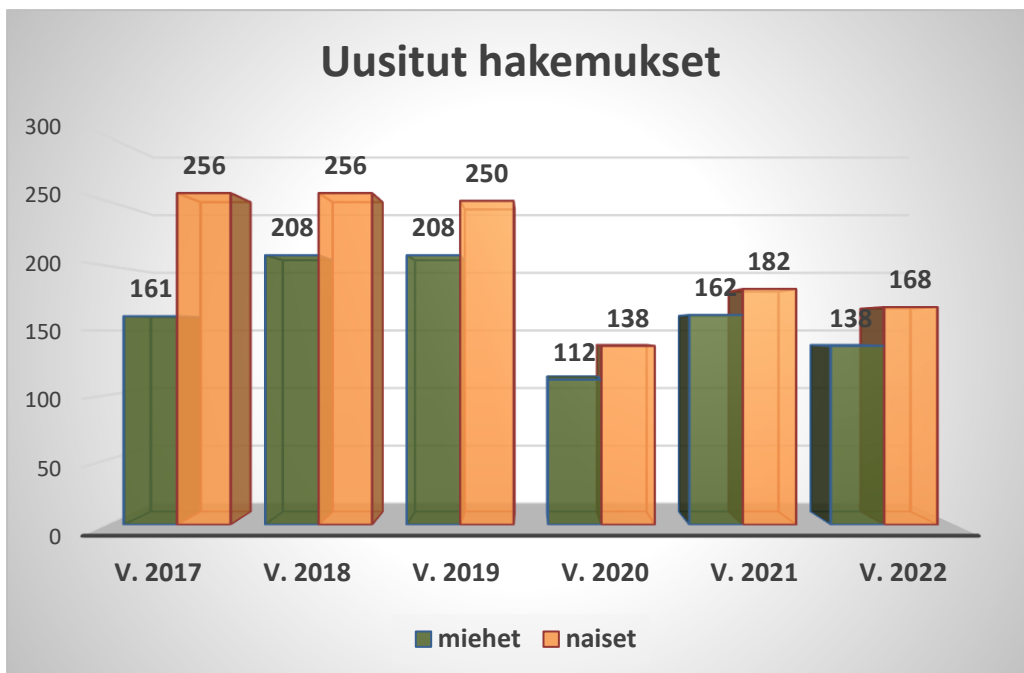
Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelupäällikkö (henkilökohtainen tiedonanto, 04.05.2023) kertoo kaupungin panostavan seniori- ja liikuntakortteihin. Näiden avulla mahdollistetaan muun muassa edulliset uimahalli- ja kuntosalipalvelut. Liikuntakortit pitävät sisällään esimerkiksi vesijumpat sekä erilaiset liikunta- ja kuntosaliryhmät. Maksullinen seniori- ja erityisliikuntakortti on erillisellä hakemuksella haettava ja se myönnetään rajoite- tai sairauskohtaisesti (Seinäjoen kaupunki, i.a.-d). Kortti sisältää maksuttoman pääsyn avustajalle kortinhaltijan kanssa avun tarpeen liittyessä pukeutumiseen sekä kuntosali- ja uimatiloissa toimimiseen.

Vuonna 2022 uusia kuntosali- ja uimakorttihakemuksia myönnettiin 444 kappaletta (kuvio 3) ja sen lisäksi uusittuja hakemuksia oli 306 (kuvio 4) (Seinäjoen liikuntapalvelut, sisäinen tietolähde, 11.08.2023). Tilastoissa näkyy selvästi korona-ajasta aiheutuneet haasteet

hakijamäärissä. Korttien käyttäjistä 41 prosenttia (n=183) oli yli 60-vuotiaita, joten suuri osa kuluttajista on eläkeikäisiä.



Kuvio 4. Myönnetyt ja hylätyt liikuntakorttihakemukset 2017–2022.



Kuvio 3. Uusitut liikuntakorttihakemukset 2017–2022.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien kuntalaisten liikkumista kohderyhmän ja toimijatahojen näkökulmat huomioiden. Tarkoituksena on myös verrata Seinäjoen kaupungin järjestämää soveltavaa liikuntaa muiden kuntien toimintaan liikuntapalveluita kehitettäessä.

Työn tavoitteena oli kerätä Webropol-kyselyllä tietoa soveltavan liikunnan käyttäjiltä ja järjestäjätahoilta sekä vertailla ja arvioida Seinäjoella toteutettavaa soveltavaa liikuntaa kolmeen muuhun kuntaan.

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyö oli muodoltaan tutkimuksellinen opinnäytetyö. Työssä käytettiin monimenetelmällistä lähestymistapaa, jossa esiintyy sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen piirteitä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, i.a.-a). Monimenetelmällisyydellä eli triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten menetelmien, tietolähteiden, teorioiden ja tekijöiden yhdistämistä muodostaen kattavamman näkemyksen tutkitusta aiheesta.

6.1 Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmät

Sähköisen Webropol-kyselyn avulla kerättiin aineistoa soveltavan liikunnan palveluiden käyttäjiltä ja niiden järjestäjätahoilta. Kysely on hyvä tiedonkeruun menetelmä tutkimuksissa, joissa ollaan kiinnostuneita tutkittavien mielipiteistä, asenteista ja arvoista sekä kokemuksista (Tähtinen ym., 2020, s. 25). Kyselyn tulosten analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Teemoittelussa muodostetaan keskeisiä aiheita eli teemoja etsimällä aineistosta vastauksia yhdistäviä tai erottavia seikkoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, i.a.-b).

Lisäksi työssä toteutettiin vertailuanalyysiä (benchmarking), jossa kolmen eri kaupungin (Vaasa, Oulu sekä Mikkeli) soveltavan liikunnan tilannetta verrattiin Seinäjoen kaupungin nykytilanteeseen. Tuominen (2021, s. 6) kuvailee benchmarking-menetelmän monivaiheisena prosessina, joka tähtää parhaalta oppimiseen. Siinä omaa toimintaa verrataan suhteessa muiden toimintaan, jonka myötä hyväksi havaittu aines voidaan ottaa käyttöön omassa toiminnassa.

6.2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessin aikana pidettiin aktiivisesti yhteyttä toimeksiantajaan ja ohjaavaan opettajaan, jonka myötä viitekehys muotoutui yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Viitekehysten alueellinen osuus täydentyi Seinäjoen kaupungin sisäisillä tietolähteillä. Webropol-kysely valikoitui ensisijaiseksi tutkimusmenetelmäksi prosessin varhaisessa vaiheessa. Myöhemmässä vaiheessa työ täydentyi vertailuanalyysillä toimeksiantajan toiveesta.

Vuoden 2023 tammikuussa koottiin sähköinen Webropol-kysely, joka hyväksyttiin toimeksiantajalla ennen julkaisemista. Kyselyn laadinnassa hyödynnettiin Soveltava liikunta (erityisliikunta) Vantaalla -kyselyä, jonka käyttämiseen oli saatu lupa Vantaan projektikoordinaattorilta. Kysely oli avoinna helmi-maaliskuussa neljän viikon ajan Seinäjoen kaupungin

nettisivuilla. Kaupungin nettisivujen lisäksi kyselyä mainostettiin eri sosiaalisen median kanavissa ja kyselyn linkkiä jaettiin sähköpostitse seuroille, yhdistyksille sekä kouluille. Vastausajan lopulla kohdennettiin muistutusviestejä edellä mainittuihin tahoihin vastaajamäärän kohentamiseksi. Kyselyn sulkeuduttua vastaukset koottiin Webropol-alustan raportointia hyödyntäen. Avoimet vastaukset luokiteltiin vastauskohtaisesti teemoihin, jotka toimivat lähtökohdina vertailuanalyysille.

Vertailuanalyysi tehtiin keväällä 2023. Vertailuun valitut teemat olivat esteettömyys, nettisivujen saavutettavuus sekä soveltavan liikunnan tapahtumat ja lajitarjonta. Vertailuanalyysiin valitut kaupungit päätettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Valinnat perustuivat kaupunkien maantieteelliseen sijaintiin sekä asukaslukuihin. Vaasa ja Mikkeli ovat asukasluvultaan samaa kokoluokkaa Seinäjoen kanssa ja sijaitsevat eri puolilla Suomea. Oulu on asukasluvultaan selkeästi suurempi kaupunki, jossa resurssit soveltavaan liikuntaan ovat suuremmat. Vertailuanalyysissä hyödynnettiin kaupunkien liikuntapalveluiden nettisivuja, jotka ovat usein päivittyviä. Vertailua tehtiin käyttäjälähtöisesti eli tarkastelimme teemoja soveltavan liikunnan kohderyhmäläisen tai asiasta muutoin tietoa etsivän henkilön näkökulmasta.

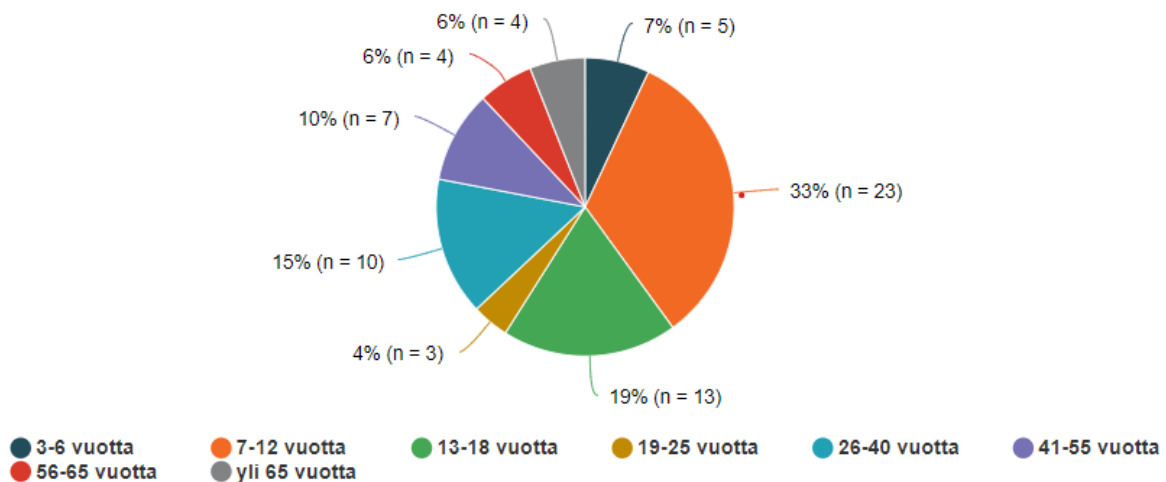
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Soveltavan liikunnan sähköisellä Webropol-kyselyllä pyrittiin keräämään tietoa soveltavan liikunnan käyttäjien ja järjestäjätahojen ajatuksista alueen soveltavan liikunnan nykytilanteesta. Samalla kartoitettiin erityisryhmiin kuuluvien kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta. Kysely oli kohdennettu kaikille heille, jotka kokivat kuuluneensa kohderyhmään. Omaisen puolesta vastaaminen oli myös mahdollista esimerkiksi tilanteissa, jossa vanhempi tai huoltaja vastasi erityistä tukea tarvitsevan lapsensa puolesta.

Kyselyn vastaamiseen osallistui yhteensä 86 henkilöä, joista 69 (80 %) edusti soveltavan liikunnan käyttäjiä ja loput 17 (20 %) palveluiden järjestäjätahoja.

7.1 Soveltavan liikunnan käyttäjien tulokset kyselystä

Kuviosta 5 ilmenee soveltavan liikunnan käyttäjien ikäjakauma, joista kolmasosa (n=23) oli 7–12-vuotiaita eli alakouluikäisiä. Toiseksi suurin ikäryhmä oli 13-18-vuotiaat (n=13) eli yläkoulu – sekä toisen asteen opiskelijat. Muissa ikäryhmissä otanta jäi tasaisen pieneksi.



Kuvio 5. Soveltavan liikunnan käyttäjien ikäjakauma.

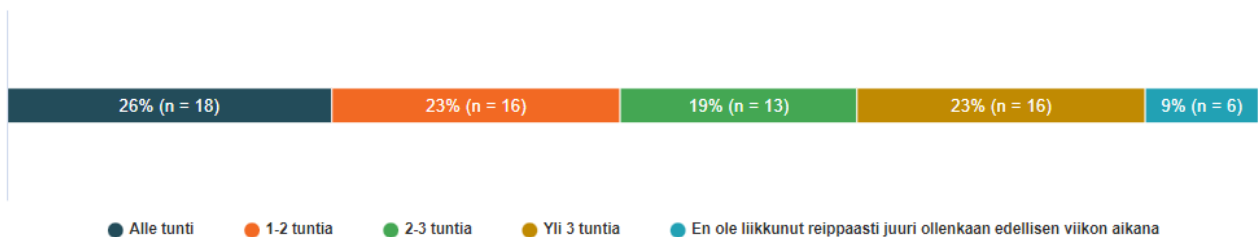
Soveltavan liikunnan käyttäjistä 36 %:lla (n=25) oli jokin käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismin kirjo tai ADHD ja 32 %:lla (n=22) ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma (taulukko 1). Liikkumisen rajoitteen ilmoitti 32 % vastaajista. Suurimmalla osalla ei ollut tarvetta apuvälineelle tai avustajalle liikunnan aikana. Monella avustajan tarve perustui toiminnan ohjaukseen. Myös avustajan läsnäolo koettiin tärkeänä osana liikunnan harrastamisessa.

Pitää huolta, että lapsi, jolla on vaikeuksia keskittymisessä, saisi selkeästi ymmärrettävät ohjeet ja joku pitäisi huolta, että pysyy liikunnassa mukana, eikä jää taka-alalle pyörimään, jos ei heti pääse mukaan.

Taulukko 1. Soveltavan liikunnan käyttäjien kokemat rajoitteet.

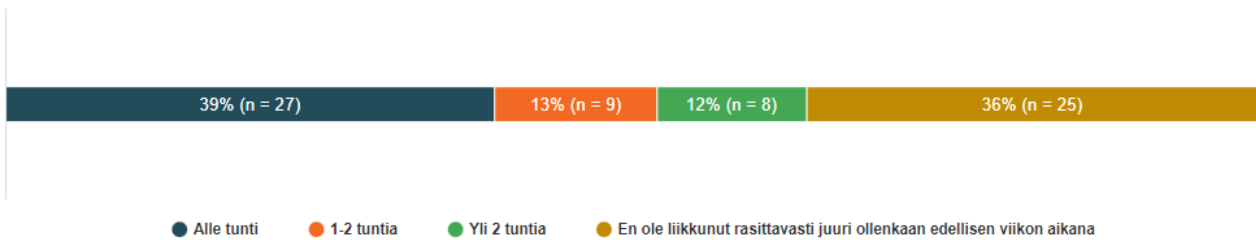
	n	Prosentti
Liikkumisen rajoite	22	31,9%
Näkemisen rajoite	5	7,2%
Ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma	22	31,9%
Kuulemisen rajoite	4	5,8%
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite (autismin kirjo, ADHD tms.)	25	36,2%
Mielenterveyteen liittyvä ongelma, kuten psykiatrinen sairaus	5	7,2%
Jokin muu pitkäaikaissairaus	8	11,6%
Olen vanhuuseläkkeellä	2	2,9%
Jokin muu syy, mikä?	7	10,1%

Kuviosta 6 nähdään, että soveltavan liikunnan käyttäjistä 42 % (n=29) liikkui rasitustasoltaan reippaasti kahdesta kolmeen tuntia tai enemmän viikossa. Kohderyhmästä yhteensä 35 % liikkui alle tunnin tai ei lainkaan reippaasti viikon aikana.



Kuvio 6. Reipas liikunta viimeisen viikon ajalta.

Rasittavaa liikuntaa harrasti neljäsosa soveltavan liikunnan käyttäjistä (n=17) yhdestä kahteen tuntia tai enemmän viikon aikana (kuvio 7). Rasittavan liikunnan osalta alle tunnin sekä ei lainkaan liikkuvien osuus oli peräti 75 %.



Kuvio 7. Rasittava liikunta viimeisen viikon ajalta.

Soveltavan liikunnan käyttäjistä 54 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa ohjatussa ryhmäliikunnassa. Alueen urheiluseurat kattavat suurimman osan vastanneiden ryhmäliikunnasta ja noin neljäsosa kuului kaupungin liikuntapalveluiden piiriin (taulukko 2). Omatoimisen liikunnan osalta suosituinta olivat lenkkeily ja uiminen.

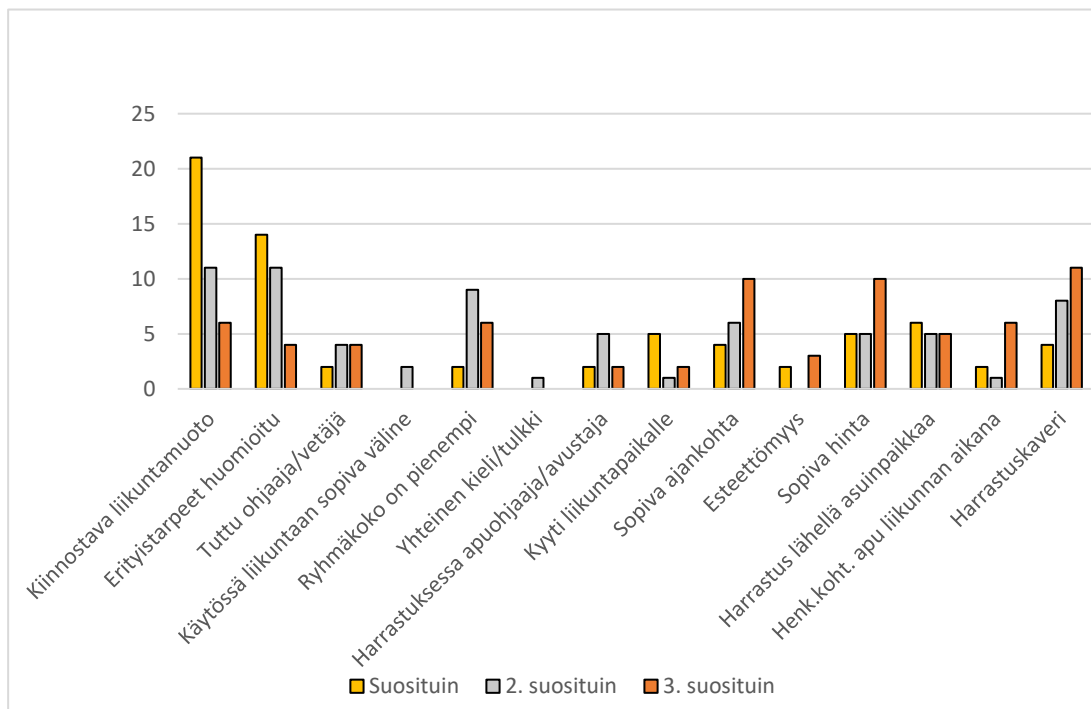
Taulukko 2. Soveltavan ryhmäliikunnan käyttäjakauma

	n	Prosentti
Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut	9	24,3%
Kansalaisopisto	3	8,1%
Työpaikka	0	0,0%
Seurakunta	2	5,4%
Urheiluseura	24	64,9%
Yksityinen palveluntarjoaja, kuten kuntosalikeskus	3	8,1%
Eläkeläisjärjestö	0	0,0%
Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL)	0	0,0%
Partio	3	8,1%
Koulu tai oppilaitos	7	18,9%
Kuntoutuskeskus	0	0,0%
Terveyskeskus	0	0,0%
Vammais-/potilasjärjestö	2	5,4%
Itse järjestetty pienryhmä (taloyhtiön omatoimiryhmä tms.)	0	0,0%
Joku muu, mikä?	2	5,4%

Suurimpana liikkumisen rajoitteena koettiin liikuntakaverin puute (n=22) sekä se, että mielekästä lajia tai liikkumisen tapaa ei ole löytynyt (n=19). Noin neljäsosa soveltavan liikunnan käyttäjistä koki oman terveydentilan rajoittavan liikkumista. Avoimista vastauksista esiin nousi

sopivien ryhmien puutteellisuus, joissa mm. neuropsykiatriset haasteet ja erityislasten tarpeet huomioitaisiin.

Webropol-kyselyssä tiedusteltiin soveltavan liikunnan käyttäjiltä liikuntaan osallistumisen tärkeimpiä tekijöitä. Käyttäjien tuli valita kolme tärkeimmäksi kokemaansa tekijää. Kuviossa 8 on kuvattuna vastausten jakauma koetun tärkeyden mukaan. Yhteenlaskettujen vastausten perusteella liikuntaan mukaan lähtemisen tärkeimpänä tekijänä pidettiin kiinnostavaa lajia tai liikuntamuotoa (n=38), toiseksi tärkeimpänä tekijänä pidettiin omat erityistarpeet huomioivaa ryhmää (n=29) ja kolmanneksi harrastuskaveria (n=23). Soveltavan liikunnan viestintäkana- vista selkeästi tärkeimpänä pidettiin sosiaalista mediaa, mutta myös kaupungin nettisivuja. Paralympiakomitean palveluista VALTTI-toimintaa oli hyödyntänyt 14 vastaajaa. SOLIA:n apuvälineitä ei ollut käyttänyt kukaan kyselyyn vastanneista.



Kuvio 8. Soveltavan liikunnan käyttäjien tärkeimmäksi koetut liikkumisen tekijät.

Kyselyn lopussa selvitettiin avoimella kysymyksellä toiveita ja kehitysideoita soveltavaan liikuntaan liittyen. Vastauksia kertyi 35. Isoimmat teemat olivat markkinointi (n=6), osallistuminen (n=9) ja liikuntamahdollisuudet (n=10).

Soveltavan liikunnan käyttäjät nostivat esiin palveluiden tavoitettavuuden eri tiedotuskanavien kautta. Toiveissa oli selkeä ja helposti nähtävillä oleva listaus seurojen soveltavan liikunnan tarjonnasta. Mainontaa toivottiin kohdennettavan mm. eri terapiapalveluiden toimipisteisiin, joita erityisryhmiin kuuluvat usein hyödyntävät.

Vastauksista korostui soveltavan liikunnan käyttäjien toive matalan kynnyksen ryhmätoiminnoista, joissa kilpaileminen on toissijaista. Lajikokeilujen mahdollisuus sekä yksinkertainen, kaikki osanottajat huomioiva terveystoiminta koettiin mielekkäänä. Ryhmäliikuntamahdollisuuksissa nousi esiin toive yksilön rajoitteet ja yksilölliset erityistarpeet huomioivista ryhmistä.

Isot ryhmät ovat kuormittavia

Autismissa suurin liikkumisen este on kuormitus koulussa. Voisiko liikuntaa viedä kouluihin?

– – voi mennä ADHD mukaan eikä koeta häiriötekijäksi, mutta ei kuitenkaan ole kehitysvammaisten ryhmä

7.2 Soveltavan liikunnan järjestäjien tulokset kyselystä

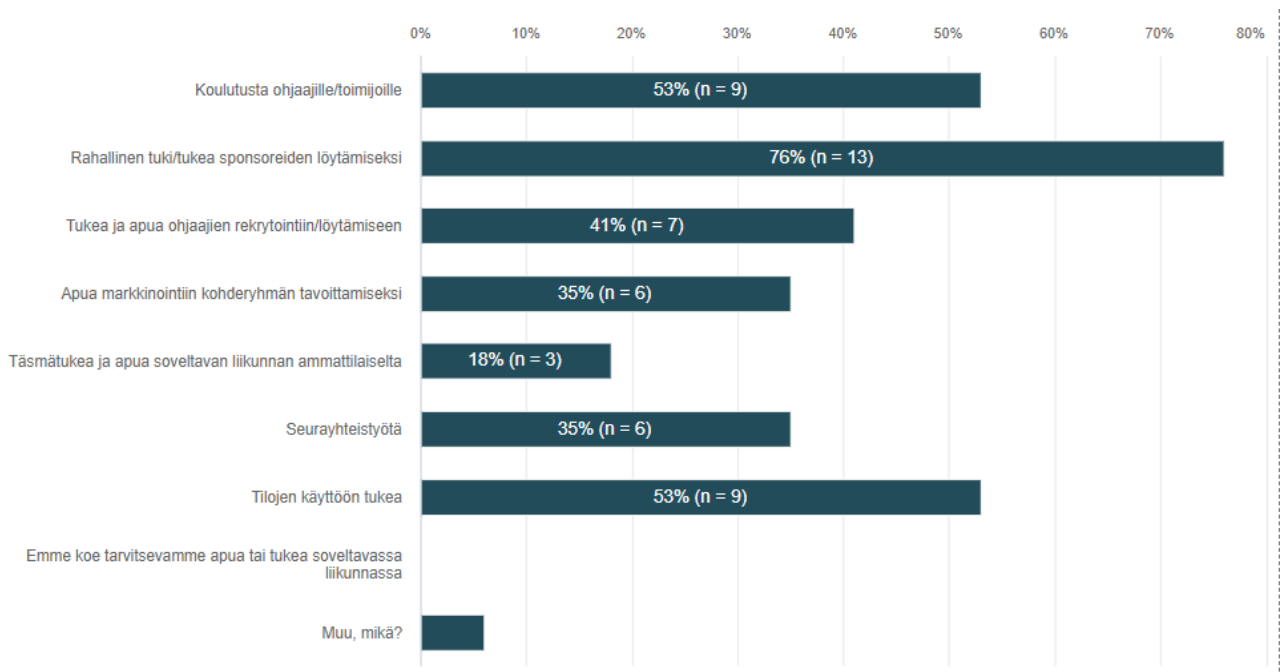
Taulukkoon 3 on koottu kyselyyn vastanneet soveltavan liikunnan järjestäjät, joista suurin osa oli urheiluseuroja (n=11). Loput järjestäjistä olivat yhdistyksiä (n=3), kouluja (n=2) sekä yksi ”muu taho”. Urheiluseurat olivat edustettuna salibandyn, pesäpallon, suunnistuksen, cheerleadingin, judon, voimistelun, hapkidon, boccian sekä tanssiharrastuksen osalta. Yhdistyksistä olivat vastanneet alueelliset sydän- ja neuroyhdistykset.

Taulukko 3. Soveltavan liikunnan järjestäjät.

Järjestäjät	Laji/toiminta
Urheiluseurat (n=11)	Suunnistus, salibandy, pesäpallo, cheerleading, judo, voimistelu, hapkido, boccia, tanssi
Yhdistykset (n=3)	Sydän- ja neuroyhdistys
Koulut (n=2)	Ammattikorkeakoulu, alakoulu
Muu taho (n=1)	?

Järjestäjät kokivat suurimmaksi soveltavan liikunnan järjestämisen esteeksi pulan ohjaajista. Toiseksi eniten vastattiin toiminnan hintavuutta eli soveltava liikunta koettiin liian kalliina järjestää.

Soveltavan liikunnan järjestäjistä 76 % ilmoitti tarvitsevansa eniten rahallista tukea/tukea sponsoreiden löytämiseksi (kuvio 9). Tilojen käytön tukea sekä ohjaajien koulututusta kaipaivat 53 % järjestäjistä. Yksikään järjestäjistä ei kokenut lainkaan avulle tarvetta. Soveltavan liikunnan järjestämistä eniten motivoivana asiana koettiin yhteiskunnallinen vastuu tasa-arvoisista ja yhdenvertaisista palveluista. Toisena tekijänä pidettiin toiminnan laajentamista sekä jäsenten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Kysyttäessä ajatuksia Seinäjoen soveltavan liikunnan kehittämiseksi, soveltavan liikunnan järjestäjiltä nousi esiin ajatuksia seurayhteistyön koordinoinnista sekä toive viestintäavusta harrastajien rekrytoimiseksi.

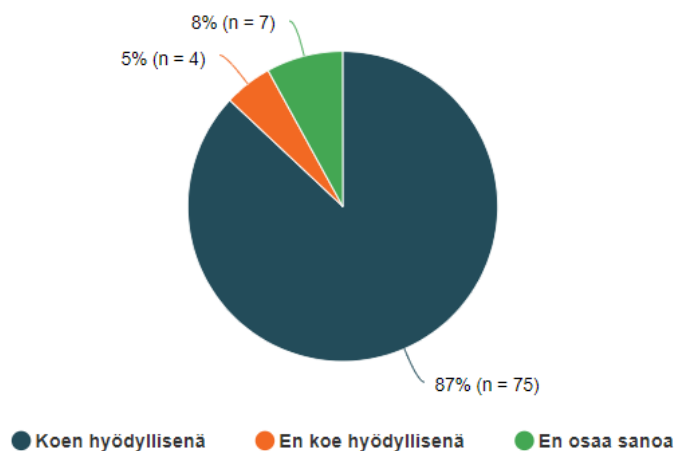


Kuvio 9. Soveltavan liikunnan järjestäjien avun tarve.

Lajimme ei ole kovin tunnettu ja uusien harrastajien saaminen on vaikeaa. Jos saisimme viestintään apua niin voisimme saada lisää harrastajia. – – Jos saisimme hieman näkyvyyttä – – se helpottaisi uusien lajikokeilijoiden määrää.

7.3 Fysioterapian osaaminen soveltavan liikunnan tukena

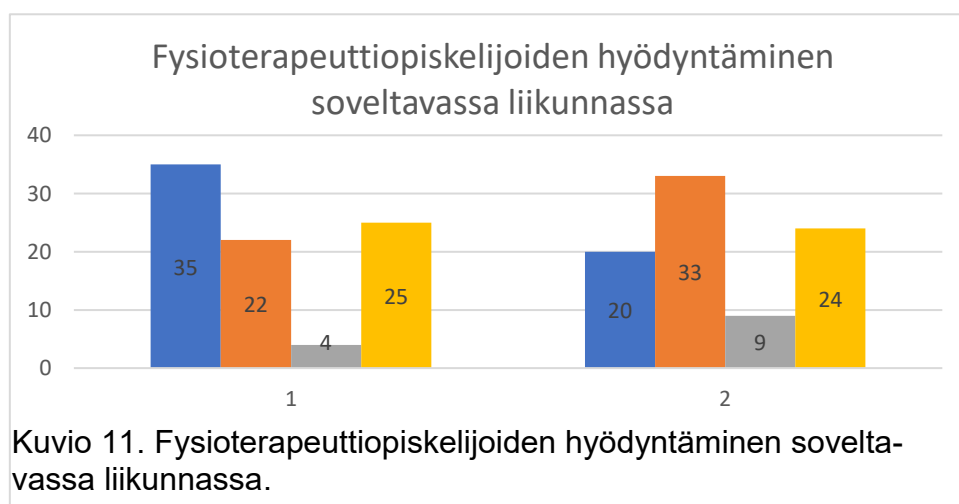
Fysioterapiaa käsittelevistä kysymyksistä kävi ilmi, että yli puolella soveltavan liikunnan käyttäjistä (64 %) oli kokemusta fysioterapiasta. Reilu neljäsosa vastaajista oli saanut fysioterapiaa/kuntoutusta viimeisen puolen vuoden aikana. Soveltavan liikunnan järjestäjiltä sekä käyttäjiltä selvitettiin mielipidettä fysioterapeuttiopiskelijoiden hyödyntämisestä soveltavassa liikunnassa. Fysioterapian opiskelijoiden osaamista voitaisiin yhdistää esimerkiksi koululiikuntaan sekä seura- ja järjestötoimintoihin ohjaajan tai avustajan roolissa. Valtaosa vastaajista (87 %) koki edellä kuvatun hyödyllisenä soveltavassa liikunnassa (kuvio 10).



Kuvio 10. Fysioterapeuttiopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen.

Fysioterapiaopiskelijoita otetaan mielellään apuohjaajaksi tunnille

Mielekkäimpänä apuna opiskelijat koettiin kummitoiminnassa/liikuntakaverina ja toiseksi tärkeimpänä apuna koettiin yksilöllinen ohjaaminen (kuvio 11). Myös kyselyn kehittämissideoissa nousi ajatuksia opiskelijoiden hyödyntämisestä esimerkiksi ryhmäliikunnan ohjaajan apurina.



Kuvio 11. Fysioterapeuttiopiskelijoiden hyödyntäminen soveltavassa liikunnassa.

7.4 Seinäjoki vertailuanalyysissä

Vertailuanalyysi (benchmarking) toteutettiin kolmeen eri puolilla Suomea sijaitsevaan kaupunkiin ja heidän soveltavan liikunnan toimintaan kaupunkien nettisivujen pohjalta. Kohdekaupunkeina olivat Vaasa, Oulu ja Mikkeli. Vertailukohteina oli opinnäytetyön Webropol-kyse-lystä nousseet teemat, jotka esiintyivät avoimissa vastauksissa. Teemoja olivat nettisivujen saavutettavuus, kaupunkien esteettömyys ja yleisesti soveltavan liikunnan lajitarjonta ja -ta-
pahtumat. Taulukkoon 4 on koottu vertailuanalyysin tulokset kaupungeittain ja teemoittain. Vertailussa on hyvä huomioida vertailukaupunkien väliset budjetointi- ja resurssierot. Esimer-
kiksi vuonna 2020 Oulun kaupungin liikunnan ja ulkoilun kattavat toimintakulut olivat noin 27,5 miljoonaa euroa, kun Seinäjoella ne olivat 7,8 miljoonaa (Valtionkonttori, i.a.). Mikkeli ja Vaasa ovat Seinäjoen kanssa suurin piirtein samalla tasolla toimintakulujen suhteen. Tilasto on suuntaa antava soveltavan liikunnan osalta.

Taulukko 4. Vertailuanalyysin tulokset

	Seinäjoki	Mikkeli	Vaasa	Oulu
Nettisivujen saavutettavuus	<p>Liikuntaseurojen ja yhdistysten koonti</p> <p>Avustusten koonti</p> <p>Paralympia-komitean "löydä oma seura" -toiminta mainittu</p> <p>Avustajien edut</p> <p>Korttipalvelut</p>	<p>Kuuntelumahdollisuus</p>	<p>Kuuntelumahdollisuus</p>	<p>Avustusten koonti</p> <p>Avustajien edut</p> <p>Korttipalvelut</p>
Kaupungin esteettömyys	<p>Ei erillistä mainintaa</p>	<p>Tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä</p>	<p>Tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä</p>	<p>Tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä</p>
Lajitarjonta	<p>Jaottelu vesi- ja kuntoliikuntaan sekä soveltavaan liikuntaan</p> <p>Matalan kynnyksen ryhmät ja vertaisliikuntaryhmät</p> <p>Yhteistyötahot esillä</p>	<p>Jaottelu vesi- ja kuntoliikuntaan sekä soveltavaan liikuntaan</p> <p>Matalan kynnyksen ryhmät</p> <p>Yhteistyötahot esillä</p> <p>Kansalaisopiston tarjonta</p>	<p>Jaottelu kohderyhmisiin</p>	<p>Jaottelu kohderyhmisiin</p> <p>Yhteistyötahot esillä</p>
Tapahtumat	<p>Ei erillistä mainintaa</p>	<p>Ei erillistä mainintaa</p>	<p>Hoppis-talviliikuntaleiri</p> <p>Samalla kentällä-lajikokeilu</p>	<p>Ainot ja reinot -liikuntaja terveystapahtuma</p> <p>Lajikokeilut ja kaveritoiminta</p>

7.4.1 Nettisivujen saavutettavuus ja esteettömyyden huomiointi

Kaikilla vertailukaupungeilla oli löydettävissä soveltavan liikunnan ryhmätarjonta. Mikkelin soveltava liikunta oli sisällytetty ”ohjatut liikuntaryhmät”-osion alle, joka saattaa vaikeuttaa kohdejoukon saavuttamista. Kaikkien nettisivuilla oli soveltavan liikunnan määritelmä sekä selkeät yhteystiedot ryhmistä vastaaviin tahoihin. Vaasan sekä Mikkelin nettisivuilla oli mahdollisuus tekstien kuuntelemiseen, joka lisää tiedon saavutettavuutta mahdollisimman monelle käyttäjälle. Tätä ominaisuutta ei ollut Seinäjoen nettisivuilla. Seinäjoen liikuntapalvelut oli ainoa vertailuryhmästä, joka oli koonnut alueen liikuntaseurat ja -yhdistykset yhteen paikkaan. Oulun kaupunki mainitsi kotisivuillaan esimerkiksi erityisliikuntajärjestöjen toiminta-avustuksesta ja erityisliikunnan osaamisen kehittämiseen haettavasta kohdeavustuksesta. Seinäjoki oli koonnut sivuillaan liikuntaseurojen yleis- ja kohdeavustukset. Kohdeavustuksissa oli tuotu esiin kansainvälisen toiminnan, liikuntapaikkojen kunnossapidon ja soveltavan liikunnan kohdeavustukset.

Esteettömyysasiat olivat muissa kaupungeissa vahvasti esillä verrattuna Seinäjokeen. Vaasan nettisivuilla oli oma osionsa esteettömyydestä, jossa kerrottiin konkreettisia asioita yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Vaasan nettisivujen (i.a.-a) mukaan kaupunki myöntää mm. hissi- sekä esteettömyysavustuksia palvelu- ja toimitiloille, ”esteetön Vaasa”-tarjoja liiketoimiloille sekä kokoaa nettisivuille yksityiskohtaista tietoa eri toimipaikkojen esteettömyydestä sekä keskustan alueen julkisista vessoista. Samoin sekä Mikkelin että Oulun kaupungin nettisivuilla oli koottuna yksityiskohtaiset esteettömyystiedot kaupungin liikuntakohteista, kuten uimahalleista, jäähalleista sekä liikuntahalleista (Mikkelin kaupunki, i.a.-a; Oulun kaupunki, i.a.-a). Seinäjoen kaupungin nettisivuilla ei ollut vastaavaa esteettömyystietoutta kaupungin liikuntakohteista.

7.4.2 Soveltavan liikunnan lajitarjonta ja tapahtumat

Oulun, Mikkelin ja Vaasan soveltavan liikunnan lajitarjonta oli jaoteltu selkeästi eri kohderyhmiin, kun taas Seinäjoella jako oli vesi- ja kuntoliikuntaan. Vaasan kaupungin soveltavan liikunta oli jaettu aikuisiin ja ikäihmisiin, lapsiin ja nuoriin sekä vesijumppiin (Vaasan kaupunki, i.a.-b). Ryhmien toiminta ilmoitettiin toimintakausi kerrallaan. Oulussa tarjonta oli jaettu lapsiin ja nuoriin, erityisvesivoimisteluun, Oulun kaupunginsairaalan liikuntaryhmiin sekä aikuisiin ja ikääntyneisiin (Oulun kaupunki, i.a.-b). Mikkelin ja Seinäjoen tarjonta jakautui vesi- ja kuntoliikuntaan sekä erikseen soveltavan liikunnan ryhmiin.

Jokaisen vertailukohteen liikuntapalveluiden lajitarjontaan sisältyi kuntosali- ja vesijump-paryhmiä sekä erilaisia palloilulajeja. Oulun kaupunki oli selkeimmin jaotellut liikuntaryhmiä kohderyhmittäin (Oulun kaupunki, i.a.-b). Esimerkiksi sokeille oli tarjolla pöytätennistä, kuulo- ja näkörajoitteisille sekä viittomakielisille ja neurologisille ryhmäläisille kohdennettua kuntosa-liharjoittelua sekä mielenterveyskuntoutujille salibandya, futsalia ja muita palloilulajeja. Oulun lisäksi myös Seinäjoki tarjosi ryhmiä mielenterveyskuntoutujille. Oululla oli maininta lasten matalan kynnyksen liikuntaryhmästä ja Seinäjoella matalankynnyksen kuntosaliryhmästä. Seinäjoen liikuntapalveluilla oli verrattain vähän ryhmätoimintaa ”soveltava liikunta”-katego-rian alla. Muuhun ryhmäliikuntatarjontaan sisältyi kuitenkin useita soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvia kuten ikäihmisten ryhmäliikuntamuotoja. Tällaisia olivat esimerkiksi vesi-jumppat eri kohderyhmille, kuntosali-, lentopallo-, salibandy-, kehonhuolto-, boccia-, kunto- ja tuolijumpparyhmät sekä liikuntakerhoja niin lapsille ja nuorille kuin aikuisillekin (Seinäjoen kaupunki, 2023). Vertailussa ilmeni myös lajeja tai ryhmiä muista kaupungeista, jotka eivät sisällyneet Seinäjoen tarjontaan. Tästä esimerkkejä olivat Vaasan pilates-, kävelyfutis-, teli-nevoimistelu-, tanssi- ja yleisurheiluryhmät, Mikkelin kehitysvammaisten liikuntakerho ja Oulun Asahi- ja fasciamethod-ryhmät.

Seinäjoki ja Oulun olivat tuoneet hyvin ilmi liikuntapalveluiden yhteistyössä toteuttamia liikun-taryhmiä, kun taas Vaasan sivuilta ei selkeästi selvinnyt yhteistyötahoja. Vaasan kaupunki ei myöskään tuonut esiin yksityisiä urheiluseuroja. Mikkelin kotisivuilla yhteistyötahot painottui-vat ikäihmisille suunnattuun liikuntaan (Mikkelin kaupunki, i.a.-b). Esimerkiksi Mikkelin tarjoaa maksuttomia senioriliikuntavuoroja yhteistyössä hyvinvointialueen, paikallisen liikuntajärjestö ESLin, Etelä-Savon Muistiluotin sekä paikallisten toimijoiden ja muiden yhdistysten kanssa. Seinäjoen liikuntapalvelut tekevät yhteistyötä muun muassa Buusti ry:n, koulutoimen, Etelä-pohjanmaan Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ja Kärjen toimintakeskuksen kanssa järjestäen suljettuja liikuntaryhmiä. Oulun kaupungin yhteistyössä toteutetut ryhmät sisälsivät muun mu-assa jalkapalloa, sulkapalloa, soveltavaa ja pyörätuolitanssia, soveltavaa padelia, salibandya sekä sähköpyörätuolisalibandya ja keilausta (Oulun kaupunki, i.a.-b). Esteetön ry järjestää lisäksi Oulun liikuntapalveluiden kanssa MoWeArt-ryhmää, jossa pyritään kehittämään oman kehon luovaa kehollista ilmaisua ja itsetuntemusta. Opinnäytetyön kyselyn avoimissa vas-tauksissa esiintyi mm. yleisurheiluun mukaan pääsemättömyys sekä mainittiin toive keilauk-sesta sekä pyörätuolilajeista. Seinäjoen kaupunki oli vertailukohteista ainoa, joka mainosti soveltavan liikunnan osioissa Paralympiakomitean ylläpitämää ”Löydä oma seurasi”-

toimintaa. Lisäksi Seinäjoki toi selkeästi esiin vertaistukiliikuntaryhmät. Mikkelin kaupunki oli puolestaan ainoa, joka mainitsi erikseen kansalaisopiston tarjoamista liikuntaryhmistä.

Tapahtumien osalta Vaasan kaupunki mainosti koululaisten maksullisia loma-ajan liikuntaleirejä. Esimerkiksi kaikille yli 10-vuotiaille avoimella Hoppis-talvilomaleirillä liikutaan hiihtäen ja lasketellen sekä metsäretkiä tehden (Vaasa, i.a.-b). Lisäksi Vaasan kaupungilla on esteetön ja avoin ”Samalla kentällä” -lajikokeilutapahtuma. Vertailuanalyysin väkirikkain kaupunki Oulu mainosti senioreille suunnattua maksutonta ”Ainot ja Reinot” -liikuntatapahtumaa, jossa toteutetaan liikuntakokeiluja ja hyvinvointimittauksia sekä jaetaan tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen (Oulun kaupunki, i.a.-c). Oulun soveltavan liikunnan ”ajankohtaista” palstalla (i.a.-d) oli ilmoitettu myös soveltavista padel- sekä golf-lajikokeiluista sekä kerrottiin liikuntapalveluiden jatkavan liikuntakaveritoimintaa. Osallistujalle maksuttomassa toiminnassa liikuntapalveluiden ohjaaja etsii yhdessä vähän liikkuvan tai liikuntaa harrastamattoman erityisliikujan kanssa tälle mieluista harrastusta. Opinnäytetyön kyselyssä kolme henkilöä kertoi toiveita ja kehitysideoita koskevaan kysymykseen kaipaavansa lajikokeiluja. Kaksi vastaajaa esitti toiveensa tapahtumien lisäämisestä.

Soveltavan liikunnan korttien tarjontaa tarkastellessa Seinäjoen liikuntapalvelulla oli selkeästi tuotuna esiin seniori- ja erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttien myöntämiskriteerit, käsittelyajat ja käyttökohteet. Seinäjoki mainitsee avustajan maksuttomasta pääsystä kortin haltijan kanssa uimahalli- ja kuntosalitiloihin, mikäli kortin haltija tarvitsee apua tiloissa tai pukeutumiseen liittyvissä asioissa (Seinäjoen kaupunki, i.a.-d). Oulussa on käytössä myös vastaava liikunta-avustaja kortti, kun taas Mikkelin ja Vaasan nettisivuilla ei ole mainintoja avustajan eduista liikuntaharrastuksissa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön kyselyn ja vertailun perusteella Seinäjoella tarvitaan rahallista tukea sekä viestintäapua soveltavan liikunnan palveluiden käyttöön. Liikunnan harrastamista motivoivat eniten kiinnostavat lajit ja liikuntamuodot, joissa huomioidaan tasavertaisesti ja yksilöllisesti liikkumisen tarpeet. Edellä mainittujen tavoittaminen edellyttää toimivaa markkinointia sekä liikuntapalveluiden saavutettavuutta. Yhteistyön lisääminen oppilaitosten ja fysioterapeuttiohjeiden kanssa voisi parantaa alueen soveltavan liikunnan kustannustehokkuutta sekä tuoda opiskelijoille tietoutta ja käytännön kokemusta aihealueesta.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti Seinäjoen liikuntapalveluiden tarve kehittää omaa toimintaansa. Fysioterapeuttiopintojen puolesta olimme tutustuneet soveltavaan liikuntaan ”Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukeminen ja ohjaaminen” -kurssilla. Opintojen kautta osallistuimme Paralympiakomitean Valtti-toimintaan ohjaajina, jolloin etsimme erityistä tukea tarvitsevalle lapselle harrastusta. Koimme toiminnan merkityksellisenä, sillä erityistä tukea tarvitsevat saattavat jäädä herkemmin liikuntaharrastusten ulkopuolelle. Tämä voi merkittävästi vaikuttaa esimerkiksi yhteenkuuluvuuden kokemiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Aiheen valintaa ja rajautumista helpotti tapaaminen toimeksiantajamme kanssa heti prosessin alussa, jolloin saimme aikaa perehtyä aiheeseen liittyviin aineistoihin.

Etenkin soveltavan liikunnan keskeisten valtakunnallisten toimijatahojen materiaaleja oli hyvin saatavilla. Lisäksi saimme kaupungin henkilöstöltä sisäisiä tietolähteitä Seinäjoen kaupungin soveltavasta liikunnasta, jotka täydensivät työn alueellista osuutta. Kansainvälisten lähteiden käyttö oli vähäistä, sillä tutkimukset ja muut aineistot käsittelivät soveltavaa liikuntaa lähinnä diagnoosien pohjalta eivätkä tukeneet alueellista selvitystyötä. Paikkasimme kansainvälistä näkökulmaa kertomalla soveltavan liikunnan keskeisistä, maailmanlaajuisista järjestöistä. Lähteistä esiin nousseet teemat painottivat tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia liikkumista ja vaikutusmahdollisuuksia yksilön taustaan ja toimintakykyyn katsomatta. Vaikka soveltava liikunta käsitteenä on vakiintunut kohtalaisen hyvin 2010-luvulla, joissain lähteissä käytettiin termiä ”erityisliikunta”.

Valitsimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa selvityksen työkaluksi verkkokyselyn, jonka markkinoinnista vastasi Seinäjoen liikuntapalvelut. Kyselyyn saimme vaikutteita Vantaan vastaavasta soveltavan liikunnan kyselystä, jonka hyödyntämiseen saimme luvan. Tarkoituksenamme oli tavoittaa mahdollisimman moni alueen soveltavan liikunnan kohderyhmään tai järjestäjätahoon kuuluva kartoittaaksemme heidän mielipiteitään aihepiiristä. Kuntalaisten mielipiteiden esiin tuominen ja heidän osallisuutensa edistäminen on lakeihin ja suosituksiin pohjaten suuri osa kuntien toimintaa. Toimeksiantajan toiveena oli kyselyn lisäksi tarkastella eri kuntien soveltavan liikunnan saavutettavuutta. Toiseksi työkaluksemme valikoitui vertailuanalyysi, jota toteutimme Mikkelin, Vaasan ja Oulun kaupunkien nettisivujen soveltavan liikunnan osioihin. Vertailussa hyödynsimme verkkokyselyn avoimien kysymysten vastauksista eniten nousseita teemoja, joita olivat yleisesti soveltavan liikunnan laji- ja tapahtumatarjonta, nettisivujen saavutettavuus sekä kaupunkien

esteettömyys. Kaupungit valikoituivat maantieteellisen sijainnin ja väkiluvun mukaan. Vertailuanalyysi vahvisti opinnäytetyön kyselystä nousseiden teemojen tärkeyttä ja toi konkreettisia ideoita liikuntapalveluiden saavutettavuuden edistämiseksi. Jotta olisimme saaneet entistä kattavamman kuvan liikuntapalveluiden toiminnasta ja markkinoinnista, olisimme voineet tarkkailla myös sosiaalisen median kanavia, joita pidettiin kyselyn perusteella tärkeimpänä tietolähteenä soveltavasta liikunnasta.

Saimme koottua tietoa kyselyllä ja vertailuanalyysillä alueen soveltavasta liikunnasta ja sen kehittämideoista. Tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää alueen koko kohderyhmään, sillä soveltavan liikunnan käyttäjien vastaajaprofiili painottui alle 18-vuotiaisiin, jolloin työikäisten ja ikäihmisten osuus jäi verrattain pieneksi. Lisäksi palveluiden järjestäjien vastaajamäärä jäi pieneksi suhteessa alueelliseen seura- ja yhteisötarjontaan. Saimme kuitenkin jokaiselta ikäryhmältä ja molemmilta vastaajatahoilta vastauksia, joten tuloksia voidaan pitää suuntaa antavana Seinäjoen alueen toiveista soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Järjestäjien toiveet soveltavaan liikuntaan liittyen ilmenevät samanlaisina aiempien hanketulosten ja opinnäytetyön tulosten perusteella. Rahallisen tuen saaminen on monelle toimintaa järjestävälle kynnyskysymys, vaikka halukkuutta liikunnan yhdenvertaistamiseen olisikin. Seinäjoen nettisivuja tarkastellessa liikunnan avustukset oli lueteltu erillisenä osiona. Avustusten ja rahallisen tuen lähteitä voisi jatkossa kohdentaa vielä erikseen liikuntapalveluiden osioissa ja näin ollen soveltavaan liikuntaan viittaavissa asioissa.

Opinnäytetyön kyselyn ja vertailun perusteella Seinäjoella tarvitaan rahallista tukea sekä viestintäapua soveltavan liikunnan palveluiden käyttöön. Liikunnan harrastamista motivoivat eniten kiinnostavat lajit ja liikuntamuodot, joissa huomioidaan tasavertaisesti ja yksilöllisesti liikkumisen tarpeet. Kyselystä nousi useita toiveita esimerkiksi nepsy-lasten ja -nuorten ryhmien järjestämisestä. Erottelun sijasta nykyään pyritään valtakunnallisesti toteuttamaan kaikille avointa, sovellettua liikuntaa. Soveltavan liikunnan käsite on edelleen murroksessa ja ymmärretään eri tavoilla. Esimerkiksi Seinäjoen liikuntapalveluiden ryhmäliikuntatarjoilussa soveltavalla liikunnalla oli oma osuus, mutta ei sisältänyt kaikkia soveltavan liikunnan ryhmiä. Tulee lisäksi pohtia, onko tarpeellista sulkea ryhmiä erilleen vaan enemmänkin tuoda yhteen soveltaen.

Yhteistyön lisääminen oppilaitosten ja fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa voisi parantaa alueen soveltavan liikunnan kustannustehokkuutta sekä tuoda opiskelijoille tietoutta ja käytännön kokemusta aihealueesta. Yhteistyö lisäisi myös liikuntapalveluiden näkyvyyttä ja jakaisi osittain liikuntapalveluiden markkinointia. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toimii Wellbeing

Labs oppimisympäristö, jossa sosiaali- ja terveydenalan opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa harjoittelujaksoja työelämästä tulevia toimeksiantoja toteuttamalla (Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK), 2023). Kyselyn perusteella fysioterapeuttiopiskelijoiden osaamisen yhdistämistä soveltavaan liikuntaan pidetään hyödyllisenä, joten jatkossa soveltavan liikunnan ohjauksia ja ryhmätoimintoja voitaisiin ottaa osaksi Wellbeing Labsin toimintaa. Toiminnalla voitaisiin vastata ohjaajien puutteeseen soveltavan liikunnan tasolla. Jatkossa olisi hyvä selvittää sellaisten toimijatahojen näkökulmia, jotka eivät vielä järjestä soveltavaa liikuntaa. Tämä toisi arvokasta tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että soveltavaa liikuntaa ei järjestetä, ja mikä tekisi soveltavan liikunnan aloittamisesta toimijatahoille helpompaa.

Opinnäytetyö eteni suunnitellusti koko prosessin ajan ilman työn etenemistä hidastavia haasteita. Prosessin aikana toimeksiantajan yhteyshenkilö vaihtui, mikä ei kuitenkaan vaikuttanut työn etenemiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme, kuinka monimuotoinen kokonaisuus soveltava liikunta voi olla. Kohderyhmään voi kuulua jokainen, joka kokee tarvetta liikkumisen ja liikunnan soveltamiseen, mikä haastaa soveltavan liikunnan parissa työskenteleviä uusiin, yhä yhdenvertaisempiin toimintamalleihin. Saimme myös tietoutta liikuntapalveluiden toiminnasta sekä soveltavan liikunnan kuluttajien ja järjestäjien näkökulmista, jotka tukivat valtakunnallisia kehitysajatuksia. Lisäksi meillä ei ollut kokemusta ennestään vertailevan analyysin tekemisestä eikä teemoittelusta. Vertailuanalyysistä opimme, että on tärkeää valita selkeät yhteiset teemat kohteiden välillä, jotta analyyseistä ei tulisi irrallisia toistensa kesken. Työn kautta saimme paljon tietoa soveltavan liikunnan toimijoista Suomessa monella eri tasolla. Vaikka soveltava liikunta on pieni osa liikunnan kokonaisuutta, voi sen alueellisen tason panostuksella saada yhteiskunnallisia terveysvaikutuksia aikaan. Opinnäytetyönä tehty selvitystyö antaa uutta tietoa Seinäjoen liikuntapalveluille oman toimintansa kehittämiseksi sekä yleisesti ajankohtaista tietoa esimerkiksi apuväline- ja seuratoiminnasta sekä kohderyhmän kehittämistoiveista.

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T. (2021). Soveltava liikunta pieni osa kuntien liikuntapalveluja. *Liikunta ja Tiede*, 58(5), 21–24.
- Alén, M., & Arokoski, J. (4.8.2015). Liikunnan ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa J. Arokoski, M. Mikkelsen, T. Pohjolainen, & E. Viikari-Juntura (toim.), *Fysiatría*. Duodecim.
- Aluehallintovirasto (i.a.). *Yleistä saavutettavuudesta*. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>
- Eläketurvakeskus (i.a.). *Työeläkkeen saajat alueittain 2022*. Valitut muuttajat: Kunta 2022, Seinäjoki (Etelä-Pohjanmaa), vanhuuseläke, kaikki ikäluokat, molemmat sukupuolet. https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK/ETK_120tyoelakkeensaajat_20tyoelakkeensaajien_lkm/elsa_t82_alue2022.px/table/tableViewLayout1/
- Eläketurvakeskus, & Kansaneläkelaitos (Kela) (2013). *Tilasto Suomen eläkkeensaajista kunnittain* (Suomen virallinen tilasto). <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129280/TilastoSuomenelakkeensaajistakunnittain2012.pdf?sequence=1>
- Eriksson, S., & Saukkonen, E. (2020). Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo muutosvoimana: Nuorten liikuntakulttuurit vammaisuuden lähtökohdasta. *Kulttuuritutkimus*, 37(3–4), 103–113.
- Eriksson, S., Armila, P., & Rannikko, A. (2018). *Vammaiset nuoret ja liikunta* (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 346). Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Vammaiset-nuoret-ja-liikunta.pdf>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S., & Salasuo, M. (toim.) (2019). *Takuulla liikuntaa: Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 5). Valtion liikuntaneuvosto. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkojulkaisu_020619.pdf
- Harju, H., Ruuth, M., Anttilainen, J., Parkkinen, M., & Hietamies, A. (2017). *Liikuntaa esteettä: Fakta ja tarinoita -raportti: Kuntoutussäätiön Liikunta ja osallisuus -hanke*. Kuntoutussäätiö. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/04/301181_Kuntoutussaatio_Liikunta_opas_B5_4-1.pdf
- International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA) (2014). *About IFAPA*. <https://ifapa.net/about-ifapa/>
- International Paralympic Committee (IPC) (i.a.). *Who we are*. <https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are>
- Invalidiliitto (i.a.-a). *Esteettömyys*. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- Invalidiliitto (i.a.-b). *Saavutettavuus*. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>

- Invalidiliitto (i.a.-c). *Invalidiliiton esteettömyystyön palvelut*. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/esteettomyyskeskus-eske/invalidiliiton-esteettomyystyön-palvelut>
- Kallio, H. (15.6.2020). *Saavutettavuuden monet kasvot*. Aluehallintovirasto. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/saavutettavuuden-monet-kasvot/>
- Kansaneläkelaitos (Kela) (i.a.). *Alueen tilannekuva – Kelan etuuksien saajat ja maksetut etuudet*. Valitut muuttajat: Vammaisetuudet, Etelä-Pohjanmaa, Seinäjoki. Haettu 13.8.2023. https://tilastot.kela.fi/ibmcognos/bi/?perspective=dashboard&pathRef=.public%2Ffolders%2FRaportit%2F91%2BEtuudet%2F9101%2BKooste%2FAlueen%2Btilannekuva%2B%25289101DB002%2529&action=view&mode=dashboard&ui_appbar=false
- Kehitysvammaisten tukiliitto (i.a.). *Me olemme Malike*. <https://www.tukiliitto.fi/malike/me-olemme-malike/>
- Kehitysvammaliitto (11.08.2022). *Liikunta*. <https://verneri.net/yleis/liikunta>
- Kivimäki, S., & Leppä, H. (2022). Soveltava liikunta uusissa soterakenteissa. *Liikunta & Tiede*, 59(4), 58–60.
- Kokko, S., & Martin, L. (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kokko, S., Hämylä, R., & Martin, L. (toim.) (2021). *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Korkiala, T. (2015). *Liikunnalla lisää osallisuutta: Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä* (Työselosteita 50). Kuntoutussäätiö. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf
- Kotavaara, O., & Rusanen, J. (2016). *Liikuntapaikkojen saavutettavuus paikkatietoperusteisessa tarkastelussa: Liikuntapaikkojen saavutettavuusindeksi (LINDA) -hankkeen loppuraportti* (Nordia Tiedonantoja 1/2016). Pohjois-Suomen Maantieteellinen seura ja Oulun yliopiston maantieteen tutkimusyksikkö. <https://nordiatiedonantoja.journal.fi/article/view/102343/59648>
- Kuntalaki 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>
- Kuntaliitto (i.a.). *Mitä on saavutettavuus, mitä sillä saavutetaan ja ketkä siitä hyötyvät?* <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/verkkojulkaisut/saavutettavuusopas/2-mita-on-saavutettavuus#2.2>
- Kämppi, K., Asunta, P., & Tammelin, T. (2022). *Tuloskortti 2022: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa* (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401). Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Laukka, P. (16.6.2022). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Lääkärikirja Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Liikuntalaki 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa-työryhmä (15.6.2022). *Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon*. [PowerPoint-esitys]. Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU_20220616071802.pdf
- Liikuntatieteellinen seura (LTS) (i.a.-a). *Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun suositukset 2019–2022*. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/suosituksset-19-22.html>
- Liikuntatieteellinen seura (LTS) (i.a.-b). *Suosituksset soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämiseksi 2019–2022*. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-kehittamiseksi-2019-2022_logolla.pdf
- Liikuntatieteellinen seura (LTS) (i.a.-c). *Soveltavan liikunnan kansainväliset toimijat*. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/soveltavan-liikunnan-kansainvaliset-toimijat.html>
- Liikuntatieteellinen seura (LTS), & Sanastokeskus. (2023). *Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto* (Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä 23). https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf
- Lähdesmäki, J. (2014). *Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2014–2017, Seinäjoen kaupunki* [AMK-opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201404305428>
- Mikkelin kaupunki (i.a.-a). *Sisäliikunta*. Haettu 17.05.2023. <https://mikkeli.fi/palvelut/liikunta/sisaliikunta/>
- Mikkelin kaupunki (i.a.-b). *Ohjatut liikuntaryhmät*. Haettu 03.09.2023. <https://mikkeli.fi/palvelut/liikunta/liikunnan-ohjaus/>
- Mäkilä, P., Luona-Helminen, R., & Kuusisto, H. (2017). *Liikunta kuntoutuksen tukena neurologista sairautta sairastavilla: Kelan vaatimaan lääkinnälliseen kuntoutukseen osallistuneiden liikuntatottumukset ja avoterapiastandardiin liittyvä liikuntakokeilu* (Työpapereita 131). Kansaneläkelaitos (Kela). <http://hdl.handle.net/10138/229527>
- Oulun kaupunki (i.a.-a). *Sisäliikuntapaikat*. Haettu 17.05.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/sisaliikuntapaikat>
- Oulun kaupunki (i.a.-b). *Soveltavan liikunnan ryhmät*. Haettu 03.09.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaryhmat1>
- Oulun kaupunki (i.a.-c). *Ainot ja Reinot -liikuntatapahtuma senioreille Ouluhallissa 19.4.* Haettu 18.5.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ainot-ja-reinot-liikuntatapahtuma-senioreille-ouluhallissa-19-4-ajankohtaista-liikunta-ja-ulkoilu-liikunta-ja-ulkoilu-oulu-kaupunki-ouka.fi>

- Oulun kaupunki (i.a.-d). *Soveltava liikunta*. Haettu 18.5.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/erityisryhmat>
- Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PLU) (i.a.). *Hallinto: Säännöt*. <https://plu.fi/saannot/>
- Pyykkönen, T., & Rikala, S. (2018). *Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2). Valtion liikuntaneuvosto. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf
- Rikala, S. (2019). Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittäminen 2019–2022: Saatavuutta, esteettömyyttä, osaamista ja yhteistyötä. *Liikunta & Tiede*, 56(1), 36–38.
- Rintala, P., & Koivumäki, K. (2021). Soveltavan liikunnan maailmankongressi Suomessa 2021. *Liikunta ja Tiede*, 58(2), 23–26.
- Rintala, P., Huovinen, T., & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellinen seura.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (i.a.-a). *Triangulaatio*. KvaliMOTV. https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (i.a.-b). *Teemoittelu*. KvaliMOTV. https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Saari, A. (15.05.2017). *Yleisön pyynnöstä: Uusi inkkupiirakka, vielä kerran!* Suomen Paralympiakomitea. <https://www.paralympia.fi/uutinen/4113-yleisoe-pyyngoestae-uusi-inkkupiirakka-vielae-kerran>
- Saari, A. (2021). *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuajakyselyn ja Seurakyselyn raportti*. Suomen Paralympiakomitea. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf
- Saari, A. (29.10.2015). *Vammaisurheilu ja erityisliikunta seuroissa*. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta ry (VAU). <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/vammaisurheilujaerityisliikuntaseuroissa2015-1.pdf>
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) (13.06.2023). SeAMK Wellbeing Labsissä on vahvasti läsnä kokeilukulttuuri, projektimainen tiimityöskentely ja asiakas kohtaamiset aidoissa ympäristöissä. *SeAMK blogit*. <https://blogit.seamk.fi/blog/seamk-wellbeing-labsissa-on-vahvasti-lasna-kokeilukulttuuri-projektimainen-tiimityoskentely-ja-asiakaskohtaamiset-aidoissa-ymparistoissa/>
- Seinäjoen kaupunki (12.12.2019). *Soveltava liikunta Seinäjoella*. <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2020/08/Soveltava-liikunta-seinajoella-2020.pdf>
- Seinäjoen kaupunki (16.08.2023). Liikuntaryhmät: 2023–2024. Haettu 20.08.2023. <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2023/08/liikuntaryhmat-23.pdf>
- Seinäjoen kaupunki (i.a.-a). *Seinäjoki-tietoa*. Haettu 20.02.2023 <https://www.seinajoki.fi/hallinto/seinajoki-tietoa/>

- Seinäjoen kaupunki (i.a.-b). *Soveltava liikunta*. Haettu 13.03.2023. <https://www.seinajoki.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/ohjattuliikunta/soveltavaliikunta/>
- Seinäjoen kaupunki (i.a.-c). *Liikuntaseurojen kohdeavustus*. Haettu 17.07.2023. <https://www.seinajoki.fi/osallistu-ja-asioi/avustukset/liikuntapalveluiden-avustukset/liikuntaseurojen-kohdeavustus/>
- Seinäjoen kaupunki (i.a.-d). *Erityisryhmien ja senioreiden uinti- ja kuntosalikortti*. Haettu 14.05.2023. <https://www.seinajoki.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntamaksut/erityisryhmien-ja-senioreiden-uinti-ja-kuntosalikortti/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (12.1.2023). *Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus (sote-uudistus)*. Haettu 7.3.2023. <https://stm.fi/soteuudistus>
- Soveltava Liikunta SoveLi (i.a.-a). *Mitä soveltava liikunta on?* <https://www.soveli.fi/soveltavaliikunta/mita-soveltava-liikunta-on/>
- Soveltava Liikunta SoveLi (i.a.-b). *Kuka soveltavaa liikuntaa järjestää?* <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/kuka-jarjestaa/>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-a). *Yleisesti Paralympiakomiteasta*. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-b). *Paralympiakomitean apuvälinetoiminta*. <https://www.paralympia.fi/palvelut/apuvälineet>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-c). *Löydä oma seura*. <https://www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-d). *Apurahat ja tuet*. <https://www.paralympia.fi/palvelut/apurahat-ja-tuet>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-e). *Esteettömästi luontoon*. <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/esteettomasti-luontoon>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-f). *Special Olympics*. <https://www.paralympia.fi/special-olympics/mika-on-special-olympics>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-g). *Valtti-käsikirja 2022*. <https://www.paralympia.fi/images/valtti-kasikirja-2022.pdf>
- Suomen Paralympiakomitea (i.a.-h). *Avoimet ovet -infopankki urheiluseuroille*. <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet>
- Suomen YK-liitto (2015). *YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja*. https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf
- Tuominen, K. (2021). *Kehityksen tie: Benchmarking-prosessi*. Oy Benchmarking Ltd.

- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita* (Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:22). https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%C3%A4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- UKK-instituutti (26.10.2022). *Soveltavan liikkumisen suositukset*. Haettu 14.2.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>
- UKK-instituutti (4.10.2021). *Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla*. Haettu 30.8.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>
- Vaasan kaupunki (i.a.-a). *Esteettömyys*. Haettu 17.5.2023. <https://www.vaasa.fi/tietoa-vaasasta-ja-seudusta/kehittyva-vaasa/kaupungin-kehittaminen/esteettomyys/>
- Vaasan kaupunki (i.a.-b). *Soveltava liikunta*. Haettu 18.5.2023. <https://www.vaasa.fi/asuja-ela/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/soveltava-liikunta/>
- Valtion liikuntaneuvosto (i.a.-a). *Valtion liikuntaneuvosto*. Haettu 1.6.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/valtion-liikuntaneuvosto/>
- Valtion liikuntaneuvosto (i.a.-b). *Jaostot*. Haettu 1.6.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/jaostot/>
- Valtionkonttori (i.a.). *Kuntien käyttötalous tehtävittäin*. Valitut muuttajat: Seinäjoki, Oulu, Vaasa, Mikkeli; liikunta ja ulkoilu; toimintakulut yhteensä. <https://www.tutkihallintoa.fi/kunnat/kuntien-tilanneseuranta/kuntien-kayttotalous-tehtavittain/>
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>