



SOVELTAVAN LIIKUNNAN NYKY- TILANTEEN KARTOITUS JA KE- HITTÄMISTARPEET

Case: Loimaan kaupungin liikuntapalvelut

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala		
Tutkinto-ohjelma Wellness-liiketoiminnan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Severi Hulmi		
Työn nimi Soveltavan liikunnan nykytilanteen kartoitus ja kehittämistarpeet. Case: Loimaan liikuntapalvelut		
Päiväys	Arviointiin palautuksen päivämäärä tähän	Lähdeluettelon viimeisen sivun numero tähän/Liitteiden lukumäärä tähän
Yhteistyötaho Loimaan liikuntapalvelut		
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää soveltavan liikunnan nykytilannetta sekä markkinoinnin tilaa Loimaalla. Tämän ohella keskityttiin tuomaan esille kehittämistarpeita liittyen soveltavaan liikuntaan. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin soveltavaa liikuntaa ja sen ympärillä vaikuttavia tekijöitä, muun muassa lainsäädäntöä, terveysvaikutuksia, markkinointia, toimintamuotoja ja järjestäjiä sekä osallisuutta. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelulla ja kyselyllä. Kysely oli kohdistettu soveltavan liikunnan käyttäjille. Haastateltavat olivat Loimaan liikuntapalvelun työntekijöitä. Kävi ilmi, että soveltavan liikunnan käyttäjät ovat pääasiassa iäkkäitä. Palveluiden tarjonta on vähäisempää muun muassa lapsille ja nuorille. Tästä syystä heidät tulisi huomioida paremmin palvelutarjonnassa. Kohderyhmien erittelyä palveluiden tarjonnassa kuitenkin rajoittavat resurssit. Haastattelun ja kyselyn vastausten perusteella soveltavan liikunnan muodoista suosituin on tuolijumppa. Siihen saattaa vaikuttaa se, että palvelu on tuotu lähelle käyttäjiä. Esteettömyys on yksi asioista, joita jatkossa pitäisi ottaa huomioon paremmin liikuntapaikkarakentamisessa, jotta liikuntapaikat soveltuisivat myös soveltavan liikunnan kohderyhmälle. Lisäksi haastattelusta kävi ilmi, että yhteistyö sidosryhmien kanssa toimii pääsääntöisesti hyvin, mutta siinä havaittiin osin kehittämistarvettakin tiettyjen sidosryhmien kanssa. Kyselystä nousi esille neljä teemaa liittyen soveltavan liikunnan kehittämistarpeisiin ja toiveisiin. Näitä olivat tarjonnan lisääminen, yhteistyön lisääminen sekä tiedottamisen ja tilojen kehittäminen. Soveltavan liikunnan palveluiden aikatauluihin toivottiin myös ilta-aikoja, jotta ne sopisivat kaikille kohderyhmille paremmin. Tarjonnan osalta toivottiin monipuolisuutta eri kohderyhmille. Tiedottamisen kehittämisessä nostettiin esiin se, että tiedottamisen pitäisi olla toistuvaa ja markkinoinnille pitäisi löytää oikeat kanavat, jotka tavoittaisivat potentiaaliset asiakkaat, jotka eivät vielä ole löytäneet soveltavan liikunnan palveluita. Ohjaajien merkitys tiedottamisessa nähtiin tärkeänä. Myös kyselyn vastauksista nousi esille se, että osa liikuntapaikoista tarvitsee muutosta, jotta ne olisivat esteettömiä käyttäjille. Näiden ohella sidosryhmien kanssa tehtävässä yhteistyössä olisi myös kyselyn vastausten perusteella kehitettävää. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Loimaan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmaa tehtäessä. Kehittämistarpeita voidaan käyttää lähtökohtana uudessa suunnitelmassa.		
Avainsanat soveltava liikunta, esteettömyys, kehittämistarpeet, kehittämiskartoitus, markkinointi,		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Tutkimuksen tausta	5
1.2	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	6
2	SOVELTAVA LIIKUNTA	7
2.1	Soveltavan liikunnan käsite	7
2.2	Soveltavan liikunnan terveysvaikutukset.....	7
2.3	Soveltavan liikunnan liikkumissuosituksset.....	8
2.3.1	Varhaisvuosien suositukset liikuntaan	8
2.3.2	Kouluikäisten liikuntasuosituksset	9
2.3.3	Aikuisten soveltavat liikkumisen suositukset	10
2.4	Soveltavaa liikuntaa koskeva lainsäädäntö.....	10
2.5	Osallisuus ja osallistaminen	11
2.6	Yhdenvertaisuus.....	11
2.7	Soveltavan liikunnan järjestäjät ja toimintamuodot	11
2.8	Markkinointi yleisesti ja kuntatasolla	12
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
3.1	Tutkimustapa ja tutkimusmenetelmä.....	14
3.2	Haastattelututkimus liikuntapalveluiden työntekijöille	14
3.2.1	Haastattelun aineistokeruu	14
3.2.2	Haastattelututkimuksen analysointi	14
3.3	Kyselytutkimus soveltavan liikunnan käyttäjille	15
3.3.1	Kohdejoukon kuvailu.....	15
3.3.2	Kyselytutkimuksen aineistonkeruu.....	15
3.3.3	Kyselytutkimuksen analysointi	16
4	TULOKSET	17
4.1	Haastattelun tulokset.....	17
4.1.1	Mikä on soveltavan liikunnan tilanne Loimaalla?	17
4.1.2	Millä tavalla Loimaan kaupungissa markkinoidaan soveltavaa liikuntaa?	18
4.1.3	Mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet?	19
4.2	Kyselytutkimuksen tulokset	20
4.2.1	Mikä on soveltavan liikunnan tilanne Loimaalla.....	20
4.2.2	Millä tavalla Loimaan kaupungissa markkinoidaan soveltavaa liikuntaa?	22

4.2.3 Mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet?	24
5 POHDINTA.....	27
5.1 Tulosten yhteenvetoa ja johtopäätöksiä	27
5.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	30
5.3 Tutkimuksen eettisyys	31
5.4 Ajatuksia opinnäytetyöprosessista	32
5.5 Ammatillinen kasvu	33
5.6 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia	33
LÄHTEET	35
LIITE 1: HAASTATTELURUNKO	39
LIITE2: KYSELYLOMAKE.....	40

KUVALUETTELO

- Kuva 1. Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositukset (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).**Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Kuva 2. Lasten ja nuorten liikkumista ohjaavat suositukset (mukaillen UKK-instituutti 2021).**Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- Kuva 3.Liikkumisen soveltavat suositukset aikuisille, jotka liikkuvat soveltaen (mukaillen UKK-instituutti 2020). **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot (n=64)	15
Taulukko 2. Soveltavan liikunnan palveluiden käyttökerrat.	20
Taulukko 3.Soveltavan liikunnan käytön syitä.	20
Taulukko 4. Soveltavan liikuntamuotojen harrastaneisuus.	21
Taulukko 5. Soveltavan liikunnan käyttöpaikkoja.	22
Taulukko 6. Nykyiset tiedonsaantikanavat soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista.	23
Taulukko 7. Käyttäjien toivomat tiedonsaantikanavat soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista.	23
Taulukko 8. Koen saavani riittävästi tietoa soveltavan liikunnan palveluista Loimaalla.	24
Taulukko 9. Toimivat asiat soveltavassa liikunnassa.	24

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen tausta

Soveltavan liikunnan piirin lukeutuvia henkilöitä on arviolta noin 15 prosenttia koko Suomen väestöstä. Tähän ryhmään kuuluville henkilöille liikunta saattaa edellyttää soveltamista sekä erityistä tukea. (Ala-Vähälä ym. 2021,9.) Liikuntatieteellisen Seuran ja Sanastokeskuksen julkaisussa soveltava liikunta määritellään liikunnaksi ja toiminnaksi, joka tukee henkilöitä, joilla on vamma, sairaus tai muu toimintakykyä rajoittava tekijä. Heidän on vaikea osallistua yleisiin liikuntamahdollisuuksiin toimintakyvyn rajoitteiden aiheuttamien sosiaalisten tilanteiden vaikutuksien takia. (Sipilä, Sanastokeskus TSK, Liikuntatieteellinen seura & Sipilä, 2023.)

Liikuntalaissa on säädetty kuntien vastuusta tarjota mahdollisuuksia liikuntaan asukkaille. Tämä tarkoittaa, että kunnan tehtävänä on tuottaa liikuntapalveluita, edistää terveyttä ja hyvinvointia tukevaa liikuntaa huomioiden eri kohderyhmien tarpeet sekä rakentaa että pitää kunnossa liikuntapaikkoja. Lisäksi liikuntalaissa on määrätty tehtävästä, jossa kunnan tulisi tukea kansalaistoimintaa kuten urheiluseurojen toimintaa. (Liikuntalaki 390/2015, 5§.) Kuntatasolla soveltavan liikunnan kysymykset saatetaan mieltää tuntemattomaksi. Tällöin se saattaa vaikuttaa siihen, että nämä kysymykset saatavat jäädä pienempään rooliin kunnan päätöksissä. Lisäksi monissa kunnissa soveltavaa liikuntaa ei nähdä peruspalveluna. Tämä voi tarkoittaa kunnassa esimerkiksi sitä, että soveltavan liikunnan kehittämiseen ei sitouduta ja suunnitelmallisuus ja resurssit ovat heikot. Kunnallisia kehittämissuunnitelmia olisi tärkeää tehdä yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa. (Rikala 2015, 5–6.)

Soveltavan liikunnan tilanneraportissa 2019 on kuvattu, että kehittämissuunnitelmissa tai soveltavaa liikuntaa ohjaavissa suunnitelmissa on kehittämistä. Suomessa soveltavaan liikuntaan keskittyviä suunnitelmia on raportin mukaan vähän, tarkalleen ottaen viisi. Kuitenkin 47 kunnassa oli jokin suunnitelma, jossa käsiteltiin soveltavaa liikuntaa. Tällöin soveltava liikunta on käsitelty osana yleisiä liikuntasuunnitelmia. (Ala-Vähälä ym. 2021, 29–30.) Raportti osoitti myös, että soveltavan liikunnan suunnitelmien tilanne on kunnissa vaihteleva ja suunnitelmien tarkoitus sekä seuranta ei ole selvillä (Ala-Vähälä ym. 2021, 29–30). Soveltavan liikunnan suunnitelmien vähyys osoittaa, että kunnissa tulisi ottaa soveltava liikunta enemmän huomioon ja tehdä myös suunnitelmia erityisesti soveltavaan liikuntaan.

Tilanteeseen on havahduttu monessa kunnassa ja esimerkiksi Varsinais-Suomen suurin kaupunki Turku on tehnyt oman soveltavaan liikuntaan tarkoitetun kehittämissuunnitelman vuosille 2023–2027 (Liikuntatieteellinen Seura n.d.). Myös Paimiossa on tehty kehittämissuunnitelma ikääntyville sekä soveltavaan liikuntaan vuosille 2023–2026. Tällä hetkellä Suomessa on valtakunnallisesti käynnissä SOPIVA-hanke. Hankkeessa selvitetään, minkälaiset ovat kuntien valmiudet muun muassa tietojen sekä toimintamallien osalta soveltavan liikuntaan kuuluvien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn kehittämässä, ja siinä tuotetaan tietoa soveltavan liikunnan tilasta eri alueilla. (Liikuntatieteellinen Seura n.d.) Soveltavan liikunnan kehittämistyötä on siis aloitettu osassa kunnista, mutta moni kunta on vielä alkutekijöissä.

1.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Loimaan kaupungin liikuntapalvelut. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa soveltavan liikunnan nykytilannetta Loimaalla sekä sen mahdollisia kehittämistarpeita. Tutkimuksen tavoitteena on siis luoda kokonaiskuva soveltavan liikunnan nykytilanteesta. Lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan sitä, miten soveltavan liikunnan palveluita markkinoidaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös saada soveltavan liikunnan käyttäjiltä tietoa ja toiveita siitä, mitkä asiat toimivat Loimaan liikuntapalveluissa ja mitkä vaatisivat kehittämistä. Tutkimuksessa tarkastellaan myös, miten soveltavan liikunnan käyttäjiä saataisiin paremmin palveluiden piiriin ja millaista soveltavan liikunnan palveluiden markkinointi on.

Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat seuraavat asiat:

- a. Mikä on soveltavan liikunnan nykytilanne Loimaan kaupungissa?
- b. Millä tavalla soveltavaa liikuntaa markkinoidaan Loimaan kaupungissa?
- c. Mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet?

Opinnäytetyön tuloksia käytetään pohjana Loimaan kaupungin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmassa.

2 SOVELTAVA LIIKUNTA

2.1 Soveltavan liikunnan käsite

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastossa esitellään soveltavaan liikuntaan ja paraurheiluun liittyviä käsitteitä. Soveltavaa liikuntaa kuvaillaan liikunnaksi tai toiminnaksi, jossa huomioidaan henkilöiden vamma, sairaus tai muuta toimintakykyä rajoittavat tekijät. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvan henkilön on hankala osallistua yleisiin liikuntamahdollisuuksiin edellä mainittujen rajoitteiden ja sosiaalisten tilanteiden aiheuttaman vaikutuksen takia. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat ovat erityisesti heitä, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä, pitkäaikaissairaita sekä iäkkäitä ihmisiä, joilla toimintakyky on madaltanut. Soveltava liikunta -käsite tarkoittaa myös sitä, että liikuntaa sovelletaan tarpeiden mukaan. (Sipilä, Sanastokeskus TSK, Liikuntatieteellinen seura & Sipilä, 2023,15.)

Ennen soveltavan liikunnan käsitteen vakiintumista, soveltavasta liikunnasta on käytetty käsitettä erityisliikunta. Erityisliikunta -käsite on tarkoittanut pitkäaikaissairaiden sekä vammaisten liikuntaa. Nämä ryhmät kuuluvat nykyisin soveltavan liikunnan -käsitteen alle, mutta erityisliikunnastakin puhutaan vielä välillä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.) Tässä työssä käytetään käsitettä soveltava liikunta.

2.2 Soveltavan liikunnan terveysvaikutukset

Pohjois-Amerikassa tehdyssä tutkimuksessa on vertailtu soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien lapsien sekä nuorten kuntoa heihin, joilla ei ole vammaa tai sairautta. Tulokset ovat osoittaneet ja antaneet osviittaa siitä, että vammattomien nuorten sekä lapsien fyysinen kunto ja toimintakyky ovat parempia, koska he ovat liikunnallisesti aktiivisempia. (Rimmer & Rowland 2008.) Liikunta on avainasemassa fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Soveltava liikunta auttaa siis fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä läpi elämän. Lisäksi se auttaa muun muassa arjessa, sairauksien ehkäisemisessä sekä liikkumiskyvyn ylläpitämisessä. (Rintala ym. 2012, 25.) Soveltavalla liikunnalla on siis suuri merkitys toimintarajoitteisten sekä pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten toimintakykyyn sekä kuntoon.

Hyvän toimintakyvyn psyykkisiä vaikutuksia ovat positiivisen onnistumisen kokemukset, mielihyvän tunne sekä stressin lievittäminen arjessa. Näitä voidaan vahvistaa liikunnalla. Lisäksi liikunta voi edistää soveltavan liikunnan kohderyhmäläisiä muun muassa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten esimerkiksi parantaa muistia. Näiden ohella liikunta saattaa olla yhdistävä tekijä sosiaaliselle toiminnalle esimerkiksi harrastuksissa, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Rintala ym. 2012, 25.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että soveltavan liikunnan harrastamisella ja osallistumisella näyttäisi olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia myös liikuntarajoitteisten aikuisten psyykkiseen hyvinvointiin verrattuna niihin, jotka eivät harrasta soveltavaa liikuntaa (Isidoro Cabanas, Soto- Rodriguez, Morales Rodriguez & Perez- Marmol 2023). Italiassa on tarkasteltu soveltavan liikunnan ohjelman vaikutuksia iäkkäämpien naisten psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. Tulokset osoittivat, että soveltava säännöllinen liikunta voi auttaa edistämään ikääntyvillä henkilöillä fyysistä ja psyykkistä kuntoa. (Battaglia, Bellafiore, Alesi, Paoli, Bianco & Palma 2016.) Soveltava liikunta voisi olla liikuntarajoitteisille motivoiva tapa osallistua omaan terveyden edistämiseen.

Ranskassa tehdyssä tutkimuksessa kartoitettiin, mitä vaikutuksia soveltavalla liikunnalla voi olla esimerkiksi iäkkäiden ihmisten terveydelle. Siinä osoitettiin, että soveltava liikunnan harrastaminen saattaa auttaa iäkkäiden ihmisten aistien varassa olevia toimintojen heikkenemistä. (Toulotte, Toursel & Olivier 2012.) Soveltavalla liikunnalla on siis merkitystä terveydelle, joten sen edistäminen on tärkeää myös iäkkäiden kannalta.

Yhdysvalloissa on selvitetty, millaisia esteitä soveltavan liikunnan käyttäjillä voi olla osallistua fyysisen aktiivisuuden kunto-ohjelmaan. Samaisen tutkimuksen tuloksissa havaittiin, että muun muassa esteettömyys, rakennetut ympäristöt ja luonnonympäristöt muodostavat esteitä. Edellä mainittujen esteiden ohella niitä huomattiin taloudessa, tunne-elämässä ja psykologisissa kysymyksissä. Laitteiden käyttöön liittyvät esteet sekä sääntöihin että lakien käyttöön liittyvät esteet vaikuttavat myös soveltavan liikunnan kohderyhmän elämään. (Rimmer, Riley, Wang, Rauworth & Jurkowski 2004.)

Norjalaisessa tutkimuksessa selvitettiin, miten soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat nuoret kokevat osallistumisen fyysistä aktiivisuutta vaativiin tehtäviin ryhmäkuntoutusohjelmassa. Lisäksi selvitettiin, miten uudet kokemukset ja taidot kuntoutuksesta siirretään omaan arkeen. Johtopäätökset osoittivat, että toimintarajoitteiset voivat osata ja pystyä siirtämään aktiviteetteja omaan elämäänsä tuttuihin ympäristöihin. Lisäksi osallistuminen samankaltaisten lapsien kanssa tapahtuviin aktiviteetteihin voi esimerkiksi lisätä itsetuntemusta. (Nyquist, Jahnsen, Moser & Ullenhag 2020.)

Monipuolisen harjoittelun hyötyjä on tutkittu CP-vammaisten ihmisten terveyden kannalta. Tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako monipuolinen harjoittelu, kuten alaraajojen voimaharjoittelu, passiivinen venyttely ja kalteva juoksumattoharjoittelu erityisesti CP-vammaisten nuorten toimintakykyyn. Tuloksissa osoitettiin, että alaraajojen lihasten voima parantui. Nilkan lihaksissa tutkimuksen tuloksien mukaan ei havaittu muutoksia. Lisäksi heidän tutkimuksessaan todetaan, että CP-vammaisten ihmisten kannattaa jatkaa liikkumista ja harjoittelua tutkimuksessa osoitetuin tavoin, sillä tutkimuksen ja harjoitusten lopettamisen jälkeen tutkittavien toimintakyky alkoi jälleen heikkenemään. (Valadão, Cenni, Piitulainen, Avena & Finni 2024.) Tämä tutkimus osoittaa, että soveltaen tehtävä kuntosaliharjoittelu auttaa myös pitämään voimatasoja yllä ja kuntosaliharjoittelu kannattaa ottaa mukaan liikuntatottumuksiin mahdollisuuksien mukaan soveltavaa liikuntaa tarvitsevien keskuudessa.

2.3 Soveltavan liikunnan liikkumissuosituksukset

2.3.1 Varhaisvuosien suositukset liikuntaan

Alle kouluikäisen lapsen eli varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset koostuvat vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta, jota suositellaan alle kouluikäisen saavan päivässä vähintään tunnin. Tällaisia vauhdikkaita fyysisen aktiivisuuden lajeja ovat muun muassa kiipeily, hippaleikit, uinti ja hiihto. Tämän lisäksi suositellaan, että lapsi liikkuu vähintään kaksi tuntia reippaasti tai kevyesti. Tällaisia lajeja ovat muun muassa metsäretkeily, pyöräily, kävely, keinuminen tai tasapainoilu. Lisäksi alle kouluikäisten suosituksissa suositellaan välttämään istumisia pitkiä aikoja kerrallaan. Sopivia istumisen keskeytyksiä voisivat olla esimerkiksi sisäleikit, vaatteiden pukemiset ja ruokailut. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.) Kuvassa 1 on esitetty varhaisvuosien liikuntasuosituksukset.

Lapsen varhaisvuosien liikuntasuositukset



Kuva 1. Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositukset (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

2.3.2 Kouluikäisten liikuntasuositukset

7–17-vuotiaan lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa suositellaan ja korostetaan, että liikuntaa tulisi tehdä monipuolisesti eri kuormittavuusasteisesti kuten kuvassa 2 esitetään. Liikuntaharrastukset kouluikäisellä ja nuorella ovat keino saada arkeen aktiivisuutta arjen liikkumisen ohella. Suosituksissa korostetaan myös taukoliikunnan merkitystä, eli pitkäkestoista istumista pitäisi välttää. Kouluikäisen ja nuoren liikuntasuosituksissa riittävä unen saanti on nostettu esille, eli aivoille pitää antaa aikaa palautua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–12.) Suositukset näkyvät kootusti myös kuvassa 2.

7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikuntasuositukset



Kuva 2. Lasten ja nuorten liikkumista ohjaavat suositukset (mukaillen UKK-instituutti 2021).

2.3.3 Aikuisten soveltavat liikkumisen suositukset

Aikuisten soveltavan liikkumisen suositukset on tehty henkilöille, joilla on toimintakyvyssään erilaisia toimintarajoitteita, kuten kuvassa 3 on esitetty. Näissä suosituksissa painotetaan, että lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa pitäisi tehdä viikossa muutaman kerran. Liikuntaa, joka on asteeltaan rankempaa, pitäisi viikossa tehdä noin kaksi tuntia. Näiden lisäksi suositellaan, että kevyttä liikettä tulisi tehdä useasti jokaisen henkilön kyvykkyyden mukaan. Taukoja paikallaanoloon suositellaan pidettävän aina kun mahdollista. Unta pitäisi saada riittävästi. Näissä suosituksissa pitäisi ottaa huomioon jokaisen oma toimintakyky, eli liikunnan määrä pitää sopeuttaa omaan toimintakykyyn sopivaksi. (UKK-instituutti 2020.)

Aikuisten soveltavat liikuntasuositukset

Henkilöille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut tai, jotka kävelevät apuvälinettä hyödyntäen tai käyttävät liikkumisen apuna esimerkiksi pyörätuolia tai rollaattoria.

Lihaskunnon sekä liikehallinnan kehittäminen kahdesti viikossa	Rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 min tai reipasta liikuntaa 2 tunti 30 min viikossa
Kevyttä liikuntaa niin usein kuin mahdollista	Taukoliikuntaa aina kun mahdollista
Palauttavan unen saaminen tärkeää	Oman toimintakyvyn huomioiminen tärkeää

Kuva 3. Liikkumisen soveltavat suositukset aikuisille, jotka liikkuvat soveltaen (mukaillen UKK-instituutti 2020).

2.4 Soveltavaa liikuntaa koskeva lainsäädäntö

Lainsäädäntö on tärkeässä osassa soveltavaa liikuntaa. Soveltavan liikunnan päätöksiä ohjaavat valtakunnallisesti sekä kunnittain muun muassa liikuntalaki, Suomen perustuslaki sekä kuntalaki. Myös laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista vaikuttaa soveltavaa liikuntaa koskeviin ratkaisuihin. (Piispanen 2010, 15.) Nykyisin se tunnetaan vammaispalvelulaki-nimellä (Vammaispalvelulaki 675/2023).

Liikuntalaissa on asetettu päämäärät, joita tavoitellaan valtakunnallisesti ja paikallisesti. Niitä ovat muun muassa eri kohderyhmien mahdollisuuksien kehittäminen liikunnan harrastamiseen, fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen, lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä huolehtiminen eriarvoisuuden kaventamisesta liikunnassa. (Liikuntalaki, 2§.) Paikallistasolla kuntien tehtäviin kuuluu turvata asukkaiden liikkuminen esimerkiksi tuottamalla liikuntapalveluita sekä huolehtimalla liikuntapaikkojen kunnosta. Lisäksi hyvinvointia ja terveyttä tukevaa liikuntaa kuntien tulisi tehdä saatavaksi kaikille kohderyhmille. (Liikuntalaki, 5§.) Kunnat ovat siis tärkeässä roolissa liikuntalain tavoitteiden saavuttamisessa ja soveltavan liikunnan palveluiden mahdollistajana ja kehittäjänä.

Kuntalaissa tavoitellaan sitä, että asukkailla on oikeus määrätä itseään koskevista asioista ja heillä on mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Kunnan toiminnan suunnitelmallisuus ja taloudellinen kestävyys ovat toimia, joita tämän lain avulla edistetään. Näiden ohella asukkaiden hyvinvointi, alueen elinvoima sekä palveluiden tuottaminen huomioiden talous, sosiaalisuus ja ympäristö, ovat tärkeässä roolissa. (Kuntalaki 410/2015, 1§.) Yksi tärkeä kuntalaissa säädetty asia koskee palveluiden järjestämistä, eli kunnat tai kuntayhtymät vastaavat palveluiden yhdenvertaisesta saatavuudesta (Kuntalaki, 8§). Kuntalain mukaisesti on siis tärkeää kuulla kuntalaisten mielipiteitä soveltavasta liikunnasta ja sen tarjonnasta ja näin huomioida näitä soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmassa.

Vammaispalvelulaissa tavoite on, että yhdenvertaisuus, osallisuus ja osallistuminen yhteiskunnassa ovat toteuttavissa olevia asioita henkilöille, joilla on rajoitteita. Tämän ohella samaisessa lainkohdassa todetaan, että edellä mainittujen asioiden toteutumisen ehkäiseminen ja poistaminen olisi tärkeää. (Vammaispalvelulaki 675/2023, 1§.) Lisäksi vammaispalvelulaissa on säädetty, että vammaiselle henkilölle täytyy turvata kunkin yksilön toimintakyvyn tarpeiden mukaan laadukkaat ja riittävät palvelut (Vammaispalvelulaki, 1§). Soveltavan liikunnan palvelut ovat tällöin avainasemassa ja siksi niitä on tärkeä kehittää.

2.5 Osallisuus ja osallistaminen

Osallisuuden voi määritellä monella tavalla. Se on esimerkiksi yksilön mukaan ottamista keskusteluun ja päätöksentekoon, vaikuttamista ja yhteisöllisyyttä. (Isola ym. 2017, 3.) Osallistaminen mielletään näkemykseksi, että kansalaisilla tai kuntalaisilla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin, jotka koskevat itseään. Lisäksi osallistaminen on sitä, että kuntalaiset otetaan mukaan suunnitteluun ja he ovat vuorovaikutuksessa samanvertaisina esimerkiksi kunnan päättäjien kanssa. On nähtävillä, että kuntalaisten asiakaspalautteiden huomioiminen ei välttämättä enää riitä osallistamistoimissa. Yleisesti kuntien liikuntatoimissa osallistaminen näkyy siten, että eri käyttäjäryhmiä kuunnellaan ja otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa. (Paukku 2014, 10.) Erityisesti soveltavan liikunnan palveluissa osallistaminen eri käyttäjäryhmät huomioiden on tärkeää, sillä sitä kautta saadaan myös soveltavan liikunnan käyttäjien ääntä esille. Yhteiskunnassa on tunnistettu nuorten ja lasten haasteita esimerkiksi osallisuudessa sekä syrjäytymisessä. Harrastamisella voitaisiin edesauttaa näiden asioiden toteutumista. (Salasuo 2021.)

2.6 Yhdenvertaisuus

Suomen perustuslaissa yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikkia pitää kohdella samanarvoisesti, eikä sen toteutumiseen saa vaikuttaa ihmisen sukupuoli, ikä, alkuperä, kieli, uskonto, vakaumus, terveydentila, vammaisuus tai muu henkilöön liittyvä syy (Perustuslaki 1999/731, 6§). Liikuntalaissa on myös säädetty, että eri väestöryhmillä tulisi olla mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Tämän ohella laissa säädetty myös eriarvoisuuden vähentämisestä liikunnassa. Tavoite perustuu yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon. (Liikuntalaki, 2§.) On tärkeää, että laissa on kirjattu liikunnan osalta yhdenvertaisuus ja tasa-arvo tavoitteeksi, jotta soveltavan liikunnan käyttäjät otetaan myös huomioon.

2.7 Soveltavan liikunnan järjestäjät ja toimintamuodot

Soveltavan liikunnan eri toimintamuotojen ja järjestäjien taustalla on kansainvälinen soveltavan liikunnan järjestö (International Federation of Adapted Physical Activity), joka on keskittynyt tuottamaan

tieteellistä tietoa soveltavasta liikunnasta. Soveltava liikunnan tutkimus koostuu muun muassa liikunnasta, kilpailullisesta urheilusta, rentoutumisesta sekä kuntoutuksesta. (International Federation of Adapted Physical Activity 2024.) Tätä tutkimustietoa eri järjestäjät voivat hyödyntää toiminnassaan.

Soveltavaa liikuntaa järjestäviä tahoja voi olla monenlaisia esimerkiksi kuntouttavasta liikunnasta aina parahuippu-urheiluun. Kuntoutus ja kuntouttava liikunta lähtee terveydenhuollosta. (Rintala ym. 2012, 490.) Myös kouluissa pyritään järjestämään soveltavaa liikunnan opetusta. Opetuksessa yritetään varmistaa esimerkiksi kunkin yksilön tarpeet, kehitysvaihe tai valmiudet. (Rintala ym. 2012, 10.)

Kunto- ja virkistysliikunta ovat kunnan liikuntatoimen, järjestöjen ja seurojen paikallisyhdistyksien vastuulla. Vammaisurheilujärjestöjen vastuulla on kilpa- ja huippu-urheilun järjestäminen. Parahuippu-urheilu mahdollistetaan paralympiakomitean sekä vammaisurheilujärjestöjen valtiolta saamalla tuella. (Rintala ym. 2012, 490.) Lisäksi International Paralympic Committee (IPC) eli kansainvälinen paralympiakomitean tehtävänä on muun muassa edistää paraurheilua jäsenmaissa. Suomen paralympiakomitea on yksi kansainvälisen paralympiakomitean jäsenmaista. (International Paralympic Committee n.d.)

Soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot voivat suunnitella tarjontansa ja toimintansa kohderyhmien mukaan. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023-raportin mukaan nähtävillä on, että naiset ovat miehiä aktiivisempia käymään soveltavan liikunnan palveluissa kuin miehet. (Ala-Vähälä 2023, 39.) Lisäksi liikkujakysely 2023 mukaan kuntien liikuntatoimen tai vapaa-ajan toimen ryhmässä käy eniten 18 vuotta tai alle 18 vuotta täyttäneitä ihmisiä sekä yli 65 vuotta täyttäneitä (Ala- Vähälä, Prinkley & Roitto 2023, 27). Tämä osoittaa, että yleisesti kuntien olisi hyvä kiinnittää huomiota lasten ja nuorten sekä ikääntyvien soveltavan liikunnan tarjontaan ja toimintaan ja toisaalta niihin käyttäjiin, jotka eivät ole soveltavan liikunnan palveluiden piiriin.

2.8 Markkinointi yleisesti ja kuntatasolla

Markkinointi on tärkeä osa yrityksen toimintaa. Markkinoinnilla tarkoitetaan ajattelu- ja toimintatapaa, jonka keskiössä on vastuullisuus, suhteet ja yhteisöllisyys. Edellä mainitulla tavalla tehtävällä markkinoinnilla tavoitellaan kiinnostusta herättävää ja kilpailussa pärjäävää tarjoamaa, joka tarjoaa arvoa kaikille eri osapuolille hyödyntämällä vuorovaikutusta. Markkinoinnissa tärkeää on huolehtia vastuullisuudesta, suhdelahtoisyydestä, ajattelutavasta, toimintatavasta, tarjoamasta, kilpailukyvyistä, arvon tuottamisesta sekä yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutteisesta toiminnasta. Nämä tarkoittavat, että muun muassa yritysten täytyy kantaa vastuu tuotteistaan ja asiakkaistaan sekä on huomioitava ympäristö tavassaan ajatella ja toimia. Lisäksi markkinoinnin pitäisi olla vuorovaikutteista, eli olla yhteydessä asiakkaisiin ja muihin sidosryhmiin. (Bergström & Leppänen 2021, 1.2 luku.) Kuntalaiset ovat kunnan palveluiden asiakkaita, eli nämä samat asiat toimivat markkinoidessa palveluita kuntalaisille.

Kuntamarkkinoinnissa tähdätään siihen, että parannetaan kunnan näkyvyyttä ja julkisuuskuva. Kunnat kilpailevat yleisilmeestä kunnassa, uusista asukkaista ja yrityksistä. (Valtionvarainministeriö 2015, 36.) Siksi esimerkiksi liikuntapalveluiden sekä soveltavan liikunnan palveluiden kehittäminen on avainasemassa, sillä näihin asioihin huomion kiinnittäminen voi esimerkiksi tuoda uusia asukkaita kuntaan.

Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019-raportissa nousi esille, että tiedotus, markkinointi sekä viestintä soveltavan liikunnan palveluista sekä toiminnasta kuuluu liikunnanohjaajalle, erityisliikunnan-

ohjaajalle, liikuntasiihteerille, johtavalle työntekijälle, muulle työntekijälle sekä erityisliikunnan eli nykyisin soveltavan liikunnan koordinaattorille (Ala-Vähälä ym. 2021,34). Liikkujakyselyssä toimintarajoitteisille sekä seurakyselyn raportissa havaittiin, että soveltavan liikunnan palveluiden tietoisuuden levittämiseen tarvittaisiin apua. Tulisi pohtia, miten kohderyhmäläisille saataisiin tietoa paremmin. Lisäksi esimerkiksi sopiviin markkinointikanaviin ja tiedotuskanavien löytämiseen tarvittaisiin tukea. (Saari 2021, 71.) Tämä kuvastaa, että yleisesti monella kunnalla sekä seuralla on vaikeuksia löytää tiedottamiseen sopivia kanavia.

Kuntaliiton markkinointitutkimuksessa selvitettiin markkinointiin vaikuttavia tekijöitä kunnassa. Markkinointiin vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa suunnittelu, resurssit ja markkinointiviestintä. Tuotteiden ja palveluiden osalta kartoitettiin esimerkiksi, mitkä ovat tärkeimmät painopisteet markkinoinnissa. Markkinoinnin tärkeimmät painopisteet olivat kunta kokonaisuudessa, matkailukohde, tontit, yritys- ja teollisuusalue sekä liikuntapaikat. (Rautiainen 2021.) Liikuntapaikat ovat siis yleisesti kuntien markkinoinnissa tärkeässä roolissa. Siksi myös soveltavan liikunnan liikuntapaikoista pitää huolehtia, jotta ne pysyvät kunnossa ja houkuttelevat omalta osaltaan asiakkaita tai asukkaita kuntaan.

Lisäksi kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että liikunta sekä urheilu oli nostettu tärkeimmiksi asioiksi kuudessa prosentissa kunnista ja näitä asioita painotetaan kuntien markkinointiviestinnässä sekä profiloinnissa. Tämä siis tarkoittaa, että kunnat ovat valinneet sekä urheilun että liikunnan viiden eniten markkinoinnissa esiin nostettavan asian joukkoon. Samassa tutkimuksessa todettiin, että 10 000–20 000 asukkaan kunnat ja kaupungit painottavat markkinoinnissa elinympäristöä, luontoa, asumista ja lapsi- ja perheystävällisyyttä sekä turvallisuutta, kunnan sijaintia, yritystoimintaa ja yhteisöllisyyttä. (Rautiainen 2021, 24.) Tämän tutkimuksen yhteistyötahona oleva kunta kuuluu tähän samaan kokoluokkaan.

Kuntaliiton markkinointitutkimuksessa selvitettiin ja arvioitiin myös, mitkä ovat kunnan palveluiden markkinoinnissa merkittävimmät markkinointiviestinnän keinot. Ne olivat sosiaalinen media, asiakaspalvelu, verkkomainonta, henkilökohtainen suhdetoiminta sekä tapahtumamarkkinointi. (Rautiainen 2021.) Kunnissa täytyy keskittyä luomaan esimerkiksi liikuntapalveluissa ja soveltavan liikunnan palveluissa asiakaspalvelukohtaamisia, joissa asiakas on keskiössä.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustapa ja tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin mixed methods -menetelmällä, joka on monimenetelmäinen tutkimusnäkökulma (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Monimenetelmäisessä -tutkimustavassa on kyse siitä, että laadullinen ja määrällinen tutkimus muodostavat yhdessä tutkimuskokonaisuuden. Tämä menetelmä valittiin siksi, että tutkimuskysymyksiin pystytään vastamaan kokonaisvaltaisemmin. Monimenetelmäinen näkökulma korostaa sitä, että yhdistämällä tutkimussuunnat saadaan korvattua laadullisen ja määrällisen tutkimuksen heikkouksia. Tämä mahdollistaa tutkimuksen teossa esimerkiksi sekä kyselyn että haastattelun tekemisen. (Creswell 2009.)

Tässä tutkimuksessa selvitettiin soveltavan liikunnan nykytilaa Loimaalla, sekä kehittämisideoita soveltavan liikunnan palveluihin liittyen. Kysely osoitettiin soveltavan liikunnan käyttäjille ja haastattelu tehtiin soveltavan liikunnan parissa työskenteleville Loimaan kaupungin liikuntapalveluissa.

3.2 Haastattelututkimus liikuntapalveluiden työntekijöille

3.2.1 Haastattelun aineistokeruu

Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Tässä haastattelumuodossa haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset ja ne esitetään järjestyksessä, joka on kaikille sama. Puolistrukturoitu haastattelu antaa mahdollisuuden kysyä tietyistä asioista tai teemoista. Vastausvaihtoehtoja ei annettu kuitenkaan haastateltaville ja haastateltavat antoivat vastaukset kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Tämä haastattelumuoto valittiin juuri siksi, että haastatteluun osallistuneet eivät kokisi, että heidän vastauksiaan rajoitettaisiin tutkijan etukäteen asettamiin teemoihin ja kysymyksiin vastatessa. (Puusa 2020,112).

Haastattelulla tarkoitetaan keskustelua, jolle määritellään tavoite. Haastattelun vuorovaikutuksen takia on muistettava, että osallistujat vaikuttavat toisiinsa. (Puusa 2020,103.) Haastattelu tehtiin 7.6.2024. Siihen osallistui kaksi Loimaan kaupungin liikuntapalveluissa työskentelevää henkilöä.

3.2.2 Haastattelututkimuksen analysointi

Haastattelun analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tässä analysointitavassa tarkoituksena on se, että teoreettinen kokonaisuus ja tulokset muodostuvat aineistosta, eivätkä analyysiin vaikuta esimerkiksi aikaisemmat teoriat tai tutkimukset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.) Haastattelun analysointi aloitettiin litteroinnilla, joka tarkoittaa, että haastattelun sisältö muunnettiin kirjoitettuun muotoon (Vilka 2021, 137). Litteroinnin jälkeen aineistoon tutustuttiin ja tarkasteltiin sisältöä lukemalla se kokonaan. Tämän lisäksi aineistosta poistettiin kaikki tutkimukselle epäolennaiset ja tarpeettomat asiat, kuten haastateltavien nimet sekä haastattelun osat, jotka eivät liittyneet tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104.)

Sisällönanalyysissä pelkistettiin aineistoa etsimällä tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa käyttäen teemoittelua analysointimenetelmänä. Teemoittelu on siis yksi sisällönanalyysin muoto. (Tuomi & Sarajärvi 2018,105.) Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston ryhmittelyä esimerkiksi aihe-

piirien mukaan ja siinä etsitään aineistosta olennaiset aiheet, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Teemoittelu aloitettiin siten, että ensin ryhmiteltiin ja nostettiin esiin oleelliset asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen eri teemat yhtenäistettiin laajemmiksi. Tämä auttoi tulosten jäsentämisessä.

3.3 Kyselytutkimus soveltavan liikunnan käyttäjille

3.3.1 Kohdejoukon kuvailu

Tutkimuksessa tutkittiin kyselyyn vastanneiden henkilöiden arviota Loimaan soveltavan liikunnan palveluiden nykytilasta erityisesti markkinoinnin ja tiedottamisen näkökulmasta. Kyselylomake oli näkyvillä Loimaan kaupungin sivuilla osiossa liikunta. Lisäksi kyselylomakkeita oli saatavilla Loimaan alueen kirjastoista Hirvikoskelta, Mellilästä, Alastarolta sekä Loimaan kaupungin pääkirjastosta. Tämän ohella kyselylomake jaettiin Loimaan alueen yhdistyksien ja seurojen puheenjohtajille. Kyselyyn vastasi 64 henkilöä. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli Loimaan keskustan alueelta. Sukupuolen ja asuinpaikan lisäksi tutkittavia pyydettiin kertomaan ikänsä. Nämä tiedot on koottu taulukkoon yksi.

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot (n=64)

SUKUPUOLI	LUKUMÄÄRÄ	PROSENTTIA
Tyttö/Nainen	52	83
Poika/Mies	11	18
IKÄ		
19–29 vuotta	2	3
30–64 vuotta	12	19
65-vuotta tai yli	50	78
ASUINPAIKKA		
Loimaan keskusta	24	38
Hirvikoski	17	27
Alastaro	11	17
Metsämaa	5	8
Niinijoki	4	6
Haara-Onkijoki	1	2
Kojonkulma	1	2
Virttaa	1	2

Vastanneista 85,9 % (n=55) kertoi käyttävänsä soveltavan liikunnan palveluita.

3.3.2 Kyselytutkimuksen aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistoa kerättiin myös Webropol-ohjelmistolla. Aineisto kerättiin vuoden 2024 kesäkuun aikana. Monivalintakysymysten avulla selvitettiin kohderyhmältä, millaista soveltavaa liikuntaa on harrastettu Loimaalla, ja missä soveltavan liikunnan palveluita on käytetty. Kysymyksillä pyrittiin

selvittämään myös soveltavan liikunnan palveluiden markkinoinnin ja tiedottamisen tilaa liikuntapalveluissa Loimaalla, kuten esimerkiksi sitä, mistä tietoa soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista on saatu ja mistä tietoa mieluiten haluttaisiin saada. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin tarkemmin, mitä toiveita ja kehitettävää kyselyyn vastanneilla soveltavan liikunnan suhteen Loimaalla olisi.

3.3.3 Kyselytutkimuksen analysointi

Kyselytutkimuksen aineiston käsittely aloitettiin siirtämällä kyselylomakkeella saatu aineisto numeeriseen muotoon SPSS-ohjelmistolla. Taustamuuttujakysymyksistä tehtiin kuvailevat taulukot, joista näkee tutkimukseen osallistuneiden määrän, iän ja asuinpaikan. Avoimet vastaukset luokiteltiin vastausten perusteella teemoihin. Avointen kysymysten teemoittelu aloitettiin siirtämällä avoimet vastaukset SPSS-ohjelmistosta Word-tiedostoon, jossa työstettiin avoimia vastauksia. Sen jälkeen saman aiheiset vastaukset ryhmiteltiin ja luokiteltiin varsinaisiin teemoihin. Teemoja yhdistelemällä ja jäsentämällä saatiin tutkimustulosten lopulliset teemat. Tällä avoimien kysymysten teemoittelulla saatiin vastauksia ja arvioita Loimaan kaupungin soveltavan liikunnan käyttäjiltä tai asukkailta siihen, millä tavalla heidän mielestään Loimaalla markkinoidaan soveltavaa liikuntaa ja mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet.

4 TULOKSET

Tutkimukseen osallistui 64 Loimaan kaupungin soveltavan liikunnan käyttäjää tai asukasta. Lisäksi tutkimuksessa haastateltiin kahta Loimaan kaupungin liikuntapalveluiden ammattilaista. Yhteensä tutkimukseen osallistui siis 66 ihmistä. Haastattelun ja kyselyn tulokset esitetään tutkimuskysymysten kautta kahdessa alaluvussa. Ensimmäisenä esitetään haastattelun tulokset analyysin perusteella muodostuneiden teemojen kautta. Toisessa luvussa esitetään Loimaan kaupungin soveltavan liikunnan käyttäjien esiin tuomat vastaukset tutkimuskysymyksiin.

4.1 Haastattelun tulokset

4.1.1 Mikä on soveltavan liikunnan tilanne Loimaalla?

Haastattelun analyysistä muodostui kuusi teemaa, jotka vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen soveltavan liikunnan nykytilanteesta. Nämä teemat ovat soveltavan liikunnan käyttäjät, soveltavan liikunnan muodot, soveltavan liikunnan tilat ja välineet, resurssit, yhteistyö asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa sekä tarjonnan merkitys.

Soveltavan liikunnan käyttäjät

Loimaalla soveltavan liikunnan lajien ryhmissä käy viikoittain noin 300 henkilöä, kun jätetään huomiotta vesijumpassa käyvät asiakkaat. Soveltavan liikunnan käyttäjät ovat pääasiassa iäkkäitä ihmisiä, joten monet vammaryhmät ja pitkäaikaissairaat jäävät palvelun tarjonnan ulkopuolelle. Myös lapset ja nuoret jäävät suurimmaksi osaksi soveltavan liikunnan ryhmien tarjonnan ulkopuolelle. Lapsille ja nuorille järjestetään erityislapsien uintikerhoa, mutta muuten nuorten ja lasten tarjonta on integroitu muihin ryhmiin, eli erillisiä muita pelkästään soveltavan liikunnan ryhmiä lapsille ja nuorille ei ole.

Soveltavan liikunnan muodot

Soveltavan liikunnan tarjonta keskittyy tällä hetkellä tuolijumppaan, soveltavaan Lavis®-lavatanssiin, alkeis- ja jatkotason kuntosaliryhmiin ikäihmisille, uintiin ja vesijumppaan, hyvinvoinnin liikuntaan, soveltavan liikunnan ryhmiin sekä liikkuvaan opintopiiriin iäkkäille, jossa liikuntaneuvonta on pääroolissa. Hyvinvoinnin liikunnassa painotetaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa musiikin tahdissa. Soveltavan liikunnan ryhmissä liikutaan vahvistaen lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta tuolilla ja lattialla. Soveltavan liikunnan lajit ovat matalan kynnyksen liikuntamuotoja. Erityisesti tuolijumppa on tällainen matalan kynnyksen liikuntamuoto, sillä Loimaan liikuntapalvelut on järjestänyt kyseisen palvelun niin, että se tavoittaa käyttäjiä ympäri kaupunkia. Tuolijumppia on kuusi ryhmää ja hyvinvoinnin liikunnan ryhmiä on neljä. Lisäksi spesifejä soveltavan liikunnan ryhmiä on kaksi.

Soveltavan liikunnan tilat ja välineet

Loimaan kaupungin soveltavaan liikuntaan käytettävät tilat ovat pääasiassa koulujen tiloissa, kuten esimerkiksi liikuntasaleissa. Toimintaa on myös seurakuntakodissa. Suurin osa tiloista, joissa soveltavan liikunnan lajeja harrastetaan ovat esteettömiä. Yhdessä koulussa sisäänkäynti ei ole esteetön, mutta esteettömän kulun pystyy järjestämään tarvittaessa. Liikuntahallit Alastarolla ja Hirvikoskella ovat olleet toimivia tiloja soveltavan liikunnan käyttäjille. Soveltavan liikunnan käytössä oleva tila kaupungintalolla toimii myös esteettömästi. Kaikki tilat eivät kuitenkaan ole esteettömiä ja esteettömyyteen liittyviä kartoituksia on tehty näihin tiloihin. Osa soveltavaan liikuntaan käytettävistä tiloista on myös eri sidosryhmien käytössä päivisin.

Loimaan kaupungin käytössä olevat välineet soveltavaan liikuntaan ovat ajanmukaisia. Soveltavassa liikunnassa käytettävät välineet ovat esimerkiksi kahvallisia kuminauhoja ja pehmeitä palloja. Välineet tuovat lisäarvoa ja -hyötyä soveltavaan liikuntaan ja niitä on saatu hankkia liikuntapalveluihin. Uimahalli Vesihovin välineistössä on huomioitu hyvin soveltava liikunta. Uimahallissa on suihkutuolit, suihkupyörätuolit, rollaattori ja Hydrohex. Hankittuna on myös uusi allasnostin.

Resurssit

Soveltavan liikunnan palveluiden ohjaamisesta ja suunnittelusta vastaa viisi liikunnanohjaajaa. Kolme liikunnanohjaajaa ohjaa ja suunnittelee palveluita uimahalli Vesihovin puolella, kuten esimerkiksi vesijumppia. Koulutuksia erityisesti soveltavan liikunnan kehittämiseksi ja toteuttamiseksi on maltillisesti tarjolla. Haastatteluista nousi esiin, että liikunnanohjaajilla on kiinnostusta ja toivetta lisäkoulutukselle soveltavan liikunnan osalta. Muissa kunnissa on rekrytoitu erityisliikunnanohjaajia. Loimaalla sitä ei ole nähty tarpeelliseksi, koska on koettu, että useat liikunnanohjaajat täydentävät tiedoillaan ja taidoillaan toisiaan ja tuovat siten monipuolista osaamista liikuntapalveluihin huomioiden kaikki kohderyhmät. Nykyisillä resursseilla pystytään järjestämään ne palvelut, jotka tarjonnassa tällä hetkellä ovat, eli resurssit vaikuttavat paljon nykyiseen soveltavan liikunnan tarjontaan ja sen kehittämiseen.

Yhteistyö asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa

Loimaan liikuntapalvelut tekevät yhteistyötä koulujen, kyläyhdistyksien, kulttuuripalveluiden ja seurakunnan kanssa liittyen tilojen käyttämiseen soveltavan liikunnan palveluissa. Haastattelussa ilmeni, että mahdollista yhteistyötä koulujen kanssa on mietitty. Lisäksi yhteistyötä tehdään Loimaan alueen seurojen kanssa, jotka liikuttavat nuoria määrällisesti paljon enemmän. Loimaan liikuntapalvelut ovat tehneet yhteistyötä myös Pöytyän kunnan kanssa 65+ ikiliikkujat -hankkeessa, jossa tavoitteena on ollut matalan kynnyksen liikunta ja liikuntaneuvonnan tuominen palveluntarjontaan. Lisäksi tässä hankkeessa on ollut tarkoituksena löytää asiakkaita, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä vuoksi. Yhteistyötä tehdään myös Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa liittyen esimerkiksi soveltavan liikunnan käyttäjien asiakasohjaukseen. Loimaan liikuntapalveluissa on käytössä palautekyselylomake, jonka kautta asiakkaat voivat antaa toiveita, palautetta tai kehittämisideoita.

Tarjonnan merkitys

Soveltavan liikunnan palveluiden merkitys kasvaa, kun väestö ikääntyy. Soveltavan liikunnan palveluilla on merkitystä myös yhteisöllisyyden lisäämisessä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Vuorovaikutus toisten ihmisten kesken lisääntyy soveltavan liikunnan palveluissa.

Liikuntalain myötä soveltavan liikunnan tarjoaminen on kuntien tehtävä. Siinä pitää huomioida liikuntalain edellyttämät asiat ja suunnitella palvelut niin, että asiakkaat voivat osallistua niihin ja palveluita järjestetään asiakkaista välittäen ja liikunnan iloa tuoden. Osallisuus ja sitä myöden liikunnallinen elämäntapa voivat lisääntyä palveluita käytettäessä. Soveltavan liikunnan palveluiden alhaiset hinnat ja maksuttomuus ovat merkityksellisiä tarjonnassa.

4.1.2 Millä tavalla Loimaan kaupungissa markkinoidaan soveltavaa liikuntaa?

Haastattelun analyysin jälkeen markkinoinnista nousi esiin kolme teemaa, jotka ovat markkinointikanavat, asiakkaiden saavutettavuus markkinoinnissa sekä ohjaajien merkitys tiedottamisessa.

Markkinointikanavat

Loimaan liikuntapalveluissa soveltavan liikunnan markkinointiin käytetään muun muassa seuraavia kanavia: puskaradio, lehti-ilmoitukset, Vesihovin ilmoitustaulu ja soveltavan liikuntalajien ryhmissä tehtävä tiedottaminen. Tämän lisäksi markkinointikanavina käytetään Varsinais-Suomen hyvinvointialueen palveluohjaajia, yksityisiä fysioterapeutteja, vammaisneuvoston puheenjohtajaa ja sihteerii, avustajakeskusta, eläkeläisjärjestöjä, kyläyhdistyksiä sekä vanhusneuvostoa. Näiden edellä mainittujen markkinointikanavien ohella Loimaan liikuntapalvelut käyttää soveltavan liikunnan markkinointiin myös sosiaalisen median palveluita kuten esimerkiksi Facebookia sekä kaupungin internet-sivuja.

Asiakkaiden saavutettavuus markkinoinnissa

Lehti-ilmoitukset paikallislehdessä ovat tällä hetkellä suuressa osassa Loimaan liikuntapalveluiden markkinointia, koska ne tavoittavat kohderyhmäläisiä, jotka ovat pääasiassa iäkkäitä. Lisäksi haastattelussa nostettiin esille se, että tiedottamista tapahtuu myös Facebookissa. Tätä markkinointikanavaa toivottaisiin iäkkäämpien ihmisten läheisten käyttävän ja viijaavan läheisilleen palveluista. Oikeiden markkinointikanavien valitseminen on haastavaa, kun yritetään tavoittaa soveltavan liikunnan palveluiden asiakkaat ja kohderyhmät. Lisäksi haastattelussa nousi esille se, että ohjaajat ovat tärkeässä asemassa markkinoinnissa eli luovat toisteisuutta markkinointiin, sillä he kertovat ja ilmoittavat esimerkiksi ryhmissä ajankohtaisista asioista liittyen soveltavaan liikuntaan.

Liikuntapalveluiden ammattilaiset nostivat esiin, että liikunnanohjaajat saavat palautetta ammattitaitoisuudesta ja inspiroituneesta ohjauksesta. Myös palveluiden järjestämisestä on tullut hyvää palautetta, esimerkiksi tuolijumppaa on järjestetty laajasti eri puolilla kaupunkia ja siksi se on tavoittanut enemmän kohderyhmää ja asiakkaita. Tuolijumppa on saanut paljon positiivista palautetta, sillä kyseinen palvelu on viety lähelle käyttäjiä.

4.1.3 Mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet?

Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeista kysyttiin liikuntapalveluiden toimijoiden haastattelussa. Haastattelusta muodostui kolme teemaa: kohderyhmien saavutettavuus, yhteistyö ja palveluiden tilaratkaisut.

Ensimmäinen teema oli kaikkien **kohderyhmien saavutettavuus**. Haastateltavat nostivat esiin, että tällä hetkellä kohderyhmät ovat integroituna samoihin soveltavien liikunnan palveluihin, jolloin esimerkiksi nuorille ja lapsille ei ole omia ryhmiä. Näin ollen erityisesti nuoret ja lapset jäävät palveluiden ulkopuolelle. Lasten ja nuorten palveluiden tarjonnan kehittäminen nähtiin tärkeänä kehittämistarpeena.

Yhteistyö sidosryhmien kanssa nousi esiin toiseksi teemaksi kehittämistarpeista. Yhteistyötä olisi tarvetta kehittää haastateltavien mukaan esimerkiksi Varhan sekä koulujen kanssa. Esiin nostettiin muun muassa Varhan mahdollisuudet tarjota asiakasohjausta esimerkiksi liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan palveluihin. Lisäksi se, miten varmistettaisiin, että asiakasohjausta saanut henkilö tulee näihin palveluihin, vaatii kehittämistä. Esille nostettiin myös yhteistyön mahdollisuus koulujen kanssa, sillä koulujen kautta nuoria ja lapsia saataisiin mukaan palveluiden pariin helpommin.

Kolmas teema oli sopivien ja esteettömien **tilaratkaisujen kehittäminen**, jolloin palveluissa huomioidaan kaikki käyttäjät. Yhtenä isona kehittämistarpeena on juuri esteettömyys. Tällä hetkellä kaikki

käytettävät tilat eivät esimerkiksi ole täysin esteettömiä. Soveltavan liikunnan palvelut ovat keskittyneet koulujen tiloihin, mikä rajoittaa aikataulullisesti niiden käyttömahdollisuuksia. Tämä on myös kehitystarve.

4.2 Kyselytutkimuksen tulokset

Kyselyn tulokset on esitetty tutkimuskysymysten ja kyselyn kysymyksien kautta nousseiden teemojen kautta seuraavissa alaluvuissa.

4.2.1 Mikä on soveltavan liikunnan tilanne Loimaalla

Soveltavan liikunnan käyttäjät

Suurin osa kyselyyn vastanneista soveltavan liikunnan käyttäjistä käyttää palveluita aktiivisesti, sillä useimmat käyttävät niitä muutaman kerran viikossa. Soveltavan liikunnan palveluiden käyttökerrat on koottu taulukkoon 2.

Taulukko 2. Soveltavan liikunnan palveluiden käyttökerrat.

	Frekvenssi	%
Satunnaisesti vuoden aikana	4	7.3
Kerran viikossa	26	47.3
2-3 kertaa viikossa	23	41.8
4 kertaa tai useammin viikossa	2	3.6
Yhteensä	55	100

Tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluvat kertoivat suurimmiksi syiksi soveltavan liikunnan palveluiden käytölle toimintakyvyn ylläpitämisen, mielen virkistämisen sekä sosiaaliset suhteet. Jokin muu -vastauksen tarkentaviksi syiksi soveltavan liikunnan käyttöön mainittiin laihtuminen, toimintakyvyn rajoitteet kuten selkäkipu, sekä se, että oman lapsen liikuntarajoite on tutustuttanut vastaajan soveltavan liikunnan palveluihin. Kaikki soveltavan liikunnan käytön syyt on koottu taulukkoon 3.

Taulukko 3. Soveltavan liikunnan käytön syitä.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=60)
Toimintakyvyn ylläpitäminen	52	89.7%
Mielen virkistäminen	42	72.4%
Sosiaaliset suhteet	37	63.8%
Fyysisen kunnon kohentaminen	32	55.2%
Vertaistuki	7	12.1%
Jokin muu syy	4	6.9%
Yhteensä	174	

Soveltavat liikunnanmuodot

Soveltavista liikunnanmuodoista suosituin on tuolijumppa. Aktiivisesti käytetään myös uintia, hyvänolon liikuntaa sekä kuntosalia. Jokin muu -vastauksen valinneet kertoivat harrastavansa circuittia, kuntojumppaa, joogaa, kehitysvammaisten liikuntakertoa, lapsen soveltavaa koululiikuntaa, tanssia ja vesijuoksua. Soveltavan liikuntamuotojen harrastaneisuus on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Soveltavan liikuntamuotojen harrastaneisuus.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=55)
Tuolijumppa	35	57.4%
Uinti	24	39.3%
Hyvänolon liikunta	20	32.8%
Kuntosali	19	31.1%
Jokin muu	9	14.8%
Lavis-lavatanssi	8	13.1%
Soveltavan liikunnan ryhmä	5	8.2%
Yhteensä	120	

Soveltavan liikunnan tilat ja välineet

Suosittuja soveltavan liikunnan käyttöpaikkoja Loimaalla ovat seurakuntakoti, Alastaro-halli sekä Heimoliinna. Soveltavan liikunnan käyttöpaikat on koottu taulukkoon 5. Jossain muualla -vaihtoehtoa vastattiin eniten, mikä tarkoittaa, että soveltavaa liikuntaa harrastetaan monessa paikassa Loimaalla. Tässä vastausvaihtoehdossa suosituin vastaus oli Vesihovin uimahalli (n=7). Muita jossain muualla kohtaan tulleita vastauksia olivat muun muassa Hirvihovin ylätasanne, Kanta-Loimaan seurakuntatalo, kaupungin kuntosali (urheilukeskus), kävelyryhmä ulkona, LadyLine, Puistokadun koulu, Tuulensuun kuntosali, urheilukenttä Hirvikoski, Vesihovi, koulut ja Virttaan koulu.

Taulukko 5. Soveltavan liikunnan käyttöpaikkoja.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=55)
Jossain muualla	19	32.8%
Seurakuntakoti	15	25.9%
Alastaro-halli (kuntosali ja liikuntasali)	12	20.7%
Heimolinna	11	19.0%
Hirvikosken liikuntasali	10	17.2%
Hirvikosken kuntosali	9	15.5%
Hirvihovin tatami	7	12.1%
Kalliohoivi	6	10.3%
Niinijoen koulu (liikuntasali)	5	8.6%
Ylistaronkatu 36, liikuntatila (kaupungintalo)	4	6.9%
Pääskynpesä	2	3.4%
Yhteensä	100	

Hyvät asiat soveltavassa liikunnassa Loimaalla

Soveltavan liikunnan käyttäjien vastauksista nousi esiin kolme eri teemaa, jotka toimivat soveltavassa liikunnassa Loimaalla. Näitä olivat **monikanavainen markkinointi**, **ohjaajien merkitys** ja **tiedottamisen toimivuus**. Monikanavainen markkinointi näkyi vastauksissa siten, että osa käyttäjistä oli tyytyväisiä siihen, miten monen kanavan kautta markkinoidaan soveltavaa liikuntaa:

”Markkinointia monilla kanavilla”

”Useista eri lähteistä saatava tiedotus”

Tiedottamisen toimivuus on hyvällä tasolla Loimaalla kyselyn vastauksien mukaan. Tämä näkyy siten, että tietoa on helppo löytää esimerkiksi Loimaan kaupungin nettisivuilla. Lisäksi nettisivujen mainokset toiminnasta ovat selkeitä. Ohjaajien vahva merkitys toiminnasta tiedottamisessa nousi myös esiin, sillä kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä ohjaajien panokseen tiedotuksessa:

”Ohjaajalta saa aina asianmukaista tietoa ryhmistä sekä alkavista ryhmistä, ja ohjaajat kertovat ja muistuttavat järjestettävistä tulevista tapahtumista ennakkoon.”

4.2.2 Millä tavalla Loimaan kaupungissa markkinoidaan soveltavaa liikuntaa?

Markkinointikanavat

Suosituin tiedonsaantikanava vastaajien keskuudessa on Loimaan Lehden printtiversio. Loimaan Lehden printtiversioon ohella ohjaajien tiedottaminen soveltavan liikunnan ryhmissä on ollut käytetty ja toimiva tiedonsaantikanava. Facebook ei ole ollut suosittu tiedonsaantikanava vastanneiden keskuudessa. Jostakin muusta -vaihtoehtoon vastanneet ovat saaneet tietoa soveltavan liikunnan palveluista kaverilta, kuulopuheena, kyläyhdistykseltä, liikunnanohjaajilta, Loimaan kaupungin nettisivuilta tai tiedotteen kautta, joka oli toimitettu suoraan asumisyksikköön. Taulukkoon 6 on koottu kyselyyn vastanneiden nykyiset tiedonsaantikanavat soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista.

Taulukko 6. Nykyiset tiedonsaantikanavat soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=55)
Loimaan lehti (printti)	44	71.0%
Soveltavan liikunnan ryhmissä on tiedotettu	22	35.5%
Jostakin muusta	16	25.8%
Vesihovin ilmoitustaulu	11	17.7%
Facebook	8	12.9%
Loimaan lehti (digi)	2	3.2%
Palveluohjaajat	11	17.7%
Yhdistyksien sekä seurojen puheenjohtajat	1	1.6%
Yhteensä	115	

Asiakkaiden saavutettavuus markkinoinnissa

Soveltavan liikunnan käyttäjät haluaisivat saada tietoa harrastusmahdollisuuksista Loimaan Lehden printtiversiosta sekä Facebookista ja Loimaan kaupungin nettisivuilta. Vähiten mainintoja saaneet tiedonsaantikanavat olivat Instagram, Internet-sivut, kylä uutiset sekä Loimaan Lehden digiversio. Lisäksi tiedotuskanaviksi toivottiin Loimaan kaupungin kotisivuja, asumisyksikköön suoraan toimitettuja tiedotteita sekä WhatsApp-viestisovelluksen ryhmiä. Nämä kanavat tulivat esille jokin muu -vastausvaihtoehdon kautta. Taulukkoon 7 on koottu käyttäjien toivotat tiedonsaantikanavat.

Taulukko 7. Käyttäjien toivotat tiedonsaantikanavat soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=55)
Loimaan lehti (printti)	46	74.2%
Facebook	12	19.4%
Internet-sivut	9	14.5%
Loimaan lehti (digi)	9	14.5%
Jokin muu	7	11.3%
Kylä uutiset	6	9.7%
Uutiskirje	6	9.7%
Instagram	3	4.8%
Yhteensä	98	

Suurin osa vastaajista kokee saavansa riittävästi tietoa soveltavan liikunnan palveluista Loimaalla. Toisaalta vastauksista nähdään, että kuitenkin kaikki eivät ole tyytyväisiä soveltavan liikunnan palveluiden tiedottamiseen Loimaalla. Taulukossa 8 on esitetty määrät soveltavan liikunnan palveluiden tiedon riittävydestä Loimaalla.

Taulukko 8. Koen saavani riittävästi tietoa soveltavan liikunnan palveluista Loimaalla.

	Frekvenssi	%
Täysin eri mieltä	7	12.1
Jokseenkin eri mieltä	5	8.6
En eri enkä samaa mieltä	5	8.6
Jokseenkin samaa mieltä	20	34.5
Täysin samaa mieltä	21	36.2
Yhteensä	58	100.0

Toimivat asiat soveltavassa liikunnassa Loimaalla olivat henkilökunnan asiantuntevuus sekä kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Esteettömissä tiloissa on vastaajien mukaan kehitettävää Loimaalla. Vastauksista kävi ilmi esimerkiksi se, että kuntosali ei ole esteetön. Taulukossa 9 on esitetty tarkemmin tuloksia.

Taulukko 9. Toimivat asiat soveltavassa liikunnassa.

	Vastauksia N	% vastanneista (n=59)
Henkilökunnan asiantuntevuus	46	80.7%
Kannustava ja turvallinen ilmapiiri	38	66.7%
Palveluiden hinnat	32	56.1%
Palveluista tiedottaminen	23	40.4%
Tarjonnan monipuolisuus	20	35.1%
Esteettömät tilat	19	33.3%
Jokin muu	2	3.5%
Yhteensä	180	

4.2.3 Mitkä ovat Loimaan kaupungin tarjoaman soveltavan liikunnan kehittämistarpeet?

Markkinoinnin ja tiedottamisen kehittämisestä nousi esiin kaksi teemaa: **tiedottaminen** ja **yhteistyö**. Tarkalleen ottaen nämä viittaavat tiedottamisen puutteeseen ja kehittämiseen sekä yhteistyön kehittämiseen. Tiedottamisen puute ja kehittäminen näkyivät kyselyyn vastanneilta esimerkiksi siten, että he eivät olleet tietoisia soveltavan liikunnan palveluista Loimaalla.

”Aika harva tietää, että sellaisia on”

”En ole kuullutkaan näistä palveluista”.

Lisäksi ilmoittamisen vähyys Loimaan paikallislehdessä tuotiin esille.

”Voisi olla useampaan kertaan ilmoituksia lehdessä ja kuluvan vuoden ajanakin niin pääsisi jatkuvasti mukaan.”

Tiedottamisen kehittämiseen liittyy sen kohdentamisen parantaminen niille, jotka eivät välttämättä käytä liikuntapalveluiden palveluita.

"Se, että saavuttaisi myös koko joukon näitä liikkumattomia ihmisiä, jotka hyötyisivät liikunnasta/ryhmässä liikkumisesta",

"Mainontaa ei voi tehdä liikaa, kun suurin osa siitä häviää massan sekaan."

Yhteistyön kehittäminen tiedotuksessa nousi myös esille. Vastaajat pohtivat, miten liikuntapalveluiden sidosryhmiä saataisiin tiedotettua enemmän.

"Jotenkin saada jaettua tietoa varhan väelle."

Grafiikoiden parantaminen tiedottaessa sekä liikunnanohjaajien merkitys säännöllisessä ja ajankoh-
taisessa tiedottamisessa tuotiin myös esille.

"Fonttikoko pitäisi olla selkeä, selkoluettavaa tekstiä. Se Vesihovin tv siellä nurkassa voisi olla myös käytössä, kun kausi alkaa. Siinä olikin jotain keväällä pyörimässä mutta niin pienellä tekstillä ettei selvää saanut."

"Kannattaa varmaan muistuttaa myös nykyisiä ryhmäläisiä ilmoittautumaan ja osallistumaan kun jumpat alkavat syksyllä".

"Henkilökohtainen tiedottaminen ryhmässä."

"Tärkeää, että vetäjät pitävät ryhmän aina tiedotettuna seuraavista kerroista, usein miten harjoituskerrat ovat erilaisia liikkeiltään"

Soveltavan liikunnan palveluiden toiveista kysyttäessä vastauksista nousi esiin neljä eri teemaa: **tarjonnan lisääminen ja kehittäminen, yhteistyön lisääminen, tiedottamisen ja tilojen kehittäminen**. Toiveet liittyen tarjonnan lisäämiseen ja kehittämiseen liittyivät erityisesti eri kohderyhmille kohdennettuihin palveluihin.

"Kahvakuulatreeni vanhoille ihmisille, kehitysvammaisille tarvitaan sellainen liikuntakerho."

"Kuntosaliryhmät mahdollisiksi."

"Enemmän jumpparyhmiä työikäisille."

"Ryhmiä pitäisi olla iltapainotteisia, että työssäkäyvätkin pääsisivät."

"Omatoiminen kuntosalin käyttö jää helposti pois. Tiettyyn aikaan kokoontuva ryhmä voisi lisätä kuntolaitteiden käyttöä."

"Pitäisi saada ikämiehiä mukaan, ehkä heille oma ryhmä, kun eivät uskalla naisten joukkoon".

Tiedottamisen ja tilojen kehittämisestä nousi esiin myös toiveita, joita käyttäjät toivoisivat toteutettavaksi. Vastaajat toivoivat toistuvaa tiedottamista kauden aikana, jotta ryhmiin saataisiin enemmän liikkuja. Uimahalliin toivottiin korjausta.

Lisäksi yhteistyö sidosryhmien kanssa nousi esiin kahdesta vastauksesta. Yhteistyötä toivottiin esimerkiksi koulujen ja eri kuntien kanssa.

”Yhteistyö koulujen suuntaan, koska myös tavallisissa yleisopetuksen luokissa on lapsia, joiden rajoitteet esimerkiksi pyörätuoli vaatii sovellettua liikuntaa, samoin osa sovelletun liikunnan lajeista sopisi myös kokeiltavaksi ja ajatuksia herättämään ihan terveillekin lapsille ”.

”Eri kuntien kanssa yhteistyössä pyörätuolitanssia liikuntaesteisille”.

5 POHDINTA

5.1 Tulosten yhteenvetoa ja johtopäätöksiä

Toimeksiantajan kanssa mahdollisia aiheita opinnäytetyölle yhdessä pohdittaessa, heidän puoleltansa ehdotettiin soveltavan liikuntaan liittyvää kehittämis- ja kartoitustyötä. Valtakunnallisesti on tällä hetkellä käynnissä SOPIVA-hanke, jossa kuntia kannustetaan tekemään kunnan omia soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmia. (Liikuntatieteellinen Seura n.d.) Tehdessäni opinnäytetyön teoriaosuutta nousi esille, että monissa kunnissa soveltavan liikunnan suunnitelmat ovat usein osa jotakin toista suunnitelmaa ja pääasiallisia soveltavaan liikuntaan painottuvia suunnitelmia on vähäisesti (Ala-Vähälä ym. 2021, 29–30). Opinnäytetyöni aihe on siis tärkeä.

Tutkimuksessa havaittiin, että soveltavan liikunnan palveluita käyttävät Loimaalla enimmäkseen vanhemmat ihmiset, jotka ovat 65 vuotta tai yli. Iäkkäät olivat siis suurin vastaajaryhmä kyselyssä. Sama havainto nousi esille myös tutkimuksen toisesta aineistosta eli haastattelusta. Kyselyn ja haastattelun tuloksia tukee soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023-raportti, josta kävi myös ilmi, että 65-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat käyttävät enimmäkseen soveltavan liikunnan palveluita. (Ala-Vähälä 2024, 39.)

Saattaa kuitenkin olla, että nuoret eivät ole olleet niin tietoisia kyselystä, sillä tieto tutkimuksen tekemisestä on ollut paikallislehdessä, Loimaan kaupungin nettisivuilla ja se on jaettu yhdistyksien ja seurojen puheenjohtajille. Kyselyyn ei vastannut yhtäkään alle 18-vuotiasta. Vastauksia nuorten ja lapsien näkökulmasta olisi voitu saada, jos kyselylomakkeita olisi jaettu esimerkiksi kouluihin, päiväkoteihin ja neuvolaan. Olisi tärkeää, että löydettäisiin myös toimivia tapoja kuulla nuorten ja lasten mielipidettä esimerkiksi soveltavan liikunnan tarjonnasta lapsille sekä yleisesti liikuntatarjonnasta. Yksi hyvä tapa voisi esimerkiksi olla koulujen kautta jaettu kysely liikunnan ja vapaa-ajan harrastamisesta nuorille ja lapsille. Tällä tavalla saataisiin selville esimerkiksi se, mitä soveltavaa liikuntamuotoa he haluaisivat kokeilla tai harrastaa.

Suosituin soveltavan liikunnan laji on ollut kyselyyn vastanneiden mukaan tuolijumppa. Tuolijumpan suosio saattaa selittyä sillä, että se on maksutonta ja tuotu lähelle käyttäjiä. Tuolijumppaa järjestetään kuudessa eri toimipisteessä Loimaalla. Liikkumisen eri osaitoja harjoittavat soveltavan liikunnan ryhmät ovat kyselyn mukaan vähiten harrastettu laji. Ryhmistä hyötyisivät varmasti monet soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat.

Kyselylomakkeeseen vastanneet esittivät toiveita soveltavan liikunnan tarjonnasta sekä ideoita toiminnan kehittämisestä. Näitä olivat esimerkiksi ilmaiset kuntosalikierrokset sekä kahvakuulatreenit iäkkäämmille, työikäisten soveltavan liikunnan ryhmät sekä kehitysvammaisten liikuntakerhot. Kyselyssä nousi esille myös se, että miehille voisi olla omia erillisiä ryhmiä, jolloin hekin uskaltaisivat osallistua enemmän toimintaan. Kyselyyn vastasi myös paljon enemmän naisia kuin miehiä, mikä voi kertoa siitä, että miehet eivät toimintaan osallistu paljoakaan. Tämä sama ilmiö on huomattu myös kartoitettaessa soveltavan liikunnan tilannetta Manner-Suomen kunnissa (Ala-Vähälä 2024,39). Miesten saaminen mukaan toimintaan olisikin siis hyvä kehittämiskohde.

Soveltavan liikunnan toiminta ajoittuu pääasiassa aamu- ja päivätoimintaan. Kyselyssä toiveeksi esitettiin, että ryhmiä olisi myös illalla. Loimaan liikuntapalvelut järjestää iltaisin paljon erilaista kuntoliikuntaa, joka ei ole soveltavaa liikuntaa. Haasteeksi muodostuu se, että käytettävissä olevat tilat ovat

monien toimijoiden, kuten esimerkiksi koulujen sekä urheilu- ja muiden seurojen käytössä. Olisi kuitenkin hyvä pohtia, olisiko iltapäivissä ja illoissa mahdollisuuksia jollekin soveltavan liikunnan palvelulle.

Tilojen monien käyttäjäryhmien lisäksi soveltavan liikunnan järjestämistä haastaa se, että kaikki Loimaan kaupungin liikuntatilat eivät ole esteettömiä. Tämä tuli esille sekä kyselyissä että haastattelussa. Hirvikoskella sijaitsevan uimahallin käytävät ovat ahtaat ja kapeat ja ovenkahvat ovat korkealla. Myöskään yläkerran kuntosali ei sovellu soveltavan liikunnan käyttäjille. Tilat tarvitsisivat siis uudelleen suunnittelua ja remontointia, jotta ne vastaisivat soveltavan liikunnan tarpeita.

Soveltavan liikunnan merkitys tunnistetaan sekä liikuntapalveluiden työntekijöiden että käyttäjien keskuudessa ja se koetaan tärkeänä erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Soveltavan liikunnan käyttäjien joukossa on ihmisiä, jotka eivät muutoin ole paljoakaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa kodin ulkopuolella. Soveltavan liikunnan merkitys syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyssä on näin ollen erittäin tärkeä.

Kyselyyn vastanneet toivat esille sen, että Loimaan liikuntapalveluiden henkilökunta on asiantuntevaa ja he osaavat luoda kannustavan ja turvallisen ilmapiirin. Nämä asiat nousivat esille myös haastattelussa, sillä ohjaajat ovat saaneet positiivista palautetta esimerkiksi hyvästä ammattitaidostaan ja asiakkaiden motivoimisesta. Ohjaajat ovat innostuneita työstään ja haluavat kehittää sitä esimerkiksi koulutuksiin osallistumalla.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että liikuntapalveluiden työntekijät osallistuisivat mielellään soveltavan liikunnan koulutuksiin, jossa olisi myös mahdollisuus jakaa ideoita ja ajatuksia muiden ohjaajien kanssa. Koulutusmahdollisuuksia on ollut kuitenkin vähän. Koulutuksia pitäisi olla valtakunnallisesti enemmän tarjolla. Se, että kunnat lähtevät mukaan erilaisiin hankkeisiin, kuten esimerkiksi SOPIVA-hanke (Liikuntatieteellinen Seura n.d.), tunnistavat soveltavan liikunnan merkityksen ja ovat valmiita kehittämään sitä, on tärkeää, jotta kehitystyötä tapahtuu. Kaupunkien kehitystyö ja yhteistyö soveltavan liikunnan parissa, voisi tuoda myös lisää koulutusmahdollisuuksia ohjaajille.

Loimaan liikuntapalveluiden työntekijöillä innostusta kehittää olisi paljon, mutta se vaatii myös kuntatasolla tehtäviä ratkaisuja. Ratkaisuja tarvittaisiin muun muassa tiloihin ja koulutukseen liittyviin teijöihin ja yhteistyötä hallintokuntien välillä tarvitaan. Lisäksi tarvittaisiin tietoa ja resursseja esteettömien tilojen rakentamiseen. Nämä ovat tärkeitä seikkoja, koska väestö ikääntyy. Liikunnalla on kansanterveydellinen merkitys. Jotta soveltavan liikunnan palveluita pystytään kehittämään, tarvitaan siinä myös kunnan apua, innostusta, koulutuksien mahdollistamista ja kehittämishalua.

Haastattelussa nousi esille, että Loimaan kaupungissa on järjestetty ennen koronavuosia liikuntakerhoa erityislapsille ja –nuorille. Tällä hetkellä lapset ja nuoret on integroitu mukaan muutamiin aikuisten ryhmiin resurssien takia. Kuten lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Salasuo 2021) on todettu, harrastustoiminta on lapsille tärkeää ja sillä voitaisiin esimerkiksi lisätä osallisuutta. Liikuntakerhon muodostaminen uudestaan voisi tarjota erityislapsille ja –nuorille paljon vertaistukea ja yhteisöllisyyden kokemusta sekä ehkäistä syrjäytymistä, sillä urheiluseurojen lapsille tarkoitettuun toimintaan osallistuminen ei aina ole mahdollista erilaisten fyysisten rajoitteiden takia.

Nuorille ja lapsille tarjottavien palveluiden kehittäminen soveltavan liikunnan osalta on tärkeää, jotta nuoret ja lapset saadaan liikkumaan. Tämä kehittää muun muassa heidän fyysistä kuntoaan, toimintakykyään, sosiaalisuuttaan sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tästä syystä on tärkeää miettiä yhteistyön lisäämistä ja kehittämistä eri urheiluseurojen, koulujen ja paikallisten yritysten kanssa ja sitä, miten yhdessä voitaisiin kehittää soveltavan liikunnan palveluita nuorille ja lapsille. Näiden toimijoiden kanssa tulisi kartoittaa erilaisia mahdollisuuksia.

Esimerkiksi erilaiset soveltavan liikunnan lajikokeilut ja teemapäivät voisivat houkutella nuoria ja lapsia soveltavan liikunnan pariin. Yhteistyötä koulujen kanssa on liikuntapalveluissa pohdittu ja halua kehittää erilaista yhteistyötä on. Liikunnanohjaajat voisivat esimerkiksi käydä pitämässä liikuntatunteja soveltavan liikuntaa tarvitseville erityislapsille ja –nuorille. Koulujen kanssa tulisi pohtia, miten ja millaista yhteistyötä olisi mahdollista toteuttaa. Koulujen liikuntasaleissa voitaisiin järjestää myös teemapäiviä, jossa kaikki oppilaat pääsisivät tutustumaan soveltavaan liikuntaan ja sen eri lajeihin. Tämä lisäisi yleistä tietoutta soveltavasta liikunnasta ja sillä voisi olla myös positiivisia vaikutuksia yleiseen ilmapiiriin ja erilaisuuden hyväksymiseen oppilaiden keskuudessa. Loimaan kaupunki on mukana Suomen Harrastamisen –mallissa ja myös tämän hankkeen kanssa voitaisiin mahdollisesti tehdä yhteistyötä. Nuoria ja lapsia olisi myös hyvä kuulla sen suhteen, millaista toimintaa he toivoisivat.

Tutkimuksessa selvisi, että soveltavan liikunnan käyttäjät eivät saa riittävästi tietoa soveltavan liikunnan palveluista. Tiedottamisen kehittäminen ja tiedottamisen puute nousivat esille kyselyiden vastauksissa. Tämä tieto osoittaa, että nyt käytössä olevat markkinointikanavat eivät tavoita kaikkia kohderyhmiä.

Loimaan liikuntapalvelut käyttää tiedottamiseen erilaisia kanavia, mutta suurin osa käyttäjistä löytää tiedot painetusta Loimaan lehdestä. Loimaan lehti on markkinoinnin pääkanava yli 65-vuotiaille, kun taas liikuntapalveluiden Facebook-sivulta ei monikaan tietoa palveluista saa. Liikuntapalveluiden työntekijät toivoisivat, että iäkkäämmät saisivat myös Facebookin kautta tietoa soveltavan liikunnan palveluista esimerkiksi lähipiiriin kertoessa Facebookissa tiedotetusta. Tämä tulos saattaa selittyä sillä, että kyselyyn vastasi eniten yli 65-vuotiaita.

Kuten tutkimuksen tuloksista selviää, liikuntapalvelut tiedottavat palveluistaan monien eri toimijoiden kautta ja eri kanavissa. Ohjaajien ryhmissä tiedottaminen on merkittävä ja tärkeäksi koettu tiedotus- ja markkinointikanava. Tämä ohjaajien laadukas toiminta on soveltavan liikunnan kannalta merkityksellistä markkinointia, sillä sitä kautta ihmiset saattavat suositella palveluita myös tutuilleen. Toisaalta markkinointiin tarvitaan laajuutta, jotta kohderyhmän käyttäjät saavat tietoa heille sopivista palveluista. Nyt tieto palveluista voi jäädä vain aktiivisten käyttäjien tietoon.

Markkinoinnin kannalta voidaan pohtia myös uusia, nuorempia henkilöitä mahdollisesti paremmin tavoitettavia tiedotus- ja markkinointikanavia, kuten Instagramia tai TikTok-videopalvelua. Tällaisille alustoille voitaisiin tuottaa myös lyhyitä mainosvideoita erilaisista soveltavan liikunnan palveluista tai kertoa käyttäjäkokemuksia. Kyselyssä nousi esille toive WhatsApp-ryhmästä, jossa voitaisiin tiedottaa erilaisista palveluista. Tämä voisi myös olla yksi toimiva ratkaisu huomioiden kuitenkin sen, että aluksi ryhmässä olisi varmasti vain aktiivikävijöitä.

Liikuntalaki velvoittaa kuntaa huolehtimaan sen asukkaiden liikkumisesta. Voidaan siis pohtia sitä, ovatko liikuntalain edellyttämät asiat kunnossa tai tarvitseeko niitä kehittää Loimaalla. Yksi liikuntalain

asettama vastuu kunnalle on liikuntapalveluiden tarjonnasta huolehtiminen kohderyhmille, joissa huomioidaan kohderyhmien erilaiset vaatimukset (Liikuntalaki, 5§). Loimaan liikuntapalveluissa soveltavan liikunnan osalta on esimerkiksi otettu iäkkäät hyvin huomioon. Toisaalta yksi liikuntalain asettama tavoite on tukea nuorten ja lapsien kehitystä, eli voidaan pohtia, saavatko tällä hetkellä lapset ja nuoret kunnan liikuntapalveluista tarpeeksi tukea, jos soveltavan liikunnan ryhmätoiminnassa on kaikki kohderyhmät integroitu samoihin ryhmiin (Liikuntalaki, 1§). Huolimatta siitä, että soveltavan liikunnan ryhmissä kohderyhmiä ei ole eritelty esimerkiksi ikäryhmittäin, niin kahdella soveltavan liikunnan ryhmällä sekä muilla soveltavan liikunnanmuodoilla saadaan edistettyä eriarvoisuuden kaventamista liikunnassa esimerkiksi Loimaalla, mikä on myös yksi liikuntalain tavoitteista (Liikuntalaki, 1§).

Jos pohditaan kunnan vastuuta liikuntapaikkojen ylläpitämisessä ja rakentamisessa, on siinä parannettavaa soveltavan liikunnan näkökulmasta. Kunnalla on liikuntapaikkoja, jotka eivät sovellu soveltavan liikunnan käyttäjille, vaikka ne pitäisi olla kyseisen kohderyhmän käytössä. Kuitenkin hyvä ja positiivinen asia on se, että esteettömyyskartoituksia on tehty edellä mainittuihin kunnan liikuntapaikkoihin.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden analysointia voidaan tarkastella monelta eri kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa tärkein luotettavuuden kriteeri on arvioida jokaista tutkimuksen tekovaihetta. (Vilkkä 2021, 196–197.) Tutkimuksen teoriaosan luotettavuus varmistettiin käyttämällä luotettavaa lähdemateriaalia, jotka on merkitty Savonian raportointiohjeiden mukaisesti.

Kysely valikoitui toiseksi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä Loimaan soveltavan liikunnan tilannetta haluttiin selvittää myös käyttäjiltä ja kysely mahdollistaa aineiston keräämisen monelta henkilöltä. Kysely pyrittiin tekemään soveltavan liikunnan käyttäjille ja muille kohderyhmille helposti vastattavaksi. Kyselyyn pystyi vastaamaan Loimaan kaupungin internetsivujen liikuntaosiossa. Lisäksi kyselyn linkki lähetettiin toimeksiantajan kautta seurojen ja yhdistyksien puheenjohtajille. Paperikyselylomake oli saatavilla myös Loimaan alueen kirjastoista ja liikunnanohjaajat jakoivat niitä ryhmissä. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista, eikä siinä ollut yhtään pakollista kysymystä. Tutkimuksen kyselylomakkeen saatekirjeessä korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja anonymiteetin säilymistä. Lisäksi tutkimuksessa korostettiin, että tutkimuksen osallistujien tuloksia ja tietoja käytetään vain tutkimukseen. Tutkimuksen vastaajista 18–vuotiaita tai alle ei ollut yhtään ja voidaankin pohtia, että olisiko kyselylomakkeiden saanti pitänyt olla myös paikoissa, josta se olisi paremmin nuoremman ikäryhmän saatavilla.

Tutkimuksessa pätevyys eli validius on sitä, että tutkimusmenetelmällä mitattu sitä, mitä pitikin (Vilkkä 2021, 193). Kyselylomakkeen kysymyksiä miettiessä otettiin koko ajan huomioon tutkimuskysymykset ja pohdittiin tutkimuskysymyksiin parhaiten vastauksia antavia kysymyksiä. Tämän avulla varmistettiin tutkimuksen validius. Kyselyn käytöllä annettiin mahdollisuus siihen, että soveltavan liikunnan käyttäjiltä ja aiheeseen muuten liittyvältä kohderyhmältä saatiin vastauksia ja arvioita soveltavan liikunnan tilanteesta Loimaalla tällä hetkellä.

Kyselylomakkeen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi sen mukaan, miten tutkittavat ovat vastanneet, ymmärtäneet ja tulkinneet tutkimuksen kyselylomaketta. Lisäksi kyselyn luotettavuuteen voi vaikuttaa se, miten tutkittavat ovat muistaneet kysytyt asiat vastatessaan. (Vilkkä 2021, 194.) Monivaihtokysymyksissä on se vaara, että vastaukset rajoittuvat tutkijan asettamiin vaihtoehtoihin ja tämän

takia kyselylomakkeeseen valikoitiin avoimia kysymyksiä monivalintakysymysten rinnalle. Kuitenkin avoimissa kysymyksissä voi olla myös haasteita, että vastatessaan ei huomioida kaikkia asioita, joita kysymys vastaajalle asettaa. On kuitenkin syytä ajatella, että kyselyyn osallistuneet ovat vastanneet rehellisesti, mitä on tullut siinä hetkessä mieleen. Kyselylomakkeiden vastauksia voidaan pitää luotettavina, sillä kysely oli vapaaehtoinen, se oli kohdistettu soveltavan liikunnan käyttäjille ja kyselyn tarkoitus on kehittää soveltavaa liikuntaa Loimaalla.

Aineiston analyysi on myös yksi tutkimuksen luotettavuuden mittareista, eli analyysiprosessi kerrottiin niin tarkasti kuin mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Kyselylomakkeen avointen kysymysten kohdalla käytettiin suoria lainauksia vastaajien vastauksista perustelemaan tulkintoja ja esiin nostettuja teemoja. Lisäksi suorat lainaukset tuovat luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä tutkijan tekemille tulkinnoille kyselyn vastauksista. Analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa otettiin huomioon vastaajien anonyymisyys, mikä tarkoittaa, että vastaajien henkilöllisyyttä ei voida selvittää työssä julkaistuista tutkimustuloksista. Kyselylomakkeen analysointi kuvattiin mahdollisemman tarkasti, jolloin lukija pääsee paremmin raportoitujen tuloksien taakse.

Haastattelun luotettavuuden arviointiin vaikuttavat muun muassa aineistokeruutavat, tutkimukseen valikoidut tiedonantajat sekä tutkimuksessa käytetyt raportointitavat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Uskottavuus on yksi tutkimuksen luotettavuutta mittaavista asioista. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan pitää selvittää, ovatko tutkijan tekemät käsitykset ja tulkinnat aineistosta niitä, joita tutkittavat ovat ajatelleet. (Eskola & Suoranta 1998, 212.) Haastattelun tuloksia analysoitaessa aineisto luettiin läpi useaan kertaan ennen kuin analysointi aloitettiin. Tällä varmistettiin se, että haastattelusta nousseet oleelliset asiat ja tulkinnat vastaisivat sitä, mitä tutkittavat ovat ajatelleet.

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoidulla haastattelulla ja tutkimuksen tiedonantajat olivat molemmat samaan aikaan haastattelussa. Tähän haastattelumuotoon päädyttiin sen vuoksi, että haastateltavat saivat kertoa aiheeseen liittyviin kysymyksiin ja teemoihin vastauksia omin sanoin. Koska molemmat haastateltavat olivat samaa aikaa haastattelussa, loi se haastattelutilanteesta vuorovaikutteisemmän huolimatta valmiiksi annetuista kysymyksistä. Haastattelukysymykset valittiin niin, että niihin saatavat vastaukset auttavat vastamaan koko tutkimuksen kaikkiin tutkimuskysymyksiin.

Loimaan liikuntapalvelut on opinnäytetyön toimeksiantaja ja toive soveltavan liikunnan nykytilanteen kartoittamisesta tuli toimeksiantajalta. Myös haastateltavat valikoituivat tästä syystä Loimaan liikuntapalveluista, sillä heillä on paras tieto soveltavasta liikunnasta palvelun tarjoajan näkökulmasta. Haastattelu äänitettiin puhelimen sanelimella. Äänite säilytettiin ja tallennettiin Office 365 -palveluun, joka on kaksivaiheisen tunnistautumisen takana. Tutkimuksen jälkeen äänite poistetaan kokonaan. Aineiston analysoinnissa kerrottiin, miten analysointi tapahtui, eli miten haastattelusta nousseisiin teemoihin päästiin. Teemat esittelevät samalla lukijalle aineistoa, jolloin lukija ymmärtää paremmin tuloksia. Analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa huomioitiin myös se, että anonyymisyys säilyy.

5.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusneuvottelukunnan (2023) mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, eli arvostusta, vastuunkantoa, luotettavuutta sekä rehellisyyttä täytyy noudattaa tutkimuksessa. Tutkijalta odo-

tetaan, että koko opinnäytetyöprosessin ajan on noudatettu näitä hyviä tieteellisiä periaatteita. (Tutkimusneuvottelukunta 2023, 11.) Tutkimuksen eettisyyttä sekä hyvän tieteellisen tutkimuksen periaatteita käsitellään seuraavaksi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) on julkaissut myös ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Näissä eettisissä periaatteissa korostetaan sitä, että tutkijalla on vastuu huolehtia, että tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Lisäksi edellä mainitussa periaatteissa kuvataan, että tutkimuksen toteuttaminen tutkittaville tehtäisiin niin, että siitä ei synny riskejä, vahinkoja ja haittoja. (Tutkimusneuvottelukunta 2019, 7.) Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin, mitä ollaan tutkimassa ja mihin kyselyn tuloksia käytetään. Tämän ohella ihmisiin kohdistuvissa eettisissä periaatteissa korostetaan sitä, että tutkittavilla on oikeus vapaaehtoisesti kieltäytyä, peruuttaa tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. (Tutkimusneuvottelukunta 2019, 8.) Kyselylomakkeen saatekirjeessä korostettiin esimerkiksi sitä, että vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista.

Edellä mainituista eettisistä periaatteista on huolehdittava, jos tutkittavalla on esimerkiksi työ-, asiakas- tai opiskelusuhteita kohteeseen, jota ollaan tutkimassa. (Tutkimusneuvottelukunta 2019, 8.) Haastateltavat työskentelevät tutkimuskohteelle. Sähköpostiviestillä kysyttiin haastateltavilta tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi ennen haastattelun alkamista haastateltavilta kysyttiin, sopiiko heille, että haastattelu äänitetään. Näiden ohella eettisissä periaatteissa, jotka kohdistuvat ihmiseen mainitaan siitä, että osallistuvalla henkilöllä pitäisi kertoa tutkimuksen sisällöstä, toteutuksesta ja tavoitteista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.) Tutkimuksen haastatteluun osallistuneille kerrottiin edellä mainituista ennen haastattelua. Tutkimuksen julkaisemisessa on otettava huomioon osallistuneiden yksityisyyden suojelu. Tutkimukseen osallistuneille ei pidä taata täydellistä tunnisteettomuutta, jos sen toteuttaminen ei ole mahdollista. Haastateltavan suostumuksella tutkimukseen on mahdollista jättää muun muassa heidän nimensä ja muita taustatietoja. (Tutkimusneuvottelukunta 2019, 12–13.) Haastatteluun osallistuneiden tietoja ei julkaistu niin, että he olisivat niistä tunnistettavissa tutkimustekstistä. Tieto haastateltavien työpaikoista Loimaan kaupungin liikuntapalveluissa on kuitenkin nähtävissä tutkimusraportissa.

5.4 Ajatuksia opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni ja kokemukseni soveltavasta liikunnasta. Toimeksiantajan kanssa päädyttiin valitsemaan aiheeksi soveltavan liikunnan nykytilanteen sekä kehittämistarpeiden kartoittaminen. Tähän vaikutti myös se, että valtakunnallisesti on käynnissä SOPIVA-hanke, jossa kuntia kannustetaan kartoittamaan ja tekemään omia kehittämissuunnitelmia soveltavaan liikuntaan. Aiheen valinnassa yhdistyi siis toimeksiantajan tarve sekä oma kiinnostus.

Soveltava liikunta oli käsitteenä itselleni tuttu, mutta oli hienoa syventyä aiheeseen enemmän opinnäytetyöprosessin myötä. Aiheen rajaaminen suhteellisen helppo tehdä, sillä opinnäytetyössä haluttiin saada vastauksia soveltavan liikunnan nykytilanteeseen, markkinointiin sekä kehittämistarpeisiin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakennettiin tutkimuskysymysten ympärille. Lisäksi teoreettisen viitekehyksen tekemistä auttoi se, että soveltavaan liikuntaan liittyy tärkeinä elementteinä tietyt asiat

kuten lainsäädäntö ja yhdenvertaisuus ja ne oli siis hyvä sisällyttää viitekehykseen. Vaikka teoreettinen viitekehys oli suhteellisen helppo rajata, niin englanninkielisten lähteiden etsiminen oli ajoittain haastavaa. Opinnäytetyöprosessin edetessä kuitenkin kehityin tässäkin asiassa.

Tutkimuksen toteutukseen auttoi hyvin tehty suunnitelma ja tutkimuksen kohderyhmän rajaus. Kun haluttiin saada vastauksia sekä palveluntarjoajan eli Loimaan liikuntapalveluiden, että soveltavan liikunnan käyttäjien puolesta, oli selkeää käyttää aineiston keräämiseen haastattelua ja kyselyä. Haastattelun ja kyselyn kysymykset asetin tutkimuskysymykset pohjanani. Haastattelukysymyksiä laatiesani oli pohdittava tarkkaan, että kysymykset olivat sellaisia, että haastateltavat pystyivät vastaamaan niihin laajasti omin sanoin.

Tutkimuksen kysely ei tavoittanut nuorempaa kohderyhmää. Jälkeenpäin ajatellen olisin voinut tavoittaa paremmin kyseistä kohderyhmää, jos kysely olisi ollut helposti lasten ja nuorten saatavilla. Lapsille ja nuorille on nyt kuitenkin tämän tutkimuksen pohjalta suunnitteilla liikunnan ja vapaa-ajan harrastamisen kysely, jossa lapset pääsevät kertomaan ajatuksiaan ja toiveitaan soveltavaan liikuntaan ja harrastuksiin liittyen. Kyselyt jaetaan koulujen kautta.

Kyselytutkimuksessa on aina haaste, että vastauksia saataisiin tarpeeksi. Onneksi tutkimuksen teon kannalta vastauksia saatiin kyselyistä riittävästi. Opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa koin tärkeäksi tapaamiset ohjaajani kanssa. Tapaamiset auttoivat aina selkeyttämään omia ajatuksia ja sitä kautta viemään työtä eteenpäin.

5.5 Ammatillinen kasvu

Opintojen alussa opinnäytetyön tekeminen tuntui vielä kaukaiselta ajatukselta, vaikka sen tiesin edessä olevan. Opinnäytetyöprosessi on tuonut yhteen opiskeluiden aikana tarvitsemiä taitoja kuten esimerkiksi itseohjautuvuutta sekä oma-aloitteellisuutta, sillä olen itse vastuussa työni valmistumisesta. Monimuoto-opinnot ovat oikeastaan kokonaisuudessaankin kehittäneet itseohjautuvuutta ja oma-aloitteellisuutta. Opinnäytetyöprosessin eri vaiheet ovat opettaneet eri asioita. Työn suunnittelu ja jäsentely ennen varsinaisen toteutuksen aloittamista on näin jälkikäteen katsottuna ollut todella tärkeä vaihe. Teoriaan syventyminen ja lähteiden etsiminen oli ajoittain haastavaa, mutta löysin tutkimukseni kannalta olennaista kirjallisuutta.

Itse tutkimuksen toteuttaminen oli aivan uutta minulle. Aineiston kerääminen ja analysointi opettivat minulle paljon. Pääsin esimerkiksi oppimaan, miten laadullista ja määrällistä aineistonkäsittelyä tehdään.

Oman ammatillisen kasvuni osalta antoisaa on ollut se, että olen päässyt toimeksiantajalleni harjoitteluun. Olen esimerkiksi nähnyt harjoittelussa konkreettisesti, miten liikuntapalveluissa on lähdetty kehittämään opinnäytetyöni tuloksissa esiin tulleita asioita. Lisäksi olen itse päässyt tekemään työtä kehittämistarpeiden eteen esimerkiksi lasten ja nuorten osalta ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Opinnot ja harjoittelun myötä olen myös huomannut itseluottamukseni kasvaneen verrattuna siihen, kun aloitin opinnot.

5.6 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksen tuloksia pystytään hyödyntämään Loimaan kaupungin soveltavan liikunnan suunnitelmaa tehtäessä. Tutkimuksen tulokset antavat hyvän pohjan kyseisen suunnitelman teolle. Opinnäy-

tetyön tarkoituksena oli kerätä soveltavan liikunnan nykytilanteesta tietoa, jota voidaan hyödyntää kehittämisideoinnissa ja jota voidaan käyttää konkreettisesti hyväksi. Suunnitelman valmistuessa myös muut kunnat ja kaupungit voivat hyötyä kerätyistä tiedoista.

Kun kehittämistyötä tehdään, on myöhemmin mahdollista tutkia uudelleen samoja asioita ja verrata tutkimuksen tuloksia keskenään. Lisäksi tutkimusta voitaisiin tehdä tiettyyn kehittämiskohteeseen keskittyen. Esimerkiksi lasten ja nuorten soveltavan liikunnan harrastamisesta voitaisiin tehdä oma tutkimuksensa.

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R- K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvosto. Raportit ja selvitykset 2021:3. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2019/>. Viitattu 20.3.2024.
- Ala-Vähälä, T. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvosto. Raportit ja selvitykset 2024:2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/soveltava-liikunta-kunnissa-2023/>. Viitattu 26.9.2024.
- Ala-Vähälä, T., Prinkley, V. & Roitto, R. 2023. Liikkujakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille. Teoksessa Prinkley, V. & Roitto, R. (toim.) Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellinen Seura.https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf. Viitattu 1.10.2024.
- Battaglia, G., Bellafore, M., Alesi, M., Paoli, A., Bianco, A. & Palma, A. 2016. Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women, *Clinical Interventions in Aging*, 11, pp. 1009–1015. doi: 10.2147/CIA.S109591. Viitattu 10.4.2024.
- Bergström, S. & Leppänen, A. 2021. Yrityksen asiakasmarkkinointi. E-kirja. 19. uudistettu painos. Helsinki: Edita. Viitattu 24.4.2024.
- Creswell, J. W. 2009. Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. 3rd ed. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2 painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8 painos. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Isidoro-Cabañas, E., Soto-Rodríguez, F.J., Morales-Rodríguez, F.M. & Pérez-Mármol, J.M. 2023. Benefits of Adaptive Sport on Physical and Mental Quality of Life in People with Physical Disabilities: A Meta-Analysis. *Healthcare (Basel)*, 11(18) p.2480. doi: 10.3390/healthcare11182480. Viitattu 26.9.2024.
- Isola, A. M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto- Tokoi, A. 2017. Mitä on osallisuus? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>. Viitattu 10.10.2024.
- Kuntalaki 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>. Viitattu 21.3.2024.
- International Federation of Adapted Physical activity 2024. Definition of Adapted Physical Activity. <https://ifapa.net/definition/>. Viitattu 3.4.2024.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 380/1987.<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>. Viitattu 22.3.2024.

Liikuntalaki 390/ 2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm46651395933504>. Viitattu 21.3.2024.

Liikuntatieteellinen Seura n.d. Sopiva-hanke. Verkkojulkaisu. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/sopiva-hanke.html>. Viitattu 1.4.2024.

Nyquist, A., Jahnsen, R.B., Moser, T. & Ullenhag, A. 2020. *The coolest I know* – a qualitative study exploring the participation experiences of children with disabilities in an adapted physical activities program, *Disability and Rehabilitation*, 42(17), pp. 2501–2509. doi: 10.1080/09638288.2019.1573937. Viitattu 19.4.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>. Viitattu 25.9.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>. Viitattu 25.9.2024.

International Paralympic Committee n.d. Who we are. <https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are>. Viitattu 29.11.2024

International Paralympic Committee n.d.. National Paralympic committees. <https://www.paralympic.org/teams-npc>. Viitattu 29.11.2024.

Paukku, J. 2014. Osallisuus, palaute, seuranta: Kuntien liikuntatoimien nykykäytännöt. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Raportit ja selvitykset 2014:4. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75233>. Viitattu 4.4.2024.

Perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 23.8.2024.

Piispanen, T. 2010. Erityisliikuntaa ohjaavat säädökset ja linjaukset. Teoksessa Pyykkönen, T. (toim.) Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa: - Erityisliikuntaa kuntiin 2007–09- kehittämis- ja konsultointiprojekti. Liikuntatieteellinen Seura. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/eriku/eriku-hanke-2007-2009-loppuraportti.pdf. Viitattu 12.8.2024.

Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy, 103–118.

Rautiainen, E. 2021. Kuntien markkinointitutkimuksen tulokset 2021. Powerpoint-diat. Kuntaliitto 10.6.2021. https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Kuntien_markkinointikysely_2021_tiedotteeseen.pdf. Viitattu 14.4.2024.

Rikala, S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita: Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015-hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellinen Seura ry. Raportit ja selvitykset. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/eriku/kohti-yhdenvertaisia-kuntien-liikuntapalveluita-loppuraportti.pdf. Viitattu 27.3.2024.

- Rimmer, J.H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A. & Jurkowski, J. 2004. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators, *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), pp. 419–425. doi: 10.1016/j.amepre.2004.02.002. Viitattu 19.4.2024.
- Rimmer, J. A. & Rowland, J. L. 2008. Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population, *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), pp. 141–148. doi: 10.1080/17518420701688649. Viitattu 25.10.2024.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Saari, A. 2021. Seurakysely. Kysynnän ja tarjonnan ytimessä. Teoksessa Saari, A. (toim.) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen paraolympiakomitea., 68–73. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf. Viitattu 14.4.2024.
- Salasuo, M. 2021. Johdanto. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) Harrastamisen äärellä: Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>. Viitattu 3.11.2024.
- Sipilä, V., Sanastokeskus TSK, Liikuntatieteellinen seura & Sipilä, V. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto: Ordlista för anpassad motion och paraidrott = Glossary of adapted physical activity and parasports. Helsinki: Sanastokeskus.
- Toulotte, C., Tournel, C. & Olivier, N. 2012. Wii Fit® training vs. Adapted Physical Activities: which one is the most appropriate to improve the balance of independent senior subjects? A randomized controlled study, *Clinical Rehabilitation*, 26(9), pp. 827–835. doi: 10.1177/0269215511434996. Viitattu 10.4.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 27.3.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 27.10.2024.
- UKK-instituutti 2020. Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. Verkkojulkaisu. Päivitetty 19.11.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>. Viitattu 24.9.2024.
- UKK-instituutti 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositukset. Verkkojulkaisu. Päivitetty 3.12.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Viitattu 24.9.2024.
- Valadão, P., Cenni, F., Piitulainen, H., Avela, J. & Finni, T. 2024. Effects of the EXECIP Intervention on Motor Function, Muscle Strength, and Joint Flexibility in Individuals with Cerebral Palsy, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 56(1), pp. 1–12. doi: 10.1249/MSS.0000000000003273. Viitattu 24.9.2024.

Valtiovarainministeriö. 2015. Kuntien itsehallinnolliset tehtävät ja niiden laajuus. Raportit ja selvitykset 40/2015. [https://vm.fi/documents/10623/1083563/Kuntien+itsehallinnolliset+teht%C3%A4v%C3%A4t+ja+niiden+laajuus+\(raportti\)/faede779-17c3-4971-8feb-629f70545c2c/Kuntien+itsehallinnolliset+teht%C3%A4v%C3%A4t+ja+niiden+laajuus+\(raportti\).pdf?t=1446620191000](https://vm.fi/documents/10623/1083563/Kuntien+itsehallinnolliset+teht%C3%A4v%C3%A4t+ja+niiden+laajuus+(raportti)/faede779-17c3-4971-8feb-629f70545c2c/Kuntien+itsehallinnolliset+teht%C3%A4v%C3%A4t+ja+niiden+laajuus+(raportti).pdf?t=1446620191000). Viitattu 14.4.2024.

Vammaispalvelulaki 675/2023. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230675>. Viitattu 25.9.2024.

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1: HAASTATTELURUNKO

Kuinka paljon soveltavan liikunnan palvelujen käyttäjiä on? (Onko tiedossanne, että kohderyhmää olisi enemmänkin)

Mitä soveltavan liikunnan palveluita Loimaan liikuntapalveluiden tarjonnassa on tällä hetkellä?

Mitä palvelut maksavat ja millaisia maksuvaihtoehtoja niissä on?

Onko tarjonnassa jotakin, mitä teidän mielestänne pitäisi kehittää?

Millaisia tiloja soveltavan liikunnan palveluiden käytössä on?

Vastaavatko käytössä olevat tilat soveltavan liikunnan käyttäjien tarpeisiin? (Löytyykö esimerkiksi tarpeeksi esteettömiä tiloja?)

Millaiset henkilöstöresurssit soveltavan liikunnan palveluille on varattu?

Onko henkilökunnalla ollut koulutusta soveltavan liikunnan järjestämisestä? Koetteko, että koulutukselle on tarvetta?

Onko henkilöstöresursseihin liittyvissä asioissa kehittämistarpeita?

Miten soveltavan liikunnan palveluista tiedotetaan ja markkinoidaan tällä hetkellä?

Tavoittavatko palvelut mielestänne kohderyhmiä?

Onko markkinoinnissa mielestänne jotakin kehittämistarpeita?

Millaisia mahdollisuuksia näette siinä, että soveltavan liikunnan käyttäjät osallistuisivat palveluiden suunnitteluun?

Mitkä asiat soveltavassa liikunnassa toimivat Loimaalla hyvin?

Millainen merkitys on mielestänne sillä, että kaupunki järjestää ylipäänsä soveltavaa liikuntaa?

LIITE2: KYSELYLOMAKE

1. Sukupuolesi? Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. Tyttö/Nainen
2. Poika/Mies
3. Muu

2. Minkä ikäinen olet? Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. 18 vuotta tai alle
2. 19-29 vuotta
3. 30-64 vuotta
4. 65 vuotta tai yli

3. Asuinpaikkasi? Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. Alastaro
2. Haara-Onkijoki
3. Hirvikoski
4. Karhula-Piltola
5. Kauhanoja
6. Kojonkulma
7. Kurittula
8. Loimaan Keskusta
9. Mellilä
10. Metsämaa
11. Niinijoki
12. Orisuo
13. Pappinen
14. Virttaa

4. Oletko käyttänyt soveltavan liikunnan palveluita? Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. En
2. Kyllä

5. Kuinka usein olet käyttänyt soveltavan liikunnan palveluita? Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. Kerran viikossa
2. 2-3 kertaa viikossa
3. 4 kertaa tai useammin viikossa
4. Kerran kuukaudessa
5. Satunnaisesti vuoden aikana

6. Minkälaista soveltavaa liikuntaa olet harrastanut Loimaalla? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi

1. Tuolijumppa
2. Lavis-lavatanssi
3. Hyvänolon liikunta (lihaskuntoa, tasapainoa-ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä musiikin tahdissa)
4. Soveltavan liikunnan ryhmä (lihaskuntoa, tasapaino-ja liikkuvuusharjoituksia tuolilla ja lattialla)
5. Kuntosali
6. Uinti
7. Jokin muu, mikä? _____

7. Missä olet käyttänyt soveltavan liikunnan palveluita? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi.

1. Alastaro-halli (kuntosali ja liikuntasali)
2. Heimolinna
3. Hirvikosken kuntosali
4. Hirvikosken liikuntasali
5. Hirvihovin tatami
6. Kalliohovi
7. Niinijoen koulu (liikuntasali)
8. Pääskynpesä
9. Seurakuntakoti
10. Ylistaronkatu 36, liikuntatila (kaupungintalo)
11. Jossain muualla, missä? _____

8. Mistä olet saanut tietoa soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi.

1. Facebook
2. Loimaan lehti (printti)
3. Loimaan lehti (digi)
4. Palveluohjaajat
5. Soveltavan liikunnan ryhmissä on tiedotettu
6. Vanhusneuvosto
7. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen fysioterapeutit
8. Vesihovin ilmoitustaulu
9. Yhdistyksien sekä seurojen puheenjohtajat
10. Yksityiset palveluntuottajat (fysioterapeutit)
11. Jostakin muusta, mistä? _____

9. Mistä haluaisit mieluiten saada tietoa soveltavasta liikunnasta? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi.

1. Facebook
2. Instagram

3. Internet-sivut

4. Kylä uutiset

5. Loimaan lehti (digi)

6. Loimaan lehti (printti)

7. Utiskirje

8. Jokin muu, mikä? _____

10. Koen saavani riittävästi tietoa soveltavan liikunnan palveluista Loimaalla. Valitse oikea vaihtoehto. Ympyröi.

1. Täysin eri mieltä

2. Jokseenkin eri mieltä

3. En eri enkä samaa mieltä

4. Jokseenkin samaa mieltä

5. Täysin samaa mieltä

11. Mitkä asiat soveltavassa liikunnassa Loimaalla toimivat hyvin? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi.

1. Esteettömät tilat

2. Henkilökunnan asiantuntevuus

3. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri

4. Palveluiden hinnat

5. Palveluista tiedottaminen

6. Tarjonnan monipuolisuus

7. Jokin muu, mikä? _____

12. Miksi käytät soveltavan liikunnan palveluita? Valitse sopiva(t) vaihtoehto/ehdot. Ympyröi.

1. Toimintakyvyn ylläpitäminen

2. Mielen virkistäminen

3. Fyysisen kunnon kohentaminen

4. Sosiaaliset suhteet

5. Vertaistuki

6. Jokin muu syy, mikä? _____

13. Mikä soveltavan liikunnan markkinoinnissa ja tiedottamisessa on hyvää? Kerro omin sanoin kysymyksen vastaus.

14. Mitä soveltavan liikunnan markkinoinnissa ja tiedottamisessa pitäisi kehittää sinun mielestäsi? Kerro omin sanoin kysymykseen vastaus.

15. Mitä toiveita sinulla on soveltavan liikunnan palveluiden suhteen? Kerro omin sanoin kysymykseen vastaus.
