

Jenna Haiko

Aikuisten ulkoliikuntakurssien pilotointi

Vuolteen opistolle

VUOLLE



Setlementti

Liikunnanohjaaja
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Syksy 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Haiko Jenna

Työn nimi: Aikuisten ulkoliikuntakurssien pilotointi Vuolteen opistolle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: palvelumuotoilu, ulkoliikunta, terveystoiminta, aikuisliikunta, pilotointi

Opinnäytetyöni aiheena oli ulkoliikuntakurssien pilotointi Vuolteen opistolle. Toimeksiantaja, Vuolle Settlementti ry, on Oulussa toimiva voittoa tavoittelematon yhdistys. Tarkoituksena oli pilottikurssien ja asiakaspalautekyselyn perusteella saada tietoa ulkoliikuntakurssien tarpeesta, toiveista ja kysynnästä Vuolteen kesäkurssien asiakkailta. Työ sai alkunsa paineesta löytää tiloja kaikille liikunnan kursseille. Vuolteen opiston kasvaessa ja kurssitarjonnan lisääntyessä myös liikuntatilojen tarve kasvaa. Vuolteella ei toistaiseksi ole omia liikuntatiloja, joissa tarjota opetusta, vaan tilat ovat vuokratiloja ympäri Oulun kaupunkia. Työn tavoitteena oli monipuolistaa Vuolteen opiston kurssitarjontaa ja tuoda joustavuutta tilaratkaisuihin kurssikalenteria suunniteltaessa.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se mukaillee palvelumuotoilun prosessia. Palvelumuotoilun ydin on asiakaslähtöisyys ja asiakasymmärrys, joihin olen panostanut tässä työssä. Palvelumuotoilun prosessi on joustava ja se etenee kartoitus ja ymmärrys -vaiheesta ennakoi ja ideoi -vaiheeseen, josta mallinnetaan ja arvioidaan ja lopuksi konseptoidaan ja vaikutetaan. Palvelumuotoilun keinoista tässä työssä keskityin pitkälti ideointi ja mallinnus vaiheisiin. Toimeksiantajalla oli jo etukäteen asiakasymmärrystä menestyvien kurssien suhteen, joten käytimme sitä hyväksi luodessamme pilotoitavia ulkoliikuntakursseja. Vuolteen opiston tarjontaa halutaan kehittää muuttuvien trendien ja asiakkaiden toiveiden mukaan. Uuden kokeilu, tässä tapauksessa pilotointi, on usein haastavaa ja tulokset voivat olla yllättäviä. Ulkoliikuntakursseja pilotointiin kahdella eri kurssilla, jotka olivat HIIT ja kahvakuula. Näillä kursseilla tehtiin yhteiskehittämistä yhdessä asiakkaiden kanssa. Laajempaa asiakaspalautekerätettiin sähköisellä asiakaspalautekyselyllä, joka lähetettiin kaikille liikunnan kesäkurseille osallistuneille.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyi laajempi asiakasymmärrys ulkoliikuntakursseihin kohdistuvista toiveista ja kysynnästä. Tärkeimmät havainnot koskivat kurssien ajankohtaa, sijaintia ja sisältöjä. Ajankohtana selkein toive oli kesä, syksy ja kevät olivat jaetulla toisella sijalla eikä talvi saanut juurikaan kannatusta. Sijainti olisi toimivin Oulun keskusta-alueella, rannoilla ja puistoissa. Sisältöinä toimivimpia ja ehdotetuimpia olivat kahvakuula, jooga, HIIT ja puistojumppa. Asiakaspalautekyselyn tulokset ovat Vuolteen käytettävissä tulevien kurssien/opetustarjonnan suunnittelussa. Tulosten pohjalta voidaan tulevaisuudessa pilotoida ja kokeilla lisää ulkoliikunnan kursseja. Tässä opinnäytetyössä tämä vaihe, palvelumuotoilun konseptointi ja vaikuttaminen, jää ulkopuolelle. Ulkoliikunnan kursseissa on kuitenkin paljon potentiaalia ja rohkealla yrittämisellä ne voisivat saavuttaa paikkansa kurssitarjonnassa. Asiakkaiden osallistaminen kurssitarjonnan suunnitteluun on edelleen tärkeää. Muutosten luominen on aina hidas prosessi.

Abstract

Author: Haiko Jenna

Title of the Publication: Piloting Adult Outdoor Exercise Courses for Vuolteen opisto

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: Service design, outdoor exercise, health enhancing physical activity, physical activity for adults, piloting

The aim of this bachelor's thesis was to pilot outdoor exercise courses for adults and the work was conducted for Vuolteen opisto. This thesis was commissioned by Vuolle Setlementti ry, a nonprofit association operating in the city of Oulu. The purpose of this work was to obtain information from customers about their needs and wishes regarding the outdoor exercise courses by organizing pilot courses and conducting a customer feedback survey. This thesis got started by the need and pressure to find suitable indoor facilities for the exercise courses. Vuolle as a growing association is expanding their course selection, and therefore needs more facilities. For now, Vuolle does not have their own facilities for exercise courses and is depending on rental facilities all over the City of Oulu. The objective of this thesis was to diversify the course selection of Vuolle and to provide flexibility for the increasing problem of finding suitable indoor facilities.

This thesis is functional and follows service design methods. The core of service design is understanding the customers. Vuolteen opisto is looking to enhance their services to keep up with changing trends and customer desires. Vuolle already has some idea of their customer base and the kind of courses that are successful. We utilized that when creating the pilot courses. Trying something new, in this case piloting outdoor courses, can be challenging and the outcome may be surprising. There were two pilot outdoor exercise courses, HIIT and kettlebell. During these courses we did codeveloping, a service design method, with the clients. Wider customer feedback was collected using a questionnaire-based survey, sent to all the participants of the exercise summer courses.

The outcome of this thesis was a wider understanding of customer wishes and demands regarding outdoor exercise courses. The seasonal schedule, location and course contents were the most valuable findings of the study. Summer was found to be the best option regarding the seasons, whereas autumn and spring were the second-best options, and winter was voted the worst season to have outdoor courses. Oulu city center area, parks and beaches were the favorite locations. In terms of the contents, kettlebell, yoga, HIIT and general group exercise classes held in parks were the most asked-for activities. Vuolle may utilize the results from the survey in the future when planning the schedule for the courses. More outdoor exercise courses could be tried out based on the findings. This phase will be left out of this thesis but there is definitely potential in the field of outdoor courses. With courageous trying these courses may find their place in the course selection. It is still important to engage customers when planning the course schedule. Creating something new is always a slow process.

Alkusanat

Tämä opinnäytetyö on ollut yksi saavutus elämässäni. Hektisen ajanjakson päätteeksi tuntuu erittäin hyvältä vihdoin viimeistellä ja paketoita prosessi valmiiksi. Ihmisten terveys, liikunta ja ulkoilu ovat minulle sydämen asia ja kiitos toimeksiantajalleni Vuolle Settlementille, että olen saanut kokea tämän opinnäytetyön mittaisen polun hieman erilaisemman projektin parissa. Työni liikunnan ja hyvinvoinnin parissa jatkuu edelleen.

Eriytinen kiitos Vuolteen Eeva Tallqvistille, joka on muiden kiireidensä ohessa ohjannut minua, vastailut jatkuviin kysymyksiini ja antanut minulle paljon vapaata tilaa toimia itsenäisesti työn parissa. Eeva on Vuolteen opiston sydän ja keuhkot. Kiitos myös Kajaanin ammattikorkeakoululle tuesta ja opastuksesta läpi koko opinnäytetyöprosessin.

Suurin kiitos miehelleni Oskarille, joka on sekä tukenut ja kannustanut minua koko prosessin ajan, että auttanut kirjoittamisprosessissa. Ilman hänen tietotaitojaan työ olisi ollut paljon suuremman tuskan takana. Hän on myös antanut tilaa ja aikaa työn tekemiselle ja pyörittänyt perhearkea minunkin puolestani. Suurin voimavarani on ollut tyttäreni Sara, jonka aurinkoisuuden voimin olen jaksanut luovia läpi synkimmätkin hetket. Perhe on tärkein. Mihin elämä seuraavaksi vie, ei sitä voi etukäteen ennustaa.

Jenna Haiko

13.11.2019

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja kehittämistehtävät.....	4
3	Toimeksiantaja Vuolle Settlementti ry	5
4	Liikunnan terveysvaikutukset ja nykyiset suositukset	7
4.1	Liikunta ja hyvinvointi	7
4.2	Liikuntasuositukset Suomessa	8
4.3	Liikunnan käypä hoito -suositus.....	10
5	Ulkoilman hyvinvointivaikutukset ja kaupunkimiljöön hyödyntäminen.....	11
5.1	Ulkoilun hyödyt	11
5.2	Liikunta luonnossa	13
5.3	Ulkoliikunnan mahdollisuudet kaupunkiympäristössä	14
6	Palvelumuotoilu opinnäytetyön taustalla	18
6.1	Kartoitus ja ymmärrys	19
6.2	Ideointi ja mallinnus.....	19
6.3	Kysely	21
6.4	Konseptoi ja vaikuta.....	22
7	Kehittämistyön toiminnallinen osuus	23
7.1	Ulkokurssien pilotointi	23
7.2	Asiakkaat osallisina ulkokurssien kehittämisessä	24
7.3	Asiakkaiden kokemukset ulkoliikuntakursseista	25
7.4	Asiakaspalautekyselyn tulokset	26
8	Pohdinta	29
8.1	Tulokset.....	29
8.2	Oma ammatillinen kasvu	30
8.3	Onnistumisen arviointi.....	32
8.4	Eettisyys ja luotettavuus	34
	Lähteet.....	35

Liitteet

1 Johdanto

Liikkumattomuuden aiheuttamista ongelmista on tulossa nykyihmiselle suuri haaste. Liikuntasuosituksia päivitetään ja parannellaan jatkuvasti, jotta ihmiset saataisiin kuntoilemaan. Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille on paljon tutkittu aihepiiri ja nykytiedon valossa tunnetaan jo hyvin liikkumattomuuden riskit. Viime vuosina myös ulkoilman ja ulkona tapahtuvan liikunnan hyvinvointivaikutukset ovat olleet pinnalla. Aiheesta on tehty tutkimuksia ja tulokset ovat hyvin mielenkiintoisia. Liikunta yhdistettynä ulkoiluun on useiden eri tutkimusten valossa todettu olevan hyödyllistä monin tavoin. Suomessa on lähtökohtaisesti hyvät mahdollisuudet ulkona liikkumiseen ja suomalaiset ovat aktiivisia ulkona liikkuja. Samalla liikunta kaikkiaan on kuitenkin vähentynyt ja ylipaino sekä pitkäaikaissairaudet lisääntyneet. On niin yksilön kuin yhteiskunnan vastuulla tehdä muutoksia terveempään ja liikunnallisempaan arkeen. Monipuoliset, hyvin suunnitellut ja laadukkaat liikunta- ja ulkoilu ympäristöt ovat tärkeä osa suomalaisten hyvinvointia. Ohjattua liikuntaa on totuttu harrastamaan sisätiloissa, mutta alati muuttuvien trendien ja uuden tutkimustiedon valossa, nyt on aika kokeilla samaa myös ulkona.

Opinnäytetyöni aiheena oli pilotoida ulkoliikuntakursseja kansalaisopistokoulutuksia tarjoavalle Vuolteen opistolle. Tarkoituksena oli selvittää palautekyselyllä ja muutamalla pilottikurssilla ulkona tapahtuvien kurssien kysyntää yhdessä Vuolteen ja sen asiakkaiden kanssa. Kohteena ovat Vuolteen opiston vanhat ja uudet aikuiset harrastajat. Työni tavoitteena oli monipuolistaa Vuolteen opiston kurssitarjontaa. Kurssit jäävät lukujärjestykseen, jos ne ovat tarpeeksi toimivia, jolloin opisto saa uusia asiakkaita. Tarkoituksena oli palautekyselyllä saada tietoa ulkoliikuntakurssien tarpeesta, toiveista ja kysynnästä. Vuolteen opiston tavoitteena oli saada ideoita kursseihin asiakkailta. Opisto saa opinnäytetyöstä arvokasta tietoa asiakkaiden toiveista ja voi kehittää palveluitaan niiden perusteella.

Työ sai alkunsa Vuolteen opiston paineesta löytää tiloja kaikille liikunnan kursseille. Toisin kuin vaikka taideaineet, liikuntaa voidaan harrastaa lähes missä vain. Opiston toiminnan kasvaessa ja kurssitarjonnan lisääntyessä vuokratilojen saatavuus hankaloituu. Vuolteella ei ole omia liikuntatiloja opetukseen, vaan suurin osa tiloista on erilaisia kaupungin liikuntatiloja, kuten koulujen ja päiväkotien liikuntasaleja. Myös moni muu toimija Oulussa hakee samoihin tiloihin vuoroja ja heidänkin tarjontansa kasvaessaan kilpailu kiristyy koko ajan.

Valitsin aiheen sen mielenkiintoisuuden ja ammatillisten tavoitteideni takia. Haluan työssäni auttaa ihmisiä voimaan paremmin ja liikunnan suunnittelu ja toteutus on yksi keinoista toteuttaa

tavoitetta. Tutkimusten mukaan suomalaiset liikkuvat koko ajan vähemmän ja yksipuolisemmin (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 11). Liikkumattomuuden ja huonon fyysisen kunnon on todettu olevan vahvasti yhteydessä moniin sairauksiin kuten sepelvaltimotautiin, tyyppin 2 diabetekseen ja joihinkin syöpiin (Huttunen 2016). Liikkumattomuus vaikuttaa niin yksilöihin kuin yhteiskuntaan kuormittaen ja aiheuttaen suoria ja välillisiä kuluja. Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportissa (Vasankari & Kolu 2016, 3) on laskettu kulujen olevan vuodessa noin 3,2 – 7,5 miljoonaa euroa yhteiskunnalle. Luomalla houkuttelevia ja monipuolisia liikuntapalveluita kannustetaan ihmisiä liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia lajeja ja ympäristöjä toteuttaa liikuntaa. Jollekin ulkona tapahtuvaan liikuntaan osallistumisessa voi olla matalampi kynnyks kuin sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan.

Oma tavoitteeni opinnäytetyöprosessissa oli syventää tietojani terveystuokunnasta ja sen toteuttamisesta ja etenkin ihmisten hyvinvoinnin lisäämisestä liikunnan avulla. Pääsin myös hyödyntämään jo olemassa olevaa osaamistani liikunnan vaikutuksista, suunnittelusta ja toteutuksesta. Pääsin oppimaan uutta asiakkaan osallistamisesta tuotekehitysprosessiin, kun kehitetään ja testataan uutta. Harjoittelin opinnäytetyöprosessissa laajojen kokonaisuuksien hallintaa ja toimimista yhdessä toimeksiantajan kanssa kohti yhdessä asetettuja tavoitteita. Pääsin tuomaan omaa osaamistani ilmi työelämän edustajille ja voin tällä edesauttaa työllistymistäni opintojen jälkeen.

On jokaisen omalla vastuulla huolehtia riittävästä ja riittävän monipuolisesta liikunnasta, mutta tarvitaan myös tahoja, jotka tarjoavat kattavasti erilaisia liikuntamuotoja, jolloin jokaisella on mahdollisuus kokeilla ja löytää omat tapansa liikkua. Tässä kohtaa Vuolteen opisto ja minä opinnäytetyöni kanssa tulemme kuvaan. Vuolle tarjoaa Oulussa monipuolisia koulutuksia ja hyvinvointipalveluita. Vuolteen visiona on olla ainutlaatuinen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjä sekä rohkea suunnannäyttävä (Vuolteen virtaa 2018 – 2021). Vuolteen kursseja ovat tähän asti sitoneet seinät eli kaikki toiminta on järjestetty sisätiloissa. Kursseja järjestetään pääosin koulujen ja päiväkotien liikuntasaleissa sekä kaupungin liikuntatiloissa. Tilojen vuorot voivat välillä olla hyvinkin rajalliset ja kilpailua tiloista on myös muiden tahojen kanssa. Ulkona tapahtuva toiminta lieventäisi tilaongelmaa ja samalla laajentaisi Vuolteen tarjontaa.

Ulkokursseja voitaisiin järjestää ympäri vuoden, mutta etenkin keväällä, kesällä ja syksyllä ulkona liikkuminen on erittäin mielekästä sään niin salliessa. Ulkoliikuntapaikkojen hyödyntäminen toisi myös monipuolista käyttöä Oulun lähiulkoilualueille ja puistoille. Myös paine salien vuorojen saamisessa vähenisi, jos osan kursseista voisi järjestää ilman seiniä. Ulkoliikuntakurssilla voisi olla mukana Vuolteen viiri merkinä siitä, kuka palvelun tarjoaa ja näin Vuolle saisi samalla mainosta

ja ihmiset vinkkejä hieman erilaiseen liikuntaan. Kartoitin opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kysyntää ulkokurssien ajankohdille, sisällöille sekä kohderyhmille. Vaikka pilottiryhmät rajautuivat aikuisten liikuntaan, kartoitin kysyntää myös lasten sekä senioreiden kursseille. Kyselyssä kartoitettiin myös asiakkaiden omaa aktiivisuutta esimerkiksi välineistön hankinnan suhteen sekä toiveita sijainneille. Kyselyn pohjalta laadittiin yhteenveto tuloksista ja johtopäätökset Vuolteen käyttöön.

2 Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on pilottikurssien avulla testata ulkoliikuntakurssien toimivuutta ja sähköisen palautekyselyn avulla kartoittaa kysyntää ulkoliikuntakursseille tulevaisuudessa. Tavoitteena on monipuolistaa Vuolteen opiston tarjontaa ja laajentaa toimintaa seinien sisältä ulkoilmaan. Kehittämissuunnitelman avulla on tavoitteena saada mahdollisimman hyvin tietoa asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Paine siirtää osa liikunnan kurseista pois sisätiloista tulee Vuolteen opiston kasvavasta tarjonnasta ja puuttuvista omista tiloista. Opiston haaveena olisi saada omat toimitilat liikuntasaleineen, joissa osa kurseista voitaisiin järjestää, mutta tämä on vielä neuvottelu asteella. Sillä välin tiloista kilpaillaan monen muun oululaisen liikunnan toimijan kanssa ja kilpailu on kovaa. Ulkona järjestettävät liikunnankurssit toisivat kaivattua helpotusta tilojen saatavuuteen ja monipuolistaisivat tarjontaa mukavasti. Suurin haaste työssäni on saada totuudenmukainen kuva asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Ja vaikka ulkoliikuntakursseja saataisiin pystyyn jatkossa, haaste tulee olemaan ihmisten innostaminen osallistumaan niihin. Ihmiset ovat kautta kansalaisopistojen historian tottuneet liikkumaan sisätiloissa ja muutos vie aina aikansa.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävät ovat:

1. Miten asiakas osallistetaan pilotoitavien aikuisten ulkoliikuntakurssien kehittämiseen?
2. Minkälaisia kokemuksia asiakkaat saivat aikuisten ulkoliikuntatuotteiden pilottituotteista?
3. Minkälaisia toiveita asiakkailla on ulkoliikuntakurssien sisällöistä?
4. Miten asiakkailta saadaan mahdollisimman monipuolisesti palautetta, jotta Vuolteen opiston toimintaa voidaan kehittää?

3 Toimeksiantaja Vuolle Setlementti ry

Vuolle Setlementti ry on voittoa tavoittelematon yhdistys. Se on perustettu Ouluun vuonna 1944. Asiakkaita Vuolteella on vuodessa lähes 10 000 ja yhdistys työllistää koko- tai osa-aikaisesti noin 350 henkilöä. Näiden lisäksi Vuolteen toiminnassa on aktiivisesti mukana reilu 350 vapaaehtoista. Vuolteen toiminnan muodostavat kolme kokonaisuutta (kuva 1): Opisto, Hyvinvointipalvelut ja Pikku-Syöte. Opisto tarjoaa yleissivistävää kansainopistokoulutusta sekä kansalaisopistokoulutuksena erilaisia kulttuuri- ja harrastusopintoja. Hyvinvointipalvelut tuottavat ennaltaehkäiseviä, yksilön voimavaroja vahvistavia ja korjaavia palveluita kaiken ikäisille. Nuoriso- ja vapaa-ajankeskus Pikku-Syöte järjestää toimintaa nuorille ja on tarjonnut Vuolteen nuorisotyölle puitteet jo yli 30 vuoden ajan. Pikku-Syötteellä järjestetään erilaisia leirejä ja tapahtumia, joissa luonto on vahvasti läsnä oleva voimavara ja arvo. (Toiminnan esittely 2019.)



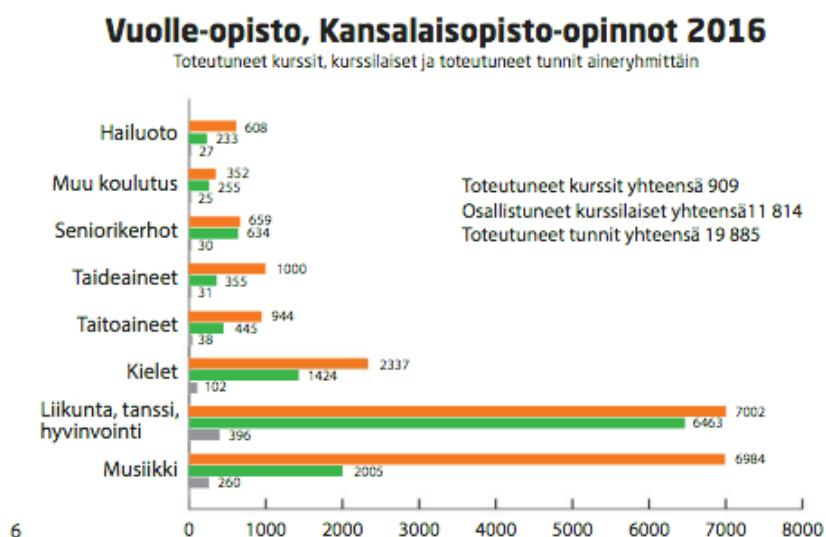
Kuva 1. Vuolteen toiminnan muodostavat kolme kokonaisuutta (Toiminnan esittely 2019)

Vuolle Setlementti on Setlementtiliiton jäsen. Suomen Setlementtiliitto on Setlementtiyhdistysten keskusjärjestö. Sen jäseniä ovat 45 paikallista setlementtiä ympäri Suomen. Setlementtiliiton toiminta on kaikille avointa ja poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta. Liiton tehtävänä on edistää setlementtityön arvojen mukaista toimintaa, tukea paikallisia setlementtejä ja koordinoida valtakunnallisia hankkeita. Setlementtien tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Kaiken pohjana

on luottamus ihmisiin. Setlementtiliikkeiden historia ajoittuu 1800-luvun lopun Englantiin, ja Suomeen se rantautui 1890-luvulla ensi kertaa ja pysyvästi 1918. (Setlementtiliitto 2019.)

Vuolteen missiona on luoda kasvutarinoita, se luo pohjan kaikelle setlementin toiminnalle ja vastaa kysymyksiin mikä on toiminnan tarkoitus ja mikä on tehtävä yhteiskunnassa. Mission ansiosta mahdollistetaan elämänmuutoksia ja rikastutetaan elämää. Vuolteen toimintaa ohjaavat arvot, jotka ovat avoin, ihmissläheinen, uudistuva, rohkea ja luonnonläheinen. Arvoja noudattamalla opitaan toinen toisiltamme -kokemuksia ja osaamista avoimesti jakaen sekä luodaan palveluita ja toimintatapoja avarakatseisesti. Vuolteen tavoitteena on olla ainutlaatuinen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjä ja rohkea suunnannäyttävä. (Vuolteen virtaa 2018-2021.)

Opinnäytetyöni keskittyy Vuolteen kansalaisopiston kurssitoimintaan ja sen kehittämiseen. Opiston tarjonta on jo nyt monipuolista ja erilaisia kursseja toteutettiin vuonna 2016 hieman alle tuhat. Tästä valtaosa oli liikunnanainealueen kursseja (kuva 2).



Kuva 2. Toteutuneet kurssit vuonna 2016 (Vuosikertomus 2016)

4 Liikunnan terveysvaikutukset ja nykyiset suositukset

Liikuntaa pidetään nykyään tärkeänä osana ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tutkimustietoa liikunnan hyödyistä on saatavilla laajalti. Liikkumattomuuden riskit on jopa huomioitu Maailman terveysjärjestön tasolla (WHO Global Action Plan 2013-2020), joten erilaisia suosituksia liikunnan suhteen on kehitelty globaalilla ja kansallisella tasolla ihmisten hyvinvoinnin takaamiseksi ja parantamiseksi. Tässä työssä on tarkoitus kehitellä Vuolteen opistolle liikuntakursseja, joten seuraavana käydään lyhyesti läpi liikunnan merkitystä ihmisten terveydelle sekä käsitellään nykyisiä liikuntasuosituksia.

4.1 Liikunta ja hyvinvointi

Nykytiedon valossa säännöllisen liikunnan merkitys ihmisten hyvinvoinnille ja useiden sairauksien ehkäisyssä on lähes kiistatonta. Liikunta yksinään ei ole avain terveyteen, mutta toisaalta sen merkitystä terveydelle ei voida millään tapaa sivuuttaa. Liikunta ei myöskään ole ainoastaan hyväksi ihmisen fyysiselle hyvinvoinnille, vaan se lisää myös henkistä hyvinvointia. Usein liikuntaa myös harrastetaan yhdessä muiden ihmisten kanssa, jolloin voidaan puhua liikunnan sosiaalisesta vaikutuksesta. Ei ole täysin selvää, minkälaiset liikuntasuoritteet olisivat terveyden kannalta ihmiselle kaikkein optimaalisinta, mutta suosimalla erilaisia liikuntamuotoja kestävyysharjoittelusta lihasvoiman ja liikkuvuuden parantamiseen päästään todennäköisesti parhaimpiin tuloksiin yleisen hyvinvoinnin suhteen. (Das & Horton 2012.)

Puhuttaessa liikunnasta tulisi ymmärtää käsitteet terveysliikunta ja terveyskunto. Terveysliikuntaa on kaikki toiminta, joka kohottaa terveyskuntoa eli toisin sanoen lähes kaikki fyysinen aktiivisuus. Terveyskuntoon kuuluvat kaikki osatekijät, joilla on yhteys terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö, liikehallintakyky, kehon koostumus ja aineenvaihdunta. Liikunta vaikuttaa terveyskuntoon positiivisesti ja liikunnan puute negatiivisesti. Karkeasti voidaan siis sanoa, että liikunta edistää terveyttä ja liikkumattomuus lisää riskiä sairauksille ja muille vaivoille. (Suni & Vasankari 2011, 32.)

4.2 Liikuntasuositukset Suomessa

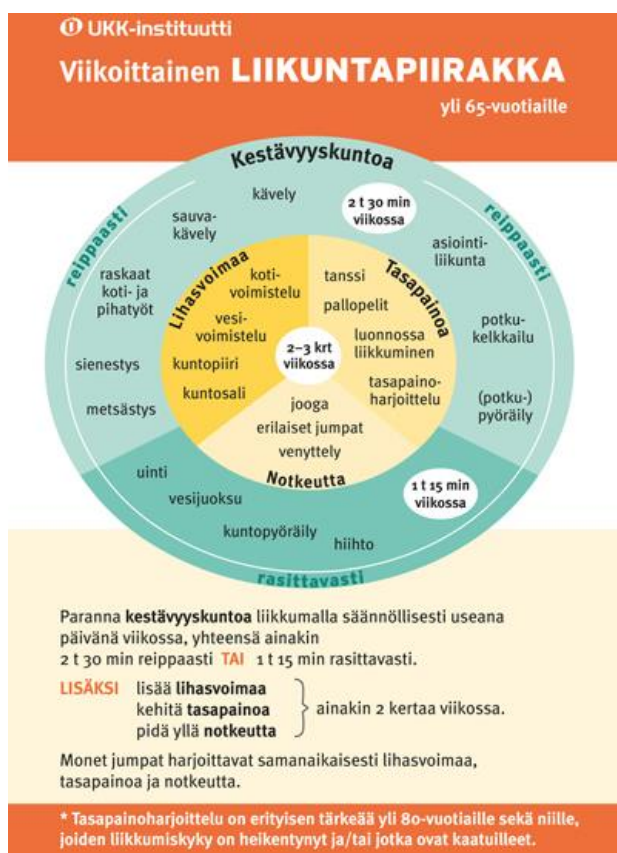
UKK-instituutin vuosina 2017 ja 2018 teettämän KunnonKartta -väestötutkimuksen perusteella aikuisille kertyy vuorokauden valveillaoloajasta kevyttä liikuntaa reilut 3 tuntia, reipasta liikuntaa 42 minuuttia ja rasittavaa liikuntaa vain muutamia minutteja. Naisten ja miesten välillä ei havaittu suuria eroja. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä sykettä hieman nostavaa toimintaa kuten reipasta kävelyä, uintia tai pyöräilyä. (Husu ym. 2018, 19.) Määrät ovat aivan liian alhaiset terveyslääkärin suosituksiin verraten, joita avataan alempana.

Terveyslääkärin suositukset on laadittu asiantuntijoiden avulla tukemaan ihmisten terveyttä liikunnan avulla. Ne perustuvat tutkittuun tietoon ja näyttöön liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. (Fogelholm & Oja 2011, 67.) Annos-vastesuhde kuvaa liikunnan ja terveyden välistä suhdetta, kun halutaan tarkastella, minkälaista liikuntaa tarvitaan haluttujen terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Liikunnan annos määritellään kestoajan, toistotiheyden, kuormituksen ja liikuntamuodon perusteella. Terveysten vastemuuttujia ovat ei-tarttuvien tautien, niiden esiintyvyys ja kuolleisuus sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimen toimintakyky. (Oja 2011, 58.)

Terveyslääkärin viikoittainen suositus kiteyttää terveyden kannalta riittävän liikunta määrän. Ensimmäinen suositus laadittiin vuonna 2004, vuonna 2009 sitä uudistettiin vastamaan viimeisimpiä tutkimuksia terveyslääkärin ja viimeisin päivitys tapahtui lokakuussa 2019. Uusin päivitys muutti suosituksen liikuntapiirakasta pyramidin muotoon. Suositukset on laadittu erikseen 18 – 64 -vuotiaille aikuisille sekä yli 65-vuotiaille senioreille. Aikuisten suosituksen (kuva 3) mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa 2 t 30 min reippaalla liikunnalla viikossa tai liikkumalla 1 t 15 min rasittavasti. Suurin muutos edelliseen suositukseen on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestosta. Nyt kaikki lasketaan; muutaman minuutin pätkät mukaan lukien. Aiemmassa liikuntapiirakassa ei myöskään ollut huomioitu unta tai kevyttä liikuskelua (Liikkumisen suositus 2019). Liikkumisen suositukset pohjautuvat kattavaan Yhdysvaltain viranomaisten laatimaan suositukseen, joka perustuu vahvaan kansainväliseen tieteelliseen näyttöön (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report).



Kuva 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18 - 64 vuotiaalle (Aikuisten liikkumisen suositus 2019)



Kuva 4. (Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille 2019)

Vuolteen opiston asiakkaiden ollessa hieman iäkkäämpiä yllä on vertailuksi vielä yli 65-vuotiaiden liikuntapiirakka (kuva 4). Tuntimäärällisesti suositukset ovat samanlaiset aikuisille ja senioreille.

4.3 Liikunnan käypä hoito -suositus

UKK-instituutin ohella liikunnan käypä hoito -suositus on hyvä ottaa huomioon tarkasteltaessa liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. Käypä hoito -suositukset on laatinut Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä ja ne on päivitetty viimeksi vuonna 2016. (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016.) Myös tämän suosituksen pohjana on käytetty Yhdysvaltojen terveysministeriön laatimia liikuntasuosituksia ja määrällisesti liikuntaa suositellaan sama määrä kuin liikuntasuosituksissa (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report).

Käypä hoito -suosituksen tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Sen keskeisin sanoma on, että säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono kunto luovat suurentuneen riskin ennen aikaiseen kuolemaan. Runsaan istumisen ja paikallaanolon on todettu olevan terveydelle haitallista ja niitä tulisi välttää. Lääkärien ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten tulee kysyä potilaan/asiakkaan liikuntatottumuksista ja kannustaa liikkumaan. Yksilölliset rajoitteet ja vasta-aiheet huomioiden, liikunnalla on vain vähän terveyshaittoja, mutta päinvastoin paljon hyötyjä terveyden kannalta. Käypä hoito -suositukseen on laadittu ohjeistukset liikunnan turvalliseen suorittamiseen kaikkiin yleisimpiin pitkäaikaissairauksiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin, lihavuuteen, diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, keuhkosairauksiin, muistisairauksiin ja syöpiin ja miten niitä voidaan hoitaa ja ehkäistä liikunnan avulla. (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016.)

5 Ulkoilman hyvinvointivaikutukset ja kaupunkimiljöön hyödyntäminen

Ihmisillä on usein luontainen tarve päästä luonnon lähelle. Kuitenkin nykypäivän elämä saattaa olla hyvinkin vieroittunutta luonnosta ja hektinen yhteiskunta saattaa osaltaan edesauttaa vieroittumista. Suomessa onneksi osataan vielä vaalia metsiä ja ulkoilualueita on tarjolla kattavasti aivan kaupunkien läheisyydessäkin. Tässä luonnosta erkaantumisen huipussa on onneksi myös herätty pikkuhiljaa tarkastelemaan luonnon tarjoamia voimavaroja. Alkuun hieman terminologiaa Luonnonvarakeskuksen määritelmien mukaan (Käsitteet ja lyhenteet 2014):

Luonnon virkistyskäyttö = ”Luonnon virkistyskäyttö sisältää kaiken vapaa-ajan viettämistarkoituksessa, luonnonympäristössä tapahtuvan oleskelun ja liikkumisen jalan, hiihtäen, pyöräillen tai moottoriajoneuvolla tarkoituksena liikunta, maisemien ihailu, luonnon harrastaminen, retkeily, telttailu, metsästys, virkistyskalastus, veneily, virkistysluonteinen kotitarvemarjastus ja -sienestys tai muu vapaa-ajan toiminta.” (Käsitteet ja lyhenteet 2014.)

Ulkoilu = ”Käytetään virkistyskäytön rinnalla yleisterminä. Myös tarkentaen: Ulkoilu on ulkona, kodin pihapiirin ulkopuolella tapahtuvaa oleskelua ja liikkumista vapaa-aikana ja virkistäytymistarkoituksessa. Ulkoilu on toimintaa, joka tuottaa virkistystä ulkoilmassa ja jota harrastetaan lihasvoimin.” (Käsitteet ja lyhenteet 2014.)

5.1 Ulkoilun hyödyt

Tampereen yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa haastateltiin suomalaisia työntekijöitä ja selvitettiin heidän vapaa-ajan toimintojaan. Kyselytutkimuksessa selvisi, että vastanneiden suurin osa vapaa-ajasta kuluu kotitöiden tekemiseen. Myös palkkatyöhön liittyvien töiden tekeminen vapaa-ajalla on melko suosittua. Onneksi myös liikunta ja luonnosta nauttiminen ovat osa vapaa-aikaa. Kyselyn mukaan vapaa-ajallaan naiset harrastavat luontoliikuntaa miehiä useammin ja hoitavat sosiaalisia suhteitaan enemmän kuin miehet. Kun vastaajat arvioivat työstä palauttavimmaksi koettuja toimintoja suosituimmaksi nousevat liikunta ja urheilu sekä luonnosta nauttiminen. Taulukossa (taulukko 1) palauttavuusarviot ovat asteikolla 1 – 4, 1 = ei lainkaan palauttava ja 4 = hyvin palauttava. (Kinnunen 2008, 48-50.)

TAULUKKO 1. Vapaa-ajan toimintojen koettu palauttavuus mukailten Kinnunen 2008, 50

TOIMINTO	PALAUTTAVUUSARVIO	TOIMINNON PALAUTTAVAKSI ARVIOINEIDEN OSUUS (%)
PALKKATYÖN TEHTÄVÄT	2,14	9,7
KOTITYÖT	3,13	33,7
LEPÄILY JA OLEILU	3,67	70,6
SOSIAALISET SUHTEET	3,69	72,7
LUONNOSTA NAUTTIMINEN	3,85	85,9
LIIKUNTA JA URHEILU	3,91	91,5

Ei siis ole samantekevää mitä vapaa-ajallaan tekee ainakaan palautumisen näkökulmasta. Etsittäessä vastausta, miksi erilaiset vapaa-ajan toiminnot joko estävät tai edistävät palautumista, voidaan luoda katsaus erilaisiin psykologisiin strategioihin.

Ympäristöpsykologian avulla voidaan tarkastella ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta (Aura, Horelli & Korpela 1997, 10). Sen tarkoituksena on tutkia ympäristöjen elvyttävyyttä ja millaisissa paikoissa ihmiset viihtyvät. Ympäristöpsykologia kytkeytyy usein muihin tutkimusaloihin kuten terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan, tarkkaavaisuushäiriöihin, työssä viihtyvyyteen ja elämänhallintaan. (Salonen 2010, 24.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet luonnolla ja ulkoilulla olevan positiivisia vaikutuksia ihmisiin. Esimerkiksi lasten ADHD-käyttäytymisen hillitsemisen ja luonnossa oleskelun välillä on havaittu olevan yhteyksiä (Bird 2007, 6). Samassa Birdin raportissa esitetään myös paljon muita terveydelle ja etenkin mielenterveydelle edullisia yhteyksiä luonnon ja ulkoilun välillä. Bird kirjoittaa, että yhteiskunnallisella tasolla olisi tärkeää tiedostaa näitä positiivisia yhteyksiä sairauksien hoitamisessa ennen kuin on liian myöhäistä ja viheralueet on tuhottu betoniviidakoiden tieltä.

5.2 Liikunta luonnossa

Skotlannissa vuonna 2008 koottu laaja väestötutkimus vertaili luonnossa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta muissa liikuntaympäristöissä tapahtuvaan liikuntaan. Luonnossa tapahtuva liikunta näytti olevan yhteydessä vireys- ja energiatasoon, tarkkaavaisuuteen, jännittyneisyyteen, erilaisiin negatiivisiin tuntemuksiin kuten vihaan, suruun ja kiukkuun sekä mielenterveyteen. Hyödyt olivat välittömiä, mutta lyhytkestoisia. Altistusta luonnossa tapahtuvaan liikuntaan tarvitaan siis jatkuvasti hyötyjen ylläpitämiseksi. (Mitchell 2013.) Ryan ym. tutkimuksessa vuodelta 2010 tutkittiin viiden eri testin perusteella ulkoilun vaikutusta nuorilla aikuisilla. Tutkimuksessa havaittiin ulkona liikkumisen olevan edullisempaa vireyden (vitality) kannalta.

Tutkimuksia luonnossa liikkumisen eduista on siis tehty jo useampia ja useimmiten niissä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia. Lisäksi on tutkittu, onko ulkona tapahtuva liikunta suotuisampaa hyvinvoinnin kannalta kuin sisällä toteutettu liikunta. Thompson Coon ym. (2011) tekemässä kokooma-artikkelissa käytiin läpi yhdentoista aikaisemman tutkimuksen tulokset ja päätelmänä kirjoittajat havaitsivat liikunnan ulkona tuovan mahdollisesti pientä lisäetua mielenterveyden kannalta verrattuna sisällä tapahtuvaan liikuntaan. Tekijät kuitenkin painottivat, kuinka hankalaa näiden erojen mittaaminen todellisuudessa on, koska lähes aina tutkimusten menetelmänä ovat kyselyt eli ihmisten subjektiivinen mielipide ennen ja/tai jälkeen liikunnan esim. pirteyteen tai mielialaan liittyen. Aiheesta on keskusteltu myöhemmin myös ainakin Araujo ym. (2018) ja Klaperski ym. (2019) toimesta, mutta yksiselitteistä syytä, miksi liikunta luonnossa koetaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyen paremmaksi kuin sisällä liikkuminen, ei voida nimetä.

Luonnossa tapahtuva liikkuminen on siis tutkimusten valossa ihmiselle hyödyllistä monin tavoin. Edellisessä kappaleessa käsiteltiin yleisesti liikunnan vaikutusta terveyteen. Näin ollen näiden kahden asian yhdistäminen eli liikunta ja luonnossa liikkuminen luovat hyvät lähtökohdat tässä työssä käsiteläville kursseille. Liikuntakurssien järjestäminen ulkona ei ainoastaan ratkaise tilojen puutteista johtuvaa haastetta, vaan tuo lisäksi luonnossa tapahtuvan liikunnan hyödyt mukaan. Tällöin luonnon virkistyskäyttö yhdistyy terveyslääkinnän kanssa. Käsiteltyjen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että parhaimmillaan liikunnan tuottamat fysiologiset hyödyt yhdistyvät luonnon läheisyyden tuomiin mielenterveydellisiin hyötyihin, kun liikuntaa harrastetaan ulkona.

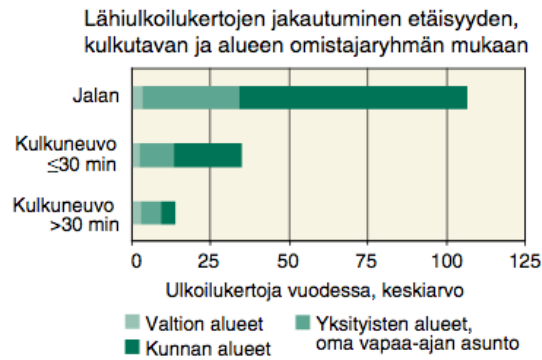
5.3 Ulkoliikunnan mahdollisuudet kaupunkiympäristössä

Ulkona tapahtuva liikunta voi olla hyvinkin erilaista kuten sisälläkin tapahtuva liikunta. Edellä käsitellyissä tutkimuksissa ulkoliikunnan vertailu sisäliikuntaan oli toteutettu mm. vertaamalla saman lajin suorittamista sisällä tai ulkona (Ryan ym. 2010). Usein tämä tarkoittaa siis sellaisten lajien tai liikuntasuoritusten vertailua, jotka voidaan suorittaa molemmissa ympäristöissä. Täytyy kuitenkin muistaa, että moni ulkoliikuntaharrastus voidaan suorittaa vain ulkona kuten maastopyöräily tai vaeltaminen, jolloin luonnon läheisyys ja sen mahdolliset terveyttä edistävät vaikutukset korostuvat. Tämän työn tarkoitus oli kuitenkin pilotoida kurseja, joiden järjestämiseen ei tarvita erityisesti luontoliikuntapaikkoja, vaan ne voidaan toteuttaa kaupunkiympäristössä.

Suomessa liikuntamahdollisuudet luonnossa ovat hyvin monipuoliset ja usein kaupunkiympäristöissäkin ovat hyvät mahdollisuudet ulkona tapahtuvalle liikunnalle erilaisten puistojen ja viheralueiden muodossa. Työssä käsitellyn Vuolteen opiston kannalta Oulun seudun alueen ulkoliikuntamahdollisuudet ovat erittäin hyvät ja kaupunki on rakentunut lähelle luontoa meren rantaan. Jopa Oulun keskustan tuntumasta löytyy useita viheralueita, jotka soveltuvat liikuntapaikoiksi. Kaupungin sivujen mukaan Oulun alueelta löytyy 1 350 hehtaaria rakennettuja viheralueita (Puistot ja viheralueet 2019), joskin luonnollisesti kaikkia alueita ei voi hyödyntää liikuntakurssien järjestämiseen ja toisaalta ulkona tapahtuva liikuntakurssi ei myöskään välttämättä vaadi kaupungin ylläpitämää viheraluetta. Kynnystä ulkoliikuntakurssien järjestämiselle Oulussa voidaan siis pitää melko matalana liikuntapaikkojen suhteen.

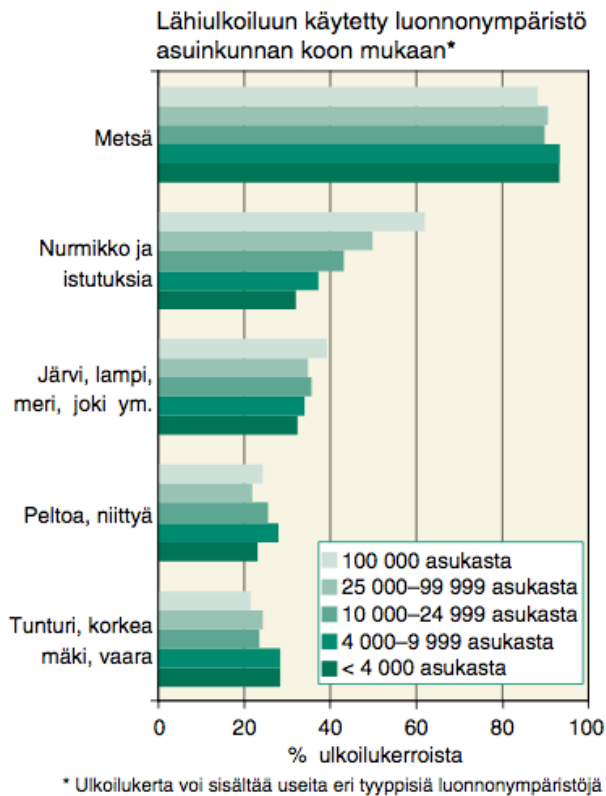
Suomen latu on koonnut kattavan esityksen erilaisista tutkimuksista liittyen ulkoiluun, luonnon terveysvaikutuksiin, ulkoilun ja liikunnan talousvaikutuksiin. Tutkimuksia, selvityksiä ja hankkeita löytyy kattavasti eri puolilta suomea ja linkkejä eri sivustoille on paljon liittyen terveyteen, liikuntaan, ulkoiluun ja talouteen. (Tutkimustietoa ulkoilusta 2019.) Muutaman tutkimuksen nostaakseni esille koonnista avaan hieman Metsähallituksen teettämää tutkimusta luonnon virkistyskäytöstä (Sievänen & Neuvonen 2011) ja Sulka II -hankkeen loppuraporttia Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmuksesta (Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa 2011).

Metsähallituksen teettämän raportin mukaan lähiulkoiluun käytetyt alueet ovat ensisijaisesti kävelymatkan päässä, harva haluaa kulkea autolla, ainakaan puolta tuntia pidempää matkaa (kuvio 1). Suurin osa käytetyistä alueista on kunnan alueita. (Sievänen & Neuvonen 2011.)



Kuvio 1. Lähiulkoilukertojen jakautuminen etäisyyden, kulkutavan ja alueen omistajaryhmän mukaan (Sievänen & Neuvonen 2011)

Metsähallituksen raportin mukaan ulkoilukerroista suuri osa suuntautuu alueille, joilla on metsää (kuvio 2). Seuraavaksi suosituimpia kohteita ovat nurmikko alueet ja istutukset, kuten puistot.



Kuvio 2. Lähiulkoiluun käytetty luontoympäristö asuinkunnan koon mukaan (Sievänen & Neuvonen 2011)

Sulka II -hankkeessa oli mukana 15 kuntaa ympäri suomea: Sipoo, Heinola, Jyväskylä, Kajaani, Kokkola, Kouvola, Mikkeli, Mäntyharju, Nurmijärvi, Oulu, Parikkala, Rauma, Rovaniemi, Sodankylä ja Turku. Hanke toteutettiin vuosina 2009 – 2011. Hankkeen tavoitteena oli kerätä tietoa

ulkoiluolosuhteiden nykytilasta, tarjonnan ja kysynnän kohtaamisesta, ylläpitoon ja kehittämiseen liittyvistä hyvistä käytännöistä, vastaavien hallintokuntien ja kunnan sekä kolmannen sektorin välisen yhteistyön hyvistä käytännöistä, muutoksesta suhteessa Sulka I -hankkeen (tehty vuonna 1998 – 2000) tuloksiin ja kehittämistarpeista kehittämisen tueksi. Suurimmaksi yksittäiseksi kehittämistarpeeksi hankkeessa nousivat lähiulkoilureitit. (Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa 2011.) Kuten Metsähallituksenkin raportista (Sievänen & Neuvonen 2011) käy ilmi, lähiulkoiluun käytetty luontoympäristö on suosituin paikka liikkua ulkona. Ulkoilun edistäminen on kunnan strateginen valinta. Kunnan tulisi tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ulkoilun edistämiseksi ja kansalaistoimijat ovat usein aktiivisia tässä. Sulka II -hankkeen esittämän tavoitteen mukaan kuntien ulkoilupaikkojen tulee olla hyväkuntoisia, tasa-arvoisesti saavutettavissa hyvänä ja monipuolisena kokonaisuutena. Asukkaiden ulkoilusta ja liikunnasta tulisi kerätä tietoa ja ulkoilussa tapahtuvien muutosten tulisi ohjata yhdyskuntasuunnittelua. (Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa 2011.)

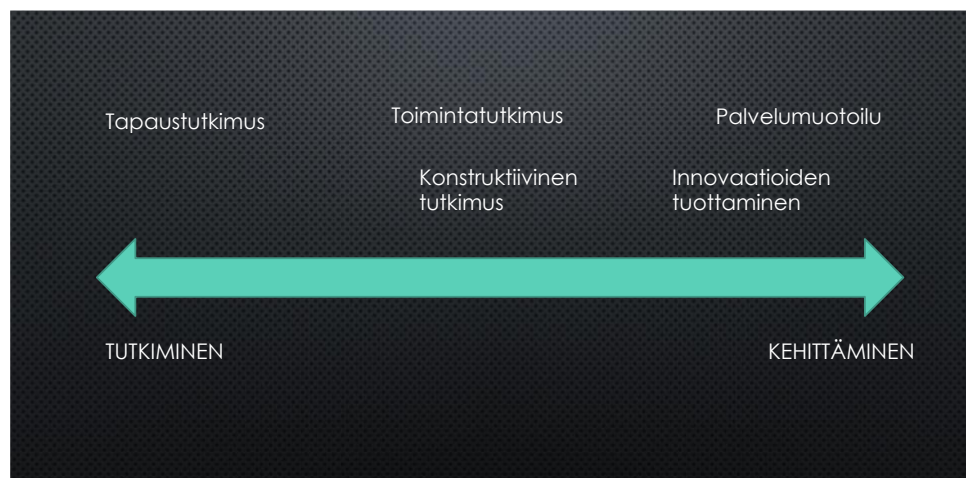
Taulukossa 2 on esitetty Sulka II -selvityksen asukaskyselyjen perusteella kansalaisten ulkoliikuntapaikkojen käyttöä. Opinnäytetyöni kannalta oleellisia paikkoja, joissa voi harrastaa järjestettyä ulkoliikuntaa on paljon listan kärkipäässä. Sopivia kohteita olisivat juuri kuntopolut ja radat, uimarannat, lähipuistot, lähiliikuntapaikat ja palloilukentät. (Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa 2011.)

TAULUKKO 2. Ulkoilupaikkojen käyttö Sulka II -selvityksen asukaskyselyjen mukaan ((Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa 2011))

	Käytän kohdetta ulkoiluun (vastaajaa)	Käytän kohdetta ulkoiluun (%)
Pyörätiet ja jalankulkuväylät	5840	89,4
Kuntopolut ja radat	4946	75,7
Hiihtoladut	4560	69,8
Lähimetsät	4479	68,5
Uimarannat	4135	63,3
Luontopolut	3699	56,6
Lähipuistot	3478	53,2
Retkeilyreitit	2670	40,9
Maastohiihtokeskukset	2601	39,8
Luistelukentät ja kaukalot	2474	37,9
Lähiliikuntapaikat (lasten ja nuorten liikuntaan sekä terveysliikuntaan tarkoitettu liikuntapaikka, joka sijaitsee asuinalueella tai välittömässä läheisyydessä)	2005	30,7
Luonnonsuojelualueet	1751	26,8
Yleisurheilukentät	1507	23,1
Palloilukentät (eri kokoiset hiekka- ja nurmikentät)	1406	21,5
Rullasuksi- / rullaluistelureitit	1326	20,3
Matkaluistelureitit / Luonnonjääradat	1293	19,8
Laskettelurinteet ja rinnehiihtokeskukset	1170	17,9
Suunnistusalueet	1048	16,0
Veneilyn, soudun ja melonnan rantautumispaikat	1015	15,5
Maastopyöräilyreitit	848	13,0
Tekojäät	847	13,0
Leiri- ja retkeilykeskukset	788	12,1
Tenniskentät	712	10,9
Avantouintipaikat	647	9,9
Melontareitit	613	9,4
Veneilyreitit	591	9,0
Beachvolleykentät	507	7,8
Golfkentät	468	7,2
Frisbeegolfradat	467	7,1
Pesäpallokentät	317	4,9
Koripallokentät	311	4,8
Ratsastusreitit	260	4,0
Lentopallokentät	218	3,3
Ulkokiipeilypaikat	204	3,1
Pyörätuolireitit	164	2,5
BMX- sekä rullalautailu- ja rullaluistelupuistot	155	2,4

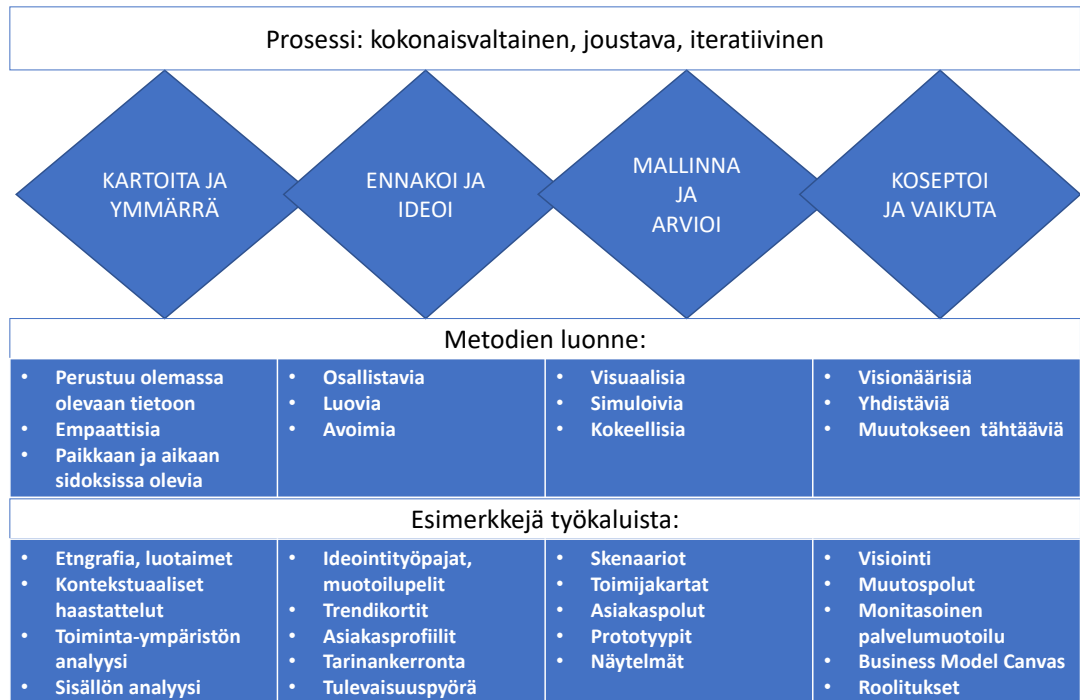
6 Palvelumuotoilu opinnäytetyön taustalla

Kehittämistyössä voidaan edetä monin eri tavoin, monilla eri menetelmillä ja tekniikoilla. Erilaisten lähestymistapojen tunteminen auttaa menetelmien valitsemisessa ja tutkimuksen tai kehittämistyön suunnittelussa. Työn luonne määrittää lähestymistavan valinnan. Kuvassa 7 on esitetty lähestymistapoja tutkiminen-kehittäminen-jatkumolla. (Ojasalo, Moilanen, & Ritalahti 2015, 36.) Käytin tätä jatkumoa avuksi valitessani viitekehystä työlleni ja valitsin palvelumuotoilun, jota noudatan soveltaen.



Kuva 5. Lähestymistavat tutkiminen-kehittäminen jatkumolla mukaillen Ojasalo, Moilanen, & Ritalahti 2015, 36

Palvelumuotoilu on nopeasti tullut suosituksi lähestymistavaksi, kun kehitetään yritysten ja julkisen sektorin palveluita. Se on konkreettinen lähestymistapa, jolla saadaan asiakasymmärrystä liiketoimintaan mukaan ja näin edesautetaan palvelukeskeisen liiketoimintalogiikan tuomista yrityksen arkeen. Palvelumuotoilua voidaan hyödyntää niin nykyisen liiketoiminnan kehittämiseen kuin uusien innovaatioiden luomiseen. Palvelumuotoilun prosessi on kokonaisvaltainen ja erilaisia lähestymistapoja on useita (kuva 8), joista yritys voi valita omia tarpeitaan parhaiten palvelevat menetelmät. Prosessimalleja on paljon muitakin erilaisia, mutta yhteistä niille on kaikille laaja tiedonhankinta, yhteisöllinen ideointi ja erilaisten mallien luominen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71-75.)



Kuva 6. Palvelumuotoilun prosessi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 75)

6.1 Kartoitus ja ymmärrys

Palvelumuotoilu perustuu aina syvälliseen ja mahdollisimman laajaan asiakasymmärrykseen. Prosessi lähtee usein liikkeelle tiedon hankinnalla erilaisin menetelmin, koska kehitysprosessi perustuu asiakkaiden tarpeiden ymmärtämiseen. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 75.) Alkukartoitus kurssien tarpeesta ja sisällöllisistä toiveista jäi tässä opinnäytetyössä vähälle, sillä pilotoitavat ulkokurssit on päätetty etukäteen Vuolteen aiempien suosittujen sisätuntien pohjalta. Hyppäämme siis heti ideointi- ja mallinnusvaiheeseen.

6.2 Ideointi ja mallinnus

Koska pilottikurssit on valittu etukäteen, voidaan ajatella, että kartoitus ja asiakasymmärrys on tältä osin jo tehty aiemman tiedon pohjalta. Lähdemme siis testaamaan vanhan pohjalta, miten uusi konsepti toimisi käytännössä. Ennakointi ja ideointi sekä mallinnus ja arviointi sulautuvat yhteen opinnäytetyön prosessissa. Pilottikursseilla teemme ideointia ja samalla ennakoimme mahdollisten tulevaisuuden kurssien sisältöjä. Mallinnus vaiheessa luomme prototyypin, jona

toimivat pilottiryhmät ja niillä testaamme ja arvioimme palveluiden menestyvyyttä. Palvelumuotoilun prosessiin kuuluu, että sen eri vaiheet voivat toistua useaan kertaan nopeastikin (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 74). Näin ollen myös omassa opinnäytetyöprosessissani voidaan pilottiryhmissä tehdä erilaista käytännön testausta eri metodien toimivuuden mukaan.

Tarjonta on mahdollisimman monipuolista neljässä pilotoitavassa ulkokurssissa ja niissä on huomioitu terveysliikunnan suositukset. Pilotoitavat ulkokurssit ovat HIIT (high-intensity interval training = korkeaintensiteettinen intervalliharjoitus), kahvakuula, tehokävely ja puistojumppa. Eli tarjolla on kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa, maksimikestävyyttä ja lihaskuntoa sekä tasapainoa.

Pilotoinnissa sivuan teoriana yhteissuunnittelua ja palveluiden ideointia. Mukailen Miettisen Palvelumuotoiluteosta, yhteissuunnittelu, tai osallistuva suunnittelu, korostaa palvelun käyttäjien osallistumisen tärkeyttä, heidän luovuuttaan ja voimaantumista (Miettisen 2011, 77 mukaan Mattelmäki 2007). Pilottikursseja voidaan ajatella myös palvelumuotoilun prosessin mukaisina ideointityöpajoina, joissa ideointia tehdään yhdessä asiakkaan kanssa. Yhteissuunnittelussa asiakas, käyttäjä ja muotoilutiimi osallistuvat kaikki palvelun kehittämiseen. Näin saadaan käyttäjätietoa ja asiakasymmärrystä vietyä nopeasti eteenpäin ja kehittämistyöstä saadaan palautetta. (Miettinen 2011, 23.)

Pilottikurssien kehittämisessä yhtenä tärkeimpänä metodina käytetään havainnointia. Havainnointi sopii hyvin haastattelun ja kyselyn tueksi. Sillä saadaan tietoa, miten ihmiset käyttäytyvät luonnollisessa ympäristössä. Havainnointi sopii hyvin kehittämistehtäviin, joissa kohteena on yksilön toiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa. Havainnointi alkaa valmistautumisella ja mahdollisten lupien hankinnalla. Tässä tapauksessa lupa kysyttiin kaikilta ulkoliikuntakursseille osallistuneilta. Havainnoijan rooli, tässä tapauksessa ohjaajan, on hyvä selvittää osallistujille selkeästi ja hyvissä ajoin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 114 – 115). Havainnoinnilla pyritään saamaan tietoa pitävätkö ihmisten sanomat asiat paikkaansa ulkokurssien kehittämistä ajatellen. Havainnoija eli ohjaaja tekee haastattelua, kyselyä ja havainnointia jokaisella tunnilla kurseilla ja pyrkii saamaan tietoa, miten ihmiset suhtautuvat kursseihin ja ovatko he tyytyväisiä ideoituihin asioihin.

6.3 Kysely

Kysely on osa mallinnusta palvelumuotoilun prosessissa. Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmänä on yleisesti käytetty. Kyselyllä, tai englanninkielellä survey, tarkoitetaan sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin tapoja, joissa aineisto kerätään standardoidusti eli kohdehenkilöille esitetään täysin samat kysymykset täysin samoissa muodoissa ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietystä perusjoukosta. Kyselytutkimuksella on monia etuja, mutta myös haittoja. Etuna on helppous kerätä laaja tutkimusaineisto melko helposti ja tehokkaasti. Aineiston analysointi tietokoneen avulla on usein helppoa ja aikataulun ja kustannusten arviointi voidaan tehdä melko tarkasti. Kyselytutkimuksen heikkouksia voivat olla pinnallisuus ja teoreettinen vaatimattomuus, koska kyse on yksilön subjektiivisesta kokemuksesta. Ei voida varmistua vastaajien rehellisyydestä vastauksissa tai ovatko vastaajat perehtyneet käsiteltävään aiheeseen. Lomakkeen onnistumisesta vastaajien näkökulmasta ei voida olla täysin varmoja ja väärinymmärryksiä saattaa ilmetä. Suurin heikkous kyselytutkimuksissa on joskus vastaamattomuus eli vastaajat eivät syystä tai toisesta vaivaudu vastaamaan kysymyksiin ollenkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188 – 190.) Muun muassa näiden seikkojen pohjalta tarkastelen opinnäytetyön lopussa työn onnistumista ja arviointia.

Kyselylomaketta suunniteltaessa on hyvä edetä maltillisesti ja pohtia tutkimuksen tavoitteita tarkasti. Kyselylomakkeen teko voi vaikuttaa hyvin yksinkertaiselta, mutta todellisuudessa juuri oikeiden kysymysten valinta voi olla hankalaa. Lomakkeen tarkoituksena on työn tavoitteiden saavuttaminen, jolloin kyselyyn sisällytetään vain sellaiset kysymykset, jotka palvelevat tarkoitusta. On harmillista, jos kyselyn toteuttamisen jälkeen huomataan, että jotain oleellista jäi kysymättä. Lomakkeen pituus ja ulkoasun selkeys ovat tärkeitä elementtejä. Liian pitkään kyselyyn voi olla hankala saada vastauksia ja vastausajan tulisi olla korkeintaan 15 – 20 minuuttia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 130 – 131.) Kysymyksiä voidaan muotoilla monin tavoin. Yleisimmät muodot ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2007, 197 – 198) ovat laatineet listan huomioon otettavista seikoista lopullista, vastaajan täytettäväksi tarkoitettua kyselylomaketta varten:

1. Tärkeintä on selvyys, vältä epämääräisyyttä ja laadi kysymyksiä, jotka tarkoittavat samaa kaikille vastaajille.
2. Spesifiset kysymykset ovat parempia kuin yleiset kysymykset.
3. Lyhyet kysymykset ovat parempia ja helpommin ymmärrettäviä kuin pitkät.

4. Vältä kysymyksiä, joihin sisältyy kaksoismerkityksiä.
5. Tarjoa vaihtoehdoksi myös ”ei mielipidettä” tai ”muu”.
6. Käytä monivalintavaihtoehtoja mieluummin kuin ”samaa mieltä / eri mieltä” -väitteitä.
7. Harkitse kysymysten määrää ja järjestystä lomakkeella. Perusohjeena on, että yleisimmät kysymykset sijoitetaan lomakkeen alkuun ja spesifit loppuun.
8. Tarkista sanojen valinta ja käyttö. Älä käytä ammattikieltä, teknisiä termejä tai muita sanoja, joita vastaajan voi olla vaikea ymmärtää. Vältä myös johdattelevia kysymyksiä.

6.4 Konseptoi ja vaikuta

Tässä vaiheessa usein tuodaan markkinoille pilottituotteita tai lanseerataan tuote tai palvelu. Tämän vaiheen tarkoitus on viedä palvelukonsepti markkinoille asiakkaiden arvioitavaksi. Saadun asiakaspalautteen avulla hiotaan tuotetta tai palvelua. Arviointi ja jatkuva kehittäminen ovat aina ajankohtaisia ja valmistakin palvelua arvioidaan sekä kehitetään vaikka se olisi vakioitunut markkinoille. (Tuulaniemi 2013, 131.) Omassa työssäni tämä vaihe jää opinnäytetyön jälkeiseen aikaan. Koska pilotointi on jo suoritettu ja sen perusteella kerätään asiakaspalautetta, voidaan jopa ajatella, että osittain työ on jo konseptointi- tai palvelutuotantovaiheessa. Palvelutuotanto sisältää pilotoinnin ja lanseerauksen ja on näin ehkä selkeämpi sana kuin konseptointi ja vaikuttaminen (Tuulaniemi 2013, 232). Palvelutuotantoa olisi ulkoliikuntakurssien lanseeraaminen Vuolteen opiston opetustarjontaan. Tätä ei kuitenkaan tapahdu ainakaan vielä tämän opinnäytetyön valmistuessa.

7 Kehittämistyön toiminnallinen osuus

Työn lähtökohtana oli ulkoliikuntakurssien puuttuminen kokonaan Vuolteen opiston kurssitarjonnasta. Opinnäytetyön tehtävänä oli pilotoida neljää ulkoliikunnankurssia ja osallistaa kursseille osallistuvat asiakkaat kurssien kehittämiseen. Toisena tehtävänä oli laatia palautekysely kaikille liikunnanainealueen kesäkurseille ulkoliikuntakursseista. Pilotoitavat ulkoliikuntakurssit oli päätetty etukäteen opiston aiempien suosittujen sisäliikuntakurssien pohjalta ja tarjonta oli mahdollisimman monipuolista ja siinä oli huomioitu terveystieteiden suosituksia. Ulkona tapahtuvat kurssit toisivat monipuolisuutta ja vapautta Vuolteen opiston kurssitarjontaan, eikä toiminta olisi sidonnaista vaikeasti saataviin sisäliikuntatiloihin.

Osana kehittämistyötä laadittava palautekysely lähetettiin Vuolteen opiston aikuisten liikunnankesäkurseille osallistuville asiakkaille. Kesäkurssit järjestettiin touko - kesäkuussa ja niiden kesto oli 4 - 6 viikkoa. Aiemmin kesäkurssit on tarjottu vain sisätiloissa, mutta nyt pilotoitiin neljää ulkona tapahtuvaa liikuntakurssia. Näiden neljän kurssin lisäksi sisätiloissa järjestettiin 15 muuta liikuntakurssia kesällä. Alussa sovimme Vuolteen opiston kanssa, että pilottikursseja ei toteutettaisi, jos niille ei tulisi tarpeeksi osallistujia, mutta palautekysely kesäkurssien kysynnästä tehtäisiin joka tapauksessa. Vähimmäisosallistujamäärä per kurssi on Vuolteella yleisesti 12 osallistujaa.

7.1 Ulkokurssien pilotointi

Ulkokurssien pilotointi tapahtui touko- ja kesäkuussa, yhteensä kuuden viikon ajalla. Tunteja oli kerran viikossa ja yhtä kurssia kohden tuli 6 kokoontumiskertaa. Osallistumismaksu vaihteli 15 ja 24 euron välillä sen mukaan, oliko kerta 45 minuutin vai 60 minuutin mittainen ja oliko kertoja neljä vai kuusi. Tarjontaa oli neljän tunnin verran: HIIT 45 minuuttia, kahvakuula 60 minuuttia, tehokävely 60 minuuttia ja ulkojumppa 60 minuuttia. Näistä vain HIIT ja kahvakuula toteutuivat osallistujien vähäisyyden vuoksi. Näillä kahdella kurssilla oli yhteensä kahdeksan osallistujaa. Minä ohjasin itse toteutuneet kurssit. Toteutumattoman kurssit olisivat olleet Vuolteen opiston toisen opettajan ohjaamia.

Paikoiksi valikoitui puistoja Oulun keskustan tuntumassa. HIIT ja kahvakuula järjestettiin Åströminpuistossa, joka sijaistaa Myllytullin kaupunginosassa (Åströminpuisto 2015). Tehokävely ja puistojumppa olisivat olleet Raksilan ulkoilualueella, joka sijaitsee aivan Oulun keskustan

läheisyydessä (Raksilan liikuntapuisto 2019). Paikat valittiin yhdessä Vuolteen liikunnanainealueen koulutuslapäällikön kanssa. Kriteerinä oli hyvä saavutettavuus ja sopiva miljöö. Ajankohdaksi määriteltiin iltapäivä kello viisi, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman laaja asiakaskunta.

Kursseja mainostettiin monessa eri mediassa, kuten Vuolteen omilla internet sivuilla, Instagramissa, Facebookissa ja painetuissa lehtisissä. Myös opettajat mainostivat omilla kanavillaan sosiaalisessa mediassa ja yrittivät saavuttaa ihmisiä mahdollisimman laajalti.

7.2 Asiakkaat osallisina ulkokurssien kehittämisessä

Suunnitelma ennen kursseja: Kurssien alkaessa osallistujille kerrottiin, että kurssit ovat osa oppinäytetyötä ja niillä pilotoidaan ulkokursseja ensimmäistä kertaa Vuolteen toiminnan aikana. Näin ollen haluaisimme saada heiltä ideoita ja kehittämiskohteita, miten ulkokurssit voisivat tulevaisuudessa palvella Vuolteen toimintaa entistä paremmin. Jokaisen tunnin päätteeksi venyttelyn yhteydessä pidettiin pieni pohdintahetki. Yhdessä käytiin läpi tunnilla tehtyjä asioita ja asiakkaat voisivat esittää toiveita seuraaville tunneille. Olosuhteista johtuen (ulkoilma) emme käyttäneet kovin paljon apuvälineitä, kuten kyniä ja paperia, vaan opettaja kirjasi tarvittaessa itselleen ylös läpikäytyt asiat ja toiveet.

Toteutus: toteutuneet kurssit, HIIT ja kahvakuula, olivat menestys osallistujien keskuudessa. Kaikki kahdeksan osallistujaa olivat hyvin motivoituneita ja osallistuivat aktiivisesti tuntien suunnitteluun yhdessä ohjaajan eli allekirjoittaneen kanssa. Kuten oli suunniteltu, jokaisen tunnin lopuksi pidettiin pieni ideointituokio ja osallistujat saivat esittää toiveita seuraaville tunneille. Etenkin kahvakuulassa oli hyvin toimivaa edetä progressiivisesti taitojen karttuessa ja toiveita kuunnellen. Kuulan paiskominen oli ehdottomasti asiakkaiden mukaan kaikkein mieleisintä, sitä kun ei oikein sisätiloissa voi tehdä. Ohjaajana pidin lyhyttä päiväkirjaa Vuolteen opistolla käytössä olevaan Hellewi-palveluun tuntisuunnitelmista ja toiveista. Suurimpia toiveita olivat juoksuvedot, lyhyet hiitit ja kahvakuulan heittäminen. Viimeisellä kerralla pidimme hieman suuremman palautekeskustelun ja siinä asiakkaat toivoivat jatkoa ulkoliikuntakursseille. Suurempia kehitysideoita ei tullut keskustelussa esille, vaan kaikki olivat tyytyväisiä kurssien sisältöön sekä Åströminpuistoon paikkana hyvien kulkuyhteyksien ja parkkipaikkojen lähellä. Kaikki kokivat voineensa vaikuttaa kurssien sisältöihin ja tuntien ilmapiiri oli ollut innostava.

Myös asiakaspalautekysely oli osa ulkokurssien kehittämistä. Ulkoliikuntakursseille osallistuneista kahdeksasta asiakkaasta vain neljä vastasi sähköiseen kyselyyn. Sähköisen kyselyn perusteella voidaan arvioida tarpeita ja toiveita ulkoliikuntakursseille, mutta vasta käytännössä palvelutuotannolla eli kurssien pitämällä opetustarjonnassa, nähtäisiin todellinen osallistumisprosentti.

Kysely toteutettiin Microsoft Forms palvelulla. Näin kysely saatiin helposti sähköiseen muotoon ja vastaukset ovat tarkasteltavissa reaaliajassa. Kysely lähetettiin kesäkurssien asiakkaille kurssien päättymisviikolla ja vastausaikaa oli viikko. Vuolle lähettää aina kurssien päätyttyä lyhyen palautekyselyn asiakkailleen. Hyödynsin jo olemassa olevan Vuolteen opiston palautelomakkeen kysymyksiä sekä laadin opinnäytetyön tavoitteita palvelevia kysymyksiä ulkokursseista. Vastaukset käsiteltiin anonymisti, mutta saadaksemme mahdollisimman suuren vastausprosentin laitoimme porkkanaksi 50 euron suuruisen lahjakortin Vuolteen liikunnan tai tanssin kursseille sekä kolme tuotepalkintoa. Osallistuakseen arvontaan asiakkaan tuli nimensä ja puhelinnumeronsa palautekyselyn loppuun. Arvonta suoritettiin Arvontakoneella (Arvontakone 2019) ja voittajille ilmoitettiin henkilökohtaisesti.

7.3 Asiakkaiden kokemukset ulkoliikuntakursseista

Kokemukset olivat positiivisia. Kurssien edetessä, kun tulimme tutummiksi asiakkaiden kanssa, he antoivat hyvin palautetta. Suurin osa kertoi odottaneensa jokaviikkoista tuntiamme innolla, että pääsisi sisällä vietetyn työpäivän jälkeen liikkumaan ulkoilmaan. Vain yksi sanoi alkaneensa aina maanantaisin, kurssit olivat torstaisin, keksiä tekosytä, miksei tarvitsisi lähteä liikkumaan. Hän kuitenkin kertoi kurssien sisällön olleen mieluisa ja viihtyneensä kursseilla, mutta liikunta itsessään on hänelle pakkopullaa. Kaikki asiakkaat kokivat saaneensa onnistumisen kokemuksia ja oppineensa uutta. Säätkin olivat puolellamme. Vaikka alkukesä oli muutoin melko kylmä ja sateinen, ei yhtenäkkään kerroista satanut tai ollut muutenkaan kurja ilma. Haastattelin osallistujia myös tästä ja lähes kaikki olivat yhtä mieltä, ettei sää suuremmin olisi vaikuttanut positiivisiin kokemuksiin, kun kurssien sisällöt olivat muuten niin mieleisiä. Viimeisellä kerralla asiakkaat kiittelivät kursseja kovasti ja olivat sitä mieltä, että kuuden viikon kesto oli sopivan pituinen. Kaikki olisivat jatkossa valmiita osallistumaan ulkokursseille uudestaan.

7.4 Asiakaspalautekyselyn tulokset

Asiakaspalautekysely (liite 1) lähetettiin kaikille kesäkurseille osallistuneille. Eli kahdelle pilotoitavalle ulkokurssille sekä 17 muulle liikunnan kesäkurssille. Yhteensä ilmoittautuneita näille kursseille oli 311 asiakasta. Vastauksia palautekyselyyn saatiin 115 (Liite 2). Vastausprosentti on näin ollen 36,98 %. Sekä minun että toimeksiantajan mielestä vastauksia saatiin melko hyvin. Toki virhemarginaali on myös otettava huomioon ja etteivät kaikki ilmoittautuneet välttämättä lopulta osallistuneet kursseille ja vastanneet kyselyyn. Kysely lähetettiin sähköpostilla eivätkä kaikki senioriliikunnan kursseille osallistuneet välttämättä ole kyenneet vastaamaan siihen. Porkkanaksi laitoimme 50 euron arvoisen lahjakortin Vuolle-opiston liikunnankurssille ja vastanneista yhteystietonsa jätti 87 asiakasta.

Kysymykset palautekyselyssä olivat:

- Sukupuoli
- Ikä
- Palaute kurssista
- Mistä sait tiedon kurssista?
- Osallistuitko sisä- vai ulkoliikuntakurssille?
- Olisitko valmis osallistumaan ulkoliikuntakurssille ympäri vuoden?
- Missä haluaisit mieluiten osallistua ulkoliikuntakurssille esim. asuinpaikka, rannat, puistot, ulkokuntosalit?
- Mikä olisi paras vuodenaika ulkoliikuntakurssille?
- Minkälainen sisältö sinua houkuttelisi osallistumaan ulkoliikuntakurssihin?
- Olisitko valmis tekemään pieniä hankintoja ulkoliikuntakurssia varten esim. kahvakuula, käsipainot tms?
- Mille kohderyhmälle toivoisit ulkoliikuntakurssija?
- Haluatko osallistua Vuolle-opiston ulkoliikuntakurssille tulevaisuudessa?
- Suosittelisitko Vuolle-opiston kurssija ystävillesi?
- Vapaa palaute
- Arvontaan osallistuminen

Vastaajista valtaosa oli naisia jakaumalla 110 naista (96%) ja 5 miestä (4%). Vastaajien ikäjakauma: 46 – 68 vuotiaita oli eniten 62%, seuraavaksi yli 69 vuotiaita 28%, 36 – 45 vuotiaita sekä 26 – 35 vuotiaita oli kumpiakkin 5% ja 18 – 25 vuotiaita ei yhtään.

Ulkoliikuntakurssien paikoiksi vastaajat ehdottivat puistoja, ulkoliikuntapaikkoja ja ulkokuntosaleja. Kysymykseen millainen sisältö houkuttelisi osallistumaan ulkoliikuntakursseille suurin osa ehdotti kahvakuulaa, myös HIIT esiintyi usein vastauksissa. Muita ehdotuksia olivat jooga ja puistojumppa. Suurin osa vastaajista (73%) ei olisi valmis osallistumaan ulkoliikuntakursseille ympäri vuoden ja 27% voisi osallistua ympäri vuotta. Seuraavassa kysymyksessä tiedusteltiin parasta ajankohtaa ulkoliikuntakursseille. Ajankohtana kesä oli ylivoimaisesti suosituin vuodenaika ulkoliikuntakursseille (49%) ja jaetulla toisella sijalla olivat kesä ja syksy (24%). Talvi ei saanut suurta kannatusta (4%).

Paikoiksi ulkoliikuntakursseille tuli paljon ehdotuksia. Suosituimpia ja eniten ehdotettuja paikkoja olivat puistot, ulkokuntosalit, urheilukentät ja rannat. Oulun keskusta-aluetta ja sen eri osia ehdotettiin useassa kommentissa. Toisin sanoen kävely ja pyörä matkan sekä julkisen liikenteen yhteyksien päässä olevia paikkoja. Muutama vastaaja koki kaikki ulkotilat liian julkisiksi, eikä siksi haluaisi osallistua ulkoliikuntakursseille.

Vastaajista 70% olisi valmis tekemään pieniä välinehankintoja, kuten käsipainoja ja kahvakuulia, ulkoliikuntaa varten. Kohderyhmänä seniorit saivat eniten ääniä (48%), seuraavana aikuiset (34%). Lapset ja nuoretkin saivat ääniä (16%) ja tässä olisi hyvä kehitysalue ulkoliikuntakurssien saralla.

Kaikkiaan vastaajat olivat tyytyväisiä Vuolteen opiston kesäkurssitarjontaan ja suosittelisivat kurssia myös ystävilleen. Palautteet kurseista, sisällöistä, välineistä ja asiain helppoudesta olivat hyviä ja erinomaisia. Vuolteen nettisivut sekä opinto-opas nousivat tiedotuksessa kärkeen. Sanomalehdestä ja sosiaalisesta mediasta oli vain muutama saanut tiedon kurssista. Yli puolet vastaajista (55%) voisi kuitenkin osallistua ulkoliikuntakursseille tulevaisuudessa, joten kehitystä olisi nähtävissä ulkoliikunnan suhteen kyselyn perusteella.

Vapaat palautteet olivat lähtökohtaisesti positiivisia. Vastauksia niihin tuli 56 / 115. Moni kehui niissä kurssia, jolle oli osallistunut ja sen ohjaajaa, toiveita pidemmästä kesäkaudesta esiintyi myös (toukokuun loppuun, jopa juhannukseen asti) sekä toiveita tulevaisuuden kurssihin. Poimin tähän ulkoliikuntakursseihin liittyvät kommentit anonymisti.

”Tämä kuuden kerran kahvakuulakurssi oli ensikertalaiselle tosi mukavaa, vetäjä osasi asiansa.”

”Ulkoliikuntakurssi on hieno juttu. Olen osallistunut vuosia sitten. Sateiden ja työvuorojen vuoksi kurssi jäi kesken. Eli huonojen ilmojen varalta tulisi olla varasuunnitelma. En myöskään halua kulkea pitkiä matkoja kahvakuulien, mattojen ym. varusteiden kanssa. Minulla ei ole autoa.

Toivoisin että kaikki kurssit olisivat yhtä aikaa nähtävillä. Voisin arvioida, haluanko osallistua espanjan kurssin sijasta sittenkin joogaan, esimerkiksi. Tai suunnitella samalle päivälle taitoaineen ja liikunnan.”

”Ulkoliikuntakursseille en halua osallistua, koska mieluiten ulkoilen yksinäni/pienessä porukassa esim. oman siskoni kanssa omaan tahtiini. Harrastan kävelyä ja pyöräilyä.”

” Kiitos kahvakuulakurssista puistossa, oli tosi hyvä! Sään kannalta sitä mietin, että jos kurssi olisi alkanut viikon myöhemmin ja jatkunut juhannusviikolle olisi ollut parempi, mutta jokainen vuosi on toki erilainen sään puolesta.”

”Ulkokurssien onnistuminen on säästä riippuvainen: jos sataa tai on kovin viileää, pitäisi olla mahdollisuus siirtyä sisätiloihin.”

”Ulkoliikuntapaikka pitäisi valita paremmin”

Otanta on toki pieni, kun kaikkiaan 115:sta palautteesta 56 jätti vapaanpalautteen ja niistä kuusi käsitteli ulkoliikuntakursseja. Viimeisintä palautetta pohdin, koskee se Åströminpuistoa ja vastaajan mielestä se ei ollut sopiva kohde. Kommenteissa esiintyy minunkin pohtimani ajatus varasuunnitelmasta, jos ilma sattuu olemaan huono. Kaksi vastaajista oli osallistunut pilotti ulkokahvakuulaan ja oli hyvin tyytyväisiä kurssiin.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön hankalin vaihe oli määrittää minkälainen teoria olisi sopiva pohja kehittämistyölle. Toimeksianto ei sellaisenaan tunnu istuvan mihinkään muottiin ja kosketuspinnan saaminen olikin aluksi haastavaa.

Opinnäytetyön onnistumista voidaan arvioida monella eri tavalla. Ensinnäkin saatiinko kaikkiin neljään ulkoliikuntakurssi pilottiin tarpeeksi osallistujia, jotta ne toteutuivat? Onnistuiko osallistujien kanssa yhteiskehittäminen tunneilla ja olivatko he tyytyväisiä pilottikursseihin? Kuinka moni kesäkurseille osallistuneista vastasi sähköiseen palautekyselyyn? Kirjallisesti kerätyn asiakaspalautteen perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä ihmisten tarpeista ja toiveista sekä käytettävissä olevista resursseista.

Opinnäytetyö olisi onnistunut, vaikka pilottikursseja ei olisi noussut pystyyn. Tai jos neljästä kurssista yksi tai kaksi olisi toteutunut, saataisiin jo hieman ennakko käsitystä, miten ulkokurssit voisivat tulevaisuudessa menestyä. Jos yksikään kurssi ei olisi toteutunut, ei kehittämistyötä yhdessä asiakkaiden kanssa olisi päästy tekemään. Palautekyselystä oli toivottavaa saada kuitenkin vastauksia ja niiden pohjalta pystyttäisiin tehdä päätelmiä ulkokurssien kysynnästä ja tarpeesta. Jos palautteeseenkaan ei olisi tullut vastauksia, olisi voitu ajatella opinnäytetyön epäonnistuneen.

8.1 Tulokset

Työn tarkoituksena on ollut saada tietoa ulkoliikuntakurssien tarpeesta, toiveista ja kysynnästä. Lähtökohtana työlle oli toimeksianto pilotoida jotain uutta ja kartoittaa asiakkaiden mielipiteitä asiasta. Ulkoliikuntakursseja voitaisiin järjestää tulevaisuudessakin, mikä hyödyttäisi Vuolteen opistoa tilojen saatavuuden haasteissa.

Työ eteni loogisesti ideoinnista teoriaan tutustumiseen ja toiminnallisen osuuden kautta yhteenvetoon. Käyttämäni ja löytämäni lähteet ovat mielenkiintoisia ja tuoneet paljon näkökulmia työhön. Palvelumuotoilu loi selkeän rungon, jota noudattaa. Asiakaspalautekyselyn tulokset olivat työn kannalta olennaisin osa, jolla saatiin tietoa asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Vaikka vastausprosentti oli 36,98 %, voin sanoa, että kyselyyn saatiin melko hyvin vastauksia.

Ikäjakama, eniten 46 – 68 vuotiaita voi selittää ulkokurssien osallistujien vähyyden. Iäkkäämmät ihmiset ovat usein kielteisempiä muutoksille ja uusille kokeiluille eivätkä syystä tai toisesta halunneet osallistua ulkokursseille. Kuitenkin kun tarkastellaan vastanneiden toiveita missä haluaisit ulkokursseille osallistua ja minkälainen sisältö houkuttelisi niille osallistumaan, ovat toiveet melko lähellä pilottikurssien tarjontaa. Paikoiksi vastaajat ehdottivat puistoja, ulkoliikuntapaikkoja ja ulkokuntosaleja. Pilotoitavat kurssit olisivat olleet juuri näissä lokaatioissa. Myös palautekyselyn pohjalta esiin tulleet toiveet ulkoliikuntakurssien sisällöistä olivat samoja, kuin pilotoitavissa kurseissa. Tarjolla oli kahvakuulaa, HIIT, tehokävelyä ja puistojumppaa. Mielestäni melko perinteisiä ja toimivia liikuntamuotoja. Lisäksi jooga oli yksi suosituimmista ehdotetuista lajeista ulkokursseille.

Suurin pohdintani pilottikurssien pieneen osallistujamäärään oli kurssien myöhäinen ajankohta iltapäivällä ja ehkä liian keskeinen ja ”julkinen” sijainti. Palautekyselyn perusteella uskoisin myös epävarmuuden säästä olleen yksi olennainen syy olla osallistumatta ulkoliikuntakurssille. Moni tuntuu pelkäävän huonoa säätä ja toivoikin varasuunnitelmaa huonon sään sattuessa. Omasta mielestäni olisi myös hyvä olla varasuunnitelma juurikin vaikka kaatosateen varalle, mutta tämä taas luo haasteen tilojen saatavuuteen ja tarpeen epävarmuuteen. Ehkä ulkoliikuntapaikka, jossa olisi lähellä avoin katos, voisi olla toimiva ratkaisu tähän ongelmaan. Tosin ainakaan suurimmassa osassa Oulun puistoja ja rantoja tällaista mahdollisuutta ei ole.

8.2 Oma ammatillinen kasvu

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen tavoitteena on liikunta-alan asiantuntijuus. Ammatillisena liikunnanohjaaja pystyy työskentelemään itsenäisesti liikunnan asiantuntijatehtävissä ja omaa monitieteiden tietoperustan, käytännön osaamista ja vuorovaikutustaitoja. Työtehtävät voivat liittyä mm. terveysliikuntaan, aktiviteettimatkailuun, yrittäjyyteen, liikuntajohtamiseen ja viestintään. Tärkeää on ymmärrys liikunnasta olennaisena osana yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Työelämän valmiudet eli kompetenssit on määritelty yhteistyössä työelämän edustajien kanssa. Kompetenssit sisältävät sekä ammattikorkeakoulujen yhteisiä että koulutuskohtaisia osaamistavoitteita. Yhteisiä tavoitteita ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälisyysosaaminen. Liikunta-alan koulutuskohtaiset osaamistavoitteet sisältävät liikuntaosaamisen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen, pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen sekä liikunnan

yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2019.) Opinnäytetyössäni osaamisen kehittyminen noudatteli näitä kompetensseja.

Oma tavoitteeni opinnäytetyöprosessissa oli syventää tietojani terveysliikunnasta ja sen toteuttamisesta sekä ihmisten hyvinvoinnin lisäämisestä liikunnan ja ulkoliikunnan avulla. Näihin aiheisiin syvennyin teorian kautta ja etenkin tutkimustiedot ulkoliikunnan hyödyistä olivat mielenkiintoisia ja aihe kaipaisi vielä paljon enemmänkin tutkimusta. Tämän opinnäytetyön hankalin vaihe oli määrittää minkälainen teoria olisi sopiva pohja kehittämistyölle. Toimeksianto ei sellaisenaan tuntunut istuvan mihinkään muottiin ja kosketuspinnan saaminen olikin aluksi haastavaa. Tavoitteena oli tuottaa innovaatioita ja tehdä jotain, mitä Vuolteen opistolla ei oltu vielä kokeiltu ja palvelumuotoilu istui tähän parhaiten. Pohdin myös tuotteistamista, mutta Vuolteen ollessa voittoa tavoittelematon yhdistys, ei työllä havitella niinkään taloudellista menestystä vaan ennemmin tarjonnan monipuolistamista ja kehittämistä nykytrendejä mukaillen. Pilotoitavat kurssit oli jo päätetty, mutta niiden sisältöä tulaisiin kehittämään yhdessä asiakkaiden kanssa.

Palvelumuotoiluun tutustuminen oli osaksi uutta. Olin teoriatasolla kyllä aiemmissa opinnoissa tutustunut prosessiin, mutta nyt käytännössä pääsin teorian ja toiminnallisen osuuden kautta syventymään siihen kunnolla. Asiakkaan osallistaminen tuotekehitysprosessiin on itselleni kokonaan uutta ja osoittautui haasteellisemmaksi kuin olin ajatellut. Etenkin asiakkaiden osallistaminen ulkoliikuntakurssien kehittämiseen ja millaisia kokemuksia he saivat, oli suunnittelu vaiheessa haastavaa, kun en tiennyt miten kurssit lopulta etenisivät, millaisia osallistujia niillä olisi ja miten kaikki käytännössä toimisi. Oli siis haastavaa suunnitella etukäteen teoriaan pohjaten toimintatapoja, kun ne lopulta muotoutuivat kurssien edetessä palvelemaan parhaiten tarkoitustaan.

Pääsin työssä hyödyntämään olemassa olevia tietojani terveysliikunnasta ja sen toteuttamisesta ja etenkin ihmisten hyvinvoinnin lisäämisestä liikunnan avulla. Kerratessani näitä asioita teoria osuudessa, huomasin, että aiemmin omaksumani tieto oli linjassa tutkittujen tulosten kanssa. Kokemukseni perusteella kurssien suunnittelu ja ohjaaminen oli helppoa, mutta etenkin muu osuus opinnäytetyössä toi paljon lisää kokemusta sekä tietoa. Samalla loin kontakteja kurssilaisiin ja monialaiseen ympäristöön, sillä kurssien osallistujamäärien ollessa pieniä, ehdimme jutella paljonkin tuntien aikana. Osallistujia oli monelta eri alalta ja sain nimeäni ja osaamistani esille heidän kauttaan.

Harjoittelin laajojen kokonaisuuksien hallintaa ja toimimista yhdessä toimeksiantajan kanssa kohti yhdessä asetettuja tavoitteita. Olen melko mustavalkoinen ihminen, mikä luo suuria haasteita itselleni. Jos olen kiinnostunut aiheesta, olen mukana koko sydämellä, mutta asian ollessa vähemmän mieluinen, en ole parhaimmillani. Opinnäytetyö on ollut vuoristorataa. Osittain olen nauttinut haasteesta ja laittanut parastani, toisaalta on tehnyt mieli mennä sieltä mistä aita on matalin. Koen lopulta tasapainoilleeni jossain näiden välimaastossa. Opinnäytetyö on haastanut minua aikataulullisesti. Alku tapahtui nopealla tahdilla ja piti tehdä paljon päätöksiä lyhyessä ajassa. Prosessin käynnistyttyä se on edennyt kuitenkin loogisesti ja suunnitelmien mukaisesti. Viimeistely eli raportin kirjoittaminen on viimeinen haaste ja sattuu ehkä kiireisimpään ajankohtaan omassa elämässäni. Tähän voisin lainata sanontaa ”mikä ei tapa, vahvistaa” ja kunhan saan prosessin kunnialla päätökseen, olen saavuttanut yhden virstan elämässäni. Muistan eläväsi ensimmäisenä opiskeluvuotena, kun työnsin ajatuksen koko opinnäytetyöstä pois mielestäni ja ajattelin, että siihen on vielä ikuisuus. Nyt se ikuisuus on kuitenkin jo loppusuoralla ja valmistuminen häämöttää.

Teimme arviointia yhdessä toimeksiantajan kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja koen onnistuneeni prosessissa hyvin. Nyt jälkikäteen pohtiessa, olisin voinut olla vielä aktiivisempi ulkoliikuntakurssien viemisestä eteenpäin vielä kesäkurssien loputtua ja saada niitä myös syksyn kurssitarjontaan. Osittain passiivisuus tässä suhteessa oli tietoista, sillä tiesin tulevan syksyn olevan hyvin kiireinen ja koitin minimoida kaiken ylimääräisen. Kuitenkin olisi ollut järkevää olla aggressiivisempi kurssien eteenpäin viennissä ja sen kautta oman työtilanteen vahvistamisessa toimeksiantajalle. Lopulta ulkoliikunnan pilotti kurssit jäivät hieman irrallisiksi Vuolteen opiston muusta tarjonnasta ja niiden läpiviemiseen tarvittaisiin vielä paljon panostusta. Nyt ei vain ollut itselleni oikea ajankohta panostaa siihen enempää.

8.3 Onnistumisen arviointi

Arviointia opinnäytetyössä voidaan tehdä monella tavalla. Tärkeimpänä on arvioida tavoitteiden saavuttamista sekä käytännön järjestelyiden toimivuutta ja onnistumista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 155, 158). Kokonaisuutena opinnäytetyöni ja sen koko prosessi oli onnistunut ja saavutin alussa asetetut tavoitteet. Vaikka kaikki ulkoliikunnan pilottikurssit eivät nousseet pystyyn, saatiin kahdelta toteutuneelta kurssilta kuitenkin osiittain ja palautetta yhteiskehittämisen keinoin. Kurseille osallistuneet asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä kurssien sisältöihin, ajankohtaan, ohjaajaan ja kurssien sijaintiin keskeisellä paikalla Oulun keskustassa. Toki on

otettava huomioon, että osallistujien vähyyden takia palaute ei ole kuin murto-osa Vuolteen opiston asiakaskunnan potentiaalista.

Sähköiseen asiakaspalautekyselyyn saimme melko hyvin vastauksia. Näiden perusteella voidaan tehdä suurempia johtopäätöksiä asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Vastauksissa suuri osa ehdotti ulkoliikuntakursseille kahvakuulaa. Tämä on suuresti ristiriidassa pilotoinnissa toteutuneen kahvakuulan osallistujien määrän kanssa. Mikseivät asiakkaat osallistuneet pilotoitavaan kahvakuulaan? Emme ehkä saa koskaan tietää. Palautekyselyn ikäjakauman perusteella voisi päätellä pilottikurssien olleen liian myöhään iltapäivällä. Eläkkeellä olevat haluavat usein liikkua jo aamupäivällä, joten ehkä heille toimisi paremmin aamun ja aamupäivän tunnit. Ainakin Vuolteen opiston muun kurssitarjonnan perusteella senioreiden päivätunnit vetävät hyvin osallistujia. Kokeilun arvoinen ajankohta ainakin, jos ulkokursseja halutaan jatkossa vielä viedä eteenpäin. Suurimman syyn osallistujien vähyyteen ja kuitenkin asiakaspalautekyselyn perusteella kiinnostuneiden osuuteen ulkoliikuntakursseja kohtaan uskoisin olevat ennakkoluulo. Ihmiset kangistuvat helposti kaavoihinsa ja osallistuvat vain tutun ohjaajan tutuille kursseille. Itse olen ohjaajana Vuolteella vielä uusi nimi ja kasvo. Vaikka olen saanut hyvää palautetta asiakkailta, ei valtaosa vielä tiedä kuka olen. Tämä on osaltaan voinut vaikuttaa osallistujien vähyyteen pilottikursseilla. Myös sään ollessa monella selvästi pohdinnan alla, olisi ehkä olisi ollut virkistävää liikkua kunnon sateessa kerran ja saada kokemus asiasta. Mahdollisen huonon kelin takia ulkokursseilla olisikin hyvä olla varasuunnitelma, missä tunti pidetään.

Tämän aiheen jatkotyöstämiselle olisi paljon mahdollisuuksia. Vuolteen opiston kiinnostuksesta riippuen, näkisin ulkoliikuntakursseilla mahdollisuuksia toimia, mutta se vaatii vielä pitkäjänteistä työtä vakiinnuttaakseen paikkansa kurssitarjonnassa. Yksi isoimmista haasteista ulkoliikuntakursseilla olisi sääolosuhteet. Jos sattuu oikein kova myrsky, niin onko tuntia mahdollista siirtää sisätiloihin tällaisissa tapauksissa. Vai olisiko mentaliteetti ”säällä kuin säällä”? Myös ajankohdat ja lajit tulisi valita huolella. Ulkokahvakuula olisi aivan varma hitti, kunhan sille saataisiin vakiinnutettua asiakaskuntansa. Kuulan nakkelu ulkona on aivan vertaansa vailla oleva huvi ja sitä ei mitenkään voida tehdä sisällä. Myös porrastreeni voisi olla erittäin toimiva konsepti ulkoliikuntakurssiksi. Keväällä tai kesällä voisi olla sopiva aika antaa ulkoliikuntakursseille uusi mahdollisuus. Suosituimmat kohteet ympäristöiksi löytyvät varmimmin Oulun keskusta-alueelta. Ja miksei monessa muussakin kohteessa voisi järjestää ulkoliikuntakursseja, mielikuvitus ja innovaatiot ovat rajana.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on aiheellista arvioida myös eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuksessa mukana oleville tulee kertoa avoimesti tutkimuksesta, antaa informaatiota tutkimuksesta ja tarvittaessa pyytää lupia tietojen käsittelyyn ja mahdolliseen julkaisuun (Hirsjärvi ym. 2016, 23-25). Tässä opinnäytetyössä olen ottanut eettisyyden huomioon kaikissa asiakkaiden tietoja koskevissa asioissa. Pilottikursseilla asiakkaille kerrottiin heti ensimmäisellä tunnilla, että kurssit liittyvät opinnäytetyöhön ja kaikilta pyydettiin lupa julkaista heidän antamiaan mielipiteitä kurseja koskien. Asiakaspalautekyselyn yhteyteen liitettiin lyhyt ja selkeä esittely kyselyn tarpeesta ja vastausten palvelemisesta niin Vuolteen opistoa kuin tätä opinnäytetyötä. Kaikki vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä kenenkään tietoja julkaista missään.

Luotettavuuden arviointi toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuu samojen menetelmien kautta kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Materiaalien ja aineistojen analyysi- ja käsittelytavat tulevat olla huolellisia ja selkeästi esiteltyjä. Tutkimukseen pohjautuvaa metodikirjallisuutta tulee käyttää pohjustuksena. (Salonen 2013, 24.) Tässä työssä olen pohjannut valitsemani menetelmät teoriaan ja tutkimuksiin. Aineistojen valinnassa olen seurannut Kajaanin ammattikorkeakoulun linjaa luotettavien lähteiden arvioinnissa. Olen perehtynyt aiheeseen muun muassa *Tieteellinen kirjoittaminen* -kurssilla ja *Tutkimus- ja kehittämistoiminnankurssilla*. Lähteitä valitessani olen pykinyt valitsemaan mahdollisimman tuoretta tietoa eri lähteistä ja eri kirjoittajilta sekä verrannut eri lähteitä keskenään. Ulkoliikuntaan liittyviä tutkimuksia löytyi runsaimmin englanninkielellä, joka tuo laajempaa näkökulmaa aiheeseen, kuin vain suomalaisia lähteitä käyttämällä.

Lähteet

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. (2018). Department of Health and Human Services. Washington. Saatavilla 6.11.2019. https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

Aikuisten liikkumisen suositus. (2019). UKK-instituutti. Saatavilla 5.11.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Araujo, D., Brymer, E., Brito, H., Withagen, R. & Davids, K. (2018). The empowering variability of affordances of nature: Why do exercisers feel better after performing the same exercise in natural environments than in indoor environments? *Psychology of Sport & Exercise* 42 (2019) 138–145.

Arvontakone. (2019). Saatavilla 6.8.2019. <https://melondia.fi/arvontakone/>

Aura, S. Horelli, L. & Korpela, K. (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. WSOY: Porvoo.

Bird, W. (2007). *Natural thinking: Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health*. Royal Society for Protection of Birds. Saatavilla 5.4.2019. http://ww2.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Das, P. & Horton, R. (2012). Rethinking our approach to physical activity. *The Lancet*. Saatavilla 6.10.2019. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61024-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61024-1/fulltext)

Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). *Terveysliikunnansuositukset*. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (67-75). Duodecim: Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Tammi: Helsinki.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä H., Mänttari, A. & Vasankari T. (2018). *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Helsinki. Saatavilla 26.3.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Huttunen, J. (2016). Kolumni: Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikojaan. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla 6.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kol00402&p_listatyyppi=kol

Kinnunen, U. (2008). Työn iloa: psykologisten strategioiden merkitys työkuormituksesta palautumisessa. Teoksessa Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. (47-58). Juvenes-Print: Tampere.

Klaperski, S., Koch, E., Hewel, D., Schempp, A. & Müller, J. (2019). Optimizing mental health benefits of exercise: The influence of the exercise environment on acute stress levels and wellbeing. *Mental Health & Prevention* 15 (2019) 200173.

Käsitteet ja lyhenteet. (2014). Luonnonvarakeskus Luke. Saatavilla 6.4.2019. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/lvvi1/kasitteet-ja-lyhenteet.htm>

Liikkumisen suositus. (2019). UKK-instituutti. Saatavilla 5.11.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. (2019). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opetussuunnitelmat. Saatavilla 22.9.2019. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. (2019). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opetussuunnitelmat. Saatavilla 6.8.2019. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Liikunta. Käypä hoito -suositus. (2016). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 6.11.2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1>

Miettinen, S. (toim.) (2011). Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiateollisuus: Jyväskylä.

Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine* 91(8): 130–134. Saatavilla 6.4.2019. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.04.012

Oja, P. (2011). Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. (58-66). Duodecim: Helsinki.

Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2015). Kehittämistyön menetelmät. Sanoma Pro: Helsinki.

Puistot ja viheralueet (2019). Oulun kaupunki. Saatavilla 6.10.2019.
<https://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/puistot-ja-viheralueet>

Raksilan liikuntapuisto. (2019). Oulun kaupunki. Saatavilla 6.8.2019.
<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/raksilan-liikuntapuisto>

Ryan, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology* 30, 159–168.

Salonen, K. (2010). Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Green Spot: Helsinki.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Setlementtiliitto. (2019). Suomen Setlementtiliitto. Saatavilla 3.4.2019.
<http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/>

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) (2011). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. Metsäntutkimuslaitos. Saatavilla 6.11.2019.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (32-42). Duodecim: Helsinki.

Thompson, C. ym. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? *ACS Publications*. Saatavilla 6.10.2019. <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/es102947t>

Toiminnan esittely. (2019). Vuolle Oulu. Saatavilla 14.2.2019. <https://vuolleoulu.fi/info/mika-on-vuolle-setlementti/toiminnan-esittely/>

Tutkimustietoa ulkoilusta. (2019). Suomen latu. Saatavilla 6.11.2019.
<https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/tietoa-ulkoilusta/tutkimustietoa-ulkoilusta.html#ulkoilusta>

Tuulaniemi, J. (2013). *Palvelumuotoilu*. Talentum Media Oy: Helsinki.

Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa. (2011). Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus (Sulka II) -hankeHankkeen loppuraportti 28.12.2011. Suomen latu. Saatavilla 6.11.2019. https://www.suomenlatu.fi/media/sulkaii_loppuraportti_valmis.pdf

Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018. Saatavilla 26.3.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. (2019). UKK-instituutti. Saatavilla 9.8.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

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

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuolteen virtaa 2018 – 2021. (2018). Vuolle Setlementti visio ja tavoitteet.

Vuosikertomus. (2016). Vuolle Oulu. Saatavilla 3.4.2019. <https://vuolleoulu.fi/info/mika-on-vuolle-setlementti/vuosikertomus/>

WHO Global Action Plan 2013-2020. (2013). For the prevention and control of noncommunicable diseases. Saatavilla 6.10.2019. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf;jsessionid=D35E66812B4C898F3D3F794A2CBB58EF?sequence=1

Åströminpuisto. (2015). Wikipedia. Saatavilla 6.8.2019. <https://fi.wikipedia.org/wiki/%C3%85str%C3%B6minpuisto>

Liitteet

Liite 1: Asiakaspalautekysely



Asiakaspalaute kesäkursseista

Hei Vuolteen liikunnankesäkursseille osallistunut. Mieltäsi on meille tärkeä. Olisitko ystävällinen ja käyttäisit muutaman minuutin tähän palautekyselyyn. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Samalla osallistut Liikunnanohjaajaksi Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevan Jenna Haikon opinnäytetyöhön, jolla pilotoidaan ulkoliikuntakursseja ja kartoitetaan kysyntää.

1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Ikä

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-68
- Yli 69

3. Palaute kurssista *

	Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Tyydyttävä	Heikko
Yleisarvio kurssista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajan asiantuntemus ja opetustaito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssin toteutus vastasi opinto-oppaan ennakkotietoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetustilat ja välineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimiston palvelut ja asiointin helppous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Mistä sait tiedon kurssista? *

- Opinto-oppaasta
- Sanomalehdestä
- Vuolteen nettisivuilta
- Sosiaalisesta mediasta esim. Facebook
- Tuttavalta
-

5. Osallistuitko sisä- vai ulkoliikuntakurssille?

- Sisäkurssille
- Ulkokurssille

6. Olisitko valmis osallistumaan ulkoliikuntakursseille ympäri vuoden?

- Kyllä
- En

7. Missä haluaisit mieluiten osallistua ulkoliikuntakursseille esim. asuinpaikka, rannat, puistot, ulkokuntosalit?

8. Mikä olisi paras vuodenaika ulkoliikuntakursseille? Voit valita useamman.

- Kevät
- Kesä
- Syksy
- Talvi

9. Minkälainen sisältö sinua houkuttelisi osallistumaan ulkoliikuntakursseihin?

Kirjoita vastaus

10. Olisitko valmis tekemään pieniä välinehankintoja ulkoliikuntakurssia varten? Esim. kahvakuula, käsipainot tms.

- Kyllä
- En
-

11. Mille kohderyhmälle toivoisit ulkoliikuntakursseja? Voit valita useamman.

- Aikuiset
- Lapset ja nuoret
- Seniorit
-

12. Haluatko osallistua Vuolle-opiston ulkoliikuntakursseille tulevaisuudessa?

- Kyllä
- En
-

13. Suositteletko Vuolle-opiston kursseja ystävilleesi?

Kyllä

En

14. Tähän voit kirjoittaa vapaasti palautetta, tarkentaa vastauksiasi ja antaa arvokkaita ideoita ja toiveita. Kehitämme Vuolteen toimintaa teitä asiakkaita varten.

Kirjoita vastaus

15. Jätä nimesi ja puhelinnumerosi osallistuaksesi 50 euron arvoisen kurssilahjakortin arvontaan. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.


Kirjoita vastaus

Liite 2: Asiakaspalautekyselyn vastaukset

Kysymykset

vastausta **115**

Asiakaspalaute kesäkurseista

115 vastausta	05:31 Keskimääräinen vastaamisaika	Aktiivinen Tila	 <u>Ideat</u>
			...

Tarkastele tuloksia

 Avaa Excelissä

1. Sukupuoli





[Lisätietoja](#)

 Nainen	110
 Mies	5
 Muu	0



2. Ikä

[Lisätietoja](#)

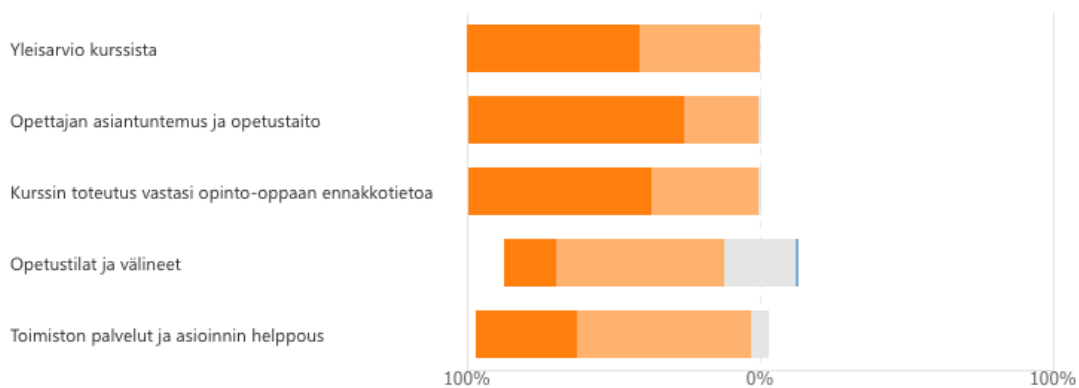
 18-25	0
 26-35	6
 36-45	6
 46-68	71
 Yli 69	32



3. Palaute kurssista

[Lisätietoja](#)

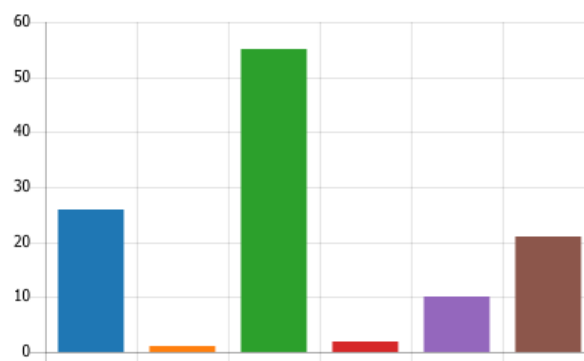
Erinomainen Hyvä Kohtalainen Tyydyttävä Heikko



4. Mistä sait tiedon kurssista?

[Lisätietoja](#)

Opinto-oppaasta	26
Sanomalehdestä	1
Vuolteen nettisivuilta	55
Sosiaalisesta mediasta esim. F...	2
Tuttavalta	10
Muu	21



5. Osallistuitko sisä- vai ulkoliikuntakurssille?

[Lisätietoja](#)

● Sisäkurssille	110
● Ulkokurssille	4



6. Olisitko valmis osallistumaan ulkoliikuntakursseille ympäri vuoden?

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	31
● En	82



7. Missä haluaisit mieluiten osallistua ulkoliikuntakursseille esim. asuinpaikka, rannat, puistot, ulkokuntosalit?

[Lisätietoja](#)

78
vastausta

Uusimmat vastaukset

*"Puistot"**"Puistossa, urheilukentällä"*

8. Mikä olisi paras vuodenaika ulkoliikuntakursseille? Voit valita useamman.

[Lisätietoja](#)

● Kevät	40
● Kesä	82
● Syksy	40
● Talvi	7



9. Minkälainen sisältö sinua houkuttelisi osallistumaan ulkoliikuntakursseihin?

[Lisätietoja](#)

73
vastausta

Uusimmat vastaukset

*"kahvakuula, hiit"**"Jooga peliit"*

10. Olisitko valmis tekemään pieniä välinehankintoja ulkoliikuntakursseja varten? Esim. kahvakuula, käsipainot tms.

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	65
● En	24
● Muu	4



11. Mille kohderyhmälle toivoisit ulkoliikuntakursseja? Voit valita useamman.

[Lisätietoja](#)

● Aikuiset	45
● Lapset ja nuoret	21
● Seniorit	63
● Muu	2



14. Tähän voit kirjoittaa vapaasti palautetta, tarkentaa vastauksiasi ja antaa arvokkaita ideoita ja toiveita. Kehitämme Vuolteen toimintaa teitä asiakkaita varten.

[Lisätietoja](#)

56
vastausta

Uusimmat vastaukset

"Kiitos kahvakuulakurssista puistossa, oli tosi hyvä! Sään kannalta si..."

15. Jätä nimesi ja puhelinnumerosi osallistuaksesi 50 euron arvoisen kurssilahjakortin arvontaan. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.