

**www.liikkujaksi.fi**  
**INTERNET-POHJAINEN TERVEYSLIIKUNTASIVUSTO**  
**Raportti sivuston toteuttamisesta**

Pekka Anttila  
Sanna Porma  
Pro gradu -tutkielma  
Liikuntalääketiede  
Itä-Suomen yliopisto  
Lääketieteen laitos  
Toukokuu 2010

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Liikuntalääketiede

ANTTILA, PEKKA, PORMA, SANNA. Liikkujaksi Internet -pohjainen  
terveysliikuntasivusto – Raportti sivuston toteuttamisesta

Pro gradu -tutkielma, 114 sivua ja 9 liitettä (16)

Ohjaajat: professori Esko Länsimies, LL Hannu Litmanen

Toukokuu 2010

---

Avainsanat: terveyden edistäminen, terveystieteet, motivaatio, työikäinen, internet-sivusto

[www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi), INTERNET-POHJAINEN TERVEYSLIIKUNTASIVUSTO,  
Raportti sivuston toteuttamisesta

Tutkimusten mukaan suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi. Säännöllisesti liikkuvilla on pienentynyt riski sairastua yli 20 sairauteen. Hyvin toteutetuilla terveyden edistämisen interventioilla on mahdollisuus vaikuttaa ihmisten terveydentilaan. Internetissä tapahtuvien terveystieteiden interventioiden tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Laadullisia tutkimuksia terveystieteiden interventio-ohjelmista on niukasti. Internetin välityksellä tapahtuvasta terveyden edistämisestä on tutkimuksissa noussut kehitettäväksi kohdiksi: toivotaan konkreettisia terveysneuvoja, persoonallisia ja laadukkaita sivustoja sekä sivustoja, jotka motivoisivat muuttamaan terveyskäyttäytymistä. Näiden toiveiden pohjalta kehitettiin terveystieteiden sivusto internetiin työikäisille.

Kirjallisuuskatsausosio käsittelee internetin käyttöä terveyden edistämässä, liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä ja sisältää katsauksen internetissä oleviin terveyden edistämisen ohjelmiin. Kirjallisuuskatsauksesta haettiin vastauksia tutkimusongelmaan: Mitä tekijöitä tulee sisältyä terveystieteiden motivoivaan internet-pohjaiseen sivustoon?

Ohjelmaan käytettiin kansainvälisiä ja kansallisia terveystieteiden suosituksia, joiden pohjalta tehtiin sivuston liikkumisen ohjelma. Terveystieteiden sivustoille laaditut laatukselliset pyrittiin täyttämään sivustolla.

Tämän toiminnallisen tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä käytettiin teemoittelua ja sähköistä kyselylomaketta. Tutkimusote on kvantitatiivis-kvalitatiivinen. Sivuston toimivuutta testattiin pilottitutkimuksella, johon osallistui kahdeksan työikäistä, joista kolme oli naisia ja viisi miestä. Pilottitutkimuksella haettiin vastausta tutkimusongelman kysymykseen: Millainen on liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyyden työikäisillä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän?

Pilottitutkimuksen mukaan liikkujaksi.fi -sivusto on onnistunut hyvin. Sivuston koetaan lisäävän liikuntamotivaatiota. Sivuston kehitettäväksi kohdiksi nousi mm. tekstien luettavuuden parantaminen ja sivustolle kirjautumisen helpottaminen.

Internetin välityksellä tehtävällä terveystieteiden interventiolla voidaan lisätä ihmisten tietoa terveystieteiden liikunnasta, motivoida liikkumaan ja antaa konkreettisia liikkumisen ohjeita.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND, Faculty of Health Sciences  
School of Medicine  
Exercise Medicine

ANTTILA, PEKKA, PORMA, SANNA. Liikkujaksi Web-based health-enhancing physical activity application – Report of the implementation of the application

Master's Thesis, 114 pages, 9 appendixes (16)

Tutor: professor Esko Länsimies, M.D. Hannu Litmanen

May 2010

---

Keywords: health promotion, health-enhancing physical activity, motivation, working-age, web site

[www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi), Liikkujaksi WEB-BASED HEALTH-ENHANCING PHYSICAL ACTIVITY APPLICATION – Report of the implementation of the application

Studies show that Finnish people do not exercise enough to maintain their health. People who exercise regularly have a reduced risk of more than 20 diseases. It is possible to affect people's health status through well-implemented health promotion interventions. Results of web-based health promotion interventions have shown variable outcomes. There are few qualitative studies about the subject. In web-based health promotion studies the following points have shown need for improvement: concrete advice on health issues, personalized and high-quality websites and sites which motivate to change health behaviour. Our development of a web-based health promotion application tries to fulfil these needs.

Review of the literature covers the use of the Internet in health promotion, physical activity motivation and physical activity behaviour and includes an overview of existing web sites for health promotion. The literature review looked for an answer to the research problem: Which factors in the web sites motivate users' health-enhancing physical activity?

International and national health-enhancing physical exercise recommendations were used in the application and an exercise program was created based on these recommendations. The goal was that the site would meet the quality criteria which have been developed for health promotion sites. The information acquisition method of this functional study was a literature review and a web-based questionnaire (survey). This study is quantitative-qualitative. The functionality of the site was tested with a pilot study. Pilot study tried to find an answer to the research problem: What is the usability of the [liikkujaksi.fi](http://liikkujaksi.fi)- site among working age adults, who exercise inadequately to maintain their health?

The pilot study shows that implementation of the [liikkujaksi.fi](http://liikkujaksi.fi) -site was very successful. The site was considered to increase physical activity motivation. Pilot study also showed that the login-section and the readability of texts need improvement.

Well-implemented web-based health promotion intervention has the potential to increase peoples' knowledge on health-enhancing physical activity, to motivate people to take on physical activity and to give concrete instructions about exercise.

## SISÄLTÖ

SISÄLTÖ .....	4
1 JOHDANTO .....	4
2 INTERNETIN KÄYTTÖ TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ .....	5
2.1 Terveys sivustojen käyttäjäprofiili ja tiedon tarve .....	6
2.2 Terveelliset elämäntavat kiinnostavat .....	7
2.3 30 – 49-vuotiaat hakeneet eniten terveystietoa .....	8
2.4 Konkreettinen liikunta ja liikkumishjeet kiinnostuksen kohteena .....	8
2.5 Sisällön puhuttelevuus tärkeää .....	9
2.6 Naiset innokkaampia terveystiedon hakijoita .....	10
2.7 Internetistä haettiin ratkaisua ongelmiin .....	10
2.8 Kansallista terveyspalvelua kaivattiin internetiin .....	11
2.9 Terveiden sähköistämisen prosessin neljä vaihetta .....	11
3 INTERNET-POHJAISEN INTERVENTION VAIKUTTAUVUUS LIIKUNTA KÄYTTÄYTYMISEEN .....	12
4 SIVUSTOJEN SISÄLLÖN LAATUKRITEERIT .....	14
5 TERVEYDEN EDISTÄMISOHJELMIA INTERNETISSÄ .....	16
5.1 Maksulliset sivustot .....	16
5.2 Ilmaiset sivustot .....	19
5.3 Terveysliikuntaa käsittelevät sivut .....	21
5.4 Liikuntayhteisöt ja liikuntapaikat .....	22
6 TYÖIKÄISTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN SUOMESSA .....	23
6.1 Suosituimmat liikuntamuodot .....	23
6.2 Työikäisten liikunta-aktiivisuutta lisäävät ja heikentävät tekijät .....	24
7 LIKUNTAMOTIVAATIO .....	24
7.1 Motiivit .....	24
7.2 Motivaatio .....	25
7.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....	25
7.4 Tilanne- ja yleismotivaatio .....	26
7.5 Liikuntamotivaatio .....	26
8 MOTIVOIVA OHJAAMINEN .....	26
8.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	26
8.2 Voimaantumisen .....	27
8.3 Terveyslähöiseen malliin perustuva koherenssin käsite .....	29
8.4 Terveiden lukutaito .....	29
8.5 Omahoidon merkitys .....	30
8.6 Motivoivan ohjaamisen periaatteita .....	31
9 LIKUNTA KÄYTTÄYTYMINEN .....	33
9.1 Käyttämisen vaihteet .....	33
9.2 Transteoreettinen malli, Prochaskan malli .....	33
9.2.1 Harkintavaihe ja esiharkintavaihe .....	33
9.2.2 Suunnitteluvaihe .....	34
9.2.3 Toimintavaihe .....	34
9.2.4 Ylläpitovaihe .....	34
9.2.5 Repsahdusvaihe .....	34
10 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	35
11 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....	36
11.1 Tutkimusmenetelmä .....	36

11.2	Tutkimusjoukko .....	40
11.3	Tiedonhankintamenetelmät .....	40
11.4	Reliabiliteetti ja validiteetti .....	40
11.5	Lähdekritiikki .....	42
12	LAIT JA EETTISET SÄÄDÖKSET .....	42
13	SIVUSTON SUUNNITTELU .....	43
13.1	Tiedon haku kirjallisuuskatsaukseen.....	43
13.2	Sivuston sisältö .....	44
13.3	Tekninen ja graafinen suunnittelu.....	44
13.4	Markkinointi.....	45
13.5	Aikataulu .....	45
14	SIVUSTON SISÄLLÖLLISET VALINNAT .....	47
14.1	Terveysliikuntasivuston sisältöjä .....	49
14.2	Sivuston tietopalkit .....	52
15	AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI .....	53
15.1	Aineiston keruu .....	53
15.1.1	Esitestausta.....	53
15.1.2	Pilottitutkimuksen kyselylomake .....	54
15.2	Aineiston analysointi.....	61
15.2.1	Kyselyyn vastaajan taustatiedot .....	61
15.2.2	Sivuston etusivu ja esitiedot.....	63
15.2.3	Liikkumispäiväkirja ja –ohjelma.....	68
15.2.4	Tietopalkit .....	73
15.2.5	Muut osiot .....	79
15.2.6	Sivuston kokonaisuus.....	81
15.3	Liikkujaksi.fi -sivuston jatkokehitystarpeet.....	85
16	POHDINTA .....	86
	LÄHTEET .....	91
	LIITTEET .....	97

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksissa on osoitettu, että säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on vähäisempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin fyysisesti passiivisilla. Näihin sairauksiin sisältyvät monet yleisimmistä pitkäaikaissairauksista. (Vuori 2006, 11.) Suomalaisista työkäisistä noin puolet liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti. Suomalaisista myös suuri osa tekee työtä, joka vaatii vain vähän fyysisiä ponnistuksia, 49 % työkäisistä miehistä ja 50 % naisista katsoo tekevänsä istumatyötä (Helakorpi, Paavola, Prättälä, Uutela 2008, 137).

Terveyden kannalta tarpeellisen liikunnan puute on Suomessa yleistä. Miten ihminen sitten saataisiin motivoitua liikkumaan? Liikuntamotivaatioon ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Niihin tehokkaasti vaikuttaminen edellyttää liikuntakäyttäytymisen ja motivaatioprosessin perusteiden tuntemusta ja niihin perustuvien toimintamallien hyödyntämistä. (Vuori 2003, 63.) Henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla on myös todettu olevan selvä vaikutus liikunta-aktiivisuuteen (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen, Aromaa 2008, s. 49). Omaha-voimaantumisen ja käyttäytymisvaihteluteorioiden ovat esimerkkejä käsitteistä, jotka liitetään nykyaikaiseen liikuntaneuvontaan.

Tutkimusten mukaan terveyden edistäminen hyvin toteutetulla lääkkeettömällä interventiolla on mahdollista ja siitä seuraa vähintään yhtä hyvä tulos kuin lääkkeellistä hoitoa saavilla (Länsimies, 2008. 144). Liikuntainterventioiden vaikutus on jäänyt usein hyvin lyhytaikaiseksi tai toivottua vaikutusta ei ole saatu. Terveyden edistämisen mallit ovat usein olleet valistavia ja niissä on painotettu liian vähän ihmisten motivointia. Oikea-aikaisella motivoinnilla on mahdollisuus saada liikuntainterventioista parempia ja ehkä myös pysyvämpiä tuloksia.

Hyvinvointi- ja tietoyhteiskunnan yhdistäminen on Suomessa onnistunut hyvin (Castells, Himanen 2001, 91). Teknologian yhdistäminen terveyden edistämiseen on keskeisenä haasteena tulevaisuudessa (Hakulinen, Pietilä, Kurkko 2002, 312). Terveyden edistämissivuja on paljon internetissä. Osa sivustoista on maksullisia ja osa maksuttomia. Suomalaista maksutonta sivustoja, jossa olisi konkreettisia ohjeita

työkäisten terveystiikunnan lisäämiseen, ei internetistä löytynyt. Kuitenkin työkäisistä monet liikkuvat terveyden kannalta riittämättömästi.

Halusimme tehdä pro gradu-työnämme ilmaisen terveystiikuntasivuston, joka tukisi liikunnan lisäämistä riittämättömästi terveytensä kannalta liikkuville työkäisille. Sivustosta tehtiin motivoiva, persoonallinen, konkreettisia neuvoja sisältävä ja selkeä, josta on mahdollisuus saada oma liikkumisohjelma. Toivomme, että mahdollisemman moni löytää itsestään liikkujan Liikkujaksi.fi -sivustolla.

## **2 INTERNETIN KÄYTTÖ TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ**

Terveyden edistämiseen vaikuttavat yhteiskunnissa tapahtuvat kansalliset ja kansainväliset muutokset ja kehityssuunnat. Muutokset vaikuttavat terveyden edistämisen toiminnan tavoitteisiin ja sisältöihin. Terveyden edistäminen edellyttää ymmärrystä siitä, mitä muutoksia ja millaista kehitystä yhteiskunnassa tapahtuu ja miten ne vaikuttavat terveyden edistämisen sisältöihin. (Hirvonen, Koponen, Hakulinen 2002, 35.)

WHO:n mukaan terveystiivistintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystiistymyksistä. Kaikkia joukkoviistinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystiinformaatiota sekä lisäämässä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä (WHO 1998.)

Terveystiistalintoihin vaikuttavat merkittävästi ympäristö- ja kulttuuritekiijät joita nykyisin ovat televisio, radio, mainokset, lehdet ja ennen muuta internet ja matkapuhelin eri palveluineen (Sirola, Salminen 2002, 276).

Janne Huovilan pro gradu-työssä (Huovila 2009, 2), Internet painonhallinta-asiantuntijuuden toimintaympäristönä, keskeiseksi havainnoksi nousi painonhallintatekstien tuottajien, tuottamistapojen ja sisältöjen monimuotoisuus. Havainnot muodostavat neljä ns. painonhallintamaisemaa: kaupallisten mediatalojen journalismit, kansalaisjournalismit- ja keskustelut, voittoa tavoittelemattomien yhteisöjen valistusmateriaali ja tuotteiden markkinointi. Tutkimusta varten haastatellut ravitsemustieteen asiantuntijat olivat huolissaan siitä, etteivät ihmiset kykene

arvioimaan internetissä olevan tiedon luotettavuutta eivätkä pysty soveltamaan tietoa käytäntöön. Asiantuntijat pitivät internetiä omaa ammattitaitoaan rikastavana välineenä.

Johtopäätöksinä Huovila tuo esiin, miten internet on mahdollistanut yksittäisten kansalaisten, voittoa tavoittelemattomien yhdistysten ja kaupallisten toimijoiden mahdollisuuden vaikuttaa median painonhallintamaisemaan. Perinteistä mediaa hallitsevat mediatalot, kuten televisio, radio ja lehdet. Internet tuo painonhallinta-asiantuntijuuteen runsaasti lisää monimuotoisuutta. (Huovila 2009, 2.)

Tietotekniikka on vakiinnuttanut asemaansa terveysviestinnässä. Terveysinterventioissa ihmisiltä kerätään yleensä terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen liittyviä tietoja sähköisesti ja saatujen tietojen perusteella järjestelmä hakee tietokannasta kullekin henkilölle sopivan terveysviestin. (Lintonen, Konu 2007, 16.)

Teimme katsauksen viiteen suomalaiseen tutkimukseen, joissa käsitellään terveyden edistämistä internetin avulla. Katsauksen tarkoituksena on saada tietoa siitä, minkä tyyppisiä internetinterventioita on Suomessa viime vuosina tutkittu.

## **2.1 Terveysivustojen käyttäjäprofiili ja tiedon tarve**

Below ja Patrikainen tarkastelevat Pro gradu työssään (2003) 15 - 69-vuotiaiden tarvitsemaa terveystietoa ja miten sosiodemografiset taustatekijät vaikuttivat siihen. Tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty alkujaan THM Marjut Luoman väitöskirjatutkimusta varten. Tulosten mukaan, valtaosa suomalaisista on etsinyt terveystietoa ja naiset selvästi enemmän kuin miehet.

Ylempiin ammattiryhmiin kuuluvat miehet olivat hakeneet terveystietoa kaksi kertaa yleisemmin kuin alempiin ammattiryhmiin kuuluvat miehet. 20 – 29-vuotiaat naiset olivat hakeneet terveystietoa muita naisia yleisemmin. Tietoa oli haettu yleisimmin terveellisistä elintavoista ja sairauksista sekä niiden hoitoon liittyvistä asioista. Tutkimuksessa oli mukana kaikkiaan 706 henkilöä, joista puolet oli naisia ja puolet miehiä, he olivat eri-ikäisiä ja eripuolilta Suomea. Heihin oltiin oltu yhteydessä puhelimitse. (1 – 24.)



## 2.2 Terveelliset elämäntavat kiinnostavat

Kaikista vastanneista kaksi kolmasosaa oli kokenut tarvitsevansa terveystietoa. Naisista kolme neljäsosaa ja miehistä noin puolet oli etsinyt terveystietoa. Ikäryhmien välillä ei ollut suuria eroja. Yleisimmin tietoa olivat hakeneet 60 – 69-vuotiaat ja harvimmin 15 – 19-vuotiaat. Miehistä 60 – 69-vuotiaat ja naisista 20 – 29-vuotiaat olivat hakeneet muita ikäryhmiä yleisemmin tietoa terveydestä. Kummankaan sukupuolen kohdalla ei todeta tilastollisesti merkitsevää eroa ikäryhmien välillä. Naisista noin kaksi viidesosaa ja miehistä noin neljäsosa oli kokenut tiedontarvetta terveellisistä elintavoista. Iän karttuessa kiinnostus terveystietoa kohden lisääntyi. Eniten tietoa oli haettu terveellisistä elintavoista. (Below, Patrikainen 2003, 27 – 34.)

Länsisuomalaiset olivat etsineet hiukan enemmän terveystietoa kuin muualla Suomessa asuvat. Eri puolilla Suomea asuvien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa terveystiedon tarpeessa. Paikkakuntatyyppien välillä ei ollut huomattavia eroja terveystiedon tarpeessa. Toimihenkilöt, virkamiehet ja johtavassa asemassa olevat olivat etsineet selvästi yleisemmin tietoa terveellisistä elintavoista sekä stressiin ja jaksamiseen liittyvistä asioista kuin muihin ammattiryhmiin kuuluvat. Maatalous- ja työväestö sekä itsenäiset yrittäjät olivat etsineet muita enemmän tietoa laihtumisesta. Opiskelijat, koululaiset, eläkeläiset sekä kotiäidit ja -isät olivat etsineet muita ammattiryhmiä yleisemmin tietoa sairauksista ja niiden hoitoon liittyvistä asioista. Siviilisääty ei vaikuttanut terveystiedon hakuhaluun. (Below, Patrikainen 2003, 35 – 43.)

Suomalaiset olivat etsineet tietoa terveellisistä elintavoista ja erityisesti liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Naimisissa tai avoliitossa olevat olivat hakeneet tietoa terveellisistä elintavoista enemmän kuin muut siviilisäädyt. Väestöryhmät, jotka ovat tutkimusten mukaan Suomessa terveimpiä, etsivät muita yleisemmin terveystietoa. Ne ihmiset, joilla on terveysongelmia tai huono terveys, kokevat vähiten terveystiedon tarvetta. (Below, Patrikainen 2003, 51 – 62.)

Below'n ja Patrikaisen mukaan terveyden edistämisen haasteena on muun muassa auttaa ihmisiä tunnistamaan erilaisia terveystarpeitaan ja toimimaan tarpeiden

tyyydyttämiseksi. He näkevät viestintäteknologian kehittymisen merkittävänä mahdollisuutena terveyden edistämiseksi. Tutkimuksensa perusteella he näkevät, että suomalaisilla on terveystiedon tarvetta. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää kehittää omia tietoja terveydestä. Internet-yhteydet ovat lisääntyneet ja ihmiset hakevat yhä enemmän tietoa www-sivuilta (World-Wide Web), näitä sivuja kannattaakin jatkossa kehittää. (Below, Patrikainen 2003, 63 – 66.)

### **2.3 30 – 49-vuotiaat hakeneet eniten terveystietoa**

Väättänen pro gradu-tutkielman aineistona oli käytetty samaa aineistoa, kuin Below'n ja Patrikaisen tutkimuksessa. Väättänen tutkielman tarkoituksena oli selvittää minkälaisista aihepiireistä suomalaiset 15 – 69-vuotiaat miehet ja naiset etsivät terveystietoa. Lisäksi tutkielmassa kartoitettiin aihepiirien yhteyttä ikään ja sukupuoleen. Tulokset osoittivat, että 30 – 49-vuotiaat olivat hakeneet tietoa yleisemmin kuin muut. Kaikista sisältöalustoista eniten tietoa oli haettu terveellisistä elintavoista ja seuraavaksi sairauksista ja niiden hoidosta. Vähiten tietoa oli haettu päihteistä. Liikunta-aihepiiriin etsityimmiksi tiedoiksi nousivat konkreettiset liikunta- ja liikkumisohjeet. Tulosten pohjalta terveystiedon saatavuutta ja saavutettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan erityisesti ravitsemuksen ja liikunnan alueilla, koska niistä on haettu yleisimmin tietoa. Yli neljännes tutkimuksessa mukana olleista haki tietoa terveellisistä elintavoista. (Väättänen 2006, 30 – 33.)

### **2.4 Konkreettinen liikunta ja liikkumisohjeet kiinnostuksen kohteena**

Väättänen tutkimuksessa terveystiedon aihepiiri liikunta jaettiin neljään ryhmään: konkreettinen liikunta ja liikkumisohjeet, harrastusmahdollisuudet ja omaan harrastukseen liittyvät asiat, yleiset asiat liikunnasta ja sen vaikutuksista ja liikunnan vaikutukset sairauksiin. Suurin kiinnostus oli ryhmään konkreettinen liikunta ja liikkumisohjeet.

Loput vastaukset sijoittuivat tasaisesti aihepiireihin yleistä liikunnasta ja sen vaikutuksista sekä harrastusmahdollisuudet ja omaan harrastukseen liittyvät asiat. Vain yksi vastaus sijoittui ryhmään liikunnan vaikutukset sairauksiin. Naisten vastauksia oli lähes 50 % enemmän kuin miesten. Aihepiiriin liikunta sijoittui hiukan enemmän 15 – 29-vuotiaiden ja hiukan vähemmän 30 – 49-vuotiaiden, kuin muiden ikäryhmien vastauksia. Nuorimman ikäryhmän vastaukset sijoittuvat melkein kokonaan aihepiirien konkreettisia liikunta- ja liikkumisohjeita sekä harrastusmahdollisuudet ja omaan harrastukseen liittyvät asiat. 30 – 49- ja 50 – 69-vuotiaiden vastauksista suurin osa

sijoittui aihepiiriin konkreettisia liikunta- ja liikkumisohjeita. Aihepiiriin harrastusmahdollisuudet ja omaan harrastukseen liittyvät asiat ei sijoittunut yhtään 30 – 49-vuotiaiden vastausta ja vain yksi 50 – 69-vuotiaiden vastaus. (Väättänen 2006, 35 – 39.) Väättäsen mukaan tietoa on nykyisin paljon saatavilla, mutta se on usein hankalassa muodossa. Siksi hänen mielestään olisi tärkeää, että tieto olisi sellaisessa muodossa että sitä olisi helppo soveltaa käytäntöön. Tiedon laatuun ja sen ymmärrettävyyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (Väättänen 2006, 68 – 69.)

## **2.5 Sisällön puhuttelevuus tärkeää**

Terveyden edistämisen keskuksen arviointiselvityksen tulos [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org) -sivuston käytettävyydestä nostaa esiin kehittämistarpeita. Palvelujen luomisessa internetiin sekä niiden arviointia kehitettäessä pitää jatkossa kiinnittää entistä suurempaa huomiota sisällön puhuttelevuuteen, koskettavuuteen, kohderyhmän kulttuuriin, tunnelmaan ja vuorovaikutuksellisuuteen sekä virheettömän ja selkeästi esitetyn terveystiedon jakamiseen. Internet on edullinen ja nopea tapa levittää terveystietoja ja terveyttä tukevia palveluja maailmanlaajuisesti. Internet on kaikkien tiedontuottajien ulottuvilla edullisuutensa ansiosta. Tiedon löytämisen kannalta olennaisen tärkeää on, että URL -osoite on yksinkertainen ja selkeä. Yksi internetissä olevista ongelmista on terveystiedon luotettavuus. Kuka hyvänsä voi tuottaa terveystietoa internetiin. Käyttäjien voi olla vaikea arvioida tiedon luotettavuutta. Arviointiselvityksessä kartoitettiin myös palvelun tarvetta muista kuin tupakointia käsittelevistä elämäntavoista ja yli puolet (58 %) vastanneista oli sitä mieltä, että muista elämäntapaan liittyvistä asioista pitäisi olla Tupakkaverkkoa vastaavat sivut.

Kun kysyttiin sivustolla vierailevilta mistä elämäntapoihin liittyvistä aiheista palveluja pitäisi tuottaa, niin vastaukseksi saatiin seuraavaa: päihteistä ja riippuvuuksista esitettiin 93 toivomusta, ravitsemuksesta 41 toivomusta, terveystietokunnasta 26 toivomusta, terveellisistä elämäntavoista yleisesti ja itsehoidosta seitsemän toivomusta ja seksuaaliterveydestä viisi toivomusta. Haasteena arviointiselvityksessä nähtiin keinot saada vierailijoita omille sivuille. Vierailijoita sivuille ajateltiin saatavan hyvällä sisällöllä ja erityisesti sen toiminnallisuudella. Erilaiset testit, pelit, keskustelupalstat, virtuaaliset postikortit yms. saavat ihmiset tulemaan sivuille uudestaan ja kertomaan niistä ystäville. (Kähärä, Koskinen, Vertio 1999, 8 – 41.)

## **2.6 Naiset innokkaampia terveystiedon hakijoita**

Merja Draken väitöstutkimus Terveyden kipupisteitä, Terveystiedon tuottajat ja hankkijat internetissä käsittelee laajasti aikaisempia tutkimuksia internetin terveystiedon hankinnasta. Näissä tutkimuksissa on internet todettu monipuoliseksi välineeksi erilaisten ongelmien ratkaisuun. Tutkimuskohteena olivat viestintäalan ammattilaiset, terveydenhuoltohenkilöstö sekä potilaat. Internetiin suhtaudutaan tiedonhankintavälineenä innostuneesti, realistisesti sekä kriittisesti. Internetistä haetaan terveystietoa innokkaasti itsehoidon tueksi, päätöksenteon avuksi sekä oman tiedon lisäämiseksi. Internetiä käytetään paljon, koska se on ajasta ja paikasta riippumaton tiedonhakuväline. Paremmat terveystiedot lisäävät itsemääräämisoikeutta. Naiset ovat aktiivisempia internetin terveystiedon haussa kuin miehet. Tyypillinen internetin terveystiedon hakija on noin 40–vuotias, joka on tottunut internetin käyttäjä. Terveystietoa haetaan yleensä hakukoneen välityksellä. Internetin terveystietoa naiset hakevat etupäässä estääkseen sairauksia ja pysyäkseen hyvässä kunnossa ja terveenä. Terveystiedon hakija ei välttämättä muista jälkikäteen, mistä hän on tiedon hakenut. (Drake 2009, 17 - 19.) Tilastokeskuksen mukaan suomalaisista internetiä käyttävät eniten alle 55-vuotiaat (yli 90 %), tätä vanhemmissa ikäryhmissä käyttäjiä on vähemmän (Tilastokeskus 2009).

## **2.7 Internetistä haettiin ratkaisua ongelmiin**

Internetin käyttäjän on hyvä tiedostaa, että kaikki terveystieto ei ole laadukasta. Internetin terveystietoa sisältäville verkkopalveluille on määritelty useita laatukriteerejä. Kuitenkaan terveystiedon hakijat eivät juuri edes tarkista kuka tiedon on tuottanut. Internetin välityksellä tehtyjen terveystietokampanjoiden etu on tiedon helppo ja nopea saanti kohderyhmille. (Drake 2009, 19 – 21.)

Vielä toistaiseksi tiedetään huonosti, miten terveysaiheisiin verkkopalveluihin tehdään sisältöjä, mitä sisällöllä tavoitellaan ja millainen on tiedon tekemisen prosessi (Drake 2009, 22).

Draken tutkimuksessa potilaat hakivat terveystietoa internetistä lähinnä kohdatessaan jonkin ongelman, johon halusivat ratkaisun, tai tiedon tarve ei ollut kiireinen tai jäsentynyt niin, että olisivat halunneet kääntyä terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. Kolmas syy oli, että potilaan tunnetila oli niin voimakas, että tilanne haluttiin ratkaista välittömästi. Useimmiten internetistä löydetty terveystieto oli auttanut heitä

ratkaisemaan ongelmansa. Kuitenkaan terveystieto ei ollut vaikuttanut heidän terveystietoisuuteensa, eivätkä tutkimukseen osallistuneet uskoneet, että terveystiedolla voidaan ehkäistä sairauksia. (Drake 2009, 109 – 111.)

## **2.8 Kansallista terveystietoa kaivattiin internetiin**

Haastateltavat mainitsivat Draken tutkimuksessa vertailevansa eri lähteitä keskenään arvioidessaan tietojen luotettavuutta. He pitivät tiivistelmiä ja tutkimusraportteja luotettavina lähteinä. Tiedosta tuli luotettavampaa, jos tekstistä löytyi jonkun asiantuntijan nimi. Sairaanhoidopiirien ja potilasjärjestöiden verkkopalveluita arvioitiin hyvin luotettaviksi, mutta haastateltavat eivät kuitenkaan tietoa hakiessaan menneet ensisijaisesti näihin verkkopalveluihin vaan käyttivät tiedonhankintaan hakukoneita. Haastateltavat kokivat, että pystyivät arvioimaan milloin internetin terveystietoon voi luottaa. He myös tarkastivat tiedon useammasta lähteestä ja tarvittaessa myös terveydenhuollon ammattilaisilta. (Drake 2009, 113 – 115.)

Draken haastatteluissa kysyttiin, mikä olisi paras tapa jakaa terveystietoa. Haastateltavat vastasivat, että yksi kansallinen terveystietopalvelu voisi vastata heidän tarpeisiinsa. Googlen tai muun hakukoneen kautta ei aina löytynyt luotettavaa tietoa. Kansallisesta terveystietopalvelusta voitaisiin tiedottaa kaikkia kotiin jaettavalla tiedotteella ja terveydenhuollon ammattilaiset voisivat suositella näitä sivustoja asiakkailleen. (Drake 2009, 120 – 123.)

Draken tutkimuksessa potilashaastateltavat kertoivat hankkivansa terveystietoa eri lähteistä ja valitsevan niiden joukosta itselleen sopivimmat (Drake 2009, 150).

## **2.9 Terveyden sähköistämisen neljä vaihetta**

Tutkimuksen perusteella Drake toteaa, että internetin merkitys terveydelle ja terveydenhuoltopalvelujen sähköistämiseksi on vasta alkutaipaleella. Terveydenhuoltopalveluiden sähköistämisen prosessi voidaan jakaa Rainen (2006) mukaan neljään vaiheeseen: tiedollinen vaihe, interaktiivinen vaihe, terveydenhoidollisten toimenpiteiden teko internetin välityksellä ja hoito internetin välityksellä. Rainen mukaan tiedollinen vaihe on saavutettu noin 10 vuotta sitten. Terveydenhuollon henkilöstöllä on sähköpostit käytössä, joten interaktiivinen vaihe on saavutettu. Myös joitakin terveydenhoidollisia toimenpiteitä voidaan tehdä internetiä hyödyntäen, kuten verenpaineen mittaustulosten lähettäminen

terveydenhuoltohenkilökunnalle sähköpostilla. Suomessa on valmiudet hoidon antoon internetin välityksellä. (Drake 2009, 172 – 173.)

Hoitoa on annettu internetin kautta. Esimerkkinä tästä on HyvinvointiTV, jonka kehittivät yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulu, TDC Sonig, Videra ja Espoon kaupunki. Ensimmäinen pilotti käynnistyi 2006 espoolaisten omaishoitajien kanssa. Nyt toimintaa on laajennettu mm. liikunta- ja terveysneuvontapalveluiden välittämiseen eri asiakasryhmille. HyvinvointiTV auttaa ikääntyvää ja hänen läheisiään. Yhteys toimii television ja sen yhteyteen liitetyn helpon kosketusnäytön ja kameran välityksellä. (KOTIIN -hanke 2010.)

### **3 INTERNET-POHJAISEN INTERVENTION VAIKUTTAVUUS LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN**

Hollantilaista katsausta lähdettiin tekemään, koska nykyisin ihmisiä kannustetaan liikkumaan enemmän. Internetiä on pidetty tehokkaana keinona vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. On kuitenkin vähän tutkimusnäyttöä internet-pohjaisista interventioista. Tämän katsauksen tarkoituksena oli arvioida järjestelmällisesti, pystytäänkö liikunta-aktiivisuutta edistämään internetin avulla. Tietoa haettiin katsaukseen eri tietokannoista. Suurin osa katsauksessa mukana olleista kymmenestä interventiosta oli räätälöity osallistujien erityistarpeiden mukaan. Niissä käytettiin interaktiivista itsearviointia ja palautejärjestelmää. Katsauksessa todettiin viitteitä, että liikunnan internetinterventio oli tehokkaampi kuin jonotuslistalla olo. Lisääntyneen ohjaajakontaktin ja räätälöidyn tiedon lisäarvo jäi todentamatta. (Van den Berg, Schoones, Vliet Vlieland, 2007.)

Internetin avulla on mahdollisuus tuottaa innovatiivisia liikunta-aktiivisuusinterventioita suurille joukoille ihmisiä. Tässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa verrattiin internetintervention tehoa, johon oli liitetty sähköpostilla lähetetyt liikuntaneuvot kahdentoista viikon ajan verrattuna verrokkiryhmään, jotka olivat odotuslistalla. Interventio oli teoriapohjaista ja siinä havainnollistettiin liikunta-aktiivisuuteen liittyviä asioita kuvin. Mukana tutkimuksessa oli 65 sairaalan istumatyöläistä, joista yhdeksän oli miehiä ja 56 naisia. Heidät satunnaistettiin niin, että interventioryhmään osallistui 30 ja verrokkiryhmään 35 tutkimukseen osallistuvaa. Seuranta tehtiin yhden ja kolmen kuukauden välein. Liikunta-aktiivisuus lisääntyi merkittävästi yhden kuukauden seurannassa verrattuna verrokkiryhmään. Taas kolmen

kuukauden seurannassa interventioryhmän ja verrokkiryhmän erot eivät enää olleet merkittäviä. Tuloksissa ilmeni, että liikuntatietoa sisältävillä internetsivuilla, joilla pyritään lisäämään liikunta-aktiivisuutta sekä siihen yhdistetyllä 12 viikon mittaisella jaksolla, jolloin annetaan viikoittain neuvoja sähköposteilla, voidaan vaikuttaa liikuntamotivaatioon ja liikuntakäyttäytymiseen niin yhden kuin kolmenkin kuukauden periodilla. (Napolitano, Fotheringham, Tate, Sciamanna, Leslie, Owen, Bauman, Marcus. 2003.)

Australialainen kirjallisuuskatsaus arvioi järjestelmällisesti internetsivujen avulla tuotettuja liikuntainterventioita ja arvioi niiden tuloksia ja vaikutusta tutkittujen käyttäytymiseen. Näyttöön perustuvat liikuntainterventiot, joita voidaan hyödyntää suurille ihmisryhmille kohtuulliseen hintaan, ovat kansanterveyden kannalta etusijalla. Yksi tapa saavuttaa paljon ihmisiä ovat verkkosivuilla olevat liikuntaohjelmat. Katsauksessa oli mukana 15 tutkimusta, joista kahdeksan raportoitiin parantavan liikuntakäyttäytymistä. Seuranta-aika vaikutti tuloksiin niin, että jos se oli kolme kuukautta tai lyhyempi, tuloksista positiivisia oli 60 %. Jos taas se oli kolmesta kuuteen kuukautta, positiivisia tuloksia oli 50 % ja yli kuuden kuukauden seuranta-ajalla positiivisia tuloksia oli 40 %. Katsauksessa mukana olleista tutkimuksista puolessa oli raportoitu positiivisia käyttäytymismuutoksia liikunnan suhteen. Kuitenkin interventioiden vaikutukset näyttivät olevan lyhytkestoisia ja on vain vähän näyttöä pysyvistä liikunnan muutoksista. Lisätutkimuksia tarvitaan määrittämään tekijöitä, jotka voisivat parantaa käyttäytymisen muutoksia, sitoutumista ja käyttäytymisen muutoksen pysyvyyttä. (Vandelanotte, Spathonis, Eakin, Owen 2007.)

Tehottomuus ja muutosten pysyvyys nousi esiin australialaistutkijoiden Nevillen ja kumppaneiden tutkimuksessa. Liikunnan lisääminen on tärkeä terveyden edistämisen keino. Rääätälöidyt käyttäytymisen muutokseen pyrkivät tietokoneohjelmat ovat osoittaneet lupaavia tuloksia elintavan riskitekijöiden muuttamisessa. Katsauksen tavoite oli olla systemaattinen ja kuvaileva ja saada näyttöä toisen ja kolmannen sukupolven rääätälöidyn tietokoneella tehdyn primääri-intervention vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen ja määrittää intervention vaikuttavuus ja tärkeimmät keinot onnistumiseen. Toisin kuin aikaisimmissa tutkimuksissa tässä käytettiin spesifisiä kriteerejä, joilla mitattiin mukana olleiden tutkimuksien pätevyyttä. Katsauksessa olivat mukana primääri-interventiot, jotka oli tehty asiantuntijajärjestelmillä ja pois oli jätetty

ensimmäisen sukupolven atk-interventiot. Haulla löytyi seitsemäntoista relevanttia tutkimusta joissa kuvattiin kuusitoista interventiota, joista kymmenessä löydettiin huomattavaa positiivista vaikutusta räätälöidyn tietokoneintervention vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen tai painon laskuun. Tietokoneella tehtyjen liikuntatoimenpiteiden tehokkuudesta ei saatu riittävästi näyttöä. Niillä on mahdollisuus saavuttaa suuria ihmismääriä, mutta ei ole varmuutta ovatko muutokset yleistettävissä ja ovatko ne pysyviä. (Neville, O`Hara, Milat 2009.)

Näyttää siltä, että lisää laadullisia tutkimuksia aihepiiristä tarvitaan. Tätä varten olisi hyvä olla terveyden edistämissivustoja, joilla tutkimuksia sivustosta voisi tehdä. Myös enemmän tiettyyn ihmisryhmään profiloituneita internetsivustoja terveyden edistämiseen varmasti kaivataan. Nyt on tehty paljon sivustoja, jotka on suunnattu kaikille. Kuitenkin terveyssivustoilla käyvät voisivat motivoitua enemmän persoonallisemmista sivuista. Myös sivujen laatuun ei ole tarpeeksi kiinnitetty huomiota.

#### **4 SIVUSTOJEN SISÄLLÖN LAATUKRITEERIT**

Tärkeimmät syyt internetin käyttöön ovat tiedonhaku ja hyötypalvelut. Tieto halutaan saada vähällä vaivalla ja nopeasti käyttöön. Hyvän internetsivun olisi hyvä olla tietyille käyttäjäryhmälle suunnattu, helposti aukeneva, selkokielenen, asiallinen ja mahdollisimman kattavasti lisätietoa asiasta antava. Sivujen tulisi täyttää sisällön luotettavuuden ja laadun tason kriteerit, jotka ovat luotettavuus, sisältö, avoimuus, linkit, suunnittelu, vuorovaikutteisuus ja varoitukset. (Kauhanen – Simanainen 2001, 39 - 56.)

Terveyssivustoja varten on laadittu erilaisia laatukriteerejä. Health On Net Foundation eli HON ([www.hon.ch](http://www.hon.ch)) käy pyydettäessä läpi terveysaiheisia verkkopalveluja ja luovuttaa arvioinnin jälkeen verkkopalvelulle laatusinetin. Haastateltavat Draken tutkimuksessa eivät olleet huomanneet laatukriteerejä tai -sinettejä terveysaiheisilla sivuilla eivätkä he niitä kaivanneetkaan sivustoille. Vaikka internetiä pidettiin käteväenä, nopeana ja luotettavana tapana hankkia terveystietoa niin lääkärin ja asiantuntijoiden asemaa terveystiedon lähteenä korostettiin. (Drake 2009, 115 – 117.)



Torkkolan toimittamassa Terveysviestintä-kirjassa (2002) luetellaan Health Information Technology Institutun alaisen Health Summit Working Groupin tavalliselle tiedonhakijalle laatimat seitsemän kriteeriä, joilla voidaan arvioida verkkoterveystiedon tasoa.

Nämä seitsemän kriteeriä ovat:

- Luotettavuus
- Sisältö
- Avoimuus
- Linkit
- Suunnittelu
- Vuorovaikutteisuus
- Varoitukset ja huomautukset

Luotettavuutta voi arvioida seuraavilla kysymyksillä: Kerrotaanko kuka on tehnyt sivut tai tukenut sivujen tekemistä? Milloin sivut on päivitetty? Sisältöä voi arvioida sillä, ovatko tiedot paikkaansa pitäviä ja täydellisiä. Kerrotaanko sivuilla mihin tieto perustuu? Ovatko sivut hyödyllisiä? Avoimuutta voi arvioida kysymällä kerrotaanko sivujen ja sivuntekijöiden tarkoitus ja päämäärä. Linkkejä voi arvioida parhaiten kysymyksillä: Onko ulkomaalaiset linkit valittu asiantuntevasti? Ovatko ne hyvin järjestetty? Onko niiden sisältö paikkansa pitävää, päivitettyä, asianmukaista ja asiaankuuluvaa? Suunnittelussa huomion olisi pitänyt keskittyä siihen, että sivuille pääsee helposti ja että sivuilla on helppo suunnistaa ja että se sisältää oman hakukoneen. Vuorovaikutteisuutta voi arvioida kysymyksillä: Onko sivuilta mahdollisuus antaa palautetta sivun tekijöille tai kysyä kysymyksiä? Onko sivuilla mahdollista kommunikoida muiden sivujen käyttäjien kanssa? Varoituksissa ja huomautuksissa pitäisi löytyä tieto siitä, myydäänkö sivuilla jotakin tuotetta tai palvelua vai onko kyseessä tiedontuottaja. (Torkkola 2002, 160.)

Vaasan yliopiston viestintätieteiden laitoksen pro gradu-työssä ”Terveys sivuston laadukkuuden arvioiminen, käyttäjän tärkeäksi kokemat laatukriteerit” Miika Jauhiainen selvittää, miten diabeetikot arvostavat www-terveysviestintään kuuluvien terveysaiheisten www-sivujen arviointia helpottamaan laadittuja laatukriteereitä sekä

kuinka tärkeänä he pitävät mitäkin laatukriteeriä, kun he arvioivat diabetes-aiheisten www-sivujen sisältöjen hyödyllisyyttä ja luotettavuutta.

Kaikkien vastauksien perusteella tärkeimmiksi kriteereiksi nousivat muun muassa tiedon paikkansapitävyys, helppo pääsy sivustolle, helppo navigointi sivustolla, tietojen kattavuus, tietojen keräämisestä ilmoittaminen sekä linkkien hyvä sijoittelu. (Jauhiainen 2007.)

## **5 TERVEYDENEDISTÄMISOHJELMIA INTERNETISSÄ**

Kartoitimme terveyden edistämiseen suunnattuja internetsivustoja. Pääpaino on suomalaisilla sivustoilla, koska halusimme selvittää onko jo olemassa sivustoja jotka vastaisivat sisällöltään suunnitteilla olevaa sivustoa. Tutkimukseen on valittu Google - hakukone, koska sen markkinaosuus Suomessa on yli 90 % (Kokko 2008). Tekemällä hakukone Googlessa haun sanalle terveystoiminta tuli osuvia 46 600, terveystoimintaohjelma sai 1320 osumaa, sanalla terveystoimintasuositukset sai 3900 osumaa ja terveystoiminta määritelmällä 15 800 osumaa. Tässä tarkastellaan erityyppisiä sivustoja, joita löysimme Google -hakukoneella. Tarkastelussa pyrimme tuomaan esiin sivustojen moninaisuuden. Kuitenkin vain murto-osa löytämistämme sivustoista on päässyt tähän katsaukseen mukaan. Valintakriteereiksi muodostui sivuilla olevat toiminnalliset elementit tai, että sivusto on tehty opinnäytetyönä. Lisäksi mukaan pääsi myös terveystoiminnan tiedon välittämiseen erikoistuneet valtakunnallisesti tunnetut sivut. Arvioimme Health Information Technology Institutin alla toimivan Health Summit Working Groupin laatiman kriteeristön perusteella verkkoterveystiedon tasoa jokaisen ohjelman kohdalla. Nämä arvioitavat kriteerit ovat luotettavuus, sisältö, avoimuus, linkit, suunnittelu, vuorovaikutteisuus sekä varoitukset ja huomautukset. Ilmaisille sivustoille kirjauduttiin sisään ja maksullisten sivujen ilmaisia osioita tarkasteltiin laatukriteerien pohjalta. Sivustojen kartoitus tehtiin tammikuussa 2010. Sivustojen tutustumisen tarkoituksena oli kartoittaa tämän hetkisten internetin terveysinterventioiden laatu ja mitä sivustot sisältävät. Tarkasteltavat ohjelmat löytyvät myös taulukkomuodossa liitteistä. (Liite 1)

### **5.1 Maksulliset sivustot**

Keventäjät ([www.keventajat.fi](http://www.keventajat.fi)) on laihtumiseen ja painon hallintaan painottunut sivusto. Keventäjien sivuilla voi tehdä itselleen liikuntaohjelman tai valita valmiin ohjelman. Liittyessään Keventäjiin liittyyjä saa henkilökohtaisen painoprofiilin, viikon

ruokaohjeet käyttöön, päiväkirjan, runsaasti ruokareseptejä, viikoittaisen valmentajakirjeen ja liikuntaohjelman. Keventäjä-ohjelmassa on myös keskustelupalsta, joissa voi vaihtaa ajatuksia muiden keventäjien kanssa. Lisäksi voi esittää kysymyksiä asiantuntijoille. Maksuttomalla puolella on ohjeita liikunnan aloittamiseen. Keventäjät on laadittu yhteistyössä Suomen Diabetesliiton ja Suomen Sydänliiton kanssa.

Sivustot on tehnyt MTV Oy vuonna 2006. Maksuttomalla puolella ei kerrota mihin tiedot perustuvat. Ohjelman tarkoituksena on saada ihmiset laihtumaan. Linkit ovat maksuttomalla puolella asialliset ja toimivat. Sivuilla on oma hakukone. Vuorovaikutteisuus toteutuu keskustelupalstojen muodossa. Sivustoilla on selvää mikä on maksullista ja mikä ilmaista.

Elixir ([www.elixir.fi](http://www.elixir.fi)) on MTV Oy:n samannimisen ohjelman harjoittelusivusto. Jäsenenä saa käyttöön harjoitusohjelman, ravintopäiväkirjan, asiantuntijoiden ja muiden kuntoilijoiden tuen sekä valmentajien ohjeet. Tietoa liikunnasta on myös maksuttomalta puolelta.

Sivustot ovat MTV Oy:n ylläpitämät ja niihin on tehty päivitys viimeksi 2008. Maksuttoman puolen sisältö vaikuttaa hyvältä. Asiantuntijoina sivustoilla on valmentajia, urheilijoita ja ravitsemusterapeutti. Sivuston tarkoitus on saada ihmiset liikkumaan oikein. Linkit ovat toimivat ja sieltä löytyvä tieto on asiallisen oloista. Sivuilla on oma hakukone. Vuorovaikutteisuus toteutuu mahdollisuutena keskustella toisten jäsenten kanssa sekä asiantuntijoiden kanssa. Sivustolla huomaa helposti sen mitkä osiot ovat maksullisia.

Firstbeat ([www.firstbeat.net](http://www.firstbeat.net)) on suunnattu liikuntaorganisaatioille, yrityksille, kuntosaleille ja organisaatioille lisäeduksi liikuntaharjoitteluun. Sivuilla on askelvalmentaja päivittäisen aktiivisuuden kehittämiseen, kuntovalmentaja kunnan kohottamiseen ja ylläpitoon sekä firstbeat monitor sykeohjattuun täsmäharjoitteluun kuntosaleilla. Ohjelmat tukevat jokapäiväistä itsenäistä liikuntaa, se kerää ohjaajalle tiedon asiakkaan liikuntakäyttäytymisestä ja toimii yhteydenpitovälineenä sekä kohdistaa henkilökohtaisen ohjauksen enemmän tukea tarvitseville. Yleistä tietoa liikunnasta myös maksuttomalla puolella.

Sivustolta ei käy ilmi, kuka sen takana on. Sivustojen päivittämistiedot löytyvät. Se perusteella miten sivusto on kuvattu maksuttomalla puolella, vaikuttaa sivusto

sisällöltään hyvältä. Sivuston asiantuntijoita ei mainita. Sivustot on suunnattu kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Linkit toimivat hyvin ja ne linkittyvät vain omille sivuille. Hakukonetta ei löydy maksuttomalta puolelta. Ilmeisimmin vuorovaikutusta on ainakin valmentajan kanssa maksullisella puolella. Sivusto on maksullinen, eikä siitä ole mitään epäselvyyttä.

Wellnessmakers ([www.wellnessmakers.fi](http://www.wellnessmakers.fi)) on suunniteltu yrityksille ja se sisältää muun muassa liikunta-, ravitsemus-, rentoutus -ja taukoliikuntaohjeita.

Jäsenet saavat liikuntaosiosta käyttöön yksinkertaisen liikuntaohjelman, jonka avulla voi oppia liikkumaan oikein, tekniikkavideoita eri lajeista, valmiit harjoitusohjelmat, venyttelyohjeita ja internetin välityksellä tehtävää liikuntavalmennusta.

Wellnessmakers on Wellness Makers Oy:n ja Bowsville Oy:n ylläpitämä maksullinen ohjelma, jonka tarkoitus on edistää työyhteisöjen hyvinvointia ja tuottavuutta. Maksuttomalla puolella ei ole mitään tietoa liikunnasta tai hyvinvoinnista, joten sivuston luotettavuutta on vaikea arvioida.

Omavalmentaja ([www.omavalmentaja.net](http://www.omavalmentaja.net)) sisältää ilmaisia ja maksullisia osioita. Sivustoilla on tietoa terveystuokunnasta, linkkejä liikuntalajivideoihin ja artikkeleihin, joissa käsitellään terveyttä. Lisäksi sivustolla oli linkki Suomen liikuntapaikkakarttaan. Sivustoihin kuuluu kirja Terveystuokkujan opas, jossa on tietoa terveystuokunnasta monipuolisesti. Liikuntaohjelman saa sivun maksulliselta puolelta. Sivustolla on runsaasti mainoksia ja siellä on hiukan hankala suunnistaa.

Sivuston sisällöstä vastaa liikunnanohjaaja ja valmentaja Marko Kantaneva. Osassa sivustoja löytyy päivitystietoja. Lähdetietoja ei sivustolla ole. Linkit toimivat hyvin, mutta linkkien sisällön laatuun voisi kiinnittää enemmän huomiota. Erityisesti linkitettyt liikuntalajivideot olivat hyvin epätasalaatuisia. Hakukonetta ei sivustolla ole. Maksullisella puolella on vuorovaikutusta valmentajan kanssa. Ilmaisella puolella on mahdollisuus antaa palautetta sivustoista sekä ideoita sivuille linkitettäviin videoihin. Sivuston maksullinen puoli erottuu hyvin.

## 5.2 Ilmaiset sivustot

Pudottajat ([www.pudottajat.fi](http://www.pudottajat.fi)) on painottunut laihdutukseen ja painon hallintaan. Ilmaisessa osiossa pystyy seuraamaan painon kehitystä ja kulutettuja kilokaloreita. Ohjelmassa on liikuntaohjeita, painonhallintaohjeita sekä ruokaohjeita. Maksullisessa osiossa voi saada itselleen kuntovalmentajan, jona uimari Jani Sievinen toimii.

Sivuilla kerrotaan palveluinfossa, että sivuston takana on Coronaria Media Oy. Heidän tarkoituksensa on ylläpitää sivustoa painon hallinnasta ja terveistä elämäntavoista kiinnostuneille. Sivusto kuuluu Terve Media – sivustoihin. Sivut on päivitetty viimeksi 2008. Sivujen tiedot vaikuttavat paikkansa pitäviltä. Sivuilta ei löydy lähdetietoja.

Linkit toimivat hyvin ja niiden sisältö on asiallista. Sivut ovat selkeät ja niillä oli helppo suunnistaa, mutta hakukonetta niillä ei ole. Vuorovaikutteisuus on hyvää sivuilla. Sivuilla olevalla keskustelupalstalla voi keskustella muiden kanssa. Lisäksi sivuille voi luoda oman blogin tai ryhmän, jonka kanssa voi painoa pudottaa. Palvelusta voi antaa sähköpostilla palautetta. Sivuilla on selkeästi kirjoitettu mitkä osiot ovat maksullisia ja mitkä ilmaisia.

Kiloklubi ([www.kiloklubi.fi](http://www.kiloklubi.fi)) on ilmainen ohjelma, jossa pääpaino on opastaa ihmisiä terveelliseen laihduttamiseen ja pysyvään painonhallintaan. Sivuilla on ohjeita myös liikunnan aloittamiseen. Kirjautumalla kiloklubiin voi täyttää omaa ruokapäiväkirjaa ja liikuntapäiväkirjaa sekä seurata kehittymistä. Lisäksi sivustolla on keskustelufoorumi, blogit sekä voi perustaa oman painonhallintaklubin.

Kiloklubin taustalla on Sanoma Magazines Finland Oy ja tarkoituksena on ohjata ihmisiä terveellisiin elämäntapoihin ja painonhallintaan. Sivustojen asiantuntijoina toimivat elintarviketieteiden maisteri Patrik Borg ja liikuntatieteen kandidaatti Eija Holmala. Sisältö vaikuttaa laadukkaalta ja osassa teksteistä löytyvät lähdetiedot. Linkit ovat asialliset ja toimivat hyvin. Sivustoilla on helppo liikkua, mutta hakukonetta ei ole. Vuorovaikutteisuus toimii keskustelupalstoilla, blogeissa sekä klubissa. Lisäksi palvelusta voi myös antaa palautetta.

Kuntoplus lehden sivuilla ([www.kuntoplus.fi](http://www.kuntoplus.fi)) voi tehdä oman liikuntasuunnitelman ja seurata sen toteutumista harjoituspäiväkirjalla. Sinne voi tehdä myös omia liikuntareittejä. Sivustoilla on ohjeita liikunnasta, ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista.

Sivusto on Bonnier Publications -konsernin omistama ja ylläpitämä. Sivusto toimii lisänä samannimiselle lehdelle. Sivujen päivityspäivämäärää ei sivuilta löytynyt. Tieto sivuilla näyttää olevan luotettavan oloista ja osassa on myös lähdetiedot. Linkit ovat hyviä, mutta osa linkeistä johtaa lehden tanskalaisille sivuille. Sivuilla on helppo suunnistaa ja niillä on hakukone. Sivuilla on mahdollisuutta antaa palautetta sivujen tekijöille. Keskustelupalstaa ei ole. Sivuilla erottaa selvästi sen mitä siellä myydään.

Wellou ([www.wellou.fi](http://www.wellou.fi)) on lapsille suunnattu hyvinvoinnin sivusto. Sivuilla on tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, levosta ja unesta. Sivustolla voi tehdä erilaisia interaktiivisia tehtäviä joiden avulla pystyy arvioimaan omia terveystottumuksia. Sivuston tekstit voi myös kuunnella. Sivusto on luotu kouluille terveystiedon opetuksen tueksi. Lisäksi ohjelmassa on myös vanhemmille suunnattu osuus.

Sivustot on tehnyt Beneway Oy ja sitä rahoittamassa ovat Sitra, Terveystiedon edistämisen politiikkaohjelma, Lasten, nuorten ja perheiden politiikkaohjelma sekä Opetushallitus vuosina 2008 - 2010. Kehitystyötä tukemassa on Unilever. Jatkuvasti päivittyvä ohjelma on kouluille ilmainen. Beneway on tutkimus- ja tuotekehitysyhtiö. Sisällöt on tehty asiantuntijaverkoston kanssa ja Terveystiedon edistämisenkeskus ry on arvioinut sivujen sisällön hyväksi. Sivut ovat selkeät ja niillä on helppo suunnistaa. Sivuilta puuttuu hakukone. Sivujen tekijöille palautteen anto on mahdollista. Keskustelufoorumi on luotu vain opettajille. Sivuilla ei myydä mitään. Sivut ovat värikkäät ja houkuttelevat käyttämään niitä.

Treenit.net ([www.treenit.net](http://www.treenit.net)) on maksuton harjoituspäiväkirja. Palvelu soveltuu niin kuntoilijoille kuin kilpaurheilijoillekin. Sivusto ei sisällä tietoa liikunnasta. Harjoituspäiväkirjan täyttö on helppoa. Ohjelman takana on K&T Neutech Oy. Sisältö on selkeää ja sivustolla on helppo liikkua. Palautetta sivustosta ei voi antaa. Sivustoilla ei ole omaa hakukonetta, mutta ei sitä sivustolle kaivannutkaan. Sivustoilla ei myydä mitään.

Finnish Fitness Plan Terve Suomi – ohjelma (<http://ffp.uku.fi/index.shtml>) on Itä-Suomen yliopiston ylläpitämä sivusto. Sivustolla on mm. Kuntoneuvola, jossa voi tehdä testejä eri kunnan osa-alueista ja katsoa asiantuntijoiden tekemiä videoita. Kuntoneuvolassa olevassa EnergyNetissä on energian saantiin ja kulutukseen liittyviä testejä, kehonkuvan arviointia ja virtuaaliravintola. Sivustolla on myös

liikuntalääketieteen internetkurssi. Sivustolla on mahdollisuus käyttää suomenkielistä, englanninkielistä ja ruotsinkielistä versiota. Suomenkielisessä versiossa on laajemmat tiedot kuin muissa.

Sivuston yhteistyökumppanit ovat Hengitysliitto Heli, Opetusministeriö, Opetushallitus, Kuopion kaupunki, Väestöliitto, Sydänliitto, Tiedekeskus Heureka, Tiedekeskus Tietomaa, Pelastusopisto ja Virtuaalinen erityisopetuksen palvelukeskus sekä Terve Kuopio. Etusivulta löytyy päivytyspäivämäärä. Osalla sivuista kerrotaan käytetyt lähteet. Tieto sivustolla on luotettavaa ja hyödyllistä, mutta sivuston tarkoitusta ei kerrota. Sivujen linkit ovat hyviä ja toimivia. Sivusto on selkeä, mutta hakukone sieltä puuttuu. Sivuista on mahdollista antaa palautetta. Sivuilla ei myydä mitään ja ne on luotu selvästi jakamaan tietoa terveysliikunnasta.

### **5.3 Terveysliikuntaa käsittelevät sivut**

TerveSuomi ([www.tervesuomi.fi](http://www.tervesuomi.fi)) sivusto on portaali, jota Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos hallinnoi ja jonka sisällön tuotantoa se koordinoi. Sivusto on suunnattu suomalaisille terveyttä edistämään. Sivustolle on kerätty yhteen julkishallinnon, tutkimus- ja asiantuntijalaitosten ja terveysjärjestöjen tuottamaa sisältöä. Liikuntaosioissa linkitykset johtavat UKK-instituutin sivuille, joissa on kattavat tiedot liikunnasta. TerveSuomi sivuilla käsitellään mm. liikunnan aloittamista, liikuntaa ja painonhallintaa sekä sopivaa liikuntamäärää.

Sivulta löytyvät sivujen tekijät, heidän tarkoituksensa sekä sivujen päivittämispäivämäärä. Sivut vaikuttavat erittäin hyviltä ja tiedot paikkansa pitäviltä. Myös lähdetiedot löytyvät osasta linkeistä. Sivuilla on helppo suunnistaa ja sisältävät oman hakukoneen. Sivusta voi antaa palautetta sivujen ylläpitäjälle. Sivustolla ei myydä mitään ja sen tarkoituksena on tiedon jakaminen.

UKK-instituutin ([www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)) sivuilla on runsaasti tietoa terveysliikunnasta. Tietoa on muun muassa liikuntaharrastuksesta, liikunnan turvallisuudesta, kunnan testauksesta, liikunnasta ja painonhallinnasta sekä yleistä tietoa terveysliikunnasta.

UKK-instituutti on yksityinen tutkimus- ja asiantuntijalaitos. UKK-instituutin tehtävänä on edistää väestön terveyttä. Instituuttia ylläpitää Urho Kekkosen Kuntoinstituutisäätiö, jonka hallituksessa ovat edustettuina sosiaali- ja terveysministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto. Rahoituksesta pääosa saadaan Raha-automaattiyhdistykseltä. Sivuilla on jonkin verran lähdetietoja. Kaikki

linkit ovat asiallisia. Sivut ovat helppokäyttöiset ja niillä on oma hakukone. Sivusta voi antaa palautetta.

Terveysliikunta on osa Turun ammattikorkeakoulun Terveysnettiä. Terveysliikunta on (<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/etusivu.html>)

terveydenhoitajaopiskelijan opinnäytetyönä tehty sivusto, jossa käsitellään työikäisten terveysterveystietoa. Sivustolla on tietoa muun muassa liikkumattomuuden haitoista, liikunnan vaikutuksista, liikunnan toteuttamisesta ja vinkkejä liikuntaan.

Sivut on tehty Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä. Sivuilta ei löydy päivitystietoja ja kaikki linkit eivät toimi ja osasta linkeistä ilmenee vanhentunutta tietoa. Sivulla on lyhyt ja selkeä lähdeluettelo. Sivut ovat selkeät ja niillä on helppo liikkua ilman omaa hakukonettakin. Sivusta ei ole mahdollisuutta antaa palautetta. Sivulla ei myydä mitään.

Tohtori.fi ([www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)) sivulla on keho- ja liikuntaklinikka, jossa on paljon tietoa liikunnasta. Tietoa on muun muassa liikunnan eri muodoista, liikkujan ravitsemuksesta, kehosta ja hyvinvoinnista, kehon ja liikunnan seuraamisesta ja liikuntavammoista. Sivustojen takana on Darwin Media Oy:n Terve Media. Sivustolla on linkki myös Pudottajien sivuille. Keskustelupalsta sijaitsee Huoltamobetan sivulla. Sivuilta ei löydy päivitystietoa. Sivulla oleva tieto vaikuttaa terveysterveystietoa osalta hyvältä, mutta artikkeleissa ei ole lähdetietoja. Linkit toimivat hyvin. Sivulla on hakukone. Sivustolla mainostetaan erilaisia tuotteita ja palveluja.

#### **5.4 Liikuntayhteisöt ja liikuntapaikat**

GetActive.ie ([www.getactive.ie](http://www.getactive.ie)) on englanninkielinen palvelu, jossa voi hakea harjoittelumahdollisuuksia, vaihtaa ajatuksia keskustelufoorumeilla, luoda oman profiilin, seurata harjoituksia ja olla yhteydessä ystäviin. Tieto sivujen päivittämisestä löytyy. Linkit toimivat hyvin. Sivustolla ei ole omaa hakukonetta. Sivut ovat erittäin vuorovaikutteiset.

Friskis&Svettis Community ([www.friskis.com](http://www.friskis.com)) pääpaino on harjoitusten seuraamisella ja motivoinnilla. Ruotsinkielisessä ohjelmassa on harjoituspäiväkirja, ruokaohjeita, käyttäjien blogeja sekä keskustelufoorumi. Harjoituspäiväkirja lähettää säännöllisesti viestejä ja kannustaa liikkumaan. Näillä sivuilla voit harjoitella ystäväsi,



naapurisi tai vaikka toisella puolella maailmaa asuvan tutun kanssa. Näillä sivuilla voi harjoitella ystävän, naapurin tai vaikka toisella puolella maailmaa asuvan tutun kanssa. Sivustolla oleva Plus palvelu on maksullinen.

Sivuja ylläpitää urheiluseura Friskis&Svettis Tukholma. Sivut on suunniteltu palvelemaan erityisesti Friskis&Svettiksen liikuntatunneilla harjoittelevia, mutta sopivat hyvin myös muille. Päivitystietoja ei sivustolla ollut. Sivut motivoivat liikkumaan juuri yhteisöllisyyden ansiosta. Sivut ovat selkeät ja niillä on helppo suunnistaa. Sivuilla ei ole hakukonetta.

Liikuntapaikat.fi ([www.liikuntapaikat.fi](http://www.liikuntapaikat.fi)) on sivusto josta voi löytää itseään lähellä olevat liikuntapaikat. Lipas on valtakunnallinen julkinen paikkatietojärjestelmä, jonka takana on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos. Tietoa Lipaksessa on Suomen liikuntapaikoista, virkistysalueista ja ulkoilureiteistä.

## **6 TYÖIKÄISTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN SUOMESSA**

Liikunnan harrastaminen on suomalaisille tärkeää, vaikkakin isolla osalla liikunta jää alle terveystieteiden suositusten. Erittäin tärkeäksi liikunnan kokee joka neljäs ja vähintäänkin melko tärkeäksi neljä viidestä. (Hirvensalo, Häyrynen 2007, 64 - 65.) Suomalaisista vain noin puolet liikkuu riittävästi terveytensä kannalta, eli yli 150 minuuttia viikossa.. Liikuntaa harrastavat vähiten 35 - 44-vuotiaat. Pidemmälle koulutetut puolestaan harrastavat liikuntaa selvästi enemmän kuin vähemmän koulutetut. Yhä useamman suomalaisen työ ei juuri vaadi fyysistä aktiivisuutta työpäivän aikana ja tämän vuoksi liikunnan harrastaminen on siirtynyt suurelta osin vapaa-ajalle. (Poskiparta, M ym. 2009. 46.) Huomioitavaa on myös, että vain kolmannes suomalaisista pyöräilee tai kävelee työmatkansa. (Hirvensalo, Häyrynen 2007, 64 – 65.)

### **6.1 Suosituimmat liikuntamuodot**

Kävelylenkkeily on suomalaisten työikäisten suosituin liikuntamuoto (1,84 milj. harrastajaa). Kymmenen suosituimman liikuntalajin joukkoon kuuluvat myös: pyöräily (0,83 milj.), hiihto (0,75 milj.), uinti (0,58 milj.), kuntosaliharjoittelu (0,52 milj.), juoksulenkkeily (0,47 milj.), sauvakävely (0,44milj.), voimistelu (0,29 milj.), salibandy (0,22 milj.) ja aerobic (0,19 milj.). Suosituimmat lajit, joita ihmiset taas haluaisivat alkaa harrastamaan vaihtelevat sen mukaan kuinka liikunnallisesti aktiivisia ihmiset

ovat. Arki- ja työmatkaliikkujen suosituimmat lajit, joita halutaan alkaa harrastamaan, ovat: uinti, kuntosaliharjoittelu, hiihto, pyöräily ja voimistelu. Satunnaisesti liikkuvilla vastaavat lajit ovat: uinti, kuntosaliharjoittelu, pyöräily ja hiihto. Liikunnallisesti passiivisilla ihmisillä suosituimmat lajit puolestaan ovat: kävelylenkkeily, pyöräily, uinti ja hiihto. (Suomen kuntoliikuntaliitto ry. 2006.)

## **6.2 Työkäisten liikunta-aktiivisuutta lisäävät ja heikentävät tekijät**

Tekijöitä, jotka motivoivat liikunta-aktiivisuuteen on useita. Liikkumisen yleisimpiä motiiveja ovat muun muassa virkistyminen, rentoutuminen, fyysisen kunnan kohottaminen ja terveyden edistäminen. (Vuori 2003, 42).

Jännityksen ja haasteiden hakeminen liikunnasta ovat myös motivoivia tekijöitä. Liikunnan sosiaalinen merkitys motivaation lähteenä on myös merkittävä tekijä. Terveyden sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset ulottuvuudetkin voivat olla liikunta-aktiivisuuteen kannustavia tekijöitä. (Poskiparta, ym. 2009, 46 - 47.) Ulkonäön paraneminen voi olla myös liikuntaan motivoiva tekijä (Hirvensalo, Häyrynen 2007, 66.) Liikuntaharrastusta yleisimpiä rajoittavia tekijöitä ovat puolestaan ajan puute, työstä johtuva väsymys, terveydelliset syyt ja saamattomuus sekä sääolot. Puutteelliset tiedot harrastusmahdollisuuksista, liikuntapaikkojen puute tai hankala saavutettavuus ovat myös liikuntaa rajoittavia tekijöitä. (Hirvensalo, Häyrynen 2007, 66 - 67, Poskiparta, ym. 2009, 46 - 47, Vuori, 2003 44 - 46.)

## **7 LIIKUNTAMOTIVAATIO**

### **7.1 Motiivit**

Motivaation perustana ovat motiivit. Motiiveilla tarkoitetaan tarpeita, haluja, viettejä tai palkkioita ja rangaistuksia. Motiivit ylläpitävät ja virittävät henkilön yleistä käyttäytymisen suuntaa. Motiivit ovat päämääräsuuntautuneita ja ne voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Ne voivat olla toisiaan tukevia tai ristiriitaisia keskenään. Motiivit voivat kehittyä toiminnan aikana, ne eivät ole ainoastaan toiminnan aloittamisen syy. (Kalakoski ym. 2007, 14 Ruohotie 1998, 36 - 37. Telama 1986, 150 - 151.)

## 7.2 Motivaatio

Motivaatio on motiivien aikaansaama tila. Motivaatio voidaan määritellä yksilön tilaksi, joka määrää, miten vireästi ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut. Useat määritelmät erottavat motivaatiokäsitteestä vireyden ja suunnan omiksi osa-alueikseen. Lähtökohtana määrittelylle ovat yksilön kokonaistila tai toiminnan aikaansaavat prosessit. Vireydellä viitataan energiavoimaan henkilössä, jonka vuoksi hän käyttäytyy tietyllä tavalla. Suunnalla viitataan siihen, että yksilön käyttäytyminen on suunnattu jotakin kohti. Systeemiorientoitumisella viitataan henkilössä ja hänen ympäristössään oleviin voimiin. Nämä voimat voivat vahvistaa henkilön tarpeen intensiteettiä ja energian suuntaa tai ne voivat saada henkilön luopumaan toimintansa suunnasta ja suuntaamaan voimavaransa toisaalle. (Kalakoski ym. 2007, 14 – 16, Peltonen, Ruohotie 2007, 16 – 17, Ruohotie 1998. 36 - 37.)

## 7.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka poikkeavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien sekä palkkioiden puolesta. Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on sisäisesti syntynyt tai sitten henkilön käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Henkilö toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia palkkioita tai pakotteita ja hän kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan. Sisäinen motivaatio on myös yhteydessä ylimmän asteen tarpeiden tyydytykseen, joita ovat esimerkiksi itsensä toteuttamisen ja kehittymisen tarpeet. (Byman 2002, 28 – 29, Ruohotie 1998, 37.) Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, motivaation välittää jokin muu kuin henkilö itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovat siis lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta. Henkilö ei koe iloa toiminnastaan, eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa. Henkilön toiminta pohjautuu muun muassa palkkioiden saavuttamiseen, esimerkiksi hyvän arvosanan saamiseen. Ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovat yleensä lyhytkestoisia. (Ruohotie 1998, 38 – 39, Vallerand 2007, 156 – 157.) Sisäiset palkkiot puolestaan ovat yleensä pitkäkestoisia ja niistä voi tulla pysyvä motivaation lähde. Tämän takia sisäiset palkkiot ovat yleensä teholtaan parempia kuin ulkoiset. (Ruohotie 1998. 38 – 39, Byman 2002, 27 – 29.) Huomion arvoista kuitenkin on, että ulkoinen motivaatiokin voi muuttua sisäiseksi ajan kuluessa. Tällöin alun perin ulkoisten palkkioiden käynnistämä toiminta alkaa itsessään kiinnostaa henkilöä. (Metsämuuronen 1997, 35.)

#### **7.4 Tilanne- ja yleismotivaatio**

Motivaatio on tilannesidonnainen, mutta siitä voidaan erotella tilannemotivaatio ja yleismotivaatio. Tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja sekä saavat aikaan tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Päätökset tehdään tilanteessa, tilanteen mahdollisuuksien ja oman kiinnostuksen perusteella. Vireys, suunta ja käyttäytymisen pysyvyys puolestaan korostuvat yleismotivaatiossa. Kiinnostus toimintaan ja pysyväisluonteinen tavoitteellisuus liittyvät myös yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio on riippuvainen yleismotivaatiosta. (Ruohotie 1998, 37 - 39. Telama 1986, 152.) Liikuntaan liitettynä yleis- ja tilannemotivaation voi nähdä niin, että yleismotivaatio vaikuttaa liikuntaharrastuksen pohjalla ja liikunnan lopulliseen toteutumiseen vaikuttaa tilannemotivaatio. Yleismotivaation ollessa hyvä eivät pienet esteet häiritse liikunnan harrastamista. Yleis- ja tilannemotivaatioon vaikuttaa myös yksilön pystyvyys. Tällä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvänä liikkujana henkilö pitää itseään. (Hirvensalo, Häyrynen 2007, 68.)

#### **7.5 Liikuntamotivaatio**

Liikuntamotivaatioon liittyvä tutkimus pyrkii selvittämään mikä saa henkilöt motivoitumaan liikkumaan ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa. Liikuntamotivaatio itsessään voi syntyä kognitiivisen toiminnan tuloksena, millä tarkoitetaan sitä, että henkilö pohtii liikunnan merkitystä, sen hyötyjä ja vaatimuksia. Liikuntamotivaatio voi syntyä myös emotionaalisen virittäytymisen kautta, tällöin liikunnan tavoitteena on esimerkiksi jonkun tunnetilan saavuttaminen. (Telama 1986, 151 - 153.)

### **8 MOTIVOIVA OHJAAMINEN**

#### **8.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys**

Kasvatustieteissä ja psykologiassa korostetaan tällä hetkellä konstruktivistista oppimiskäsitystä. Käsityksen mukaan ohjaajan rooli nähdään oppimisen mahdollistajana, ei pelkästään tiedon jakajana. Käsitys määrittelee oppimista oppijan aktiivisena toimintana, jossa päivitetään ja rakennetaan uusia toimintatapoja yhä uudelleen ja uudelleen. Oppimisprosessissa korostuvat jatkuva tiedon ja omakohtaisten kokemusten rakentelu. Oppiminen tapahtuu käsityksen mukaan parhaiten, kun asiat sidotaan arjen tilanteisiin ja elämäkokemuksiin. Ohjaajan tehtävänä on yhdessä ohjattavan kanssa arvioida ja kartoittaa erilaisia toiminta- ja ratkaisumalleja keskustelun kautta. Tällä pyritään tuottamaan uusia näkökantoja koettuun ongelmaan ja tukemaan

sitoutumista uuteen toimintatapaan. (Kupias P. 2007, 100, Turku R. 2007, 17. Tynjälä P. 1999, 38.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija, joka keskustelun ja itsearvioinnin kautta kykenee arvioimaan toimintaansa ja elämäkokemuksiaan, onnistuu parhaiten sopeutumaan muuttuviin toimintatapoihin. Käsityksen mukaan informaation jatkuva kehittyminen on pystyttävä hyväksymään. Tällä tarkoitetaan sitä, että tietoja ei pystytä tarjoamaan absoluuttisina totuuksina. Tämä käsitys sopii myös elämäntapaohjaukseen: tutkimustieto, johon ohjaus tällä hetkellä perustuu voi lähitulevaisuudessa muuttuakin toiseksi. (Turku 2007, 17. Tynjälä P, 1999, 38 - 39.)

Uusia elämäntapoja omaksuttaessa uusien taitojen oppiminen on keskeisessä asemassa. Esimerkiksi tieto liikunnan hyödyistä ei automaattisesti saa ihmistä lisäämään liikunnan määrää. Terveyttä edistävä tieto täytyy pystyä soveltamaan toiminnan tasolla henkilön elämän arkeen, jotta edellytykset muutokselle olisivat olemassa. Ohjaajan tehtävänä on oppimisprosessin aikana ohjata ohjattavaa tämän tavoitteiden, taitopohjan ja aikaisemman tietämyksen pohjalta. Tämä edellyttää ohjaajalta pedagogisia taitoja sekä nykyisten oppimiskäsitysten tuntemusta. Ohjaajan tulisi pystyä mukailemaan ohjattavan lähtötilannetta ja yksilöimään ohjauksensa tämän tarpeiden mukaan. (Turku 2007, 16 – 17.) Kokenut ohjaaja pystyy tunnistamaan sekavalta vaikuttavastakin tilanteesta keskeiset tekijät, joihin vaikuttamalla voidaan tapahtumien kulkua muuttaa (Jyrhämä 2002, 74).

## **8.2 Voimaantuminen**

Voimaantumisella tarkoitetaan prosessia, jossa tunnistetaan henkilön kyky määritellä tarpeensa, ratkaista ongelmiaan ja saada käyttöönsä tarvittavat voimavarat. Elämäntapamuutokset koetaan voimaantumisen näkökulmasta parhaassa tapauksessa mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveydentilaansa. Motivoitumiseen ei pyritä pakon kautta vaan mahdollisuuden kautta. Voimaantumisessa ohjaajaa ei nähdä niinkään asiantuntijana vaan oppimisen mahdollistajana. Ohjaaja kannustaa asiakasta ratkaisemaan itse ongelmansa ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Ohjaaja myös kartoittaa ja antaa erilaisia ratkaisumalleja koettuun ongelmaan sekä tukee ja kunnioittaa ohjattavan päätöksiä. Voimaantumisprosessissa korostuvat hyväksytyksi

tuleminen, kunnioitus, luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri sekä ohjattavan kokema arvostus. (Turku R. 2007, 21.)

Yli puolet maailman sairauksista voidaan nykypäivänä laskea ei-tarttuviin, kroonisiin sairauksiin. Tutkimuksissa on puolestaan huomattu, että yli puolet kroonista sairautta sairastavista henkilöistä hoitaa sairauttaan annettujen ohjeiden vastaisesti. Keskeisenä ongelmana heikkoon hoitomyöntyvyyteen pidetään omahoidon ongelmia. Kroonista sairautta sairastava henkilö tekee itse tärkeimmät hoitopäätökset omissa arkirutiineissaan. Elämäntapaohjauksessa, joka toteutetaan voimaantumisen ideologian mukaisesti, korostuu ohjattavan päätöksien tukeminen sekä omahoidon yksilöinti niin, että ohjattava pystyy ankkuroimaan sen mahdollisimman hyvin arkirutiineihinsa. Voimaantumisessa ohjattavalla itsellään on viime kädessä veto-oikeus tehdä ja valita oman halunsa mukaan. Tämä on ohjaajan hyväksyttävä. Toisaalta, koska päätäntävalta on viime kädessä ohjattavalla, ohjaaja ei voi myöskään ottaa liiallista vastuuta toisen tekemistä päätöksistä. Ohjaajalla on vastuu omasta työstään ja antamastaan ohjauksesta, mutta voimaannuttavan ohjausideologian mukaan vastuu ohjaustarpeiden ja ohjauksen ongelmakohtien määrittelystä on ohjaajan ja ohjattavan yhteinen. (Turku 2007, 21 - 23.)

Tässä on huomioitava, että voimaantumista edistävän ja ohjattavaa kunnioittavan ohjausilmapiirin luominen on yksin ohjaajan vastuulla. Tällaisen ilmapiirin luomiseksi ohjaajalta vaaditaan riittäviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä arvioida ohjattavan lähtökohdat, esimerkiksi missä sairastumisen vaiheessa ohjattava on. Mikäli ohjattavalta vaaditaan omatoimisuutta ja päätöksentekoa liian aikaisessa vaiheessa sairastumiseen nähden, aiheuttaa tämä ohjattavassa enemmänkin turvattomuutta kuin tunnetta omasta päätäntävällästä. Huomionarvoista on, että akuutissa sairastumisen vaiheessa voimaantuminen ei ole realistinen tavoite, mutta elämäntapaohjauksessa se on hyvinkin perusteltu ohjausideologia. Voimaantumisen ideologiassa tavoitteena on varustaa ohjattava sellaisella tiedolla, taidolla, tunteella ja asenteella, mitä itsehoidon yksilöinti ohjattavan elämäntilanteeseen edellyttää. (Turku 2007, 22 - 23.)

### **8.3 Terveyslähtöiseen malliin perustuva koherenssin käsite**

Lähtökohtana mallissa on ensisijaisesti huomion kiinnittäminen terveyteen ja sitä edistäviin asioihin positiivisen psykologian tutkimussuunnan mukaisesti. Hallinnan tunne, joka perustuu koherenssiin, koostuu oman elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden sekä mielekkyyden tunteesta. Mallissa oletetaan, että vahva koherenssi edistää henkilön terveyttä. Mallin toimivuus terveyden edistämässä on saanut tukea tutkimuksissa. Koetun hyvän terveydentilan ja vähäisten stressioireiden on todettu olevan yhteydessä vahvaan koherenssiin. Vahvan koherenssin on myös todettu ennustavan pientä sairauspoissaolojen määrää neljän vuoden seurannassa suomalaisnaisilla, jotka työskentelevät terveydenhuoltosektorilla. (Turku 2007, 25.)

Vahvaa koherenssia voidaan elämäntapaohjauksen kannalta kuvailla otteeksi omasta elämästä. Tällöin tekijät, jotka vaikuttavat henkilön terveyteen, ovat ymmärrettävissä ja omaan terveydentilaan pystytään vaikuttamaan omahoidolla mielekkääksi koetulla tavalla. Elämäntapaohjauksen tavoite on yhtä lailla terveyttä suojaavien tekijöiden, kuten esimerkiksi koherenssin tunteen, tukeminen ja vahvistaminen siinä missä terveystieteiden välttäminenkin. (Turku 2007, 26.)

### **8.4 Terveyden lukutaito**

Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan yksilön kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Nämä taidot määrittävät valmiudet ja motivaation löytää, ymmärtää ja käyttää tietoa terveyden edistämiseen. Luku-, kirjoitus- ja kuuntelutaidot luovat perustan vuorovaikutustaidoille, joihin terveyden lukutaito perustuu. Henkilön käyttäytyminen, asenteet ja tiedot ilmaisevat hänen terveyden lukutaitoaan. Terveyden lukutaito on jaettu kolmeen osa-alueeseen: toiminnalliseen, vuorovaikutukselliseen ja kriittiseen terveyden lukutaitoon. Terveystieteen keinoilla voidaan parantaa toiminnallista osa-aluetta. Toiminnallisen alueen huono lukutaito voi muodostua liikunnan esteeksi, koska esimerkiksi liikuntaan liittyvä jaettu materiaali voi olla liian vaikeaselkoista. Tällöin tietoa ei sisäistetä vaan uskomukset ja asenteet muodostuvat tunneperustein. (Poskiparta ym. 2009, 47.)

Yksilön motivoituminen yhdessä ympäristötekijöiden kanssa vaikuttavat terveyttä edistävän toiminnan toteutumiseen. Vaikuttavana tekijänä on myös ihmisen tuntemus siitä, että hän pystyy toteuttamaan tätä toimintaa ja hallitsemaan sitä. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Heikot

ja virheelliset tiedot voivat lisätä ennakkoluuloja liikuntaa kohtaan ja odotukset liikunnan vaikuttavuudesta voivat olla epärealistisia. (Poskiparta ym. 2009, 47.)

Henkilökohtaisten taitojen kehittyminen ja aktiivinen osallistuminen arkielämän terveyden edistämiseen ovat keskeisiä tekijöitä vuorovaikutuksellisessa terveyden lukutaidossa. Henkilökohtaisten taitojen kehittymisen myötä henkilö osaa esimerkiksi paremmin suunnitella ajankäyttöään niin että liikunnallekin jää aikaa. Henkilön luottamus omiin kykyihinsä ja aktiivinen osallistuminen hänen omaa terveyttään koskeviin asioihin lisää liikunnan aloittamisen ja jatkamisen todennäköisyyttä. Ihmisiä voidaan aktivoida liikkumaan myös liikuntaympäristön kehittämällä ja liikuntapaikkojen rakentamisella. Käyttäytymisen hallintataidot ja sosiaalinen tuki lisäävät henkilön mahdollisuuksia osallistua liikuntaympäristön kehittämiseen. Kriittisellä terveyden lukutaidolla tarkoitetaan voimaantumista, kriittisiä informaation analysointitaitoja sekä kykyä selvittää vastoinkäymisistä.

Henkilön päätöksenteon ja terveyttä tukevien ympäristöjen luominen, tukeminen sekä kehittäminen ovat edellytyksenä kriittisen lukutaidon saavuttamiseksi. (Poskiparta ym. 2009, 47.)

### **8.5 Omahoidon merkitys**

Viime vuosina tietämys sairauksien ennaltaehkäisyä tukevien elämäntapamuutosten (omahoidon) mahdollisuuksista on lisääntynyt. Vahvaa tutkimusnäyttöä tästä on etenkin tyypin 2 diabeteksen osalta. Elämäntapamuutoksilla tyypin 2 diabetesta voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä eli pelkästään henkilön itsensä tekemillä toimenpiteillä, kuten liikuntaa lisäämällä ja tekemällä muutoksia ruokavalioonsa. (Turku 2007, 14 – 15.)

Suomalaisessa diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa tyypin 2 diabeteksen riski väheni 58 % henkilöillä, jotka laihtuivat keskimäärin 4 kg ja lisäsivät liikuntaa sekä tekivät laadullisia muutoksia ravitsemukseensa esim. rasvojen suhteen. Kahden vuoden kuluttua tutkimuksen alkamisesta diabeteksen esiintyvyys oli merkitsevästi matalampaa tehostetun neuvonnan ryhmässä verrattuna tavanomaista neuvontaa saaneiden ryhmään. (Tuomilehto, Lindström, Eriksson 2001, 1343 – 1350.) Kiinalaisessa tutkimuksessa puolestaan todettiin, että henkilöillä, joilla oli heikentynyt glukoosinsieto, ruokavalio



vähensi tyypin 2 diabeteksen esiintyvyyttä 3 %:lla, liikunta 46 %:lla ja molemmat yhdessä 42 %:lla. (Pan, Li, Hu, ym. 1997, 537 – 544.)

Nykytiedon valossa elintapamuutoksia pidetään metabolisen oireyhtymän hoidon kulmakivenä. Lääkehoidon ja elämäntapamuutosten vastakkainasettelua tulee toisaalta välttää. Monessa tapauksessa lääkehoito on itsehoitoa tukeva hoitomuoto, ei niinkään korvaava vaihtoehto. (Turku 2007, 15 – 16.)

DAWN (the diabetes attitudes, wishes and needs) tutkimuksessa todetaan, että 50 % tyypin 2 diabeetikoista uskoo, että insuliinihoidon aloittamisen tarve johtuu heidän epäonnistumisestaan itsehoidossa. Kolmasosa lääkäreistä puolestaan kertoi pitkittävänsä insuliinihoidon aloittamista, kunnes se on aivan välttämätöntä. Tämä saattaa aiheuttaa turhaakin viivyttelyä hoidon tehostamisessa. (Skovland, Peyrot, 2005, 136 – 138.) Ilman todellisia muutoksia henkilön terveyskäyttäytymisessä lääkehoito ei yksistään ole pysyvä tie muutokseen. Elämäntapamuutosten omaksuminen on pitkäaikainen oppimisprosessi, johon ammattitaitoisella ohjauksella voidaan merkittävästi vaikuttaa. (Turku 2007, 16.)

### **8.6 Motivoivan ohjaamisen periaatteita**

Ohjaustapa, jolla ohjaaja ohjaa asiakkaitaan, perustuu hänen omaksumaansa käyttöteoriaan, jonka hän on omaksunut työkokemuksensa ja koulutuksensa kautta. Teoria sisältää käsityksen siitä millainen on ohjaajan itsensä rooli ohjaustilanteissa, kokeeko hän esimerkiksi olevansa oikeiden elämäntapojen malli vai oppimisen ohjaaja. Oppimisen ohjaajalla tarkoitetaan sellaista ohjaustapaa, jossa hyväksytään se, ettei omaa tietoa ja kokemusta voi siirtää suoraan sellaisenaan toiselle ihmiselle. Tässä ohjaustavassa ohjattava nähdään itsenäisenä toimijana ja tietämyksensä rakentajana. Ohjaaja tukee ohjattavaa yksilöllisen ja omannäköisen toimintamallin työstämisessä. Yksi keskeinen tekijä elämäntapaohjauksessa on ohjauskeskustelun ajoitus. Tällä on vaikutusta valittavaan ohjaustyyliin. Mikäli kyseessä on akuutti sairastumisen vaihe, on ohjaajan oltava enemmän toiminta- ja suhtautumistavan malli. Mikäli kyseessä on puolestaan jo akuutin vaiheen ohittanut ohjattava, on ohjauksen painopiste ohjattavan asiantuntijuuden tukeminen. (Turku 2007, 18 – 19.)

Motivoivassa ohjauksessa korostuu muutoksen mahdollisuus, ei muutokseen pakottaminen. Motivaatiota ei voi määrätä tai painostaa syntymään. Motivaatio syntyy sisäisen säätelyn ja ohjattavan oman muutostarpeen kautta. Valmiina motivaatiota ei voi toiselle ihmiselle antaa. Ohjauksen päämääränä on, että ohjattava kokisi elämäntapamuutokset mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveyteensä. Ohjattavalla on siis mahdollisuus ja vapaus tehdä elämäntapojaan koskevat päätökset itse, samoin hänellä on myös mahdollisuus kieltäytyä siitä. (Turku 2007, 41.)

Ohjauksesta ja ohjaustilanteesta pyritään luomaan luottamusta herättävä ja turvallinen. Ohjattavan tulee tuntea itsensä kunnioitetuksi ja hyväksytyksi elämäntavoistaan huolimatta. Ohjattavaa tuetaan ja rohkaistaan itsenäiseen päätöksentekoon ja nostetaan esiin valinnan vapautta. Ohjauksessa tuetaan ohjattavaa myös tutkimaan hänen motivaatioonsa vaikuttavia tekijöitä ja siihen mahdollisesti vaikuttavia ristiriitoja. Ohjattavaa ohjataan pohtimaan omaa osuuttaan muutosprosessissa nyt ja jatkossa sekä arvioimaan omien päätöstensä vaikutuksia. On otettava kuitenkin huomioon, että vaikka ohjauksessa pyritään ohjattavan voimaantumiseen hänen omien valintojensa kautta, näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Elämäntapamuutoksen tekeminen on prosessi, johon tarvitaan pitkäjännitteistä sitoutumista niin ohjattavalta kuin ohjaajaltakin. (Turku 2007, 42.)

Valmiudet elämäntapamuutoksen tekoon vaihtelevat paljonkin elämäntilanteen ja ajan mukaan. Muutostarpeesta ja -puheesta on vielä pitkä matka todelliseen muutosvalmiuteen ja tekoihin. Tämä matka vaatii yleensä suhteellisen pitkän kypsyttelyajan. Taitava ohjaaja osaa arvioida missä vaiheessa muutosprosessia ohjattava on ja osaa painottaa eri tekijöitä muutosprosessin vaiheen mukaisesti. On myös huomioitava, että ohjaajankin on oltava kykenevä muuttumaan ja oppimaan uutta prosessin aikana. Mikäli ohjaaja ei ole mukautumiskykyinen, hänestä voi tulla ennemminkin muutoksen este kuin sen tukija. (Turku 2007, 43.)

## **9 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN**

### **9.1 Käyttäytymisvaiheteoriat**

Viime vuosina käyttäytymisvaiheteorioiden käyttö on ollut suosittua liikuntaa edistävässä hankkeissa. Lähtökohta teorioissa on, että henkilön käyttäytymisen muutos tapahtuu dynaamisesti vaiheesta toiseen. Muutosvaiheiden välillä on muutosta estäviä ja haittaavia tekijöitä, jotka henkilön on ohitettava tai ylitettävä ennen kuin hän voi siirtyä vaiheesta toiseen. Merkittävät tekijät kyseisen käyttäytymisen kannalta ovat samankaltaiset samassa muutoksen vaiheessa olevilla henkilöillä. Näiden tekijöiden avulla henkilöt voidaan asettaa eri vaiheisiin ja seurata heidän käyttäytymistään vaiheiden välillä. Henkilöiden käyttäytymiseen vaikuttavat eri tekijät muutoksen eri vaiheissa. Muutoksen vaiheen mukaisesti valitut oikeat keinot ja toimintatavat tuottavat tai voivat tuottaa halutunlaisen tuloksen kun taas väärät toimintatavat voivat olla haitallisia. (Turku 2007, 55, Vuori 2003, 71.)

### **9.2 Transteoreettinen malli, Prochaskan malli**

Muutosprosessia kuvaavia malleja on olemassa useita, joista yksi on transteoreettinen malli, jota kutsutaan myös nimellä Prochaskan muutosvaihemalli. Tämä malli on viime vuosina ollut suosituin vaiheteoriaa hyödyntävistä malleista. Prochaskan muutosvaihemalli kehitettiin aluksi tupakoinnin lopettajia varten, sittemmin mallia on sovellettu kuvaamaan myös painonhallintaan ja liikuntaan liittyviä käyttäytymismuutoksia. Mallissa esitetään kuusi muutosvalmiutta kuvaavaa astetta, joihin jokaiseen liittyy omanlaisensa toiminta- ja ajattelutapa. (Turku 2007, 55, Vuori, 2003, 71 – 72.)

#### **9.2.1 Harkintavaihe ja esiharkintavaihe**

Harkintavaiheen käynnistymisessä keskeisenä osana on terveysongelman omakohtainen myöntäminen. Harkintavaihetta edeltää esiharkintavaihe, jolloin muutostarvetta ei haluta myöntää itselle tai sitä ei havaita. Esiharkintavaiheessa henkilö ei ole vielä kiinnostunut liikunnasta, hän voi suhtautua siihen jopa kielteisesti. Syitä siihen miksi henkilö siirtyy esiharkintavaiheesta eteenpäin voivat olla esimerkiksi henkilön uudet tiedot ja myönteiset kokemukset liikunnasta. Harkintavaiheen aikana henkilö myöntää muutoksen tarpeellisuuden jostakin hänelle itselleen tärkeästä syystä ja on myös motivoitunut keskustelemaan siitä ulkopuolisen henkilön kanssa, tässä tapauksessa ohjaajan kanssa. Tarve terveystyökalujen käyttäytymisen muutokseen ei siis niinkään johdu

ohjaajan tärkeinä pitämistä syistä, eikä muutosprosessi voi perustua ohjaajan tekemiin valintoihin. Muutosprosessin tulee perustua ohjattavan omaan tilannearvioon. Harkintavaiheen on arvioitu kestävän noin puoli vuotta, sinä aikana tässä vaiheessa oleva ohjattava vakavasti harkitsee tekevänsä muutoksen terveyskäyttäytymisessään. (Turku 2007, 56, Vuori 2003, 73.)

### **9.2.2 Suunnitteluvaihe**

Harkintavaiheen jälkeen ohjattava siirtyy suunnitteluvaiheeseen, jolloin ollaan jo lähempänä muutoksen toteutusta. Henkilö on jo mahdollisesti hieman kokeillut uutta toimintatapaa ja on valmis muutokseen lähiviikkojen aikana. Henkilö punnitsee vielä eri vaihtoehtoja ja niiden sopivuutta itselleen sekä tekee myös tarvittavia valmisteluja muutosta varten. Suunnitteluvaiheessa ohjattava on halukas ja valmis työskentelemään ohjaajan kanssa sekä mahdollisesti myös innostunut tulevan muutoksen mahdollisuuksista. (Turku 2007, 77, Vuori 2003, 73.)

### **9.2.3 Toimintavaihe**

Suunnitteluvaihetta seuraa toimintavaihe, jolloin ohjattava siirtyy puheesta ja suunnittelusta toiminnan ja tekojen tasolle. Ohjattava alkaa saada positiivisia ja negatiivisia kokemuksia muutoksesta ja mallin mukaan riski taantumaan kasvaa. Yleinen esimerkki negatiivisista kokemuksista on liikuntamäärien liian nopea lisääminen ja siitä aiheutuvat rasitusvammat. Myöskään hyötyjä, joita muutossuunnitelmassa muutoksella on pohdittu olevan, ei välttämättä saavuteta nopeasti. (Turku 2007, 58.)

### **9.2.4 Ylläpitovaihe**

Tässä vaiheessa henkilön käyttäytymisen muutos on kestänyt noin puoli vuotta. Henkilö alkaa hyväksyä muutoksen osaksi pysyviä elämäntapojaan. Hän ei koe enää esimerkiksi liikuntaa vain väliaikaiseksi ilmiöksi elämässään. Ylläpitovaiheen aikana henkilön ymmärrys kuuriluontoisten muutosyritysten kestättömyydestä lisääntyy. Kaikki muutoksen tehneet henkilöt eivät kuitenkaan läheskään aina onnistu tekemään pysyvää muutosta. Muutos voi vielä pitkänkin ajan jälkeen taantua, keskeytyä tai repsahtaa. (Turku 2007, 59. Vuori 2003, 74.)

### **9.2.5 Repsahtusvaihe**

Repsahtaminen on oleellinen osa muutosvaihemallia. Repsahtaminen voi tapahtua väliaikaisesti tai pysyvästi. Repsahtus voi tapahtua missä tahansa muutosvaihemallin

vaiheessa. Repsahdus on normaali osa prosessia ja kehittymistä, eikä sitä pidä tulkita epäonnistumiseksi. Repsahdukset tulee nähdä oppimiskokemuksina, jotka vievät muutosprosessia eteenpäin. (Turku 2007, 60.)

Taantumisen ehkäisyn malli on kehitetty repsahdusten ennaltaehkäisemiseksi. Malli perustuu sosiaalisen oppimisen teoriaan ja tavoitteena mallissa on auttaa henkilöä jatkamaan muutosta käyttäytymisessään sellaisenaan tai mukautettuna myös niissä tilanteissa, joissa on vaarana palaaminen aikaisempaan käyttäytymiseen, esimerkiksi fyysiseen passiivisuuteen. Henkilöä ohjataan tekemään ero tilapäisen ja pysyvemmän repsahduksen välillä. Tämä siksi, etteivät pienet keskeytykset käyttäytymisessä aiheuttaisi turhaan henkilössä syyllisyyden tunteita. Uhkaavista tilanteista selviytyminen toisaalta lisää henkilön hallinnan ja pystyvyyden kokemuksia. (Vuori 2003, 76 - 77.)

## **10 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kehittää työikäisille suunnattu ilmainen internet-pohjainen terveysliikuntaan motivoiva sivusto, nimeltään [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi). Tutkimuksen tarkoituksena on myös tutkia Liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyyttä sen kohderyhmällä, eli työikäisillä ihmisillä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän..

Internetin käyttö yleistyy koko ajan kaikissa ikäryhmissä ja internetistä haetaan paljon tietoa terveyteen ja terveyden edistämiseen liittyvistä asioista. Terveyden edistämiseen liittyviä sivustoja onkin internetissä paljon. Suomalaista maksutonta sivustoa, jonka tarkoitus olisi työikäisen terveysliikunnan tukeminen ja lisääminen sekä jossa olisi selkeä motivoiva näkökulma, ei internetistä löytynyt. Kuitenkin työikäisistä monet liikkuvat terveyden kannalta riittämättömästi. Tässä syitä minkä vuoksi kiinnostuimme tästä aiheesta.

Tutkimusongelmat ovat seuraavanlaiset:

1. Mitä tekijöitä tulee sisältyä terveystuotteen motivoivaan internetpohjaiseen sivustoon?
2. Millainen on liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyys työkäisillä, jotka liikkuvat terveystuotteen kannalta liian vähän?

## 11 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

### 11.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä pro gradu työ on toiminnallinen tutkimus, jossa käytetään kvantitatiivis-kvalitatiivista tutkimusotetta. Olemme suunnitelleet ja toteuttaneet [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) -sivuston, jonka käytettävyyttä lopuksi arvioimme. Toiminnallisen tutkimuksen tuotoksena on jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus tai tietopaketti. Tämän vuoksi myös raportoinnissa on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilka, Airaksinen, 2003, 51.)

Toiminnallisessa tutkimuksessa kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoja kannattaa käyttää silloin, kun tarvitaan mitattavaa ja tilastollisesti ilmoitettavaa numeerista tietoa tutkimuksen tueksi. Numeerisen tiedon perusteella halutaan täsmentää, selittää ja perustella tutkimukseen liittyvää aihepiiriä ideaa tai yksityiskohtaa. Aineiston kerääminen voidaan silloin toteuttaa kohteesta riippuen sähköpostilla, postitse, puhelimitse tai paikalla. (Vilka, Airaksinen, 2003, 58.)

Keskeinen piirre kvalitatiivisessa tutkimuksessa on se, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kerätään sekä kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa.

Muita keskeisiä piirteitä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, ei niinkään teorian tai hypoteesin testaaminen sekä tutkimusjoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 155.)

Toiminnallisessa tutkimuksessa laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä tietoa ei ole välttämätöntä analysoida vaan sitä voidaan käyttää myös lähteenä. Analysointia kannattaa tehdä silloin, kun selvitystä halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin

sisällöllisten valintojen perusteluun. Analysointikeinoksi riittää tällöin tyypittely tai teemoittelu riippuen siitä millaista tietoa ollaan etsimässä. (Vilkkä, Airaksinen, 2003, 64.)

Ensimmäiseen tutkimusongelmaan aineisto kerättiin kartoittamalla olemassa oleva tutkimustieto aiheesta. Sivuston rakenne muodostui niin, että sivustoon otettiin mukaan niitä tekijöitä, jotka olivat aiemmissa tutkimuksissa todettu toimiviksi ja jotka nousivat esiin useissa tutkimuksissa.

Tämänkaltaista menetelmää kutsutaan teemoitteluksi. Teemoittelu on yksi laadullisen analyysin perusmenetelmistä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien alle. Tämän kautta on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa tai tutkimusongelmia valaisevia teemoja ja sieltä poimitaan aineiston sisältämät keskeisimmät aiheet sekä esitellään se erilaisten kysymyksenasettelujen kokonaisuutena. Aineistosta on ensiksi pyrittävä löytämään ja erottelemaan tutkimusongelman kannalta keskeisimmät aiheet. (Eskola, Suoranta, 1998, 175.)

Toisen tutkimusongelman aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla käyttäen laadullista ja määrällistä lähestymistapaa, jotta liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyydestä saatiin mahdollisimman monipuolista tietoa. Sähköinen kysely tehtiin internetissä olevalla ilmaisella [www.kwiksurveys.com](http://www.kwiksurveys.com) -sivuston kyselytutkimuksella.

Eräs tapa kerätä aineistoa on kysely ja se tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey-tutkimuksella tarkoitetaan sellaisia kyselyn, havainnoinnin ja haastattelun muotoja, joissa aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa tutkimusjoukon henkilöt muodostavat otoksen. Surveyn avulla kerätty aineisto käsitellään yleensä kvantitatiivisesti. Kvalitatiivisessa samoin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija voi olla kuitenkin etäällä tutkittavista tai lähellä heitä. Kvalitatiivinen tutkimus ei siis välttämättä tarkoita läheistä kontaktia tutkimusjoukon henkilöihin, vaikka usein näin esitetäänkin. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 180 - 181.)

Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Menetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Huolellisesti suunniteltu kyselylomake mahdollistaa sen, että aineisto on nopeasti käsiteltävissä. Aineisto saadaan helposti tallennettuun muotoon ja se pystytään analysoimaan tietokoneen avulla. Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Yleisin heikkous on se, että aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Heikkouksina voidaan pitää myös sitä, että ei ole mahdollista varmistua siitä miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen tai miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta tai ei tiedetä, miten vastaajat ylipäänsä ovat selvillä siitä alueesta, josta kysymyksiä esitettiin. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 182.)

Kyselylomakkeita käyttäen aineisto voidaan kerätä ainakin kahdella päätävällä, postikyselynä tai kontrolloituna kyselynä. Postikyselyssä lomake lähetetään tutkittaville, jonka he täyttävät ja postittavat takaisin tutkijalle. Menetelmän etuna ovat nopeus ja aineiston vaivaton saanti, suurimpana ongelmana puolestaan on kato vastausten palautuksessa. Kontrolloituja kyselyjä on kahdenlaisia, informoitu kysely ja henkilökohtaisesti tarkastettu kysely. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja jakaessaan tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta ja selostaa kyselyä. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palauttavat lomakkeen sovittuun paikkaan. Henkilökohtaisesti tarkistetussa kyselyssä tutkija on lähettänyt lomakkeet postitse, mutta noutaa ne itse ilmoitetun ajan kuluttua.

Tällöin tutkija voi tarkistaa miten lomakkeet on täytetty ja voi myös keskustella kyselyyn vastaajan kanssa lomakkeen täyttämiseen ja tutkimukseen liittyvistä seikoista. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 183 - 184.) Tässä tutkimuksessa käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka on rinnastettavissa postikyselyyn.

Olenaisia kysymyksiä kyselylomakkeen suunnittelussa ja tekemisessä ovat mitä mitataan, keneltä mitataan ja miksi mitataan. Lomakkeessa ei tule kysyä asioita, joita ei ole asetettu tutkimuksen tavoitteisiin. Lomake suunnitellaan aina vastaajan näkökulmasta, tämän vuoksi lomakkeen lähtiessä vastaajalle siinä tulee olla mukana vastausohjeet ja saate, jossa kerrotaan mitä tarkoitusta varten tutkimusta tehdään, mihin tietoja käytetään, ketkä ovat tutkimuksen tekijät, mikä on tutkimuksen kohderyhmä ja



mikä on tutkimusta ohjaava oppilaitos sekä kuka toimii työn ohjaajana. (Vilka, Airaksinen, 2003, 59.)

Kyselylomakkeen kysymyksiä voidaan muotoilla usealla tavalla. Tavallisimmin käytetään kolmea muotoa, avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin eli skaaloihin perustuvaa kysymystyyppiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee niistä sopivimman vaihtoehdon tai vaihtoehdot. Asteikkoihin perustuvassa kysymystyyppissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee kuinka voimakkaasti hän on samaa mieltä tai erimieltä kuin esitetty väittämä. Yleisimmin käytettyjä asteikkoja ovat Likertin ja Osgoodin asteikot. Asteikot ovat yleensä 5 – 7 portaisia. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 185 - 187.)

Likertin asteikossa ääripäinä ovat yleensä vastaukset ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Osgoodin asteikossa puolestaan ääripäinä ovat vastakkaiset väitteet tai adjektiivit. Asteikkoihin perustuvien kysymysten etuna on se, että niillä saadaan paljon tietoa mahtumaan pieneen tilaan. Heikkoutena voidaan pitää sitä, ettei vastauksista voi päätellä millainen painoarvo kohteilla on eri vastaajille. (Heikkilä 2004, 50 - 54.)

Tietokoneteknologian kehitys on johtanut siihen, että strukturoitujen kysymysten suosio on viime aikoina kasvanut selvästi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa avoimet kysymykset ovat toisaalta olleet käytössä kahdenkymmenen viime vuoden aikana. On myös paljon tutkimuksia, joissa käytetään molempia kysymysmuotoja. Avoimien kysymysten vahvuuksiin kuuluu, että vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin. Vahvuuksia ovat myös, että kysymykset eivät ehdota vastauksia ja kysymykset antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja ja vastaajan viitekehyksiä. Monivalintakysymyksien vahvuuksia ovat puolestaan, että kysymykset sallivat vastaajien vastata samaan kysymykseen niin, että vastauksia voidaan mielekkäästi vertailla. Monivalintakysymykset myös tuottavat vähemmän kirjavia vastauksia ja kysymykset tuottavat vastauksia, joita on suhteellisen helppo käsitellä sekä analysoida tietokoneella. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 185 - 87.)

## 11.2 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukkoon kuuluvat ihmiset olivat iältään 31 – 67-vuotiaita. Tutkimukseen valittujen henkilöiden viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden tuli olla 0 - 150 minuuttia viikossa ja tämän kaltaista liikunta-aktiivisuutta tuli olla jatkunut vähintään kolmen kuukauden ajan. Tutkimukseen valittujen henkilöiden tuli siis liikkua viikossa vähemmän kuin terveysliikuntasuosittukset suosittavat. Tutkimusjoukko valikoitui internetin sosiaalisen median kautta, eli Facebookin kautta. Laitoimme Facebookiin viestin, jossa haimme tutkimusjoukon kriteeriteerit täyttäviä henkilöitä osallistumaan pilottitutkimukseemme.

Liikunta-aktiivisuuden tuli olla suosituksia vähäisempää vähintään kolmen kuukauden ajan, koska näin pyrittiin varmistamaan siitä, ettei liikunta-aktiivisuus ollut akuutisti vähentynyt esimerkiksi sairastumisen tai vamman takia, vaan että liikunta-aktiivisuus oli ollut suosituksia vähäisempää jo pidempään. Tutkimusjoukon muodostivat 8 henkilöä, joista miehiä oli viisi ja naisia kolme.

Liikkujaksi.fi -sivusto on suunnattu työikäisille henkilöille, joiden liikunta-aktiivisuus on suositeltua vähäisempää, joten tutkimusjoukko pyrittiin valitsemaan siten, että se vastaisi mahdollisimman hyvin sivuston kohderyhmää.

## 11.3 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankintamenetelminä käytettiin teemoittelua ja sähköistä kyselylomaketta. Teemoittelulla kartoitettiin yhtäläisyydet eri lähteistä koskien tekijöitä, joita terveysliikuntaan motivoivaan internet-sivustoon tulisi kuulua ja mitkä tekijät on aiemmissa tutkimuksissa todettu toimiviksi. Sähköinen kyselylomake sisälsi asteikkoihin perustuvia kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä käytettiin Likertin asteikkoa.

## 11.4 Reliabiliteetti ja validiteetti

Virheiden syntymistä pyritään välttämään tutkimuksissa, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän takia tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Reliabiliteetia voidaan testata monilla tavoilla, esimerkiksi niin, että jos kaksi arvioijaa päätyy samankaltaiseen lopputulokseen, voidaan tutkimustulosta pitää luotettavana tai mikäli samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan tuloksia taas pitää luotettavina. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 213.)

Validiteetti on toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Aina mittarit ja tutkimusmenetelmät eivät vastaa sitä, mitä tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeisiin saadaan vastaukset, mutta vastaajat ovat käsittäneet kysymykset aivan eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 213 - 214.)

Molemmissa, määrällisessä ja laadullisessa tutkimuksessa, voidaan tutkimuksen validiutta parantaa käyttämällä tutkimuksessa useita menetelmiä. Tutkimusmenetelmien yhteiskäytöstä käytetään nimitystä triangulaatio. Metodinen triangulaatio tarkoittaa useiden menetelmien käyttöä tutkimuksessa. Tutkijatriangulaatiolla tarkoitetaan, että tutkimukseen osallistuu useampia tutkijoita aineistonkerääjinä ja erityisesti tulosten analysoijina ja tulkitsijoina. Voidaan puhua myös vielä teoreettisesta triangulaatiosta, jolla tarkoitetaan sitä, että ilmiötä lähestytään eri teorioiden näkökulmasta ja aineistotriangulaatiosta, jossa saman ongelman ratkaisemiseksi kerätään useita erilaisia tutkimusaineistoja. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 215.)

Liikkujaksi.fi -sivustoon on vaikuttanut vahvasti tekemämme lähdeaineiston teemoittelu, tällä on pyritty varmistamaan tämän pro gradun reliabiliteettiä. Sivuston ulkoasuun, rakenteeseen ja sisältöihin on pyritty liittämään niitä ominaisuuksia ja tekijöitä, joiden tärkeys ja hyödyllisyys on todettu lähdemateriaalin useassa eri lähteessä liikkujaksi.fi -sivuston kaltaisissa palveluissa. Sivuston ulkoasusta, rakenteesta ja sisällöistä on pyritty puolestaan karsimaan niitä ominaisuuksia ja tekijöitä, joiden ei lähdemateriaaleissa ole todettu olevan hyödyllisiä ja toimivia liikkujaksi.fi -sivuston kaltaisissa palveluissa. Sivustossa olevat ominaisuudet ja tekijät on siis perusteltu viitekehyksessä teemoittelun pohjalta. Toistettavuutta on pyritty parantamaan kuvaamalla tarkasti pro gradun etenemisen ja kehittymisen vaiheet. Tällä on pyritty tarjoamaan lukijalle mahdollisuus seurata sivuston tekijöiden päättelyä ja myös kritisoida sitä.

Validiutta on pyritty varmistamaan sivuston käytettävyyttä käsitelleellä pilottitutkimuksella. Sivuston pilottitutkimukseen valitut henkilöt vastasivat sivuston käytettävyyttä käsitelleeseen kyselylomakkeeseen käytettyään sivustoa ennalta

määritetyn ajan, eli viikon ajan. Kyselylomakkeiden vastauksista saamamme tutkimusaineiston pohjalta analysoimme viitekehyksessä luomiemme teorioiden onnistumista sivuston ulkoasusta, rakenteesta ja sisällöistä suhteessa tutkimusaineistosta nouseviin mielipiteisiin ja käsitteisiin. Tutkimusaineiston analyysin pohjalta näemme siis millä tavalla liikkujaksi.fi -sivuston rakenne vastaa sitä mihin se on suunniteltu. Pilottitutkimukseen tutkimusjoukkoon valitut henkilöt kuvastavat liikunta-aktiivisuudeltaan ja iältään mahdollisimman hyvin liikkujaksi.fi -sivuston kohderyhmää, tällä pyrittiin varmistamaan, että pilotista saatava tutkimustieto on mahdollisimman hyvin käytettävissä sivuston kehittämisessä.

### **11.5 Lähdekritiikki**

Rajasimme tämän tutkimuksen lähteiksi aineistot, jotka olivat valmistuneet 2000-luvulla. Suurin osa lähteistä on alle viisi vuotta vanhoja. Tutkimuksessa on lähteinä käytetty muutamaa vanhempaa lähdetä, koska ne olivat käsiteltävän asian kannalta olennaisia ja uudempia vastaavia lähdetietoja ei kyseisistä asioista löytynyt. Lähteiksi on pyritty valitsemaan lähteitä, joiden kirjoittajien nimet toistuvat useiden eri lähteiden viitteissä. Lähteitä on haettu luotettavien hakupalvelinten kautta (esim. PubMed). Lähdemateriaalin kieleksi rajattiin suomi ja englanti. Lähteinä on pyritty käyttämään myös tunnettujen, arvovaltaisten kustantajien julkaisemia tekstejä.

## **12 LAIT JA EETTISET SÄÄDÖKSET**

Yliopistolaki 645/1997 4 § määrittää, että yliopistojen tehtävänä on edistää vapaata tutkimusta sekä tieteellistä ja taiteellista sivistystä, antaa tutkimukseen perustuvaa ylintä opetusta sekä kasvattaa nuorisoa palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa. Yliopistojen tulee järjestää toimintansa siten, että tutkimuksessa, koulutuksessa ja opetuksessa saavutetaan korkea kansainvälinen taso eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. (Yliopistolaki 645/1997 4 §.)

Lait, jotka ovat olleet olemassa ennen internet-aikaa, ulottuvat kuitenkin myös internetiä koskevaksi eli internet ei ole lakien ulkopuolella. Kaikki mikä on laitonta internetin ulkopuolella, on laitonta myös internetissä. Tietotekniikan nopea yleistymisen on luonut paineita luoda uusia lakeja, joissa huomioidaan verkon erityispiirteet. Www-sivujen tekijät ovat itse vastuussa sivunsa sisällöstä. (Alasilta 2002, 62.)

Henkilötietolaissa tarkoitetaan henkilötiedolla kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, jotka voidaan tunnistaa häntä tai hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa eläviä koskeviksi. Henkilötietojen käsittelyllä tarkoitetaan henkilötietojen keräämistä, tallettamista, järjestämistä, käyttöä, siirtämistä, luovuttamista, säilyttämistä, muuttamista, yhdistämistä, suojaamista, poistamista, tuhoamista sekä muita henkilötietoihin kohdistuvia toimenpiteitä. (Henkilötietolaki 523/1999.)

Liikkujaksi.fi -sivuston rekisteriseloste on tehty henkilötietolaissa olevan 10 § mukaisten tietojen mukaan (Liite 4). Rekisteriselosteen ja käyttöehtojen (Liite 5) teossa mukana oli hallintotieteiden lisensiaatti Sami Vuorinen. Rekisteriseloste ja käyttöehdot löytyvät myös liikkujaksi.fi -sivustolta.

Tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelun tulee olla humaania ja kunnioittavaa. Aineiston keräämisessä otetaan huomioon anonyymiuden takaaminen, erilaiset korvauskysymykset, luottamuksellisuus ja aineiston tallentaminen asianmukaisesti. (Hirsjärvi S; Remes P; Sajavaara P, 2000, s. 26 – 27.)

Tekijänoikeus- ja tavaramerkkilaki rajaa oikeuksia laittaa sivustolle esimerkiksi tuotenimiä, tekstiä, valokuvia ym. mihin ei ole oikeutta. Aineiston luvaton käyttö saattaa johtaa taloudellisiin korvausvaatimuksiin ja muihin oikeudellisiin seuraamuksiin. (Alasilta 2002, 62.) Liikkujaksi.fi -sivuston kuvissa olevat täyttivät lupa videoiden ja kuvien käyttöön lomakkeen (Liite 3).

## **13 SIVUSTON SUUNNITTELU**

### **13.1 Tiedon haku kirjallisuuskatsaukseen**

Haimme tietoa seuraavista tietokannoista: Linda (yliopistojen yhteinen tietokanta), Arto (kotimainen artikkeliviitetietokanta), PubMed (yhdysvaltalainen kansallinen lääketieteen kirjasto), Nelli -portaali (kansallinen kirjastojen tiedonhakujärjestelmä) sekä Google -hakukoneella. Käytimme hakusanoja: hyvinvointiteknologia, liikuntateknologia, terveysteknologia, internet-interventio, terveysaiheinen verkkopalvelu, terveysviestintä, e-terveyspalvelut, liikuntaohjelma, harjoitusohjelma, kuntoliikuntaohjelma, motivaatio, motivointi, liikuntakasvatus, liikuntapedagogiikka, ohjaaminen, elintavat, terveyskäyttäytyminen, liikuntakäyttäytyminen, web-intervention, computer-tailored intervention, internet-based physical activity

intervention, website-delivered physical activity intervention, empowerment, health technology.

### **13.2 Sivuston sisältö**

Sivusto on suunnattu työikäisille ihmisille ja ohjelmassa käytetään pohjana työikäisille suunnattuja terveystoimintasuunnitelmia. Sivustoon halusimme tuoda vain oleellisen tiedon terveystoiminnan aloittamisesta, jotta liika tiedon määrä ei olisi esteenä liikkuvamman elämäntavan aloittamiseen. Sivustosta on mahdollisuus saada henkilökohtainen suunta-antava toimintasuunnitelma, jota varten sivustossa on liikkumispäiväkirja. Liikkumispäiväkirjaan pääsee kirjautumalla ja esitiedot antamalla. Esitietojen perusteella henkilölle räätälöidään toimintasuunnitelma. Virtuaalivalmentaja antaa palautetta harjoittelun etenemisestä. Kirjautumatta voi tutustua tietovalikoihin, joissa on tietoa motivaatiosta, lajitekniikasta, terveyskunnosta, liikkeelle lähdöstä ja toiminnan vaikutuksista. Lisäksi pääsee osallistumaan Sporttikahvilan keskustelufoorumin erialueisiin. Kirjautumista ei vaadi kuukauden liikkumista, tietovalikoihin, virtuaalivalmentajaan ja perustoimintasuunnitelmiin tutustuminen. Sivustolla on mahdollista myös tehdä omaa liikkumistoimintaa mittaava liiketutka. Sivusto sisältää rekisteriselosteen, käyttöehdot ja tekijöiden esittelyn.

### **13.3 Tekninen ja graafinen suunnittelu**

Sivuston teknisestä ja -graafisesta toteuttamisesta on vastannut Alexandr Värä, joka opiskelee Tietojenkäsittely ohjelmassa HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa.

Liikkujaksi.fi -sivusto sijaitsee palvelimella, johon on asennettu Windows Server 2008 käyttöjärjestelmä. Sivusto käyttää palvelinohjelmana Apache2 ja tietokannan hallintajärjestelmänä MySQL, ohjelmointikielenä on PHP5 sekä XHTML.

Apache2 on avoimeen lähdekoodiin perustuva palvelinohjelma (palvelin). Ensimmäinen versio tehtiin 1995 ja sitä kehitetään edelleen. Apachen omistaa Apache Software Foundation. Tammikuussa Apachen markkinaosuus miljoonasta isoimmasta nettisivuista oli 66.98 %. Apachea käytetään eniten sen takia, koska se on ilmainen, vakaa, sekä alustasta riippumaton. (Wikipedia Apache HTTP Server).

MySQL on tietokannan (SQL) hallintajärjestelmä. MySQL-tietokannan keksi vuonna 1995 suomalainen Michael "Monty" Widenius ruotsalaisen David Axmarkin kanssa.

Vuonna 2008 Sun Microsystems osti MySQL:n. MySQL on käytössä tällä hetkellä pienyrityksissä sekä julkisessa mediassa ja on käytetyin tietokannan hallintajärjestelmä. Vuonna 2005 MySQL oli maailman toiseksi käytetyin tietokanta (hallintajärjestelmä). MySQL:n vahvuudet ovat avoin lähdekoodi, keveys, alustasta riippumattomuus sekä vakaus. (Wikipedia MySQL).

PHP tulee lyhenteestä Hypertext Preprocessor. PHP on web – ympäristön ohjelmointikieli. PHP oli julkaistu 1995 ja sitä kehitetään edelleen. PHP:n todella isona vahvuutena pidetään tukea lähes kaikille tietokannoille mitä maailmasta löytyy. PHP:n vahvuuksia ovat myös alustasta riippumattomuus sekä avoin lähdekoodi. (Wikipedia PHP.)

Koko graafinen suunnittelu toteutui Adobe Photoshop CS4 – ohjelmalla. Tarkoituksena oli luoda mahdollisimman yksinkertainen, käyttäjäystävällinen käyttöliittymä, jossa käytetään rauhoittavia, neutraaleja ja pirteitä värejä.

### **13.4 Markkinointi**

Liikkujaksi.fi -sivustoa tehdään tunnetuksi lähettämällä tieteelliset artikkelit eri ammattilehtiin, kuten Liikunta ja Tiede, Terveystietä, Sairaanhoitaja, Podoprintti eli jalkaterapia, Fysioterapia, Suomen Lääkärilehti ja Bolus eli ravitsemusterapia. Tunnettavuuden lisäämiseksi käytämme myös sosiaalista mediaa sekä pyrimme saamaan linkityksiä monille eri terveystietä- sekä terveyden edistämisyhteisöjen internet internetsivustoille. Potilasjärjestöjen sivuille tarjotaan myös terveystietä sivustoamme linkitettäväksi. Lähettämme myös mediatiedotteita radioihin, lehtiin sekä televisioon.

### **13.5 Aikataulu**

Idea sivustosta ja sen suunnittelu alkoi keväällä 2009. Ensimmäinen tapaaminen oli kesäkuussa 2009, jolloin suunnittelimme sivustonrunkoa ja jaoin tehtäväalueita. Kesän ja syksyn aikana perehdyimme sivustoon suuntaavaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joiden pohjalta kirjoitimme kirjallisuuskatsauksen. Samaan aikaan perehdyimme myös sivuston sisältöihin tarvittavaan tietoon ja teimme sivuston sisältöjä. Kirjallisuuskatsaus valmistui tammikuussa 2010. Kandidaatintyö valmistui helmikuussa 2010.

Huhtikuussa 2010 saimme viimeiset sivuston sisällöt valmiiksi. Silloin sivuston viimeisiä sisältöjä vietiin tietokantaan. Sivustoa testattiin koko prosessin ajan ja ennen varsinaista pilottitutkimusta teimme laajemman testauksen. Siinä vaiheessa huomasimme, että osassa osioita olisivat erilaiset ratkaisut voineet toimia paremmin, kuin ne, mihin olimme päätyneet. Päätimme kuitenkin aloittaa pilottitutkimuksen ja tutkia, mitä mieltä pilottitutkimukseen osallistuvat ovat ja tehdä vasta sitten tarvittavat muutokset sivustoon.

Pilottitutkimus kesti seitsemän vuorokautta ja sen tarkoituksena oli testata sivuston toimivuutta. Pilottitutkimukseen ilmoittautui mukaan 13 osallistujaa, joista kuusi oli miehiä ja seitsemän naisia. Kaikki pilottitutkimuksessa olivat työikäisiä.

Pilottitutkimuksen aikana jatkoimme sivuston testaamista sekä pro gradun tekemistä. Pilottitutkimuksen perusteella teimme sivustoon muutoksia. Pro gradumme valmistui toukokuussa 2010. Liikkujaksi.fi -sivuston ensimmäinen versio valmistui toukokuussa 2010 ja se julkaistiin internetissä 3.päivä kesäkuuta.

Koko prosessin aikana tapasimme säännöllisesti viikon tai kuukauden välein. Olimme yhteydessä runsaasti myös puhelimitse sekä sähköpostilla.

AIKATAULU	
Sivuston idea	Kevät 2009
Sivuston suunnittelu alkoi	Kevät 2009
Kirjallisuuskatsaus valmis	Tammikuu 2010
Sivuston teko	Kevät 2010
Kandidaatintyö valmis	Helmikuu 2010
Sivuston testaus	Huhtikuu 2010
Pilottitutkimus	Huhtikuu 2010
Pro gradu valmis	Toukokuu 2010
Sivusto valmis	Kesäkuu 2010



## 14 SIVUSTON SISÄLLÖLLISET VALINNAT

Sivuston sisältöjä suunniteltaessa halusimme pitää mahdollisemman paljon sivuston tiedoista myös sellaisessa muodossa, että niihin voi perehtyä vaikka ei itselleen liikuntaohjelmaa haluaisi. Päädyimme myös käyttämään terveystieteiden lähteinä kansallisia ja kansainvälisiä terveystieteiden suosituksia. Suositukset halusimme tuoda hyvin käytännönläheisesti esille, jotta ne voi helposti ottaa käyttöön. Tämän sivuston tietoja voi käyttää oman terveystieteen lisäämiseen ja monipuolistamiseen sekä välineeksi terveystieteen suosittelulle tahoille kuten esimerkiksi julkisessa terveydenhuollossa lääkärin ja terveydenhoitajien välineeksi.

Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan kannanotossa vuoden 2015 terveydenhuoltoon tuodaan esiin potilaiden kasvavaa halukkuutta osallistua omaa hoitoa koskevaan päätöksentekoon sekä tiedon tason kasvua. Internetin kautta voi monipuolisesti kartoittaa ja arvioida tarjottuja hoitomahdollisuuksia. Tulevaisuudessa on yhä tärkeämpää vaikuttaa siihen, että kansalaiset osaavat valita tarjolla olevasta tiedosta pätevän ja terveytensä kannalta olennaisen. (Tulevaisuusvaliokunta 2006.)

Terveystieteiden laatukriteerit pyritään toteuttamaan [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) -sivustoilla Health On Net Foundationin (HON) mukaisesti. Kriteerit saavuttaneet sivut saavat merkinnän sivujen luotettavuudesta ja tämä helpottaa kansalaisia sivujen luotettavuuden arvioinnissa. Sisältöön liittyvät laatukriteerit ovat konkreettinen terveystavoite, oikeaa ja virheetöntä tietoa ja sopiva määrä tietoa. Kieliasuun liittyvät laatukriteerit ovat helppolukuisuus joka muodostuu kielen rakenteesta, käsitteiden käytöstä ja selkokieliyydestä. Ulkoasuun liittyvät laatukriteerit ovat kirjasinkoko- ja tyyppi, tekstin sijoittelu, kontrastit, hahmoteltavuus sekä kuvien tekstiä tukeva vaikutus. Terveystieteiden kokonaisuuteen liittyvät laatukriteerit ovat kohderyhmän selkeä määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioittaminen, huomion herättäminen ja hyvän tunnelman luominen. (Parkkunen, Vertio, Koskinen-Ollonqvist 2001, 11 - 20.)

Pyrkimys laatukriteerien toteutumiseen on [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) -sivuston tekijöiden yksi keskeisistä tavoitteista.

Terveysaineiston suunnitteluvaiheessa on paikallaan määrittää terveystieteen tarve, kohderyhmä, viestintäkanava sekä suunnitella tuotantoa. Tarvetta arvioitaessa voi verrata jo olemassa olevia aineistoja. Onko muissa aineistoissa sisältö hyvin samankaltaista? Voisiko uudessa aineistossa olla jokin erilainen näkökanta vai onko tarpeen tehdä lisää materiaalia alueelle, jolle on jo tuotettu paljon terveystietoa? Kohderyhmän valinnan jälkeen voi kartoittaa kohderyhmän tarpeita ja näkökulmia, näin päästään parhaaseen tulokseen. Viestintäkanavan valinnalla voidaan vaikuttaa siihen miten tehokkaasti, ymmärrettävästi ja oikea-aikaisesti viestintä toimii. Viestintäkanavan valintaan vaikuttaa suunniteltu käyttötarkoitus. Tuotannon prosessin huolellinen suunnittelu helpottaa prosessin hallintaa. Tärkeää on sopia myös aikatauluista. On hyvä sopia mitä aineiston osia kukin tekee ja missä aikataulussa. Myös terveystieteen jakelulle on hyvä tehdä oma suunnitelmansa. (Parkkunen, Vertio, Koskinen-Ollonqvist 2001, 7 - 9.)

Tätä sivustoa varten kävimme läpi pääsääntöisesti suomenkielisiä terveystieteen painottuvia sivustoja. Sivustoja löytyi kymmeniä, mutta tiedon määrä ja laatu vaihteli sivustoilla runsaasti. Laatukriteereistä ei ollut yhdelläkään näistä sivuista mainintaa. Ilmaista sivustoa, jolla pyritään lisäämään terveystieteen henkilökohtaisen ohjelman avulla, ei löytynyt. Sivustojen ulkonäkö sekä terveyden edistämistapa oli sivuilla hyvin samantyylliset. Sivut oli suunnattu kaikille terveystieteen kiinnostuneille. Halusimme nostaa motivaation yhdeksi keskeiseksi näkökulmaksi terveystieteen ohjelmaan. Lisäksi huomioimme henkilöt, joilla on sairauksia ja räätälöimme liikuntaohjelmat myös niihin sopiviksi. Sairaudet, joihin ohjelma antaa liikuntasuosituksia ovat seuraavat: aivoinfarkti tai aivoverenvuoto, alaselkäkipu, astma, fibromyalgia, keuhkoastma, kohonnut kolesteroli tai veren rasva-arvot, kohonnut verenpaine, lihavuus, masennus, metabolinen oireyhtymä, niskakipu, nivelreuma, nivelrikko, osteoporoosi, selkärankareuma, sepelvaltimotauti, sydämen rytmihäiriöt, sydämen vajaatoiminta, syöpä, tyypin 2 diabetes ja virtsan karkaaminen (virtsaainkontinenssi). Ohjelma antaa myös liikuntasuosituksen raskaana oleville.

Kaikkia ikäryhmiä emme valitettavasti pystyneet tähän työhön ottamaan mukaan. Päädyimme rajaamaan sivuston työikäisille. Viestintäkanavana internet on tämän tyyppiselle ohjelmalle luontevin kanava. Tietojen päivittäminen onnistuu internetissä vaivattomasti. Henkilökohtaisen terveystieteen ohjelman saamiseksi henkilön pitää

täyttää ainoastaan esitiedot. Internetissä ohjelma on helposti saatavissa. Internetsivuston [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) -runko löytyy liitteistä (Liite 2).

#### **14.1 Terveysliikuntasivuston sisältöjä**

Henkilökohtaista liikkumisohjelmaa varten kartoitamme henkilön esitiedot. Valittuihin esitietoihin kuuluu kirjautumistunnuksia varten tarvittavat tiedot, jotka ovat sähköposti ja käyttäjänimi sekä salasana. Muut tarvittavat tiedot ovat ikä, sukupuoli, paino, pituus, vyötärön ympäryys, aikaisemmin harrastetun liikunnan määrä, nykyinen liikkumisaktiivisuus, sairaudet ja liikuntalajikiinnostus. Käyttäjän sairaudet selvitetään käyttäjän omaehtoisen raportoinnin kautta, eli käyttäjä valitsee valikosta ne sairaudet mitä hänellä on todettu. Näiden pohjalta saa liikkumispäiväkirjaan oman terveystietoaohjelman.

Ennen ohjelmaan kirjautumista sivusto pyytää vastaamaan kysymyksiin mahdollisista liikkumisen esteistä, kysymykset ovat kyllä tai ei – muotoisia. Mikäli sivustolle rekisteröityvä käyttäjä valitsee johonkin kysymykseen tai kysymyksiin kyllä -vaihtoehdon, sivusto ilmoittaa seuraavaa: valitettavasti tämä ohjelma ei sovellu sinulle sinun antamasi terveystietojen perusteella. Kysymyksillä pyritään varmentamaan, että rekisteröityvän käyttäjän terveydentila on sellainen, että hän pystyy turvallisesti käyttämään sivustoa.

Käyttäjänimeä ja salasanaa tarvitaan sivustolle kirjautumiseen. Sivustolla toimitaan käyttäjänimen kautta, ei siis omalla nimellä, tämä sen vuoksi, ettei käyttäjien identiteetti paljastuisi. Sähköpostia kysytään, jotta käyttäjälle voidaan lähettää sen avulla uusi salasana sivustolle, mikäli hän unohtanut salasanansa. Ikää ja sukupuolta kysytään sivuston mahdollisen tulevan tutkimuskäytön vuoksi, iällä ja sukupuolella ei ole vaikutusta sivuston suosittelemaan liikkumisohjelmaan. Ohjelman rekisteriselosteessa on maininta siitä, että tietoja voidaan käyttää tutkimustarkoitukseen.

Painon ja pituuden avulla sivusto määrittää onko käyttäjä normaalipainoinen vai ylipainoinen, alipainoisuuteen sivusto ei ota kantaa. Mikäli sivusto toteaa käyttäjän olevan ylipainoinen, hänen liikkumisohjelmaansa sisältyy liikkumissuositus lihavuuteen liittyen. Vyötärön ympäryys – tiedon avulla sivusto antaa käyttäjälle palautteen siitä, onko hänen vyötärön ympäryksensä normaali vai suurentunut.

Aikaisemmin harrastetun liikunnan määrää kysytään, koska sillä on vaikutusta sivuston antamiin ohjeisiin siitä millä tavalla liikkuminen kannattaa käynnistää. Nykyisellä liikunta-aktiivisuudella on vaikutusta suositellun liikkumisohjelman rakenteeseen. Esimerkiksi käyttäjä, joka kertoo nykyisen liikunta-aktiivisuuden olevan 30 minuuttia viikossa, saa suosituksen käynnistää liikkuminen 30 minuutista (3 x 10min) viikossa lisäten sitä 15 minuuttia, ensimmäisten kahden viikon ajan. Tämän jälkeen liikuntamäärä pysyy samana kahden viikon ajan ja tämän jälkeen liikuntaa lisätään taas 15 min kahden viikon ajan. Näin edetään niin pitkälle kuin ohjelman antaa liikuntasuosituksen, eli 330 minuuttiin asti. Ensimmäisen 9 viikon ajaksi liikkumismuodoksi suositellaan kevyttä kävelyä. Kävelyä sen vuoksi, että se on niveliä suhteellisen vähän kuormittava ja helposti omaksuttava liikkumismuoto. Kuormitustaso on kevyt, jotta kokonaiskuormitus ei kasvaisi liian suureksi liikkumista käynnistettäessä.

Käyttäjä, joka puolestaan raportoi nykyisen liikunta-aktiivisuutensa olevan esimerkiksi 150 minuuttia, saa suosituksen käynnistää liikkuminen 150 minuutista viikossa ja lisätä sitä 15 minuutilla, joka viikko. Suosituksessa suositellaan, että kuormitustasot vaihtelisivat kevyen ja kohtuukuormitteisen välillä. Liikkumismuodoksi suositellaan vaihtelevaa liikuntaa, esim. pyöräilyä, kävelyä, jumppaa ja kuntosalia sekä venyttelyä.

Liikuntamäärä ja liikunnan kokonaiskuormitus lisääntyvät viikko viikolta liikkumisohjelman edetessä. Liikkumisohjelman haastavuus ja monipuolisuus kasvavat myös. Liikkumissuositus sisältää liikkumisohjeen aina 330 minuuttiin asti viikossa. Tämän jälkeen sivusto ei anna enää uusia suosituksia. Käyttäjän saavutettua edellä mainitun minuuttimäärän viikossa hän voi kuitenkin edelleen jatkaa sivuston liikkumispäiväkirjan täyttämistä.

Mikäli käyttäjä raportoi hänellä olevan jonkin sairauden, joka löytyy sivustolla olevista vaihtoehdoista, saa hän kyseiseen sairauteen liittyvän liikkumissuosituksen. Vaihtoehtoja eri sairauksille on yhteensä 22 kappaletta. Sairaudet, johon ohjelma antaa liikuntasuosituksen on lueteltu edellä. Sivuston liikkumissuosituksen pohjana on niin sanottu perusliikuntasuositus, jota sairauksiin liittyvät liikkumissuositukset täydentävät. Sairauksiin liittyvistä liikkumissuosituksista käyttäjä saa tietoa ja ohjeita siitä mitä tulisi ottaa huomioon liikkumisessa tietyn sairauden kohdalla.

Liikuntalajikiinnostuksella on vaikutusta käyttäjän liikkumispäiväkirjan liikkumismuoto-valikkoon. Ne liikkumismuodot, joista käyttäjä on esitiedoissa raportoinut olevansa kiinnostunut, ovat valittavissa liikkumismuoto-valikon sisältä. Mikäli käyttäjä on toteuttanut liikkumisensa jollakin muulla tavoin kuin valikosta löytyvillä liikkumismuodoilla, hänellä on mahdollisuus valita valikosta vaihtoehto muu liikuntamuoto. Tämän jälkeen hän kirjoittaa liikkumismuodon nimen avoimeen tilaan.

Liikkumispäiväkirjaan voi merkitä arkiliikuntaa ja vapaa-ajanliikuntaa. Päiväkirjassa on aika-, teho- ja lajivalikot sekä oma virtuaalivalmentaja. Virtuaalivalmentaja antaa motivoivaa palautetta toteutuneista liikkumiskerroista. Virtuaalivalmentajan palaute on yhteydessä toteutuneisiin liikkumisminuutteihin. Jos suunniteltu ohjelma ei toteudu virtuaalivalmentaja antaa kannustavaa palautetta, jonka tarkoituksena on saada henkilö keräämään liikkumisannoksensa. Kun liikkumisohjelma toteutuu, virtuaalivalmentaja antaa siitä positiivista palautetta.

Liikunta-aktiivisuutta voi testata myös sivustolla olevalla liiketutkalla. Liiketutkan voi tehdä irrallisena testinä kirjautumatta sivustolle. Liiketutkalla arvioimme arki- ja vapaa-ajan liikunnan määrää, arvioitua fyysistä kuntoa sekä liikunnan aikaisempaa harrastuneisuutta. Näiden pohjalta sivustolta saa liikunta-aktiivisuudesta kertovan tuloksen, jossa motivoidaan lisäämään liikkumista tai säilyttämään riittävä liikkumistaso.

Terveysliikuntaohjelmaa varten kartoitetaan myös tyypillisimpiä työikäisten sairauksia ja ne huomioidaan liikkumissuunnitelmassa. Sivustolta on mahdollisuus saada perusliikuntasuositus terveille työikäisille sekä sairauksia sairastavalle henkilölle kirjautumatta ohjelmaan sisään. Tällä mahdollistamme sen, että halutessa voi saada pelkästään liikuntasuosituksen käyttöön.

## 14.2 Sivuston tietopalkit

Tietopalkeissa on tietoa motivoinnista, terveystieteen osa-alueista, perustiedot liikkeelle lähdöstä, liikunnan vaikutuksesta elinjärjestelmiin ja lajitekniikoista. Tietopalkissa on sivuston käyttöehdot ja sivustojen tekijöiden esittely. Kuukauden liikkuja on sivuston etusivulla. Kirjautumisen vaatii asioiminen sporttikahvilassa, joka on sivuston käyttäjille suunnattu virtuaalinen tapaamispaikka. Sporttikahvilassa voi vaihtaa muiden liikkujien kanssa ajatuksia liikunnasta.

Motivointiosuudessa kerrotaan voimaantumisen, liikuntamotivaation ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä sekä käyttäytymisvaihtoteorioista. Osio sisältää myös tietoutta erilaisista itsensä motivoimisen menetelmistä. Sisältöjen tarkoituksena on toimia sivuston käyttäjien liikuntamotivaation tukena sekä auttaa käyttäjiä ymmärtämään paremmin tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän motivoitumiseensa.

Lajitekniikkaosiossa käydään läpi eri terveystieteen lajien tekniikoita. Mukaan on valittu kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, hiihto, kuntopiiri, venyttely ja rentoutuminen. Lajitekniikoita on käyty läpi sanallisesti ja kuvin.

Terveystieteen osa-alueista ja niiden harjoittamisesta on kerrottu omassa osiossaan. Tässä osiossa käydään läpi kestävyyskuntoa, tuki- ja liikuntaelinten kuntoa, motorista kuntoa, kehonkoostumusta ja lihastasapainoa.

Perustiedot liikkeelle lähdöstä on pyritty pitämään perustietotasolla. Perustietoja ovat perusliikuntasuositus, lämmittely, jäähdytely, liikunnan kuormitustaso, liikunnan useus, liikunnan annos, helpot ja vaativat lajit, liikkuvuusharjoittelu, kestävyysliikunnan harjoittelu, lihasvoimaharjoittelu, motorinen harjoittelu ja yleisimmät liikunnan esteet.

Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmiin -osiossa esitetään keskeisimpiä tekijöitä, joita liikunnalla on eri elinjärjestelmien rakenteeseen ja toimintaan. Osiossa käydään läpi liikunnan vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistöön, hengityselimistöön, rasva- ja glukoosiainevaihduntaan, hermostoon sekä luu-, lihas-, side-, ja rasvakudokseen. Osion tarkoituksena on tuottaa sivuston käyttäjille tietoa siitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on heidän kehoonsa. Lisäksi sen tarkoituksena on pyrkiä toimimaan yhtenä

liikuntamotivaatiota tukevana tekijänä. Esitetty tieto on rajattu liikunnan keskeisimpiin vaikutuksiin, jotta se olisi suhteellisen helposti ymmärrettävää ja sisäistettävää.

## **15 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI**

### **15.1 Aineiston keruu**

Aineiston keruun alkuvaiheessa selvitettiin millaisia aiempia tutkimuksia aiheesta on tehty ja niiden pohjalta laadittiin tutkimuksen teoriaosuus. Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin miten internetiä on käytetty ja käytetään tällä hetkellä terveyden edistämiseen. Selvitettiin millaista tietoa käyttäjät hakevat liittyen terveyteen ja terveyden edistämiseen, minkä ikäiset henkilöt hakevat eniten tietoutta, millainen tietous käyttäjiä kiinnostaa, millainen sisältö käyttäjiä puhuttelee sekä millaista tietoa ja palvelua kaivataan lisää internetiin liittyen terveyden edistämiseen. Teoriaosuudessa selvitettiin myös millaisia vaikutuksia internet-pohjaisilla interventioilla on ollut liikuntakäyttämiseen. Selvitettiin myös millaisia laatuvaatimuksia internet-sivustoille on asetettu sekä kartoitettiin millaisia terveyden edistämiseen liittyviä sivustoja internetissä on jo ennestään.

Olemassa olevien sivustojen sisältöihin ja rakenteisiin tutustuttiin. Tämän lisäksi teoriaosuudessa selvitettiin suomalaisen työikäisen väestön liikuntakäyttämistä, suosituimpia liikuntalajeja ja liikunta-aktiivisuutta lisääviä sekä heikentäviä tekijöitä. Teoriaosuudessa paneudutaan myös yleisesti motivaatioon ja motivaatioteorioihin sekä siihen mistä tekijöistä liikuntamotivaatio koostuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttivat. Liikuntakäyttämisen taustalla olevista teorioista teoriaosuudessa käydään läpi transteoreettista mallia, tätä sen vuoksi, että se on ollut viime vuosina käytetyin malli erilaisissa liikuntaa edistävissä hankkeissa. Teoriaosuudessa pyrittiin lisäksi vielä selvittämään millainen on nykykäsitys motivoivasta ohjaamisesta teorian valossa, miten tällaista ohjausta tulisi toteuttaa ja millaisia periaatteita motivoivaan ohjaukseen sisältyy. Liikkujaksi.fi –sivuston ulkoasu, rakenne ja sisältö on suunniteltu teoriaosuudesta saatujen käsitteiden, tietojen ja ajatusten pohjalta.

#### **15.1.1 Esitetaus**

Liikkujaksi.fi -sivusto saatiin valmiiksi esitetausta varten 27.4.2010. Esitetaus tehtiin 27.4.2010 – 28.4.2010. Esitetauksen tarkoituksena oli varmistaa, että sivusto toimii tarkoituksenmukaisesti ja että sivustolla oleva sekä sivuston tuottama tieto on oikeellista. Esitetauksen suorittivat sivuston suunnittelijat, eli Sanna Porma, Pekka Anttila ja Alexander Värä. Ennen varsinaista pilottitutkimusta kirjauduimme sivustolle

erilaisilla esitiedoilla tarkistaen, että sivuston kaikki osiot toimivat. Esitestausvaiheella pyrimme löytämään sivustosta mahdolliset virheet. Esitestausvaiheessa huomasimme, että kaikki osiot eivät olleet huolellisesta suunnittelusta huolimatta hyviä sellaisenaan sähköisessä muodossa. Näitä osiota muokkasimme paremmaksi ennen varsinaisen pilottitutkimuksen alkua. Tässä vaiheessa mm. lisäsime virtuaalivalmentajalle enemmän vuorosanoja, selkeytimme eri sairauksista saatavaa palautetta sekä hioimme vielä sivuston ulkoasua. Esitestausvaiheen jälkeen aineisto kerättiin pilottitutkimuksella, jossa tutkimusjoukkoon kuuluvat henkilöt käyttivät liikkujaksi.fi -sivustoa yhden viikon ajan, eli seitsemän vuorokauden ajan.

### **15.1.2 Pilottitutkimuksen kyselylomake**

Pilottitutkimus kesti seitsemän vuorokautta ja se tehtiin 29.4.2010 – 5.5.2010. Tämän jälkeen tutkimusjoukkoon kuuluneet vastasivat sähköiseen kyselylomakkeeseen (Liite 8), joka sisälsi kysymyksiä kahdestakymmenestäkuudesta numeroidusta asiakokonaisuudesta. Pilottikyselyssä oli mukana vastausohje (Liite 7) sekä saate (Liite 6). Yhteensä kysymyksiä oli 102, joista 84 monivalintakysymystä ja 18 avointa kysymystä. Sähköinen kyselylomake toteutettiin KwikSurvey -sivustolla, joka on internetistä löytyvä ilmainen kyselylomakkeiden toteuttamiseen tarkoitettu sivusto ([www.kwiksurveys.com](http://www.kwiksurveys.com)).

Kysymykset koskivat tutkittavien taustatietoja, sivuston etusivua, sivustolle kirjautumista ja esitietoja, sivuston käyttöehtoja, sivuston rekisteröintiehtoja, tulostettavia suosituksia, liikkumispäiväkirjaa, suositeltua liikkumishjelmaa, virtuaalivalmentajaa, sivuston tietopalkkeja, kuukauden liikkuja- ja sporttikahvila-osioita sekä tekijöiden esittelyä, sivuston teknisiä tietoja ja sivuston yleistä kokonaisuutta. Kyselylomakkeiden vastausten pohjalta määritettiin asiat, jotka sivustolla koettiin hyviksi ja toimiviksi sekä asiat, joita tarvitsi muuttaa tai kehittää.

**Tutkittavien taustatietoja** kysyttiin, jotta tarvittaessa voi verrata taustatietojen vaikutusta vastauksiin.

**Sivuston etusivua** (Liite 9)koskevat kysymykset koskivat etusivun ulkonäköä, selkeyttä ja käytettävyyden helppoutta. Näitä kysyttiin koska haluttiin selvittää onko etusivun ulkoasu sellainen, että se herättäisi käyttäjän kiinnostuksen sivustoa kohtaan ja



motivoisi käyttäjää rekisteröitymään sivuston käyttäjäksi. Www-sivun on hyvä aloittaa niin, että sivuston tehtävä tulee esiin ensimmäisten tekstirivien ja kuvien kautta (Alasilta 2002, 150). Selkeyttä koskevalla kysymyksellä haluttiin saada selvyys siihen, onko etusivu riittävän selkeä, että sivulla näkyvä asiamäärä on sopiva ja eri toiminnot ovat selkeästi löydettävissä ja hahmotettavissa. Käytettävyyttä kysymällä selvitettiin olivatko etusivulla olevat toiminnot helposti ja ymmärrettävästi käytettävissä. Lisäksi avoimella kysymyksellä selvitettiin käyttäjien mahdollisia parannusehdotuksia etusivuun liittyen.

**Kirjautumisesta ja esitiedoista** haluttiin selvittää kirjautumisen yksinkertaisuus ja esitiedoissa esitettyjen kysymysten helppous. Näitä kysyttiin, koska haluttiin varmistua, että sivustolle olisi mahdollisimman helppoa ja selkeätä kirjautua ja ettei kirjautumisen hankaluus nousisi kynnykseksi olla käyttämättä ohjelmaa. Esitietojen kysymysten helppoutta kysymällä selvitettiin ovatko esitietojen kysymykset ymmärrettäviä ja helposti sekä nopeasti vastattavissa. Näiden kysymysten tarkka ymmärtäminen käyttäjän taholta on ensiarvoisen tärkeää, koska suositeltu liikkumisohjelma perustuu näihin tietoihin.

**Sivuston rekisteröinti- ja käyttöehtoihin** liittyvät kysymykset koskivat ehtojen ymmärrettävyyttä ja sitä, olivatko sivuston rekisteröinti- ja käyttöehdot käyttäjien mielestä hyväksyttävät. Ymmärrettävyyttä kysyttiin, koska haluttiin varmistua, että sivuston rekisteröinti- ja käyttöehdot ovat riittävän selkeät, että käyttäjä pystyy ymmärtämään ne ja sisäistämään niissä kerrotut asiat. Rekisteröinti- ja käyttöehtojen hyväksyttävyyttä kysymällä haluttiin varmistua, että rekisteröinti- ja käyttöehdot ovat käyttäjien mielestä sellaiset, että niistä käy selville tarvittavat asiat, sivuston käyttötarkoitus ja heidän oikeutensa ja vastuunsa sivuston käyttämisessä. Hyväksyttävyyttä kysymällä selvitettiin myös ovatko ehdot laillisesti sellaiset, että käyttäjät ovat ne valmiita hyväksymään. Avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään käyttäjien kehitysehdotuksia rekisteröinti- ja käyttöehtoihin.

**Tulostettavien suositusten** (tulostettava suositus kirjautumistiedoista ja sairauksiin perustuvat tulostettavat suositukset) selkeyttä, ymmärrettävyyttä ja tarpeellisuutta selvitettiin kyselyssä. Selkeyttä kysymällä selvitettiin oliko suositusten ulkoasu sellainen, että sen sisällön hahmottaminen oli yksinkertaista. Ymmärrettävyyttä kysyttiin, koska haluttiin varmistua, että kirjautumistietojen sisältöjen ymmärrettävyys

ja sisäistettävyys olisi helppoa. Tarpeellisuuden kysymyksellä selvitettiin ovatko tulostettavat suositukset hyödylliset ja tarpeelliset, tuovatko ne lisäarvoa käyttäjälle liikkumisen kannalta. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin millaisia kehitysehdotuksia käyttäjillä mahdollisesti oli tulostettaviin suosituksiin.

**Liikkumispäiväkirjaa** koskevissa kysymyksissä selvitettiin liikkumispäiväkirjan selkeyttä, yleistä käytettävyyttä, valikoiden käytettävyyttä, tietojen kirjaamisen helppoutta päiväkirjaan sekä sitä lisääkö liikkumispäiväkirjan täyttäminen motivaatiota ja sitoutumista liikkumiseen. Selkeyttä ja yleistä käytettävyyttä kysymällä selvitettiin olivatko liikkumispäiväkirjan ulkoasu ja päiväkirjan toiminnot sellaisia, että liikkumispäiväkirjan sisältöjen hahmottaminen ja käyttäminen oli helppoa ja yksinkertaista. Valikoiden käytettävyyttä kysymällä selvitettiin liikkumispäiväkirjan sisältämien eri valikoiden toimivuutta ja käyttämisen helppoutta. Tietojen kirjaamisen helppoutta selvitettiin, koska haluttiin varmistua siitä, että käyttäjien olisi nopeaa ja yksinkertaista syöttää liikkumistietonsa liikkumispäiväkirjaan.

Motivaatiokysymyksellä selvitettiin lisääkö liikkumistietojen syöttäminen ja täyttäminen sekä liikkumispäiväkirjan yleinen käyttäminen käyttäjien motivaatiota liikkumiseen. Sitoutumiskysymyksellä selvitettiin onko liikkumispäiväkirjan käyttämisellä vaikutusta liikkumiseen sitoutumiseen, helpottaako liikkumispäiväkirjan käyttö ja seuraaminen käyttäjien sitoutumista liikkumiseen pidemmällä aikavälillä. Avoimella kysymyksellä selvitettiin käyttäjien mahdollisia kehitysehdotuksia liikkumispäiväkirjaan.

**Suosittelua liikkumisohjelmaa** koskevissa kysymyksissä selvitettiin liikkumisohjelman ymmärrettävyyttä, liikkumiseen motivoimista, vaativuustason sopivuutta, liikkumisohjelman noudattamisen helppoutta, suositeltujen liikkumislajien omaksumisen helppoutta ja liikkumislajien kiinnostavuutta. Ymmärrettävyyttä kysyttiin, koska haluttiin varmistaa, että liikkumisohjelman ulkoasu ja sisällöt ovat sellaiset, että ne ovat helposti ymmärrettävissä ja sisäistettävissä. Liikkumiseen motivoitumista selvitettiin, koska haluttiin selvittää onko liikkumisohjelman rakenne ja sisältö sellainen, että se motivoi käyttäjää liikkumaan. Vaativuustason kysymyksellä selvitettiin miten käyttäjät kokevat suositellun liikkumisvaativuuden itselleen, kokivatko he se sopivaksi, liian helpoksi tai liian vaativaksi. Liikkumisohjelman noudattamisen helppouden kysymyksellä selvitettiin onko liikkumisohjelman rakenne ja

sisältö sellainen, että käyttäjät pystyvät siirtämään suositellun liikkumisen helposti osaksi arkeaan. Liikkumislajeja koskevilla kysymyksillä selvitettiin ovatko lajit vaatavuustasoiltaan sellaisia, että ne ovat helposti omaksuttavissa ja näiden lajien kautta liikkumisen aloittamisen kynnyksellä olisi tarpeeksi matalalla sekä ovatko liikkumishojelman suosittamat lajit sellaisia, että ne motivoivat käyttäjiä liikkumaan.

**Virtuaalivalmentajaa** koskevilla kysymyksillä selvitettiin virtuaalivalmentajan antaman palautteen hyödyllisyyttä ja sitä, onko palaute liikkumiseen motivoivaa. Virtuaalivalmentajalla tarkoitetaan ohjelman sivupalkissa olevaa hahmoa, joka antaa ohjelman käyttäjälle palautetta hänen liikkumisestaan. Lisäksi selvitettiin palautteen monipuolisuutta, virtuaalivalmentajan ulkoasua ja virtuaalivalmentajan tarpeellisuutta. Palautteen hyödyllisyyttä, monipuolisuutta ja sitä, onko palaute liikkumiseen motivoivaa, kysyttiin, koska haluttiin selvittää kokevatko käyttäjät hyötyvänsä ja saavansa tukea palautteesta liikkumiseensa sekä onko palaute tarpeeksi laajaa ja monipuolista, niin ettei käyttäjille muodostuisi kuvaa, että virtuaalivalmentaja toistaa jatkuvasti samoja asioita. Tarkoituksena on, että virtuaalivalmentajan antama palaute tuntuisi käyttäjistä yksilölliseltä.

Ulkoasua ja tarpeellisuutta koskevilla kysymyksillä selvitettiin, onko virtuaalivalmentajan ulkonäkö kiinnostava ja liikunnallinen sekä sellainen, että se itsessään voisi lisätä liikkumismotivaatiota ja halua käyttää sivustoa sekä sitä onko virtuaalivalmentaja käyttäjien mielestä tarpeellinen osa sivustoa.

**Liiketutkasta** kysyttiin seuraavaa: onko liiketutkan käyttäminen helppoa, onko liiketutkasta saatava tieto liikkumiseen motivoivaa ja onko liiketutka tarpeellinen. Liiketutka on ohjelman osio, jonka tekemällä käyttäjä saa palautetta nykyisestä liikunta-aktiivisuudestaan. Käytettävyyksikysymyksellä selvitettiin onko liiketutkan rakenne ja sisältö sellainen, että käyttäjän on helppoa ymmärtää liiketutkassa esitettyjä kysymyksiä ja että tutkan käyttäminen nopeaa ja yksinkertaista. Motivointikysymyksellä puolestaan selvitettiin, onko liiketutkasta saatava tieto ja palaute sen kaltaista, että sillä olisi liikkumismotivaatiota edistävä ja tukeva vaikutus. Haluttiin selvittää myös onko liiketutka käyttäjien mielestä tarpeellinen osa sivustoa.

**Sivuston tietopalkeista** selvitettiin kysymyksillä seuraavia asioita: onko tietopalkkien sisältämä tieto ymmärrettävää, onko tieto hyödyllistä liikkumisen kannalta, onko tieto

liikkumiseen motivoivaa ja onko tietopalkki tarpeellinen. Lisäksi eri tietopalkkien kohdalla on tarkentava kysymys aiheeseen liittyen. Ymmärrettävyyttä kysyttiin, koska haluttiin selvittää onko tietopalkkien sisältämä tietous rakenteeltaan, esittämistavaltaan ja sisällöiltään sellaista, että käyttäjä voi sen helposti omaksua ja sisäistää. Ruudulta luettavan tekstin on oltava kaikin puolin parempaa ja lyhyemmässä muodossa kuin paperilta luettavan. Ruudulta lukemisessa on omat haasteensa. (Alasilta 2002, 135.) Tutkimuksen mukaan ihmiset lukevat noin 25 prosenttia hitaammin näytöltä kuin paperilta (Alasilta 2002, 174). Hyödyllisyyskysymyksellä selvitettiin onko tietopalkin sisältö sellaista, että käyttäjä saa siitä hyödyllisiä ohjeita liikkumiseen ja sitä kautta tukee käyttäjän liikkumista. Motivointikysymyksellä selvitetään onko tietopalkin sisältö kirjoitettu motivoivalla otteella ja kokeeko käyttäjä, että hän pystyy saamaan tietopalkin sisällöstä tukea liikkumismotivaatioonsa. Tarpeellisuuskysymyksellä haluttiin selvittää onko tietopalkki käyttäjien mielestä tarpeellinen osa sivustoa. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin käyttäjien mahdollisia kehitysehdotuksia tietopalkkeihin liittyen.

**Tarkentavana kysymyksenä lajitekniikkatietopalkissa** oli kysymys siitä, että helpottaako tietopalkin sisältämä tieto liikuntalajien kokeilua. Tällä selvitettiin kokevatko käyttäjät, että tietopalkin sisällön avulla he pystyvät helpommin omaksumaan lajeissa vaadittavaa lajitekniikkaa ja pienentääkö tämä kynnyistä lähteä kokeilemaan lajia.

**Terveyskuntotietopalkin tarkentava kysymys** oli, saiko käyttäjä tietopalkin sisällöstä uutta tietoa terveyskunnosta. Tällä selvitettiin, että onko tietopalkin tietous sen kaltaista, että tietopalkki tuottaisi sivuston kohderyhmälle keskimäärin uutta ja syventävää tietoa terveyskunnosta.

**Liikkeelle lähtö tietopalkin tarkentava kysymys** puolestaan oli helpottaako tietopalkin sisältö liikkumisen aloittamista. Tällä pyrittiin selvittämään, onko tietopalkin sisältö sen kaltaista, että sivuston kohderyhmää edustava henkilö pystyy saamaan tarvitsemiaan ohjeita siihen miten liikkuminen kannattaisi aloittaa ja kokeeko käyttäjä hyötynensä näistä ohjeista.

**Liikunnan vaikutukset -tietopalkin kohdalla tarkentavana kysymyksenä** oli kysymys siitä, että saiko käyttäjä tietopalkista lisätietoa liikunnan vaikutuksista

elinjärjestelmiin. Tällä selvitettiin, että onko tietopalkin tietous sen kaltaista, että tietopalkki tuottaisi sivuston kohderyhmälle keskimäärin uutta, hyödyllistä ja syventävää tietoa liikunnan vaikutuksista elinjärjestelmiin.

**Kuukauden liikkujia**-osiosta selvitettiin tukeeko osio liikkumismotivaatiota ja onko osio tarpeellinen. Kuukauden liikkujia on ohjelman osa, jonka tarkoituksena on esitellä joka kuukausi parhaiten liikkumistavoitteeseensa päässyt ohjelman käyttäjä. Osiossa käyttäjä lyhyesti esittelee itsensä ja kertoo esimerkiksi millä keinoin hän on onnistunut saavuttamaan liikkumistavoitteensa. Kysymyksiä kysyttiin, koska haluttiin selvittää pystytäänkö tällaiselle osiolla parantamaan ja tukemaan käyttäjien liikkumismotivaatiota ja onko osio käyttäjien mielestä tarpeellinen osa sivustoa.

**Sporttikahvilaa** koskevilla kysymyksillä kysyttiin, lisääkö sporttikahvila -osio käyttäjien liikkumismotivaatiota, ovatko kahvilan otsikkojen aiheet kiinnostavia, osallistuisiko käyttäjä mielellään kahvilan keskusteluihin ja onko osio tarpeellinen. Sporttikahvila on ohjelman keskustelupalsta, jossa ohjelman käyttäjät voivat keskustella erilaisista liikkumiseen liittyvistä asioista. Kysymyksiä kysyttiin, koska haluttiin selvittää pystytäänkö tällaiselle osiolla parantamaan ja tukemaan käyttäjien liikkumismotivaatiota ja ovatko kahvilan otsikkojen aiheet käyttäjiä kiinnostavia ja helposti lähestyttäviä ja onko osion yleinen rakenne ja sisältö sellainen, että käyttäjät haluaisivat mielellään osallistua kahvilassa käytäviin keskusteluihin. Haluttiin selvittää myös, onko osio käyttäjien mielestä tarpeellinen osa sivustoa.

**Tekijöiden esittely osiosta** kysyttiin, onko osiossa tarpeeksi tietoa sivuston tekijöistä, käyvätkö tiedoista ilmi tekijöiden motiivit sivuston tekemiseen ja onko osio käyttäjien mielestä tarpeellinen. Näillä kysymyksillä selvitettiin, onko käyttäjien mielestä sivuston tekijöistä kerrottu tarpeeksi kattavasti, vai kaipaisivatko he jotain lisätietoa tekijöistä. Motiivikysymys esitettiin, koska HON -laatukriteereissä viitataan siihen, että sivuston taustalla olevat motiivit tulisi olla esitetty. Kysymyksellä selvitettiin myös olivatko tekijöiden motiivit sivuston tekoon kuvattu osiossa käyttäjien mielestä riittävän selkeästi ja tarkasti. Lisäksi selvitettiin kokivatko sivuston käyttäjät teknisten tietojen esittämisen tarpeelliseksi. Avoimella kysymyksellä selvitettiin käyttäjien kehitysehdotuksia osioon liittyen.

**Sivuston kokonaisuudesta** kysyttiin seuraavaa: toimiiko sivusto kokonaisuutena hyvin, onko sivuston yleinen käytettävyys helppoa, toimivatko sivuston linkit hyvin, onko sivuston yleinen ulkoasu selkeä ja kiinnostava, onko sivusto persoonallinen käyttäjän mielestä, lisääkö sivuston käyttäminen käyttäjän liikuntamotivaatiota sekä vaatiiko sivuston käyttäminen hyviä tietoteknisiä taitoja. Lisäksi kysyttiin jatkaisiko käyttäjä sivuston käyttäjä sivuston käyttämistä pilottijakson jälkeenkin ja suosittelisiko hän sivuston käyttöä muille henkilöille. Taitava www-kirjoittaja osaa kirjoittaa selkeää, ymmärrettävää ja kiinnostavaa tekstiä. Hän hyödyntää teknologian tarjoamia mahdollisuuksia ja elävöittää tekstiä kuvilla. Linkitykset suunnitellaan palvelemaan lukijoiden vaihtelevia tarpeita sekä tehdään linkityksen niin, että ne houkuttelevat lukijaa klikkailemaan ja mahdollisesti myös muuhunkin vuorovaikutukseen esim. toisten sivuston käyttäjien kanssa. (Alasilta 2002, 121.)

Näitä kysyttiin, koska haluttiin selvittää sivuston kokonaisilmettä ja kokonaistoimivuutta, onko sivusto kokonaisuutena sellainen, että sen käyttäminen on selkeää, helppoa ja toimintavarmaa sekä onko sivuston ulkoasu sellainen, että sen kautta käyttäjä kiinnostuu käyttämään sivustoa ja luoko ulkoasu liikkumismotivaatiota itsessään. Www-sivuja tehdessä on hyvä määritellä sivuston sisällön tarkoitus, kenelle sivusto on tarkoitettu, mitä palveluja sivusto käyttäjilleen tarjoaa ja millaisissa tilanteissa auttaa sekä mikä on sivuston merkitys kokonaisviestinnässä (Alasilta 2002, 140). Persoonallisuuskysymyksellä selvitettiin kokeeko sivuston käyttäjä saavansa persoonallista ja yksilöllistä ohjausta sivuston kautta. Liikuntamotivaatiokysymyksellä haluttiin selvittää sivuston mahdollisuuksia liikuntamotivaation herättämisessä, edistämässä ja ylläpitämisessä.

Kysymyksellä, joka liittyi tietoteknisiin taitoihin, selvitettiin kokivatko sivuston käyttöliittymän ja käyttämisen helpoksi vai haasteelliseksi, sivuston tarkoituksena on olla helposti lähestyttävissä eikä sen käyttämisen tulisi vaatia erityisosaamista. Jatkaisiko käyttäjä sivuston käyttämistä pilottijakson jälkeen ja suosittelisiko hän sivustoa muillekin henkilöille, kysymyksillä haluttiin selvittää käyttäjien yleistä suhtautumista sivustoon ja siihen kokivatko he hyötynensä sivuston käytöstä pilottijakson aikana. Edellä mainittujen kysymysten lisäkysymyksenä olleilla perusteluilla selvitettiin mitkä tekijät tai syyt saivat käyttäjän valitsemaan kyllä tai ei vaihtoehdon.

Www-sivut eivät koskaan tule valmiiksi. Sivusto julkaisuhetkellä voi vaikuttaa kovinkin laadukkaalta ja valmiilta, mutta www-sivut vanhenevat useasti hyvin nopeasti. Sivujen kehitystyön olisi hyvä olla hienovaraista, mutta jatkuvaa. (Alasilta 2002, 222.)

## 15.2 Aineiston analysointi

Monivalintakysymyksiä vastausvaihtoehdoille annettiin arvo, jotta vastausten vertailu helpottuisi. Arvot annettiin seuraavanlaisesti: 5 Täysin samaa mieltä, 4 Jonkin verran samaa mieltä, 3 Ei samaa eikä eri mieltä, 2 jonkin verran eri mieltä ja 1 täysin eri mieltä. Numeroiduista vastauksista laskettiin keskiarvot. Taulukoiden alapuolella on taulukkoon liittyvät avoimet kommentit, joita oli mahdollisuus antaa suurempaan osaan kysymyksistä.

### 15.2.1 Kyselyyn vastaajan taustatiedot

Pilottikyselyyn vastanneista 62,5 % (5hlö) oli miehiä ja 37,5 % (3hlö) naisia. Yhteensä vastaajia oli 10 henkilöä, mutta 2 henkilöä oli vastannut vain neljään ensimmäiseen kysymykseen, joten näitä vastauksia ei otettu huomioon lopullisissa tuloksissa. Vastausprosentti kyselyyn oli 61,5 %. Pilottitutkimukseen ilmoittautui 13 henkilöä, joista 10 vastasi pilottikyselyyn ja 8:n vastaukset hyväksyttiin analysoitavaksi. Pilottitutkimukseen vastanneista oli miehiä prosentuaalisesti suurempi osa, mutta osallistujamäärän vähäisyyden vuoksi käytännössä erot eivät olleet suuria. (Taulukko 1.)

**TAULUKKO 1: Sukupuoli**

Mies	Nainen	Vastaukset (kpl)
5	3	8

Vastaajien ikähaarukka oli 31 – 67 vuotta (miehet 31 – 67 vuotta, naiset 40 – 45 vuotta.). Vastaajien keski-ikä oli 43,8 vuotta (miehet 45,2 vuotta, naiset 41,3 vuotta). Vastaajien iän mediaani eli keskiluku oli 42,5 vuotta. Naisten iän mediaani oli 39 vuotta ja miesten 46 vuotta. (Taulukko 2.)

Vastaajista kaikki olivat yli 30-vuotiaita, vanhin vastaaja oli 67 vuotta. Sivusto on suunnattu työikäisille, joten tutkimusjoukon ikä vastaa kohtalaisen hyvin kohderyhmää. Toisaalta olisi ollut toivottavaa, että tutkimusjoukossa olisi ollut myös alle 30-vuotiaita henkilöitä, näin työikäisten joukosta olisi saatu kattavampi otos.

**TAULUKKO 2: Ikä**

31 v.	67 v.	35 v.	47 v.
40 v.	45 v.	46 v.	39 v.

Keskiasteen koulutuksen saaneita kyselyyn vastanneista oli 50 % (4hlö) ja ylemmän korkeakouluasteen koulutuksen saaneita 37,5 % (3hlö) sekä alemman korkeakouluasteen koulutuksen saaneita 12,5 % (1hlö). Keskiasteen koulutuksen saaneista kaksi oli naisia ja kaksi miehiä. Ylemmän korkeakouluasteen suorittaneet olivat kaikki miehiä. Alemman korkeakouluasteen oli suorittanut 1 nainen. Koulutusasteeltaan vastaajista isoin osa oli saanut keskiasteen koulutuksen, seuraavaksi eniten oli ylemmän korkeakouluasteen koulutuksen saaneita ja sitä seuraavaksi alemman korkeakouluasteen koulutuksen saaneita. (Taulukko 3.)

**TAULUKKO 3: Koulutusaste**

Ylempi perusaste	Keskiaste	Alin korkea-aste	Alempi korkeakouluaste	Ylempi korkea kouluste	Tutkijakoulutusaste	Vastaukset (kpl)
0	4	0	1	3	0	8

Vastaajista 37,5 % (3hlö) raportoi tietoteknisten taitojensa olevan erinomaiset, nämä kaikki olivat miehiä. 25 % vastaajista (2hlö, mies ja nainen) raportoi tietoteknisten taitojensa olevan hyvät. 37,5 % (3hlö) vastaajista piti tietoteknisiä taitojaan kohtalaisina, näistä yksi oli mies ja 2 naisia. (Taulukko 4.)

Kysymyksessä, jossa selvitettiin käyttäjien tietoteknisten taitojen tasoa, vastaukset vaihtelivat erinomaisten ja kohtalaisten välillä. Henkilöistä, jotka arvioivat tietoteknisten taitojensa olevan kohtalaiset, yksi raportoi olevansa myös täysin eri mieltä siitä, että sivuston käyttö vaatii hyviä tietoteknisiä taitoja ja yksi raportoi olevansa siitä jonkin verran eri mieltä. Kaksi henkilöä raportoi olevansa jonkin verran samaa mieltä siitä, että sivuston käyttö vaatii hyviä tietoteknisiä taitoja, näistä toinen oli raportoinut tietoteknisten taitojensa olevan erinomaiset ja toinen raportoi niiden olevan kohtalaiset.

Sivuston suunnittelussa pyrittiin huomioimaan, että sitä käyttävän henkilön ei tarvitsisi omata keskimääräistä parempia tietoteknisiä valmiuksia. Vaihtelevuudet vastaajien



vastauksissa kuitenkin osoittavat, että tähän päämäärään ei ole vielä täydellisesti päästy. Sivuston käytettävyyttä tullaan parantamaan Liikkujaksi.fi -sivuston versioon kaksi.

**TAULUKKO 4: Tietotekniset taitoni ovat mielestäni**

Erinomaiset	Hyvät	Kohtalaiset	Heikot	Vastaukset (kpl)
3	2	3	0	8

### 15.2.2 Sivuston etusivu ja esitiedot

Sivuston etusivun ulkoasu on pyritty suunnittelemaan siten, että se olisi selkeä, helppokäyttöinen ja kiinnostusta herättävä. Sivuston etusivun kiinnostavuutta koskeneessa väittämässä kaikki vastaajat olivat jonkin verran samaa mieltä etusivun kiinnostavuudesta. Selkeyden ja käytettävyyden osalta vastaukset vaihtelivat enemmän. Vastaajien kehitysideoista keskeisimmäksi nousi tekstirivien leveyden lisääminen. (Taulukko 5.)

Etusivu on toteutettu niin, että se on jaettu leveyssuunnassa kolmeen erilliseen palstaan. Etusivulla olevat tekstisisällöt sijoittuvat pääosin keskimmäiseen palstaan. Jatkossa on mietittävä miten tekstirivien leveyttä voisi lisätä ja luettavuutta parantaa ottaen huomioon sivuston rakenteeseen liittyvät rajoitukset. Tekstin rivinväliä pienentämällä saadaan tekstit mahtumaan lyhyempään tilaan. Yksi vaihtoehto olisi muuttaa tekstin otsikkoja linkeiksi, jota kautta käyttäjä pääsisi etenemään tekstissä haluamaansa kohtaan.

Vastaajien vastauksista voikin siis päätellä, että sivuston ulkoasu on väreiltään, kuviltaan ja sisällöltään sellainen, että se herättää kiinnostuksen sivustoa kohtaan. Sen sijaan käytettävyys ja selkeys vaativat vielä kehittämistä, jos nämä asiat eivät toimi kunnolla, on sillä todennäköisesti vaikutusta myös kiinnostukseen sivustoa kohtaan.

TAULUKKO 5: Sivuston etusivu

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Etusivun ulkoasu vaikuttaa kiinnostavalta	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %	4,00
Etusivun ulkonäkö vaikuttaa selkeältä	37,5 %	50 %	0 %	12,5 %	0 %	4,13
Etusivun käytettävyys on helppoa	62,5 %	25 %	0 %	12,5 %	0 %	4,38
						yht. 4,17

Miten etusivua kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Pirteät värit saattaisivat lisätä iloa.
Keskellä oleva tekstipalkki on kovin kapea ja voisi mielestäni olla leveämpi. Näin luettavuus paranisi ja ei tarvitsisi selata niin pitkään alaspäin tekstiä lukiessa.
Käytettävyys paremmaksi.
Leveämmälle alueelle tekstit. Hieman häiritsee kun valkoinen tausta muuttuu harmaaksi.

Sivulle kirjautumista piti viisi vastaajaa helppona, ja kolme vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että kirjautuminen sivustolle on yksinkertaista. Nämä kolme vastaajaa olivat miehiä, joilla yhdellä oli keskiasteen koulutus ja kahdella ylempi korkeakoulukoulutus. He olivat arvioineet tietotekniset taitonsa kaksi erinomaiseksi ja yksi kohtalaiseksi. Sivuston kokonaistoimivuutta he olivat arvioineet positiivisemmin (sivusto toimii kokonaisuutena hyvin). Myös sivun yleistä käytettävyyttä he arvioivat kirjautumista positiivisemmin (sivuston yleinen käytettävyys on helppoa).”Mitä muuta palautetta haluat antaa sivustosta” kohtaan yksi näistä kolmesta vastaajasta oli maininnut, että merkittävin ongelma oli kirjautuminen. Näyttääkin siltä, että nämä kolme vastaajaa olisivat tottuneita internetsivustojen käyttäjiä ja tottuneet toimivampaan kirjautumiseen. (Taulukko 6.)

Vastaajat raportoivat, että esitieto-osiota tulisi kehittää niin, ettei joutuisi täyttämään kaikkia esitietokohtia uudelleen, mikäli on jättänyt vahingossa täyttämättä jonkin kohdan ennen esitietojen hyväksymistä. Tämä epäkohta huomattiin jo esitetaustavaiheessa, mutta ajan puutteen vuoksi sitä ei ehditty korjata. Esitietojen täyttäminen uudelleen sen vuoksi, että käyttäjä on epähuomiossa jättänyt jonkin kohdan huomiotta, ei ole tarkoituksenmukaista. Se voi olla myös käyttäjien kiinnostusta

sivustoa kohtaan vähentävä tekijä. Epäkohta tullaan korjaamaan sivuston seuraavaan versioon, joka on suunnitteilla syksyksi 2010.

**TAULUKKO 6: Sivustolle kirjautuminen ja esitiedot**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Sivustolle kirjautuminen on yksinkertaista	62,5 %	0 %	0 %	0 %	37,5 %	3,50
Esitiedoissa esitetyt kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä	75 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	3,88
						Yht. 3,69

Miten esitieto-osiota kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Tarvitaanko se kaikki tieto sairauksista?
Mikäli jättää jonkin kohdan täyttämättä ennen hyväksymistä, joutuu täyttämään kaikki kohdat uudelleen :( samoin tapahtuu, jos käyttäjänimi on jo käytössä (tämä tapahtuu vasta, kukin on täyttänyt kaikki kohdat ja hyväksynyt lomakkeen.) Mittausohjeesta olisi hyvä päästä takaisin valintapainikkeen kautta, vaikkakin ohje avautuu uuteen ikkunaan. Sauvakävely, pyöräily ovat valittavissa kahdesti.
ei kehitettävää

Käyttöehtoja toivottiin mahdollisuuksien mukaan laitettavan lyhyempään muotoon. Käyttö - ja rekisteröintiehdot on tehty niin lyhyeen muotoon kuin mahdollista, joten niitä ei voi enää supistaa. (Taulukko 7.)

**TAULUKKO 7: Sivuston käyttöehdot**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Sivuston käyttöehdot ovat helposti ymmärrettävät	75 %	25 %	0 %	0 %	0 %	4,75
Sivuston käyttöehdot ovat hyväksyttävät	87,5 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,88
						Yht. 4,81

Miten sivuston käyttöehtoja kannattaisi jatkossa kehittää?
Käyttöehtoja kait mahdoton laittaa lyhyempään muotoon?
selventää

Rekisteröintiehtojen kohdalla yhdelle vastaajalle aiheutti hämmennystä se, ettei sivustolle päässyt rekisteröitymään, mikäli valitsi tiettyyn kysymykseen kyllä - vaihtoehdon liikkumisohjelman esteitä selvittäneessä kyselyssä. (Taulukko 8.) Liikkujaksi.fi -sivustolta ei ole mahdollista saada liikkumisohjelmaa, jos on akuutti alaselkäkipu, akuutti niskakipu tai osteoporoosi. Muut liikuntaohjelman esteet on

kartoitettu PAR-Q -kyselyllä heti kirjautumisen yhteydessä. Tällä kartoituksella pyritään karsimaan ne henkilöt joiden on käytävä lääkärintarkastuksessa ennen liikunnan aloittamista tai lisäämistä.

Sivuston käyttö- ja rekisteröintiehtojen ymmärrettävyydestä ja hyväksyttävyydestä lähes kaikki vastaajat oli täysin samaa mieltä. Käyttö- ja rekisteröintiehdot toteutettiin tutustumalla lainsäädäntöön sekä muiden samankaltaisten sivustojen kuten Pudottajat.fi -sivuston ja Keventäjät.fi -sivuston käyttö- ja rekisteröintiehtoihin. Käyttö- ja rekisteröintiehtoja oli tekemässä hallintotieteiden lisensiaatti Sami Vuorinen.

**TAULUKKO 8: Sivuston rekisteröintiehdot**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Sivuston rekisteröintiehdot ovat helposti ymmärrettävät	75 %	12,5 %	0 %	12,5 %	0 %	4,00
Sivuston rekisteröintiehdot ovat hyväksyttävät	75 %	12,5 %	12,5 %	0 %	0 %	4,63
						Yht. 4,31

<b>Miten sivuston rekisteröintiehtoja kannattaisi mielestäsi kehittää?</b>
Jos laitto jonkin sairauden, ei välttämättä päässyt eteenpäin

Vastaajista 25 % ei ollut käyttänyt kirjautumistiedoista saatavaa tulostettavaa suositusta pilottitutkimuksen aikana. Vastaajat toivoivat tulostettavan suosituksen ulkoasua kehitettävän helpolukuisemmaksi ja selkeämmäksi. Vastaajien mukaan tekstipalkin leventäminen parantaisi suosituksen luettavuutta ja selkeyttä. (Taulukko 9.) Tekstipalkkeja tullaan leventämään ohjelman seuraavan päivityksen kohdalla.

**TAULUKKO 9: Tulostettava suositus kirjautumistiedoista**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Tulostettavan suosituksen ulkoasu on selkeä</b>	50 %	12,5 %	12,5 %	0 %	0 %	25 %	4,50
<b>Tulostettavan suosituksen sisältämä tieto on ymmärrettävää</b>	50 %	25 %	0 %	0 %	0 %	25 %	4,67
<b>Tulostettava suositus kirjautumistiedoista on tarpeellinen</b>	37,5 %	25 %	0 %	12,5 %	0 %	25 %	4,17 Yht. 4,44

<b>Miten tulostettavaa suositusta kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
Kun tiedot jo koneella, niin miksi tulostaa? Toki on hyvä jos on mahdollisuus, mutta muutenhan se on turhaa.
Tässäkin koko sivun hyödyntäminen parantaisi luettavuutta
ei kehitettävää
voisi olla selkeämpi ja luettavampi

Vastaajista 12,5 % ei ollut käyttänyt sairauksiin perustuvien tulostettavien suositusten osiota pilottitutkimuksen aikana. Tulostettaviin liikkumissuosituksiin liittyvien väittämien kautta saatu palaute oli vaihtelevaa. Suurin osa vastaajista oli täysin tai jonkin verran samaa mieltä suositusten selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. Tämä kertoo siitä, että suositusten ulkoasu ja sisällön rakenteet oli todennäköisesti onnistuttu toteuttamaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Selkeästi enemmän vaihtelua oli tulostettavien suositusten tarpeellisuutta koskevissa väittämissä. Tämä viittaa siihen, että tulostusmahdollisuutta ei välttämättä koeta niin tarpeellisena, koska tiedot ovat luettavissa suoraan sivustolta. Sairauksien liikkumissuosituksien tulostusmahdollisuus luotiin palvelemaan terveydenhuoltohenkilöstön tarpeita saada helposti tulostettavassa muodossa olevaa terveysliikunta tietoa annettavaksi asiakkaille. Sairauksien suositukset rajattiin käsittelemään liikuntasuosituksia ja kuvaukset sairauksista jätettiin pois. Sairauksien kuvaukset löytyvät hyvin internetissä olevista Käypä hoito -suosituksista. (Taulukko 10.)

Kehitysideoista tässäkin nousi keskeisimmäksi tekstirivien leventäminen luettavuuden parantamiseksi. Tämä asettaa kysymyksen siitä, että täytyykö sivuston rakennetta

muuttaa sellaiseksi, että tekstin ulkoasua saataisiin parannettua. Sama asia tekstin ulkoasusta toistuu kuitenkin useissa eri osioissa.

**TAULUKKO 10: Sairauksiin perustuvat tulostettavat liikkumissuosituksiset**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Sairauksiin perustuvien suositusten ulkoasu on selkeä	62,5 %	0 %	25 %	0 %	0 %	12,5 %	4,43
Sairauksiin perustuvien suositusten sisältö on ymmärrettävää	62,5 %	25 %	0 %	0 %	0 %	12,5 %	4,00
Sairauksiin perustuvien suositusten sisältö on hyödyllistä liikunnan kannalta	50 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	12,5 %	4,57
Sairauksiin perustuvat tulostettavat suositukset ovat tarpeelliset	37,5 %	25,0 %	12,5 %	12,5 %	0 %	12,5 %	4,00 Yht. 4,25

Miten sairauksiin perustuvia liikkumissuosituksia kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Joidenkin sairauksien syyt ja seuraukset voisi selittää ja myöskin korostaa ettei se estä liikumista vaan vaikuttaa lajin valintaan
Suosituksiset ovat melko yleisellä tasolla. Henkilöt, joilla sairauksia on tn. tietävät myös sairauksiin liittyvistä suosituksista ???
varmistaa että sivusto toimii, jos on merkannut sairauksia
Esim. oma otsikko: Erityisohjeet sairauksien osalta: Alaselkäkipu Nyt ohjeessa hieman epäselvästi lukee: Alaselkäkipu Liikuntaohje krooninen: Itse ohje on selkeä.

### 15.2.3 Liikkumispäiväkirja ja -ohjelma

Liikkumispäiväkirja on yksi keskeisimmistä tekijöistä sivustolla. Liikkumispäiväkirjan ulkoasuun käytettiin suunnitteluvaiheessa paljon resursseja, mutta liikkumispäiväkirjan toteutus sivustolle jäi silti vielä vaillinaiseksi. Liikkumispäiväkirjasta ei saatu visuaalisesti sellaista kuin alun perin suunniteltiin, koska sen kaltainen toteutus oli odotettua hankalampi toteuttaa. Ajan puutteen vuoksi tätä ei pystytty toteuttamaan. Esitestaajien ennako-olettamus oli, että tällä tulisi olemaan vaikutusta saatavaan palautteeseen. Kuitenkaan yhteenkään liikkumispäiväkirjaa koskeneeseen väittämään ei tullut ”täysin eri mieltä” mielipidettä, vaan suurin osa vastaajista oli väittämistä täysin tai jonkin verran samaa mieltä. Liikkumispäiväkirjan yleisen käytettävyyden, eri

osioiden käytön ja tietojen kirjaamisen helppoudesta osa vastaajista oli kuitenkin jonkin verran eri mieltä. Huomioitavaa on myös, että väittämässä, jotka käsittelivät liikkumispäiväkirjan täyttämisen motivoivuutta ja sitä, lisääkö päiväkirjan käyttö sitoutumista liikkumiseen, suurin osa vastaajista valitsi vastausvaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä”. (Taulukko 11.) Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että liikuntamotivaatio ja liikuntaan sitoutuminen lisääntyvät liikuntapäiväkirjan täyttämisen seurauksena. Vastaajien vastauksista voi päätellä, että liikkumispäiväkirja ei ehkä kuitenkaan ole luonteeltaan tällä hetkellä niin toimiva, että se tukisi ja edistäisi edellä mainittuja tekijöitä. Liikkumispäiväkirjan visuaalisuuden ja käytettävyyden parantamiseen onkin jatkossa kiinnitettävä huomiota. Sivuston seuraavassa versiossa on mukana ainakin viikoittainen raportti toteutuneista harjoituksista.

TAULUKKO 11: Liikkumispäiväkirja

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Liikkumispäiväkirjan ulkoasu on selkeä	37,5 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	4,25
Liikkumispäiväkirjan yleinen käytettävyys on helppoa	37,5 %	25 %	12,5 %	25 %	0 %	3,88
Liikkumispäiväkirjan päivämäärä-valikon käytettävyys on helppoa	62,5 %	12,5 %	12,5 %	12,5 %	0 %	4,25
Liikkumispäiväkirjan liikkumismuoto-valikon käytettävyys on helppoa	25 %	25 %	25 %	25 %	0 %	3,50
Liikkumispäiväkirjan vaativuus-valikon käytettävyys on helppoa	37,5 %	25 %	37,5 %	0 %	0 %	3,63
Liikkumispäiväkirjan aika-valikon (kesto, min) käytettävyys on helppoa	62,5 %	25 %	12,5 %	0 %	0 %	4,50
Tietojen kirjaaminen liikkumispäiväkirjaan on helppoa	37,5 %	37,5 %	12,5 %	12,5 %	0 %	3,88
Liikkumispäiväkirjan täyttäminen on motivoivaa	37,5 %	12,5 %	50 %	0 %	0 %	3,88
Liikkumispäiväkirjan täyttäminen lisää sitoutumistani liikkumiseen	37,5 %	12,5 %	50 %	0 %	0 %	3,88
						Yht. 3,96

Miten liikkumispäiväkirjaa kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Liikkumispäiväkirjan tasot oli vaikea määrittää, se mikä minulle oli kohtuukuormitteinen voi olla jollekin kevyt ja päinvastoin
Liikkumispäiväkirjaa voisi hieman kartoittaa. Olen käyttänyt muutamaa harjoituspäiväkirjaa, jotka ovat helppokäyttöisiä, selkeitä ja helppolukuisia --> harjoituskertymän esittäminen visuaalisesti on konkreettinen ja motivoivaa
Kun oli valinnut yhden lajin valikosta, ei voinut toisella kertaa valita toista lajia vetovalikosta, oli kirjoitettava se.
Hyvältä vaikuttaa mielestäni. Kannustaa ihmisiä joilla on motivaatiota aloittaa liikkuminen. Tuntimäärän kerääntyminen ja virtuaalivalmentajan kannustus motivoivat jatkamaan.

Sivuston suosittama liikkumisohjelma on myös keskeinen tekijä sivuston rakenteessa. Myös tähän osioon käytettiin paljon resursseja. Sivuston suosittaman liikkumisohjelman kokonaisuuteen vastaajat olivatkin pääosin tyytyväisiä. Osista esitettyihin väittämiin suurin osa vastaajista valitsi täysin tai jonkin verran samaa mieltä vaihtoehdot. Huomioitavaa on, että suurin osa vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että sivuston suosittama liikkumisohjelma on liikuntaan motivoiva ja liikkumisohjelman suosittamat lajit ovat helposti omaksuttavissa. Näyttääkin siltä, että liikkumisohjelman rakenteesta onnistuttiin rakentamaan sellainen, että se edistää ja



tukee liikkumismotivaatiota sivuston kohderyhmällä ja on myös vaatimustasoltaan suhteellisen hyvin tasapainossa käyttäjän ominaisuuksien kanssa. Näyttää myös siltä, että vaikkakin sivuston suosittelemat liikuntalajit ovat ns. perinteisiä lajeja, kuten kävely, juoksu pyöräily, ovat ne kiinnostavia työikäisten keskuudessa. Nämä lajit näyttävät olevan suhteellisen helppoja omaksua, mikä varmastikin madaltaa kynnystä liikkumisen aloittamiseen. (Taulukko 12.)

**TAULUKKO 12: Suositeltu liikkumishjelma**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Liikkumishjelman sisältö on ymmärrettävää</b>	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	4,38
<b>Liikkumishjelman sisältö on liikkumiseen motivoivaa</b>	62,5 %	12,5 %	25 %	0 %	0 %	4,38
<b>Liikkumishjelman vaatavuustaso on minulle sopiva</b>	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	4,38
<b>Liikkumishjelman noudattaminen onnistuu helposti</b>	37,5 %	37,5 %	25 %	0 %	0 %	4,13
<b>Liikkumishjelman suosittelemat liikuntalajit ovat helposti omaksuttavissa</b>	62,5 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	4,63
<b>Liikkumishjelman suosittelemat lajit ovat kiinnostavia</b>	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	4,38
						Yht. 4,38

Virtuaalivalmentaja on tärkeä osa sivustoa, joka toimii yhteistyössä liikkumispäiväkirjan kanssa. Liikkumispäiväkirjaan merkittyjen merkintöjen kautta käyttäjä saa virtuaalivalmentajalta palautetta siitä, miten käyttäjän liikkuminen on toteutunut suhteessa suositeltuun liikkumishjelmaan. Virtuaalivalmentajan antaman palautteen kautta sivustoa on pyritty tekemään yksilöllisemmäksi käyttäjää kohtaan. Virtuaalivalmentajan kaltaista toimintaa emme ole löytäneet muilla samankaltaisilla sivustoilla.

Kaikki vastaajat olivat täysin tai jonkin verran samaa mieltä siitä, että virtuaalivalmentajan antama palaute on hyödyllistä liikkumisen kannalta ja että palaute on liikkumiseen motivoivaa. Palautteen monipuolisuutta ja virtuaalivalmentajan tarpeellisuutta koskevissa väittämissä vastaukset vaihtelivat enemmän, esimerkiksi

täysin samaa mieltä virtuaalivalmentajan tarpeellisuudesta oli vain 25 % vastaajista. Yksi vastaaja antoikin palautetta siitä, että virtuaalivalmentaja on helppo sekoittaa epähuomiossa sivustolla olevaan mainokseen ja tämän vuoksi sen antama palaute voi jäädä huomioimatta. Virtuaalivalmentajan ulkoasustakaan kaikki vastaajat eivät olleet täysin vakuuttuneita. Tuloksista voi päätellä, että toiminto, joka antaa palautetta, ohjeita ja vinkkejä liikkumiseen koetaan liikkumista tukevana tekijänä. Virtuaalivalmentajalla on siis potentiaaliset mahdollisuudet olla liikkumismotivaatiota edistävä tekijä, kun sen ulkoasua ja palautteen monipuolisuutta vielä kehitetään. (Taulukko 13.) Tulevaisuudessa sivustolta voi valita itselleen mieleisen virtuaalivalmentaja hahmon.

**TAULUKKO 13: Virtuaalivalmentaja**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Virtuaalivalmentajalta saatava palaute on hyödyllistä liikkumisen kannalta	37,5 %	62,5 %	0 %	0 %	0 %	3,88
Virtuaalivalmentajan antama palaute on liikkumiseen motivoivaa	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	4,50
Virtuaalivalmentajan antama palaute on monipuolista	25 %	50 %	25 %	0 %	0 %	4,00
Virtuaalivalmentaja ulkoasu on onnistunut	12,5 %	50 %	25 %	12,5 %	0 %	3,63
Virtuaalivalmentaja on tarpeellinen	25 %	50 %	12,5 %	12,5 %	0 %	3,88
						Yht. 3,98

<b>Miten virtuaalivalmentajaa kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
Asiallisen sivuston ehkä vähän rikkoo heiluva "valmentaja". Vaara että sekoittaa mainokseen ja jättää lukematta
Ehkä kuva voisi olla parempi tai jättää se kokonaan pois
Ihana valmentaja! Tykkäsin seurata hänen kommenttejaan, ja niiden positiivisuus ja kannustavuus on ihanaa.

Liiketutkan käytettävyys koettiin pääosin helpoksi. Liiketutkaa pidettiin tarpeellisena ja sen antamaa tietoa liikuntaan motivoivana. (Taulukko 14.)

Arvosanoja on todennäköisesti heikentänyt se, että osio ei toiminut kaikilta osiltaan oikein pilottitutkimuksen alkuvaiheessa. Liiketutka ei antanut oikean kaltaista palautetta käyttäjän syöttämien arvojen pohjalta. Tämä vika korjattiin pilotin alkupäivinä.

**TAULUKKO 14: Liiketutka**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Liiketutkan käytettävyys on helppoa</b>	50 %	0 %	25 %	0 %	12,5 %	12,5 %	3,86
<b>Liiketutkasta saatava tieto ja palaute on liikkumiseen motivoivaa</b>	25 %	25 %	25 %	0 %	0 %	25 %	4,00
<b>Liiketutka on tarpeellinen</b>	25 %	25 %	37,5 %	0 %	0 %	12,5 %	3,86 Yht. 3,90

#### 15.2.4 Tietopalkit

Tietopalkin kehitysehdotukseksi mainittiin, että tiiviimpikin tietomäärä motivaatiosta riittäisi palvelemaan tarkoitustaan sivustolla. Tietopalkin otsikkoa toivottiin myös selkeämmin erottuvaksi. Tietopalkin sisältämää tietoa pidettiin tarpeellisena. (Taulukko 15.) Tietopalkkien sisältöjä tullaan muokkaamaan samalla kun tekstien leveyttä tullaan lisäämään.

**TAULUKKO 15: Motivointi tietopalkki**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Tietopalkin sisältämä tieto on ymmärrettävää</b>	62,5 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,13
<b>Tietopalkin sisältämä tieto on hyödyllistä liikkumisen kannalta</b>	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,50
<b>Tietopalkin sisältämä tieto on liikkumiseen motivoivaa</b>	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,38
<b>Tietopalkki on tarpeellinen</b>	37,5 %	62,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,38
							Yht. 4,34

<b>Miten motivointi tietopalkkia kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
ei kehitettävää.
vähän tiiviimpikin paketti riittää motivaatiosta.
Ehkä korostaisin otsikointia ja tekisin tiedon selkeämmin hahmottuvaksi lukijalle.

Vastaajat kokivat, että tietopalkin sisältämän tiedon määrää voisi vielä tiivistää, jotta tiedon määrä ei olisi liiallinen liikuntaa aloittelevalla henkilöllä. Tietopalkin otsikkoa toivottiin myös selkeämmin erottuvaksi ja tietopalkin sisällön jaksottamista selkeämmäksi. Tietopalkkia pidettiin tarpeellisena. (Taulukko 16.)

**TAULUKKO 16: Lajitekniikka tietopalkki**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Tietopalkin sisältämä tieto on ymmärrettävää	75 %	25 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,75
Tietopalkin sisältämä tieto on liikkumiseen motivoivaa	37,5 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,25
Tietopalkin sisältämä tieto helpottaa liikuntalajien kokeilua	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	3,88
Tietopalkki on tarpeellinen	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,50
							Yht. 4,34

<b>Miten lajitekniikka tietopalkkia kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
Olisikohan mahdollista että alkajalle ei heti tulisi kaikkea sitä tietomäärää, siihen saattaa hukkuu ei kehitettävää.
Mielestäni oli hyvä, että kuvia oli saatavilla. Tieto oli selkeää ja helposti käsitettävää. Tässäkin mieltisin otsikon nostamista näkyvämmäksi, ja tiedon jaksottamista selkeämmäksi.

Avoimessa kysymyksessä kehitysehdotukseksi vastaajat mainitsivat, että tiiviimpikin tietomäärä terveyskunnosta riittäisi palvelemaan tarkoitustaan sivustolla. Tietopalkin sisällön tekstimuotoa myös toivottiin muutettavan enemmän arkikielen suuntaan, nyt yksi vastaaja koki tekstin liian tieteellisesti kirjoitetuksi. Kuitenkin tietopalkin sisältämän tiedon koettiin olevan ymmärrettävää strukturoiduissa kysymyksissä. (Taulukko 17.)

TAULUKKO 17: Terveyskunto tietopalkki

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Tietopalkin sisältämä tieto on ymmärrettävää	62,5 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,63
Tietopalkin sisältö on hyödyllistä liikkumisen kannalta	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,38
Tietopalkin sisältämä tieto on liikkumiseen motivoivaa	37,5 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,25
Sain tietopalkin sisältämästä tiedosta uutta tietoa terveystietokunnosta	37,5 %	25 %	12,5 %	25 %	0 %	0 %	3,75
Tietopalkki on tarpeellinen	37,5 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,25 Yht. 4,25

Miten terveystietopalkkia kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Alkajalle tietomäärä voi olla tuhti paketti. Minusta oli kyllä kiva lukea näitä! ei kehitettävää.
Tätä oli jotenkin hankala hahmottaa, ja teksti oli melko tieteellistä. Voisiko tekstiä muokata ehkä käyttäjäystävällisemmäksi, esimerkiksi kieltä puhekieleen päin muokaten, tai esimerkkejä arjesta ottaen?

Seitsemän vastaajaa koki tietopalkin tiedot tarpeelliseksi ja yksi vastaajista oli jonkin verran eri mieltä. Kaikki vastaajat kokivat, että tietopalkin sisältämät tiedot helpottivat liikkumisen aloittamista ja lisäämistä. (Taulukko 18.)

TAULUKKO 18: Liikkeelle lähtö tietopalkki

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Tietopalkin sisältämä tieto on ymmärrettävää	62,5 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,63
Tietopalkin sisältämä tieto on liikkumiseen motivoivaa	37,5 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,25
Tietopalkin sisältämät tiedot helpottavat liikkumisen aloittamista	37,5 %	62,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,38
Tietopalkki on tarpeellinen	37,5 %	50 %	0 %	12,5 %	0 %	0 %	4,13
							Yht. 4,34

Miten liikkeelle lähtö tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?
Sairaus ja liikunta ei sovi yhteen - kohta hyvä juttu. Huiput antavat väärää esimerkkiä mediassa!!!!
Tiedot ovat toki tärkeitä ja tarpeellisia, mutta luonteeltaan ehkä kertakäyttötavaraa. Suosittelisin laskurin laittamista ko. osioon, jotta voitaisiin seurata sivulla käyntiä.
ei kehitettävää.
Tekisin sisällöstä "kepeämpää" jollain tavalla, jolloin luettavuuskin helpottuisi.

Tietopalkkien sisällön ymmärrettävyyteen ja hyödyllisyyteen liikkumisen kannalta oltiin pilottitutkimuksessa pääsääntöisesti tyytyväisiä, suurimpaan osaan näihin liittyviin väittämiin vastaajat olivat joko täysin samaa mieltä tai jonkin verran samaa mieltä. Jonkin verran eri mieltä tai täysin eri mieltä olevia vastauksia ei ollut yhtäkään. Kaikki tietopalkit myös nähtiin yleisesti ottaen suhteellisen tärkeiksi osiksi sivustoa. (Taulukko 19.)

Suurin osa vastaajien kehitystoiveista kohdistui tietopalkkien sisällön ulkoasun kehittämiseen. Tekstirivien leveyttä toivottiin kasvatettavaksi, jolloin teksti mahtuisi pienempään tilaan, eikä käyttäjän tarvitsisi selata sivua niin paljon alaspäin hänen lukiessaan tekstiä. Tämä sama kehitystarve huomattiin myös sivuston esitetaustavaiheessa, mutta asiaan ei ajan puutteen vuoksi ehditty puuttua. Tietopalkkien sisällön ulkoasua tullaan kehittämään jatkossa käyttäjäystävällisempään suuntaan joko lisäämällä tekstirivien leveyttä tai muuttamalla sisällön otsikot linkeiksi siten, että niiden kautta käyttäjä pääsee haluamaansa kohtaan tekstissä, eikä hänen tarvitse selata sivua niin paljoa.

Toinen keskeinen kehitysehdotus vastaajilla oli tietopalkkien tekstisisällön kirjoitusmuodon muuttaminen enemmän arkikieliseksi. Nyt tekstit koettiin liian tieteellisiksi. Tämä on tärkeä huomio ja tekstejä tullaan muokkaamaan arkikielelle kohderyhmälle paremmin sopivaksi. Tällä on todennäköisesti vaikutusta tekstisisällöstä kiinnostumiseen ja sen lukemiseen motivoitumiseen ja tätä kautta asioiden sisäistyksen tuloksellisuuteen.

**TAULUKKO 19: Liikunnan vaikutukset tietopalkki**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Tietopalkin sisältämä tieto on ymmärrettävää	62,5 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,63
Tietopalkin sisältämä tieto on hyödyllistä liikkumisen kannalta	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,50
Tietopalkin sisältämä tieto on liikkumiseen motivoivaa	50 %	25 %	25 %	0 %	0 %	0 %	4,25
Sain tietopalkin sisältämästä tiedosta uutta tietoa liikunnan vaikutuksista elinjärjestelmiin	62,5 %	25 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,50
Tietopalkki on tarpeellinen	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4,50
							Yht. 4,48

<b>Miten liikunnan vaikutukset tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
Korostaa pienenkin liikunnan lisäyksen merkitystä. Se lohduttaa alkajaa!
ei kehitettävää.
Varmasti tärkeää tietoa, mutta tieteellisenä hiukan kuivaa luettavaa. Jos sen avulla saisi suoran linkin omaan kehoon ja kuinka liikunta vaikuttaa juuri minuun, niin kiinnostuisin ehkä enemmän. En tiedä, miten sen voisi toteuttaa. Ehkä, jos esittelijänä toimisi vaikkapa tämä virtuaalivalmentaja, joka puhuu juuri minulle lukijana?



### 15.2.5 Muut osiot

Kuukauden liikkujaa piti 7 vastaajaa liikuntamotivaatiota tukevana ja yhdellä vastaajalla ei ollut asiaan mielipidettä. Kolme vastaajaa voisi kuvitella olevansa kuukauden liikkuja, heistä kaksi oli naispuolisia ja yksi miespuolinen. He pitivät osiota myös tarpeellisena. Kuukauden liikkuja-osiota koskeneissa väittämässä vastaajien vastaukset vaihtelivat vastausvaihtoehtojen ääripäistä toisiin. Osion liikkumismotivaatiota tukevasta vaikutuksesta suurin osa vastaajista oli jonkin verran samaa mieltä. Tämä tukee olettamusta siitä, että osio olisi hyödyllinen ja tarpeellinen osa sivustoa, vaikkakin osion tarpeellisuutta koskeneessa väittämässä suurin osa vastaajista valitsi vaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä”. Sivustolle laitettiin pilottitutkimuksen ajaksi esimerkiksi kuukauden liikkuja ja tähän osioon sisällytettiin kuva liikkujasta. Tällä on voinut olla vaikutusta vastaajien suhtautumiseen kyseiseen osioon, jos vastaajat ovat saaneet käsityksen, että kuukauden liikkujasta julkaistaan aina kuva sivustolla. Kuvan julkaisemisen kautta henkilöllisyyden tunnistaminen on toki helpompaa. Kuukauden liikkujan kuvan julkaiseminen on vapaaehtoista, mutta tätä ei sivustolla mainittu pilottijakson aikana. (Taulukko 20.)

**TAULUKKO 20: Kuukauden liikkuja**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Kuukauden liikkuja osio tukee liikkumismotivaatiota</b>	25 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	4,14
<b>Olisin itse mielelläni kuukauden liikkuja</b>	25 %	12,5 %	12,5 %	12,5 %	12,5 %	25 %	3,33
<b>Kuukauden liikkuja osio on tarpeellinen</b>	25 %	25 %	37,5 %	0 %	0 %	12,5 %	3,86
							Yht. 3,78

Kuukauden liikkuja- ja sporttikahvila osiot kehitettiin alun perin toimimaan sivuston käyttäjien yhteisöllisyyttä lisääviksi toiminnoiksi. Niillä uskottiin olevan myös liikkumiseen motivoitumista tukeva vaikutus.

Sporttikahvilan sisällöstä, sen liikkumismotivaatiota tukevasta vaikutuksesta ja tarpeellisuudesta vastaajat antoivat suhteellisen hyvää sekä keskinkertaista palautetta, vastaukset sijoittuivat pääosin vaihtoehtoihin ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”ei samaa

eikä eri mieltä”. Osa vastaajista ei ollut käyttänyt osiota ollenkaan. Pilottijakson aikana sporttikahvilassa ei käynnistynyt yhtäkään keskustelua, joten tämä kertoo siitä, että vastaajat olivat vain käyneet tutustumassa osioon pintapuolisesti. Sporttikahvilan toimivuudesta liikkumista tukevana tekijänä ja sen tarpeellisuudesta osana sivustoa ei saatu näin ollen selkeää vastausta, vaikkakin vastaajat osiota olivat arvioineet. (Taulukko 21.)

**TAULUKKO 21: Sporttikahvila**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Sporttikahvila osio tukee liikkumismotivaatiota</b>	25 %	50 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	4,14
<b>Sporttikahvilan otsikkojen aiheet ovat mielenkiintoiset</b>	37,5 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	4,29
<b>Osallistuisin mielelläni sporttikahvilan keskusteluihin</b>	0 %	37,5 %	37,5 %	0 %	0 %	25 %	3,50
<b>Sporttikahvila osio on tarpeellinen</b>	25 %	62,5 %	12,5 %	0 %	0 %	0 %	4,13
							Yht. 4,01

Sivuston tekijöiden esittelyosiota vastaajat pitivät suurimmalta osin hyvänä ja tärkeänä osana sivustoa. Osiota koskevissa väittämissä eniten kannatusta sai vaihtoehto ”täysin samaa mieltä”. Osa vastaajista ei kuitenkaan ollut käyttänyt osiota pilottitutkimuksen aikana. Vastaajien vastaukset tukevat näiden laatuksien toimivuutta, koska tekijöiden esittely nähdään tärkeäksi osaksi sivustoa. (Taulukko 22.)

**TAULUKKO 22: Tekijöiden esittely**

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	En käyttänyt osiota	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
<b>Tekijöiden esittely osiossa on tarpeeksi tietoa sivuston tekijöistä</b>	62,5 %	12,5 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	4,57
<b>Tekijöiden esittely osiosta käy ilmi tekijöiden motiivit sivuston tekemiseen</b>	62,5 %	12,5 %	12,5 %	0 %	0 %	12,5 %	4,57
<b>Tekijöiden esittely osio on tarpeellinen</b>	50 %	37,5 %	0 %	0 %	0 %	12,5 %	4,57 Yht. 4,57

<b>Miten tekijöiden esittely osiota kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?</b>
ei kehitettävää.
Tykkäsin siitä, että tekijät tulivat näkyviksi. Linkki voisi olla näkyvämminkin esillä sivustossa! ehkä jopa yläpalkissa. Samoin lukisin mieluusti pidempääkin ja henkilökohtaista tekstiä tekijöiden kokemuksista liikunnan saralla. Valokuvat saisivat mielestäni olla suuremmat, ja enemmän kasvokuvat, jotta tekijöihin saisi paremman kontaktin.

### 15.2.6 Sivuston kokonaisuus

Kokonaisuutena vastaajat arvioivat sivuston toimivan hyvin. Käytön raportoitiin myös olevan kohtalaisen helppoa. Tulosten perusteella tärkeimpiä kehityskohteita on sivuston eri osioiden, etenkin tietopalkkien ja etusivun sisältöjen ulkoasut. Tekstirivien leveyden kasvattamista kaivattiin eniten. Tulosten valossa myös virtuaalivalmentajan ulkoasu sekä liikkumispäiväkirjan yleinen käytettävyys ja visuaalisuus kaipaavat kehittämistä. Sivuston yleinen ulkoasu koettiin kuitenkin kokonaisuudessaan kiinnostavaksi. Puolet vastaajista koki, että sivusto sopii heidän omaan persoonaansa. Heistä kaksi oli naista ja kaksi miestä. (Taulukko 23.)

TAULUKKO 23: Sivuston kokonaisuus

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä	Numeroitujen vastauksien keskiarvo
Sivusto toimii kokonaisuutena hyvin	62,5 %	25 %	0 %	12,5 %	0 %	4,38
Sivuston yleinen käytettävyys on helppoa	50 %	37,5 %	0 %	12,5 %	0 %	4,25
Sivuston linkit toimivat hyvin	50 %	37,5 %	12,5 %	0 %	0 %	4,38
Sivuston yleinen ulkoasu on selkeä	37,5 %	50 %	0 %	12,5 %	0 %	4,13
Sivuston yleinen ulkoasu on kiinnostava	0 %	87,5 %	12,5 %	0 %	0 %	3,88
Sivuston kokonaisuus sopii hyvin omaan persoonaani	37,5 %	12,5 %	50 %	0 %	0 %	4,43
Sivuston käyttäminen lisää liikkumismotivaatiota	25 %	50 %	25 %	0 %	0 %	4,38
Sivuston käyttäminen ei vaadi hyviä tietoteknisiä taitoja	37,5 %	12,5 %	25 %	25 %	0 %	3,63
						Yht. 4,18

Vastaajista 62,5 % (5hlö) aikoo käyttää sivustoa jatkossakin ja 37,5 % (3hlö) puolestaan ei aio jatkaa sivuston käyttämistä. Kaikki naispuoliset aikoivat käyttää ohjelmaa jatkossakin. Miehistä kaksi käyttää ja kolme ei käytä ohjelmaa jatkossa. Arkiliikunnan merkityksen korostuminen ja omien suosikkiliikuntalajien valitsemisen mahdollisuus omaan liikkumisohjelmaan koettiin tekijöiksi, jonka takia vastaajat aikovat jatkaa sivuston käyttöä. Liikkumispäiväkirjan käyttö ja siitä saatava palaute olivat myös perusteina sille, miksi vastaajat aikovat käyttää sivustoa jatkossakin. (Taulukko 24.)

Perusteluna sille, miksi vastaajat eivät aio jatkaa sivuston käyttöä mainittiin, ettei sivustoa koeta yleisesti tarpeelliseksi liikkumiselle ja että oma tietous liikunnan merkityksestä sekä liikuntalajien osalta on sen verran hyvällä tasolla, ettei sivustosta saada näihin enää lisäarvoa.

**TAULUKKO 24: Tulen käyttämään ohjelmaa jatkossakin**

<b>Kyllä</b>	5 kpl	62,5 %
<b>Ei</b>	3 kpl	37,5 %

<b>Perusteluni:</b>
Parasta oli se, että ei tarvitse lähteä harrastamaan jotain aivan outoa lajia, vaan arkiliikunta on myös hyväksi ja aina ei tarvitse olla joku tietty laji vaan viikko koostuu paketista johon olen laittanut omat suosikkini! Jos en välitä kuntosalista, niin ohjelmassa sitä ei sitten ollut!!!!
Koska liikuntaa täytyisi lisätä ja liikuntapäiväkirjan pitäminen näyttäisi tulokset "mustaa valkoisella".
Omalta osaltani olen perehtynyt urheiluun ja liikuntaan oman ja lasteni urheilun/liikunnan kautta, ja tietoni liikunnan merkityksestä on mielestäni hyvä, samoin eri lajien osalta myös tekniikan osalta
En koe ohjelmistoa tarpeelliseksi liikkumiselleni
Liikun arjessa paljon, joten en usko tulevani tarvitsemaan päiväkirjaa, elleivät liikuntatottumukseni muutu radikaalisti. Sen sijaan sporttikahvila oli kiinnostava, ja tietoon liikunnan terveysvaikutuksista syvennyn myöhemmin uudelleen.

Vastaajista kaikki oli sitä mieltä, että aikoo suositella mielellään sivuston käyttöä muillekin henkilöille. Perusteluna tälle mainittiin, että sivuston käytön avulla on hyvä aloittaa liikkuminen, koska sivustolta saa ohjeita liikkumisen alittamiseen. Sivuston käytön koettiin sopivan erityisesti niille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita hyödyntämään tietotekniikkaa liikkumisessaan. Sivuston mainittiin olevan luonteeltaan positiivinen ja kannustava, joten vastaajat uskoivat sen tuottavan onnistumisen kokemuksia liikkumisen parissa sivuston käyttäjille. Sporttikahvilan ja kuukauden liikkujia-osion koettiin lisäävän sivuston käyttäjien yhteisöllisyyttä. (Taulukko 25.)

62,5 % vastaajista raportoi, että aikoo jatkaa sivuston käyttöä pilottitutkimuksen jälkeenkin ja 37,5 % vastaajista raportoi, ettei aio jatkaa käyttöä. Mielenkiintoista tämän valossa on se, että kaikki vastaajat kuitenkin suosittelisivat liikkujaksi.fi -sivustoa mielellään muillekin henkilöille. Selkeästi suurin syy siihen, mikseivät käyttäjät aio jatkaa sivuston käyttöä oli se, ettei sivuston käytön koettu tuovan lisäarvoa liikkumiseen, koska oma liikkuminen koetaan riittäväksi terveyden kannalta. Sivuston käyttö on suunnattu henkilöille, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Onkin syytä pohtia tämän valossa tutkimusjoukon kaikkien pilottiin osallistujien soveltuvuutta kohderyhmään. Pilottitutkimukseen haettiin henkilöitä, jotka liikkuvat vähemmän kuin 150 minuuttia viikossa. Osa pilottiin ilmoittautuneista eivät varmaankaan olleet huomioineet hyötyliikuntaa tähän minuuttimäärään. Voidaan myös pohtia, kokivatko juuri ne henkilöt, jotka todella liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, sivuston

käytön liikkumismotivaatiota tukevana ja edistävä tekijänä. Yksi pilottikyselyn kysymyksistä olisikin voinut olla liikkumisminuutteja kartoittava.

**TAULUKKO 25: Suosittelemiehelläni ohjelman käyttöä muillekin**

<b>Kyllä</b>	8 kpl	100 %
<b>Ei</b>	0 kpl	0 %

<b>Perusteluni:</b>
Minulle liikunta on tuonut niin paljon henkisiä ja fyysistä voimavaroja lisää, että olen puolesta puhuja aina! Ja liikunnan voi aloittaa myös vanhemmalla iällä!
Täältä on hyvä alkaa. Ja saa vinkkejä.
Sopii mielestäni osalle ihmisistä, jotka jaksavat hyödyntää tietotekniikkaa liikunnassa.
Ohjelma on minusta luonteeltaan positiivinen ja kannustava, ja uskon sen antavan onnistumisen kokemuksia monelle liikuntaa elämään lisäävälle. Sporttikahvilan sekä kuukauden liikkujan mukanaolo lisäävät yhteisöllistä aspektia, jonka vaikutuksen uskon olevan kannustava. On kuin liikkuisi yhdessä kun on tuttuja kahvilassa :).

Yleisenä palautteena sivustosta vastaajat raportoivat, että sivuston käytön avulla on hyvä aloittaa liikkuminen. Hyötyliikunnan merkityksen korostaminen terveyden kannalta koettiin myös positiivisena tekijänä. Kehitystarpeiksi mainittiin kirjautumisen selkeyttäminen ja sen toimintavarmuus sekä sivuston ulkoasun ja sisältöjen selkeys tietyissä ympäristöissä. (Taulukko 26.)

Yksi väittämistä kyselyssä oli: sivuston käyttäminen lisää liikkumismotivaatiota. 25 % vastaajista oli tästä täysin samaa mieltä, 50 % oli jonkin verran samaa mieltä ja 25 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Tästä voidaan päätellä, että liikkujaksi.fi -sivuston käytöllä on mahdollisesti liikkumismotivaatiota tukevaa vaikutusta.

**TAULUKKO 26: Mitä muuta palautetta haluat antaa sivustosta?**

Tästä on hyvä lähteä.
Pahin ongelma oli kirjautuminen. Ensimmäiset tunnarit toimi yhden päivän, tein uudet ja ne onneksi toimi loppuajan. Joissakin ympäristöissä UI oli sekava, rivit sekaisin alkukyselyissä.
Tsemppiä lopputyön tekemiseen :)
Vaikka liikun aika ajoitin kohtuullisen paljon, ilahdutti suuresti hyötyliikunnan merkityksen ymmärtäminen! Kiitos!
Upeaa, että näin kannustava sivusto on tuotettu ihmisten käytettäväksi. Jos sisältöä muokataan vielä hitusen helpommin lähestyttäväksi, niin luulen sen saavuttavan mukavasti käyttäjiä. Liikunnan terveysvaikutuksista ei koskaan ole liikaa tietoa!

Parhaan tuloksen pilottitutkimuksessa sai tekijöiden esittely -osio. Tietopalkkien kokonaisarvosanat olivat välillä 4,25 – 4,475. Kuukauden liikkuja -osiota arvioitaessa on hyvä muistaa, että yksi kysymys kartoitti halukkuutta olla kuukauden liikkuja ja tämä pienentää osion kokonaisarvosanaa. Myös liiketutkan toimintaongelmat pilotin

alkuvaiheessa vaikuttivat osion kokonaisarvosanaan. Kaiken kaikkiaan sivuston käytettävyys sai hyvän arvosanan. Kehittämällä pilotista nousseet sivuston puutteet saadaan käytettävyys vieläkin paremmaksi. (Taulukko 27.)

Pilottitutkimuksen määrällisesti pieni tutkimusjoukko asettaa rajoituksensa tulosten yleistettävyyteen, mutta tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa-antavina. Pilottitutkimuksen päämääränä oli selvittää liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyyttä ja suoraan käytettävyyttä koskevien väittämien tuloksia voidaan pitää suhteellisen luotettavina.

**TAULUKKO 27: Yhteenveto**

<b>YHTEENVETOTAULUKKO</b>	<b>Numeroitujen vastauksien keskiarvo</b>
Sivuston etusivu	4,17
Sivustolle kirjautuminen ja esitiedot	3,69
Sivuston käyttöehdot	4,81
Sivuston rekisteröintiehdot	4,31
Tulostettava suositus kirjautumistiedoista	4,44
Sairauksiin perustuvat tulostettavat suositukset	4,25
Liikkumispäiväkirja	3,96
Suositteltu liikkumisohjelma	4,38
Virtuaalivalmentaja	3,98
Liiketutka	3,90
Kuukauden liikkuja	3,78
Sporttikahvila	4,01
Tekijöiden esittely	4,57
Sivuston kokonaisuus	4,18
<b>TIETOPALKIT</b>	
Motivointi tietopalkki	4,34
Lajitekniikka tietopalkki	4,34
Terveyskunto tietopalkki	4,25
Liikkeelle lähtö tietopalkki	4,34
Liikunnan vaikutukset tietopalkki	4,48

### **15.3 Liikkujaksi.fi -sivuston jatkokehitystarpeet**

Pilottitutkimuksen ja esitestauksen perusteella Liikkujaksi.fi -sivustolle pitää tehdä vielä korjauksia. Sivusto toimii monelta osin hyvin, mutta kehitettävää myös on. Sivustolla tullaan tekemään muutoksia syksyllä 2010 aikana seuraaviin osioihin: Kirjautumista tullaan muuttamaan niin, että jos täyttää jonkin kohdan väärin, muut tiedot eivät poistu vaan säilyvät ohjelman muistissa. Tulostettavat liikuntasuositukset tulevat olemaan

tiivimmässä muodossa. Liikkumispäiväkirjaan tehdään viikkonäkymä, josta näkee graafisessa muodossa liikuntaminuutit ja liikuttujen minuuttien tehot. Liikkumispäiväkirjaan tehdään myös linkki tietopalkissa olevaan liikunnan tehoa kuvaavaan taulukkoon, jotta oman liikunnan tehoa on helpompi arvioida. Tietopalkkien tekstirivejä levennetään ja tiivistetään, jotta lukeminen helpottuisi. Lisäksi tekstien sisältöjä muutetaan helppolukuisemmaksi. Virtuaalivalmentajia luodaan lisää ja heille lisätään vuorosanoja. Käyttäjä voi jatkossa valikoida itselleen oman virtuaalivalmentajan.

## 16 POHDINTA

Terveyden edistämisen välineenä internetistä on tullut merkittävä viimeisten 15 vuoden aikana. Internetissä on paljon erilaisia terveydenedistämishjelmia ja sivustoja. Sivustojen takana ovat erilaiset yhteisöt, potilas- ja liikuntajärjestöt, mediatalot, julkinen -ja yksityinen terveydenhuolto ym. Tiedon luotettavuutta on vaikea arvioida. Health On Net Foundationin (HON) laatukriteeristöt toteutuvat harvoilla sivuilla.

Maksuttomia suomenkielisiä sivustoja, joissa opastetaan työikäisiä konkreettisesti terveysliikunnan aloittamiseen, ei löytynyt. Vuonna 2008 julkaistiin Liikunnan Käypä hoito -suositukset sekä yhdysvaltojen liikuntasuositukset (2008 Physical Activity Guidelines for Americans), jotka halusimme tuoda käytännön tasolle jokaisen terveysliikunnasta kiinnostuneen käytettäväksi. Ideamme oli luoda sivusto, joka helpottaa liikkumisen aloittamista ja lisäämistä. Halusimme sivuston, joka ei ole sidoksissa kaupallisiin yhtiöihin ja jossa HON:in laatukriteeristöt on täytetty.

Kirjallisuuskatsauksessa syvennyimme tarkastelemaan tutkimuksia liikuntamotivaatiosta sekä internetissä tapahtuvasta terveydenedistämisestä. Motivoinnista ja motivaatiosta selvitettiin niihin vaikuttavat keskeisimmät tekijät ja esiteltiin tämän hetkiset keskeisimmät motivaatioteoriat. Kirjallisuuskatsauksesta ilmeni, että terveyden edistämisen interventiot internetissä oli suunnattu pääsääntöisesti laajalle väestöosalle ja niistä puuttui usein henkilökohtaisuuden elementit.

Sivuston määrittelyvaiheessa oli jätettävä pois kaikki ylimääräinen, jotta sivustosta tulisi mahdollisemman miellyttävä käyttää. Päädymme ottamaan mukaan vain



terveysliikuntaan liittyviä asioita ja niitäkin hyvin harkiten. Liikunnan aloittamiskynnys haluttiin pitää mahdollisemman alhaisena, joten sivuston sisältöihin pyrittiin ottamaan vain keskeinen tieto mitä liikunnan aloittaminen vaatii. Halusimme sivuston otteen olevan rennon ja valistavaa otetta välttävän. Tavoitteemme on tehdä sivustosta persoonallinen. Tärkeä osa sivustoa on motivoinnilla ja käyttäjän voimaantumisella. Sisällöt, toiminnot ja ulkonäkö tukevat käyttäjän voimaantumista ja pyrkivät olemaan mahdollisemman motivoivia. Vaikka kyseessä on internetissä tapahtuva automatisoitu terveysliikuntaohjaus, niin sen tarkoituksena on saada terveysliikuntaohjaus tuntumaan mahdollisemman henkilökohtaiselta. Virtuaalivalmentaja ja henkilökohtainen liikkumispäiväkirja lisäävät sivuston henkilökohtaisuutta.

Sivustolta on mahdollisuus saada liikuntaohjelma 330 viikkominuuttiin asti. Täysin liikkumattomalle tämä tarkoittaa yli 6 kuukauden ohjelmaa. Jo 300 minuuttia liikkuvalla ohjelma antaa vinkkejä liikunnan monipuolistamisesta. Liikuntaohjelman jälkeen henkilöllä on mahdollisuus käyttää jo tutuksi käynyttä liikkumispäiväkirjaa päiväkirjamuodossa.

Sivuston tekeminen vaati moniammatillista tiimiä, koska asiantuntemusta tarvitaan niin tietotekniikan kuin terveysliikunnan saralta. Tässä tiimissä on mukana tietojenkäsittely opiskelija Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta sekä kaksi liikuntalääketieteen opiskelijaa Itä-Suomen yliopistosta. Graafinen suunnittelija olisi helpottanut sivuston ulkonäön suunnittelua. Hyvä sivuston ulkonäkö motivoi käyttäjää ja laskee kynnystä liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Päätimme tehdä sivuston ulkoasun itse ja pitää sen mahdollisemman selkeänä.

Pro gradumme tavoitteena oli tehdä terveyden kannalta liian vähän liikkuville työikäisille suunnattu motivoiva terveysliikunta-sivusto internetiin, jonka avulla liikunnan aloittamisen kynnyks madaltuisi. Saavutimme tavoitteemme erinomaisesti. Pilottitutkimuksesta saimme hyvää palautetta sivustosta ja hyviä kehitysideoita. Osa kehitysideoista oli sellaisia joita olimme miettineet, kun testasimme sivustoa ennen pilottitutkimusta. Osa sivuston sisällöstä vaikutti tekstinkäsittelyohjelmassa paremmalta kuin sivustolla ja siksi teimme paljon alkuvaiheessa muutoksia. Kaikkia muutoksia emme ehtineet sivustolle tekemään. Osa muutoksista tehdään sivuston seuraavaan versioon, kuten tekstipalkkien leveyttä tullaan lisäämään ja tekstien luettavuutta

parantamaan. Myös kirjautumistieto-osiota muutetaan niin, että tiedot jäävät talteen vaikka ei täyttäisi kaikkia kenttiä. Lisäksi sivustolle lisätään kaksi uutta virtuaalivalmentajapersoonaa, joista voi valita itselleen sopivimman valmentajan.

Tarvitaan lisää internetsivustoja, jotka ovat suuntautuneet konkreettisiin neuvoihin terveystiikunnan aloittamisesta ja ylläpitämisestä. Lisäksi elämäntapamuutoksiin motivoivia sivustoja tarvitaan. Sivustojen persoonalliseen ilmeeseen kannattaa panostaa, jotta käyttäjä voisi kokea sivuston omaan persoonaansa sopivaksi.

Myös tutkimuksia liikunnan internetinterventioista tarvitaan lisää sekä laadukkaita terveystiikuntaan suuntautuneita sivuja, joilta kerätään tutkimustietoa intervention vaikutuksista.

Sivuston sisältöjä varten olemme perehtyneet Liikunnan Käypä hoito - suosituksiin, 2008 Physical Activity Guidelines for Americans -terveystiikuntasuosituksiin, liikunnan annostukseen, liikunnan vaikutukseen elinjärjestelmiin, liikuntalajitekniikkaan, aktiivisuustason kartoittamiseen, motivointiin ja motivaatioteorioihin sekä voimaantumiseen. Kaikki nämä tiedot ovat vahvistaneet osaamistamme ja kaikista niistä tulee olemaan paljon hyötyä meille tulevaisuuden terveystiikunnan ammattilaisina.

Työn tekemisen aikataulu olisi pitänyt sopia tarkemmin ja aikataulu olisi voinut olla väljempi. Työnjakoa olisi myös pitänyt selkeyttää ja työtavat olisi pitänyt sopia tarkemmin. Kaiken kaikkiaan aikataulua ja työnjakoon liittyviä ongelmia olisi selkeyttänyt laadukkaasti tehty projektisuunnitelma. Projektisuunnitelmaa ei Liikkujaksi.fi -sivustoa tehdessä ollut.

Tutkimuksen metodinen puoli olisi pitänyt päättää tarkemmin heti kirjallisuuskatsauksen valmistumisen jälkeen. Meidän olisi pitänyt selkeämmin valita tutkimusmalliksi jokin tuotekehitysmalli eikä niinkään pyrkiä nojaamaan metodista osuutta laadulliseen ja määrälliseen tutkimukseen. Tuotekehitysmalli olisi palvellut työtämme parhaiten, onhan kyseessä tuote ja uusi innovaatio.

Kyselylomakkeen sisältöön olimme tyytyväisiä. Avoimilla kysymyksillä pystyi tarkoituksenmukaisesti täydentämään strukturoituja kysymyksiä. Jälkeenpäin olemme kaivanneet vain liikkumismäärää kartoittavaa kysymystä kyselylomakkeeseen.

Pilottikyselyyn olisi voinut olla pidempi vastausaika, jotta olisimme tehokkaammin voineet muistuttaa tutkimusjoukkoon kuuluvia kyselylomakkeen palauttamisesta, mikäli kyselylomaketta ei ollut määräaikaan mennessä palautettu. Nyt kävi niin, että lähetimme yhden muistutuskirjeen puuttuvista vastauksista ja tällöin oli enää muutama päivä aikaa siihen kun pilottitutkimuksen analysointivaiheen tuli olla valmis. Pilottitutkimuksen aikana oli myös vappu, joka osaltaan varmasti vaikutti vastausprosenttiin negatiivisesti.

Gradun kirjallisen osuuden tekeminen on ollut määrätietoista ja tehokasta. Tuotekehitysprosessista ja innovoinnista olemme oppineet varsin paljon. Tämän kaltaisen työn suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen tarvittava työmäärä ylitti ryhmämme ennakko-olettamukset. Kun sivuston versiota kaksi aletaan suunnitella, ensimmäiseksi on tehtävä laadukas projektisuunnitelma, jossa määritellään aikataulut, vastuu-alueet ja työtavat.

Tiivis kolmen hengen työskentely Liikkujaksi.fi -sivustoa tehdessä on opettanut erilaisia mahdollisuuksia ratkaista eteen tulleet haasteet. Olemme ryhmänä toimineet tehokkaasti ja jokaiselle on löytynyt oma erikoisosaamisalue työstä. Työskentely tässä tiimissä on ollut innostavaa ja palkitsevaa. Tällä kokoonpanolla on helppo jatkaa kehitystyötä liikkujaksi.fi -sivuston parissa.

#### Kiitokset

Tätä työtä ei olisi saanut tehtyä yksin, kaksin eikä edes kolmissin. Tähän työhön on antanut moni työpanoksensa ja haluamme heitä kiittää. Työmme ihan ensimmäisenä ohjaajana toimi LKT Heikki Pekkarinen, jonka positiivisella suhtautumisellaan tietotekniikan mahdollisuuksiin liikuntalääketieteen tiedon jakajana innoitti myös meitä tekemään internet-sivuston gradunamme. Valitettavasti emme saaneet Heikin menehtymisen takia jatkaa työtä hänen kanssaan loppuun. Työn ohjaajina toimi Professori Esko Länsimies ja LL Hannu Litmanen, kiitos heille monista hyvistä ideoista sekä kannustavasta palautteesta. Kiitokset myös työn tarkastajalle LKT Katriina Kukkonen-Harjulalle.

Haluamme kiittää myös työn oikolukijoita FT Paula Vehmasta ja DI Mikko Pormaa. Kiitämme myös HL Sami Vuoriselle avusta rekisteriselosteen ja käyttöehtojen tekemisessä. Kiitokset ansaitsevat myös kaikki pilottitutkimuksessa mukana olleet. Suurkiitos kuuluu myös internet-sivustomme kuvissa oleville malleille Ella Smedsille,

Anne Hailalle, Kirsi Mäkiselle, Seija Laurimaalle, Heikki Lempiäiselle sekä Mikko Pormalle.

Lopuksi haluaisimme kiittää myös opiskelukavereitamme loistavista keskustelutuokioista sivustomme tiimoilta.

**LÄHTEET:**

Alasilta A. 2002. Verkkokirjoittajan käsikirja. Tammer-paino Oy, Tampere.

Below S, Patrikainen A. Tiedontarvetta terveydestä, 15 - 69-vuotiaiden suomalaisten tarve ja sitä selittävät sosiodemografiset tekijät. Jyväskylän yliopisto 2003. Pro gradu.

Castells M, Himanen P. 2001. Suomen tietoyhteiskuntamalli. Sitra. WSOY, Helsinki.

Drake M. Terveysviestinnän kipupisteitä, terveystiedon tuottajat ja hankkijat internetissä. Jyväskylän yliopisto 2009. Väitöskirja

Health On Net Foundation. [www.hon.ch](http://www.hon.ch) (luettu 20.4.2010)

Hakulinen T, Pietilä A-M, Kurkko H. 2002. Terveyden edistämisen vaikuttavuuden arviointi. Teoksessa Pietilä A-M, Hakulinen T, Hirvonen E, Koponen P, Salminen E-M, Sirola K, toim. Terveyden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät. Juva, WS Bookwell Oy. s. 282 - 312.

Helakorpi S, Paavola M, Prättälä R, Uutela A. 2008. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 2/2009, ISBN 978-952-245-004-3. liite 1, s. 137.

Henkilötietolaki 523/1999. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523> (Luettu 17.4.2009)

Hirsjärvi S; Remes P; Sajavaara P. 2000. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy, Helsinki. s. 98 - 215.

Hirvonen E, Koponen P, Hakulinen T. 2002. Yksilö, perhe ja yhteisö muutoksessa: näkökohtia terveyteen. Teoksessa Pietilä A-M, Hakulinen T, Hirvonen E, Koponen P, Salminen E-M, Sirola K, toim. Terveyden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät. Juva, WS Bookwell Oy. s. 35 - 61.

Hirvensalo M, Häyrynen T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro - Johansson P, Huovinen T, toim. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy. s. 66 – 67.

Huovila J. Internet painonhallinta-asiantuntijuuden toimintaympäristönä. Helsingin yliopisto 2009. Pro gradu

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen, Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2004, Helsinki 2. painos.

<http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf> (Luettu 17.4.2009)

Jauhiainen M. Terveys sivuston laadun arvioiminen, käyttäjän tärkeiksi kokemat laatu kriteerit. Vaasan yliopisto 2007. Pro gradu.

Jyrhämä, R. 2002. Ei kysyvä tieltä eksy, pedagogisen ajattelun kehitysvaiheita. Teoksessa Kansanen, P, Uusikylä, K, toim. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä, PS – kustannus. s. 74.

Kalakoski V, Paavilainen P, Anttila R, Halonen S, Kreivi M, 2007. Persoona 4; Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki. Edita Prima Oy. s.14 - 16.

Kauhanen-Simanainen A. 2001. Sisältöä verkkoon, mitä sisällön tuottajan pitää hallita. Vammala, IRH konsultointi. CIM kustannus.

Kiiskinen U, Vehko T, Matikainen K, Natunen S, Aromaa A. (2008) Terveiden edistämisen mahdollisuudet - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1, s. 49.

Kokko L. Hakukoneiden markkinaosuudet - Google vie, muut vikisevät.

[www.blog.leevikokko.com](http://www.blog.leevikokko.com) (Luettu 1.3.2010).

KOTIIN-hankkeen kotisivut. 2008. <http://kotiin.laurea.fi/hyvinvointitv.php> (Luettu 11.1.2010).

Kupias, Päivi 2007. Kouluttajana kehittyminen. Helsinki: Oy Yliopistokustannus. s. 100

Kähärä M-L, Koskinen P, Vertio H. 1999. Tupakkaverkon arviointi: [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org). Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu. Helsinki. Trio-Officet.

Lintonen T, Konu A. 2007. Tietotekniikan hyödyntäminen terveyden edistämässä – katsaus kansainväliseen tutkimuskirjallisuuteen Teoksessa Nygård C-H, Eskola H, Hyttinen J, Savinainen M. toim. Näkökulmia hyvinvointiteknologiaan. Tampereen Yliopistopaino Oy. s. 11 - 20.

Länsimies E. Omat terveysvalinnat ja etiikka. Teoksessa Pietilä A-M, Länsimies-Antikainen H. (toim). Etiikkaa monitieteisesti. 2008 Kopijyvä Kuopio. s 141 – 151.

Metsämuuronen J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Opetushallitus. Tutkimus 3/1997. Yliopistopaino. Helsinki. s. 35.

Napolitano M. A, Fotheringham M, Tate D, Sciamanna C, Leslie E, Owen N, Bauman A, Marcus B. Evaluation of an internet-based physical activity intervention: a preliminary investigation. *Ann Behav Med*, 2003; 25 :92 - 9.

Neville L M, O'Hara B, Milat A. Computer-tailored physical activity behavior change interventions targeting adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009, 10.1186/1479-5868-6-30.

Pan, X R, Li, G W, Hu, Y H. et al. Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with glucose tolerance. The Da Qing IGT and Diabetes study. *Diabetes Care*, 1997, 20: 540-544.

Parkkunen N, Vertio H, Koskinen-Ollonqvist P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu - sarja 7/2001.

Peltonen M, Ruohotie E, 2007. Oppimismotivaatio. Keuruu. Otava. s. 16 - 17.

Poskiparta M, Kaasalainen K, Kasila K. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. *Liikunta ja tiede* 46 (4), 46.

Raine L. 2006. E-Health Research. Teoksessa *The Internet and Health Care, Theory, Research, and Practice*. (toim.) Muero M. & Rice R. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, xxi.

Ruohotie E. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki, Oy Edita Ab, s. 36 - 37.  
Sanastokeskus TSK ry. <http://www.tsk.fi/tsk/termitalkoot/haku-266.html> (Luettu 18.5.2010.)

Sirola K, Salminen E-M. 2002 Projekti-, verkosto- ja tiimityöskentely terveyden edistämässä. Teoksessa Pietilä A-M, Hakulinen T, Hirvonen E, Koponen P, Salminen E-M, Sirola K. toim. *Terveyden edistäminen, uudistuvat työvälineet*. Juva, WS Bookwell Oy. s. 262 - 277.

Skovland S. R, Peyrot, M. The diabetes attitudes, wishes and needs (DAWN) program: A new approach to improving outcomes of diabetes care. *Diabetes spectrum*, 2005, 18, 3, s.136 - 138.

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 5/06. Helsinki 2006.

Telama R. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle P, Telama R, Laakso L. toim. *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 1986. 150 - 151.

Tilastokeskus. 2009. Internetin käytön yleisyys iän mukaan 2009. % -osuus väestöstä. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi\\_2009\\_2009-09-08\\_kuv\\_001.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi_2009_2009-09-08_kuv_001.html) (Luettu 8.6.2010)

Tilastokeskus. Käsitteet ja määritelmät. Työikäinen väestö. [http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain\\_vaesto.html](http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html) (Luettu 18.5.2010.)



Torkkola S. (toim.). 2002. Terveysviestintä. Vammalan Kirjapaino Oy.

Tulevaisuusvaliokunta. 2006. Terveysterveystien tulevaisuus – Tulevaisuusvaliokunnan kannanotto vuoden 2015 terveydenhuoltoon. Eduskunnan kanslian julkaisu 3/2006.

[http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/tuv\\_terveydenhuollontulevaisuus.pdf](http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/tuv_terveydenhuollontulevaisuus.pdf)

(Luettu 1.3.10)

Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson J. G. Finnish diabetes prevention study group. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance, N Engl J Med, 2001, 344: 1344-1350.

Turku R. 2007. Muutosta tukemassa, valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy. s. 14 – 61.

Tynjälä P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tammi. 38-39.

Vandelanotte C, Spathonis KM, Eakin EG, Owen N. Website-delivered physical activity interventions a review of the literature, Am J Prev Med, 2007. Jul;33(1):54 - 64.

Van den Berg M, H, Schoones J, W, Vliet Vlieland T. Internet-Based Physical Activity Interventions: A Systematic Review Literature. Journal of Medical Internet Research, 2007, Jul-Sep; 9(3): e26.

Vilkkä H, Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi. s. 51 - 59.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy. s. 37 – 77.

Vuori I, 2006. Liikunnan vaikutustapa Teoksessa Fogelholm M, Vuori I. toim. Terveysliikunta. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim. s. 11.

Vuori I, 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori I, Taimela S, Kujala U. toim. Liikuntalääketiede. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim. s. 16 – 27.

Väättänen S. Terveystietoa etsimässä, selvitys 15 – 69-vuotiaiden suomalaisten etsimän terveystiedon aihepiireistä. Jyväskylän yliopisto 2006. Pro gradu.

Wikipedia Apache HTTP Server. [http://en.wikipedia.org/wiki/Apache\\_HTTP\\_Server](http://en.wikipedia.org/wiki/Apache_HTTP_Server) (Luettu 20.5.2010.)

Wikipedia MySQL. <http://fi.wikipedia.org/wiki/MySQL> (Luettu 20.5.2010)

Wikipedia PHP. <http://fi.wikipedia.org/wiki/PHP> (Luettu 20.5.2010)

World Health Organization (WHO). International Conference on Health Promotion. Ottawa 1986. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (Luettu 10.1.2010)

World Health Organization (WHO). Health Promotion Glossary. 1998 [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf) (Luettu 8.4.2010)

Yliopistolaki 645/1997. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1997/19970645> (Luettu 16.4.2009)

## LIITTEET

LIITE 1. Terveyden edistämishohjelmia internetissä.

LIITE 2. Yhteenveto sivuston suunnittelusta.

LIITE 3. Lupa videoiden ja kuvien käyttöön.

LIITE 4. Rekisteriseloste

LIITE 5. Käyttöehdot

LIITE 6. Pilotin saate

LIITE 7 Pilotin vastausohje

LIITE 8 Pilottikyselyn kysymykset

LIITE 9. Liikkujaksi.fi etusivu

### LIITE 1

Terveyden edistämishohjelmia internetissä

<b>Terveyden edistämishohjelmia internetissä</b>		
<b>Nimi</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Maksullinen/Maksuton</b>
Keventäjät www.keventajat.fi	Laihdutus ja painon hallinta	Maksullinen
Elixir www.elixir.fi	Liikuntaharjoittelu	Maksullinen
Firstbeat www.firstbeat.net	Liikuntaorganisaatioille liikuntaharjoitteluun	Maksullinen
Wellnessmakers www.wellnessmakers.fi	Liikunta-, ravitsemus- ja rentoutumisohjeita	Maksullinen
Omavalmentaja www.omavalmentaja.net	Terveysliikunta	Maksullinen ja maksuton
Pudottajat www.pudottajat.fi	Laihdutus ja painon hallinta	Maksuton ja maksullinen
Kiloklubi www.kiloklubi.fi	Laihdutus	Maksuton
Kuntoplus www.kuntoplus.fi	Liikunta, ravitsemus, hyvinvointi	Maksuton
Wellou www.wellou.fi	Hyvinvointia lapsille	Maksuton
Treenit.net www.treenit.net	Harjoituspäiväkirja	Maksuton
Finnish Fitness Plan Terve Suomi http://ffp.uku.fi/index.shtml	Tietoa terveystuunnasta	Maksuton
TerveSuomi www.terveysuomi.fi	Terveyden edistäminen	Maksuton
UKK-instituutti www.ukkinstituutti.fi	Terveyshuollon edistäminen	Maksuton
Tohtori.fi www.tohtori.fi	Keho- ja liikuntaklinikka tietoa liikunnasta	Maksuton
GetActive.ie www.geactive.ie	Liikuntayhteisö	Maksuton
Friskis&Svettis Communityn www.friskis.com	Liikuntayhteisö	Maksuton ja maksullinen
Liikuntapaika.fi www.liikuntapaikat.fi	Suomen liikuntapaikkahaku	Maksuton

## LIITE 2

## Yhteenveto sivuston suunnittelusta

<b>SIVUSTON RUNKO</b>	
<b>VARSINAISET OHJELMAT</b>	<b>TIETOPALKIT</b>
<b>KIRJAUTUMINEN</b> kirjautumistunnukset sähköposti nimimerkki <b>REKISTERISELOSTE</b> <b>SIVUSTON KÄYTTÖEHDOT</b>	<b>MOTIVOINTI</b> liikuntamotivaatio liikuntakäyttäytyminen voimaantuminen käyttäytymisvaihteoria
<b>ESITIEDOT</b> ikä (ei vaikuta suositukseen) sukupuoli (ei vaikuta suositukseen) <b>BMI</b> liikunnan esteet sairaudet liikuntalaji kiinnostus liikkumisaktiivisuus (min) aikaisempi liikunta-aktiivisuus	<b>LIIKETUTKA</b> arkiliikunta vapaa-ajan liikunta arvioitu fyysinen kunto aikaisempi harrastuneisuus + perusliikuntasuositus
<b>TULOSTETTAVA</b> <b>LIKKUMISSUOSITUS</b> perusliikkumissuositus liikkumissuositus sairauksiin terveydenhuoltohenkilökuntaa varten (ei tarvitse kirjautua)	<b>LAJITEKNIikka</b> kävely sauvakävely juoksu pyöräily uinti hiihto kuntopiiri venyttely rentoutuminen
<b>TULOSTETTAVA</b> <b>SUOSITUS</b> esitietojen perusteella	<b>TERVEYSKUNNON OSA-ALUEET</b> kestävyyskunto tuki- ja liikuntaelimistön kunto motorinen kunto kehon koostumus lihastasapaino ryhti terveyskunnan testaus
<b>LIKKUMISPÄIVÄKIRJA</b> arkiliikunta vapaa-ajan liikunta virtuaalivalmentaja viikkonäkymä lajivalikko tehovalikko	<b>PERUSTIEDOT LIIKKEELLE LÄHDÖSTÄ</b> perusliikuntasuositus lämmittely jäähdyttely kuormitustaso, useus ja annos helpot ja vaativat lajit liikkuvuusharjoittelu

aikavalikko	kestävyysliikunnan harjoittelu lihasvoimaharjoittelu motorinen harjoittelu liikunnan tyypilliset esteet
	<b>LIKUNNAN VAIKUTUKSET</b> <b>ELINJÄRJESTELMIIN</b> sydän ja verenkierto hengitys sokeriaineenvaihdunta rasva-aineenvaihdunta luurankolihas luukudos sidekudos hermosto rasvakudos <b>KUUKAUDEN LIIKKUJA</b> <b>SPORTTIKAHVILA</b>
	<b>SIVUSTON KÄYTTÖEHDOT JA</b> <b>REKISTERISELOSTE</b> <b>HAKUKONE</b> <b>RISUJA JA RUUSUJA</b> <b>SIVUSTON TEKNISET TIEDOT</b> <b>TEKIJÖIDEN ESITTELY</b> Alex Pekka Sanna <b>KÄVIJÄLASKURI</b>

LIITE 3  
Lupa videoiden ja kuvien käyttöön



Pekka Anttila

Sanna Porma

Kaivopolku 4 as 4

01350 Vantaa

0400 941 270

e-mail [sanna.porma@mbnet.fi](mailto:sanna.porma@mbnet.fi)

**LUPA VIDEOIDEN JA VALOKUVIEN KÄYTTÖÖN**

Allekirjoituksellani vahvistan antaneeni luvan minusta otettujen videoiden ja valokuvien käyttöön Pekka Anttilan ja Sanna Porman Pro gradu työssä [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) internetpohjainen terveysliikuntasivusto. Lupa kattaa Itä-Suomen yliopiston Pro gradu työn sekä [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) luodussa internet sivustossa.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Yhteystiedot

## LIITE 4

### REKISTERISELOSTE

Henkilötietolaki (523/99) 10 §

#### 1. REKISTERIN PITÄJÄ

Yhteystiedot  
info(at)liikkujaksi.fi

#### 2. REKISTERIASIOITA HOITAVA HENKILÖ

Alexandr Värä  
aleksandr.vara(at)liikkujaksi.fi

#### 3. REKISTERIN NIMI

Liikkujaksi asiakasrekisteri

#### 4. KÄYTTÖTARKOITUS

1. Liikkujaksi.fi verkkosivusto on työikäisille suunnattu terveysliikunta portaali, josta on mahdollista saada tietoa terveysliikunnasta sekä terveysliikuntaohjelma.

2. Liikkujaksi.fi -verkkosivuston asiakasrekisteriin tallennettuja tietoja voidaan käyttää tutkimustarkoitukseen.

Asiakasrekisteriin kootaan ainoastaan luonnollisia henkilöitä koskevaa tietoa, joita sivuston asiakkaat itse syöttävät rekisteriin rekisteröitymisen perusteella.

Sivuston käyttäjäsopimus sisältää Liikkujaksi.fi käyttöä koskevat ehdot, joihin käyttäjä on sitoutunut rekisteröityessään palvelun käyttäjäksi ja käyttäessään palvelua.

#### 5. REKISTERIN SISÄLTÄMÄT TIEDOT

Rekisterinpitäjä rekisteröi Liikkujaksi.fi -verkkosivuston käyttäjästä ne tiedot, jotka käyttäjä itse ilmoittaa verkkosivustolle rekisteröityessään. Rekisterinpitäjä ei kerää käyttäjien tunnistetietoina nimeä, henkilöturvastunusta tai osoitetta. Rekisterin sisältämiä asiakkaiden perustietoja ovat esim.

- nimimerkki
- sähköposti
- sukupuoli
- ikä
- e-mail
- pituus
- paino
- liikuntaa koskevat tiedot, mm. liikkumispäiväkirja
- liikuntalajikiinnostus

(jatkuu)

- liikkumismäärä
- liikunnan esteet
- sairaudet

## 6. TIETOJEN LUOVUTUS

Liikkujaksi.fi -verkkosivuston käyttäjärekisteriin tallennettuja tietoja ei yhdistellä muihin rekistereihin eikä ilman käyttäjän suostumusta luovuteta kolmannelle osapuolelle.

## 7. REKISTERIN SUOJAUS

Liikkujaksi.fi -verkkosivuston käyttäjärekisterin tiedot on tallennettu rekisterinpitäjän järjestelmään, joka on suojattu käyttöjärjestelmän suojausohjelmiston avulla. Järjestelmään sisäänpääsy edellyttää käyttäjätunnuksen ja salasanan syöttämistä. Järjestelmä on myös suojattu palomurein ja muiden teknisten keinojen avulla. Rekisterin sisältämät tiedot sijaitsevat lukituissa tiloissa.

## 8. TARKASTUSOIKEUS

Rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa, mitä häntä koskevia tietoja henkilörekisteriin on talletettu. Tiedot löytyvät myös rekisteröidyn kirjautuessa Liikkujaksi.fi -verkkosivustolle ja niihin voi itse tehdä muutoksia.



## LIITE 5

### Käyttöehdot

Tutustu seuraaviin ehtoihin ennen Liikkujaksi.fi -verkkopalvelun käyttämistä. Liikkujaksi.fi tarjoaa näitä verkkopalveluja seuraavien ehtojen ja ilmoitusten mukaisesti. Liikkujaksi.fi pidättää oikeudet muuttaa, korvata tai poistaa näitä ehtoja.

1. Tämän palvelun sisältö on tarkoitettu yleisinformaatioksi liikuntaharjoittelun aloittamiseen liittyvistä asioista. Palvelun sisältö ei ole, eikä sitä pidä tulkita lääketieteelliseksi ohjeeksi, diagnoosiksi, tai välineeksi diagnoosin tekemiseen, joka korvaisi ammattihenkilöstön antaman ohjeen.
2. Liikkujaksi.fi:n sisältö on suunniteltu noudattamaan hyvää suomalaista hoitokäytäntöä.
3. Tähän verkkopalveluun sisältyvät asiatiedot saattavat sisältää mielipide- ja koulukuntaeroja sekä painovirheitä. Myös tuote- tai palvelutiedoissa voi olla poikkeamia senhetkiseen tarjontaan nähden tai painovirheitä. Verkkosivulle sisältyviä tietoja muutetaan ajoittain. Liikkujaksi.fi voivat tehdä muutoksia tälle verkkosivulle niin halutessaan.
4. Tämä verkkopalvelu sisältää linkkejä muiden kuin Liikkujaksi.fi verkkosivuille. Linkit on tarkoitettu täydentämään tämän verkkopalvelun sisältöä. Linkkien ja sisältöjen toimivuudessa ilmenevistä puutteista ole yhteydessä info(at)liikkujaksi.fi.
5. Liikkujaksi.fi ei ole vastuussa vahingoista, joita käyttäjälle saattaa syntyä tämän verkkopalvelun informaation hyödyntämisestä, ellei kuluttajansuojalaissa tai muissa kuluttajaa koskevissa laeissa ja määräyksissä ole toisin määrätty. Palvelun hyödyntäminen tapahtuu käyttäjän omalla vastuulla.
6. Liikkujaksi.fi ja verkkopalveluasiakkaan suhde on luottamuksellinen, eikä asiakkaan Liikkujaksi.fi:lle antamia asiakas- tai muita tietoja anneta Liikkujaksi.fi:n ulkopuolelle ilman asiakkaan lupaa. Sivuston tietoja voidaan käyttää tutkimuskäyttöön niin, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tutkimuksesta tunnistaa.
7. Liikkujaksi.fi keskusteluosio on tarkoitettu vapaaseen mielipiteiden vaihtoon. Osiossa esitettäviä mielipiteitä ei ole ennakkotarkastettu. Palvelun tarjoajat voivat tarvittaessa kieltää, tai rajoittaa keskusteluaiheita. Toisesta kirjoittajasta ei saa Liikkujaksi.fi antaa sellaisia tietoja jotka voisivat paljastaa toisen henkilöllisyyden. Tarvittaessa Liikkujaksi.fi voi poistaa sivustolle sopimattomia viestejä sekä estää sellaisten henkilöiden kirjautumista sivustolle jotka ovat rikkoneet sivuston sääntöjä.
8. Anttila Pekka & Porma Sanna & Värä Alexandr on tuottanut tämän verkkopalvelun sisällön ja heillä on tekijänoikeuslain mukaiset yksinoikeudet verkkopalvelun sisältöön ja käyttöoikeus sen kautta syötettyyn informaatioon. Mikäli Liikkujaksi.fi:n ulkopuolinen asiantuntija on osallistunut sisällön tuotantoon, on tekijä mainittu joko artikkelissa tai lähdeluettelossa. (jatkuu)

9. Mikäli sinulla on kysyttävää tämän verkkopalvelun ehdoista, ole hyvä ja ota yhteyttä [info\(at\)liikkujaksi.fi](mailto:info(at)liikkujaksi.fi) sähköpostiosoitteen.

### **Copyright**

Copyright © Anttila Pekka & Porma Sanna & Värä Alexandr. Kaikki oikeudet pidätetään. Anttila & Porma & Värä omistaa kaikki oikeudet Liikkujaksi.fi:n teknologiaan, konseptiin ja formaattiin. Liikkujaksi.fi -palvelun tietojen julkaiseminen ja edelleen levittäminen sekä kopiointi muuhun kuin henkilökohtaiseen käyttöön on kielletty. Anttila & Porma & Värä pidättää itsellään oikeuden milloin tahansa muuttaa palvelua, sen sisältöä ja saatavilla oloa sekä lopettaa se ilman erillistä ilmoitusta etu- tai jälkikäteen.

## Liite 6

## Pilottitutkimuksen saate

## Liikkujaksi.fi -sivuston pilottitutkimus

Kiitos, että olet halunnut tulla mukaan Liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyyttä mittaavaan pilottitutkimukseen. Opiskelemme liikuntalääketiedettä Itä-Suomen yliopistossa ja tämä pilottitutkimus on osa Pro gradu työtämme [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) Internet-pohjainen terveystuokuntaohjelma – Raportti ohjelman toteuttamisesta. Gradun ohjaajina toimii professori Esko Länsimies ja LL Hannu Litmanen.

Liikkujaksi.fi -sivusto on työikäisille suunnattu ilmainen internet-pohjainen terveystuokuntaan motivoiva ohjelma. Pilottitutkimuksen tarkoituksena on tutkia Liikkujaksi.fi -sivuston käytettävyyttä sen kohderyhmällä.

Internetin käyttö yleistyy koko ajan kaikissa ikäryhmissä ja internetistä haetaan paljon terveyden ja terveyden edistämiseen liittyviä asioita. Terveyden edistämiseen liittyviä sivustoja onkin internetissä paljon. Suomalaista maksutonta sivustoa, jonka tarkoitus olisi työikäisen terveystuokunnan tukeminen ja lisääminen sekä jossa olisi selkeä motivoiva näkökulma, ei internetistä löytynyt. Kuitenkin työikäisistä monet liikkuvat terveyden kannalta riittävästi. Tässä syitä minkä vuoksi kiinnostuimme tästä aiheesta.

Pilottitutkimuksessa haluamme selvittää ohjelman käyttömukavuutta sekä sen sisällön tarpeellisuutta ja motivoiko ohjelma liikkumaan. Pilottitutkimuksessa on mukana 13 työikäistä henkilöä. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt on löydetty sosiaalista mediaa Facebookia hyödyntäen.

Pilottitutkimukseen osallistujia toivotaan käyttävän Liikkujaksi.fi ohjelmaa seitsemän päivän ajan ja täyttämään ohjelmassa olevaa liikkumispäiväkirjaa tuolta ajalta. Toivomme, että tutustut tuona aikana myös ohjelman tietopalkkien sisältöön. **Pilottitutkimus alkaa 29.4. ja päättyy 5.5.2010. Toivomme, että vastaatte sähköiseen kyselyyn viimeistään 6.5.2010.**

Pilottitutkimuksessa olevien henkilöiden pitää hyväksyä [www.liikkujaksi.fi](http://www.liikkujaksi.fi) -sivuston käyttöehdot ja rekisteriseloste, kuten muidenkin ohjelmaan kirjautuvien.

Pääset rekisteröitymään Liikkujaksi.fi -sivuston käyttäjäksi internet - osoitteessa: [www.liikkujaksi.fi/korjaus/index.php](http://www.liikkujaksi.fi/korjaus/index.php)

Pilottitutkimuksen kyselomakkeeseen pääset vastaamaan internet - osoitteessa: Kwiksurvey linkki

Vastaamisen iloa ja liikunnallista kevättä!

Vantaalla, 25. huhtikuuta 2010

Pekka Anttila ja Sanna Porma

yhteystiedot: [pjm.anttila@gmail.com](mailto:pjm.anttila@gmail.com), puh: 0503845830

## LIITE 7

### Pilottitutkimuksen vastausohje

#### **Hyvä liikkujaksi.fi -sivuston pilottikyselyyn vastaaja!**

Tässä yleisiä vastausohjeita kyselylomakkeeseen liittyen,

Vastaa kyselylomakkeeseen kun olet käyttänyt liikkujaksi.fi -sivustoa saatteessa määritetyn ajan ja palauta täytetty kyselylomake määräaikaan mennessä.

Varaa vastaamiseen riittävästi aikaa, sillä kysely on seikkaperäinen. Mikäli olet juuri nyt kiireinen, palaa kyselyn ääreen sitten kun voit varata sille noin puolisen tuntia.

Valitse jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto. Muutamissa kysymyksissä vastaus kirjataan sille varattuun avoimeen tilaan.

Kysymykseen vaaditaan ns. pakollinen vastaus, eli niihin on vastattava ennen kuin kyselyn voi lähettää eteenpäin (pieni tähti kysymyksen edessä merkitsee pakollista vastausta).

Avoimissa kysymyksissä perustele vastauksesi lyhyesti. Mikäli sinulla ei ole kehittämisehdotuksia, joita avoimissa kysymyksissä kysytään, kirjoita vastauskenttään teksti: ei kehitettävää.

Kysymyksissä nro 15 – 24 on vaihtoehtona muista kysymyksistä poiketen vastausvaihtoehto: en käyttänyt osiota. Valitse tämä vaihtoehto mikäli et tutustunut kyseisen osion sisältöön pilottitutkimuksen aikana. Tällöin kysymyskokonaisuuden kaikkiin kysymyksiin tulee vastata samalla tavalla: en käyttänyt osiota. Kysymyskokonaisuuden avoimeen osuuteen tulee kirjoittaa myös teksti: en käyttänyt osiota. Sivuston kaikkiin osioihin tutustuminen pilottitutkimuksen aikana on toivottavaa.

Vastattuasi ensimmäisellä sivulla olleisiin kysymyksiin pääset etenemään kyselyn seuraavalle sivulle painamalla sivun viimeisen kysymyksen alla olevaa linkkiä, jossa on teksti: seuraava. Kyselylomakkeessa on yhteensä 4 sivua.

Kyselylomake ilmoittaa automaattisesti, mikäli olet jättänyt vastaamatta pakolliseen kysymykseen/kysymykseen ja pyrit etenemään kyselyn seuraavalle sivulle. Tällöin kysymyksen yläpuolelle ilmestyy teksti: Please respond. Vastaa puuttuvaan/puuttuviin kysymyksiin niin pääset etenemään kyselyssä.

Mikäli haluat palata kyselylomakkeessa taaksepäin, paina sivun viimeisen kysymyksen alla olevaa linkkiä, jossa on teksti: takaisin.

Vastattuasi kaikkiin vaadittuihin kysymyksiin, lähetä valmis kysely eteenpäin. Tämä tapahtuu painamalla kyselylomakkeen viimeisen sivun viimeisen kysymyksen alla olevaa linkkiä, jossa on teksti: lähetä kysely. Tämän jälkeen annettuja vastauksia ei enää voi muuttaa.

Ennen lähetä kysely linkin painamista annettuja vastauksia on tarvittaessa mahdollista vapaasti muuttaa.

Kyselylomakkeessa kysytyt taustatiedot vastaajasta ovat luottamuksellisia. Vastaajan identiteetti ei tule kyselyn laatijoiden tietoisuuteen.

Mikäli sinulla on kysymyksiä kyselylomakkeeseen liittyen tai kyselylomakkeen täyttämässä ilmenee ongelmia, niin ottakaa yhteyttä osoitteeseen: **pjm.anttila@gmail.com**

**Huomioitavaa:**

Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla olevan koulutusaste kysymyksen (kysymys nro 3) vastausvaihtoehdot tarkoittavat seuraavaa:

Ylempi perusaste: Peruskoulu

Keskiaste: Lukio, ammatillinen koulutus, erikoisammattitutkinnot

Alin korkea-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot

Alempi korkeakouluaste: Ammattikorkeakoulututkinnot, yliopiston alemmat korkeakoulututkinnot, teknillisissä oppilaitoksissa suoritettut insinöörin tutkinnot sekä metsätalousinsinöörin ja merikapteenin tutkinnot

Ylempi korkeakouluaste: Ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, Yliopistojen ylemmät korkeakoulututkinnot, erikoislääkäri-, erikoishammaslääkäri- ja erikoiseläinlääkäritutkinnot, yleisesikuntaupseerin tutkinto

Tutkijakoulutusaste: Lisensiaatin ja tohtorin tutkinnot

**Kiitoksia vastauksistasi!**

LIITE 8  
Pilottitutkimuksen kysymykset

PILOTTIKYSYMYKSET

1. KYSELYYN VASTAAJAN TAUSTATIEDOT

Sukupuoli:  
Mies / Nainen

2. Ikä:

Avoim kysymys

3. Koulutusaste:

Ylempi perusaste, Keskiaste, Alin korkea-aste, Ailempi korkeakouluaste, Ylempi korkeakouluaste, Tutkijakoulutusaste

4. Tietotekniset taitosi ovat mielestäsi:

erinomaiset, hyvät, tyydyttävät, heikot

5. SIVUSTON ETUSIVU

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)

Etusivun ulkoasu vaikuttaa kiinnostavalta

Etusivun ulkoasu vaikuttaa selkeältä

Etusivun käytettävyys on helppoa

Miten etusivua kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?

Avoim kysymys

6. KIRJAUTUMISTIEDOT JA ESITIEDOT

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)

Sivustolle kirjautuminen on yksinkertaista

Esitiedoissa esitetyt kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä

Miten esitieto osiota tulisi jatkossa kehittää? Avoin kysymys

7. SIVUSTON KÄYTTÖEHDOT

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)

Sivuston käyttöehdot ovat mielestäni helposti ymmärrettävät

Sivuston käyttöehdot ovat mielestäni hyväksyttävät

Miten käyttöehtoja tulisi jatkossa kehittää?

Avoim kysymys

8. SIVUSTON REKISTERÖINTIEHDOT

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)

Sivuston rekisteröintiehdot ovat mielestäni helposti ymmärrettävät

Sivuston rekisteröintiehdot ovat mielestäni hyväksyttävät

Miten rekisteröintiehtoja kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?

Avoim kysymys

9. TULOSTETTAVA SUOSITUS KIRJAUTUMISTIEDOISTA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)

Tulostettavan suosituksen sisältö on ymmärrettävää

Tulostettavan suosituksen sisältämä tieto on hyödyllistä

Tulostettava suositus kirjautumistiedoista on tarpeellinen

Miten tulostettavaa suositusta kannattaisi jatkossa kehittää?

Avoim kysymys

10. SAIRAUKSIIN PERUSTUVA TULOSTETTAVA SUOSITUS

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
 Sairauksiin perustuvien tulostettavien suositusten sisältö on ymmärrettävää  
 Sairauksiin perustuvien tulostettavien suositusten sisältämä tieto on hyödyllistä  
 Sairauksiin perustuvat tulostettavat suositukset ovat tarpeelliset  
 Miten Sairauksiin perustuvia tulostettavia suosituksia kannattaisi jatkossa kehittää?  
 Avoin kysymys

#### 11. LIKKUMISPÄIVÄKIRJA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)  
 Liikkumispäiväkirjan ulkoasu on selkeä  
 Liikkumispäiväkirjan yleinen käytettävyys on helppoa  
 Liikkumispäiväkirjan päivämäärä-valikon käytettävyys on helppoa  
 Liikkumispäiväkirjan liikkumismuoto-valikon käytettävyys on helppoa  
 Liikkumispäiväkirjan vaatavuus-valikon käytettävyys on helppoa  
 Liikkumispäiväkirjan aikavalikon (kesto, min) käytettävyys on helppoa  
 Tietojen kirjaaminen liikkumispäiväkirjaan on helppoa  
 Liikkumispäiväkirjan täyttäminen on motivoivaa  
 Liikkumispäiväkirjan täyttäminen lisää sitoutumistani liikkumiseen  
 Miten liikkumispäiväkirjaa kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
 Avoin kysymys

#### 12. SUOSITELTU LIKKUMISOHJELMA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)  
 Liikkumishjelman sisältö on ymmärrettävää  
 Liikkumishjelman sisältö on liikkumiseen motivoivaa  
 Liikkumishjelman vaatavuustaso on minulle sopiva  
 Liikkumishjelman noudattaminen onnistuu helposti  
 Liikkumishjelman suosittelevat liikuntalajit ovat helposti omaksuttavissa  
 Liikkumishjelman suosittelemat lajit ovat kiinnostavia  
 Miten liikkumishjelmää kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
 Avoin kysymys

#### 13. VIRTUAALIVALMENTAJA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)  
 Virtuaalivalmentajan antama palaute on hyödyllistä liikkumisen kannalta  
 Virtuaalivalmentajan antama palaute on liikkumiseen motivoivaa  
 Virtuaalivalmentajan antama palaute on monipuolista  
 Virtuaalivalmentajan ulkoasu on onnistunut  
 Virtuaalivalmentaja on tarpeellinen  
 Miten virtuaalivalmentajaa kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
 Avoin kysymys

#### 14. LIKETUTKA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
 Liiketutkan käytettävyys on helppoa  
 Liiketutkasta saatava tieto ja palaute on liikkumiseen motivoivaa  
 Liiketutka on tarpeellinen

#### 15. MOTIVOINTI-TIETOPALKKI

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
 Tietopalkin sisältö on ymmärrettävää  
 Tietopalkin sisältö on hyödyllistä liikkumisen kannalta  
 Tietopalkin sisältö on liikkumiseen motivoivaa

Tietopalkki on tarpeellinen  
Miten tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
Avoin kysymys

#### 16. LAJITEKNIikka TIETOPALKKI

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Tietopalkin sisältö on ymmärrettävää  
Tietopalkin sisältö on liikkumiseen motivoivaa  
Tietopalkin sisältämä tieto helpottaa liikuntalajien kokeilua  
Tietopalkki on tarpeellinen  
Miten tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
Avoin kysymys

#### 17. TERVEYSKUNTO TIETOPALKKI

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Tietopalkin sisältö on ymmärrettävää  
Tietopalkin sisältö on hyödyllistä  
Tietopalkin sisältö on liikkumiseen motivoivaa  
Sain tietopalkista uutta tietoa terveystunnosta  
Tietopalkki on tarpeellinen  
Miten tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää? Avoin kysymys

#### 18. LIIKKEELLE LÄHTÖ TIETOPALKKI

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Tietopalkin sisältö on ymmärrettävää  
Tietopalkin sisältö on liikkumiseen motivoivaa  
Tietopalkin sisältämät tiedot helpottavat liikkumisen aloittamista  
Tietopalkki on tarpeellinen  
Miten tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
Avoin kysymys

#### 19. LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TIETOPALKKI

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Tietopalkin sisältö on ymmärrettävää  
Tietopalkin sisältö on hyödyllistä  
Tietopalkin sisältö on liikkumiseen motivoivaa  
Sain tietopalkista uutta tietoa liikunnan vaikutuksista elinjärjestelmiin  
Tietopalkki on tarpeellinen  
Miten tietopalkin sisältöä kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?  
Avoin kysymys

#### 20. KUUKAUDEN LIIKKUJA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Kuukauden liikkuja osio tukee liikkumismotivaatiota  
Olisin itse mielelläni kuukauden liikkuja  
Kuukauden liikkuja osio on mielestäni tarpeellinen

#### 21. SPORTTIKAHVILA

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)  
Sporttikahvila osio tukee liikkumismotivaatiota  
Sporttikahvila osion otsikkojen aiheet ovat mielenkiintoiset  
Osallistuisin mielelläni sporttikahvilan keskusteluihin  
Sporttikahvila osio on mielestäni tarpeellinen



## 22. TEKIJÖIDEN ESITTELY

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä, en käyttänyt osiota)

Tekijöiden esittely osiossa on riittävästi tietoa sivuston tekijöistä

Tekijöiden esittely osiosta käy ilmi tekijöiden motiivit sivuston tekemiseen

Tekijöiden esittely osio on mielestäni tarpeellinen

Miten tekijöiden esittely osiota kannattaisi mielestäsi jatkossa kehittää?

## 23. SIVUSTON KOKONAISUUS

(Vastausvaihtoehdot: täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä)

Sivusto toimii kokonaisuutena hyvin

Sivuston yleinen käytettävyys on helppoa

Sivuston linkit toimivat hyvin

Sivuston yleinen ulkoasu on selkeä

Sivuston yleinen ulkoasu on kiinnostava

Sivuston kokonaisuus sopii hyvin omaan persoonaani

Sivuston käyttäminen lisää liikuntamotivaatiota

Sivuston käyttäminen vaatii hyviä tietoteknisiä taitoja

## 24. Tulen käyttämään sivustoa jatkossakin? Kyllä / Ei

Perusteluni: Avoin kysymys

## 25. Suosittelen mielelläni sivuston käyttöä muillekin? Kyllä / Ei

Perusteluni: Avoin kysymys

Mitä muuta palautetta haluat antaa sivustosta?

Avoin kysymys

## LIITE 9. Liikkujaksi.fi etusivu

Liikkujaksi.fi




Kirjaudu
Rekisteröidy

Motivaatio
Lajitekniikka
Terveyskunto
Liikkeelle lähtö
Liikunnan vaikutukset
Sporttikahvila

**TERVETULOA**



Kuukauden liikkuja



Sovellusta käyttää

**72**  
liikkujaa

**Etusivu**

Tervetuloa liikkujaksi.fi sivustolle!

Sivusto on tehty Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen Pro gradu työnä. Sivuston tarkoituksena on motivoida työikäisiä ihmisiä lisäämään liikkumistaan.

Halusimme helpottaa liikkeelle lähdössä luomalla sivuston, josta on mahdollisuus saada henkilökohtainen liikkumishjelma.

Rekisteröitymällä voit saada palautetta Virtuaalivalmentajalta harjoittelustasi. Kaikki ohjelman sisällöt ovat sinulle maksuttomia. Nyt rohkeasti vaan rekisteröitymään Liikkujaksi!

KOEILE LIKETUTKAA!!

Suorita liiketutka ja ota vastaan hyviä neuvoja liikkumiseen!

Suorita liiketutka

LIIKUNTASUOSITUKSET PERUSSAIRAUKSIIN JA RASKAANA OLEVILLE.

Tutustu eri sairauksien ja raskauden kuvauksiin, sekä liikuntasuosituksiin [tästä linkistä](#)

**Virtuaalivalmentaja**

Liikunnan motivaation kannalta on tärkeää saada liikunnasta nautintoa sekä yksittäisestä liikkeestä että kokonaisliikunnasta. Me kaikki tavoittelemme elämässämme mielihyvää ja vältämme mielihyvää. Onkin luonnollista, että kun liikunta tuottaa meille mielihyvän tunnetta, on hyvin todennäköistä, että haluamme sen sisältyvän elämäämme. (Heinonen K. 2009.)

