



Liikkumisen suositukset ja niiden tukimateriaalit

– havaintoja ammattilaisille suunnatusta kyselystä

Liikkumisen suositukset tunnetuiksi ja käyttöön -hankkeen loppukysely

Kuva: UKK-instituutti / Studio Reetta Muranen

Hankkeen loppukyselyn tavoite

- Kyselyn tavoitteena oli arvioida UKK-instituutin Liikkumisen suositukset tunnetuksi ja käyttöön -hankkeen onnistumista.
- Kyselyllä selvitettiin, miten liikunta-alalla sekä terveydenhuollossa toimivat ammattilaiset tunsivat ja käyttivät liikkumisen suosituksia sekä niiden tueksi tuotettuja materiaaleja.
- Kyselyyn vastasi 438 ammattilaista.
- Hanke sai kolme vuotta opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahoitusta. Hanke päättyi toukokuussa 2024. [Lue lisää hankkeesta.](#)



Kuva: UKK-instituutti / Studio Reetta Muranen

Yhteenveto tuloksista

Yhteenveto tuloksista 1/2

- Ammattilaiset kokivat liikkumisen suositusten ja niiden tukimateriaalien palvelleen hyvin niissä yhteyksissä, joissa he olivat niitä käyttäneet.
- Noin **40 prosenttia** arvioi tuntevansa liikkumisen suositukset paremmin nyt kuin kaksi vuotta sitten.
- Tunnetuin ja käytetyin liikkumisen suositus oli **työikäisten suositus**.
- **Juuri synnyttäneiden suositus** tunnettiin heikoiten, ja sitä oli myös käytetty vähiten.

Yhteenveto tuloksista 2/2

- Eniten tietoa liikkumisen suosituksista oli saatu **UKK-instituutin verkkosivuilta**.
- Tukimateriaaleista **suositusten koostekuvat** olivat käytetyimmät.
- Kieliversioista **selkosuomeksi** olevat suositukset sekä tukimateriaalit olivat tunnetuimmat.

Keskeiset kehitysideat kyselyn vastausten pohjalta

- Käsitteiden ymmärrettävyyteen, selkeyteen ja täsmällisyyteen tulisi kiinnittää lisää huomiota.
- Viestintään ja markkinointiin
 - tukimateriaaleista
 - raskaana olevien, juuri synnyttäneiden ja soveltaen liikkuvien suosituksistatulisi panostaa ja käyttää niin painetun kuin digitaalisen viestinnän keinoja.



Kyselyn toteutus ja vastaajat

Hankkeen loppukyselyn jakaminen

- Linkit loppukyselyyn lähetettiin 16 eri tahon kautta huhtikuussa 2024.
 - Jaettiin kahta eri linkkiä sen perusteella, oletettiinko liikkumisen suositukset olevan tutut vai ei.
 - Vastaajajoukot muodostuivat sen mukaan pääpiirteissään: liikunta-ala ja terveysala
- Tahot jakoivat kyselyä mm.
 - uutiskirjeiden
 - Facebook-ryhmien
 - sähköpostin välityksellä.

Linkki 1

- Liikkuva aikuinen -ohjelma
- Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat
 - mm. toisen asteen valtakunnallinen koordinaattoriverkosto
- Ikiliikkuja-ohjelma
- Olympiakomitea
 - Liikkujan polku -verkosto
 - liikunnan aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan kehittäjät sekä terveystuokunnan kehittäjät
- Paralympiakomitea
 - soveltavan liikunnan ohjaajien kuntaverkosto
- Liikunnan alueet ry
- LIITO ry
- Liikunnan ammattilaiset ry
- Suomen fysioterapeutit ry
- Urheiluopistot ry

Linkki 2

- Terveystenhoitajaliitto
- Terveystenhoitajien kouluttajaverkosto
- THL ja Hyvil ry: elintapaohjauksen kehittäjät
 - THL:n hyte-oppimisverkoston postituslistan kautta
 - Kestävän kasvun ohjelman hyte-kehittäjille hyvinvointialueilla
- Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
 - Elintapaohjauksen verkostot
- Olympiakomitea
 - seurakehittäjät
 - akatemiaverkosto

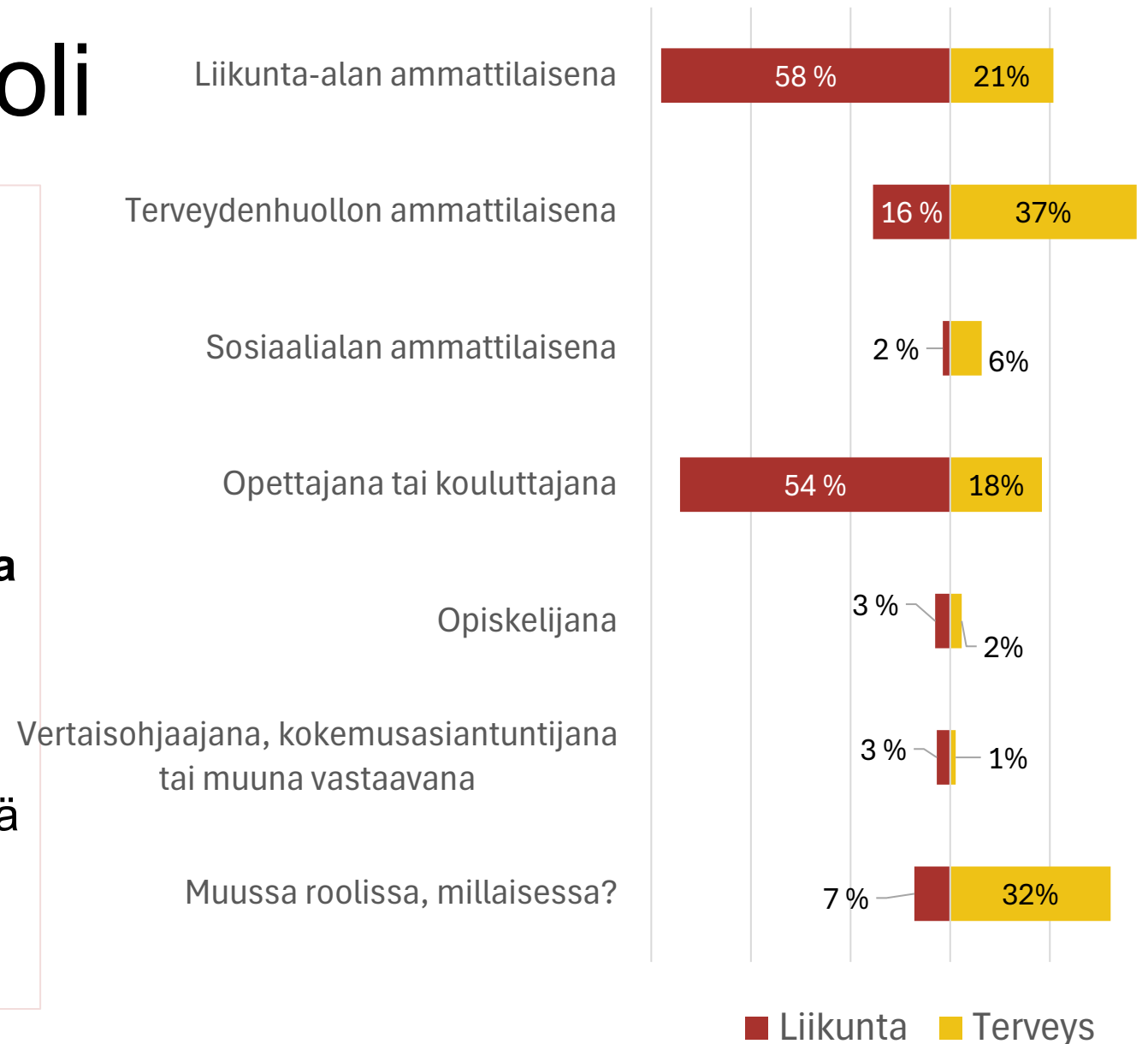
Loppukyselyn vastaajat

- Potentiaalisia kyselyn vastaanottajia arvioitiin olevan noin 21 000.
 - Suurimmat vastaanottajajoukot sisälsivät noin 7000 henkilöä, kun taas pienimmät noin 100 henkilöä.
- Vastauksia saatiin yhteensä 438 kpl.
 - Linkki 1: 264 kpl
 - Linkki 2: 174 kpl

Vastaajien ala/rooli

- Linkkiin 1 vastanneista enemmistö työskenteli joko **liikunta- tai opetusalan ammattilaisina**.
> **Liikunta-ala**
- Linkkiin 2 vastanneista suurin osa ilmoitti toimivansa **terveydenhuollon ammattilaisena tai muussa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä**.
> **Terveysala**
- Suurin osa ilmoitti työskentelevänsä julkisella sektorilla.

Missä roolissa vastasit kyselyyn? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

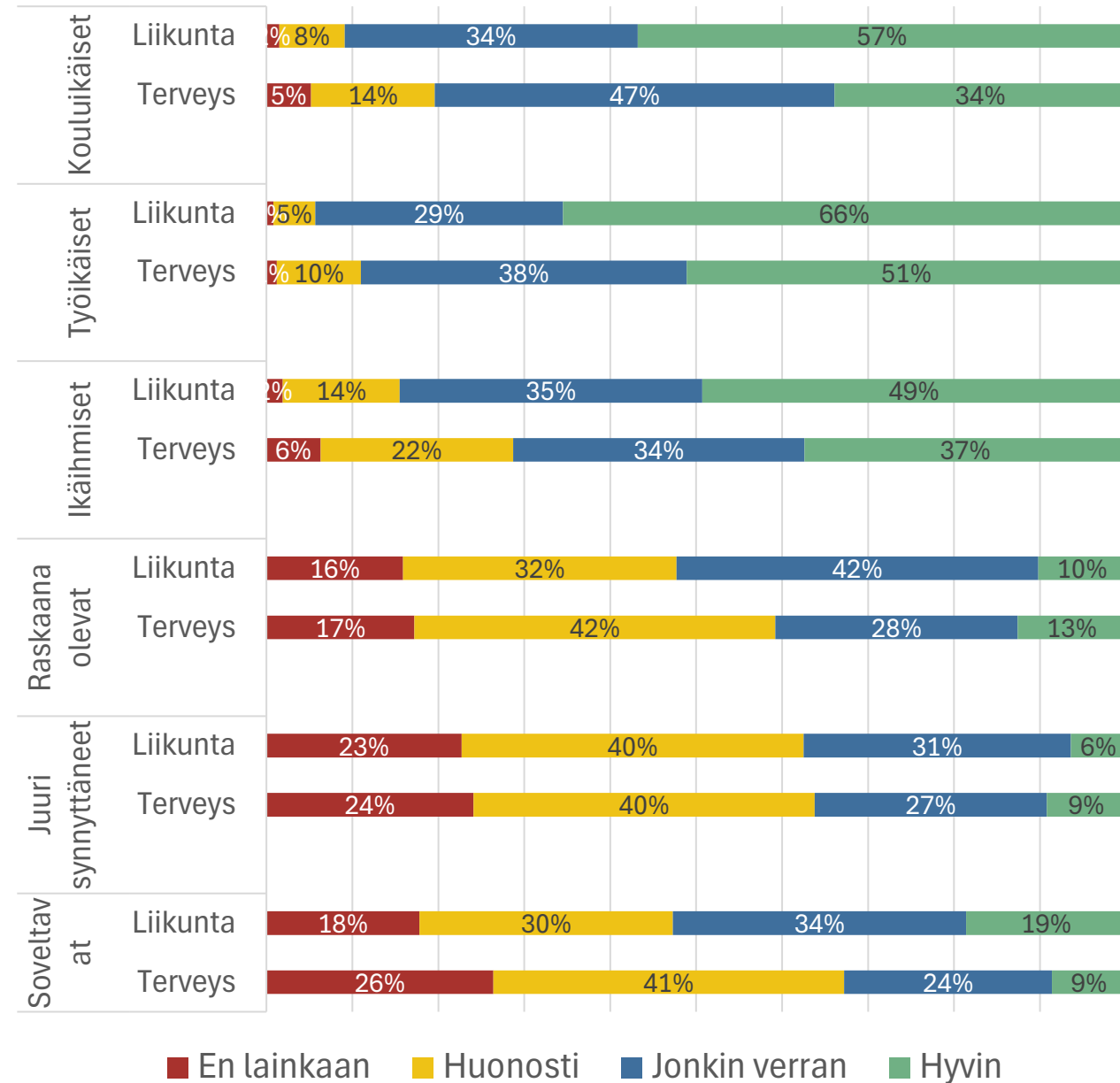




Liikkumisen suositusten tunteminen ja käyttö

Suosituksien tunteminen ja käyttö

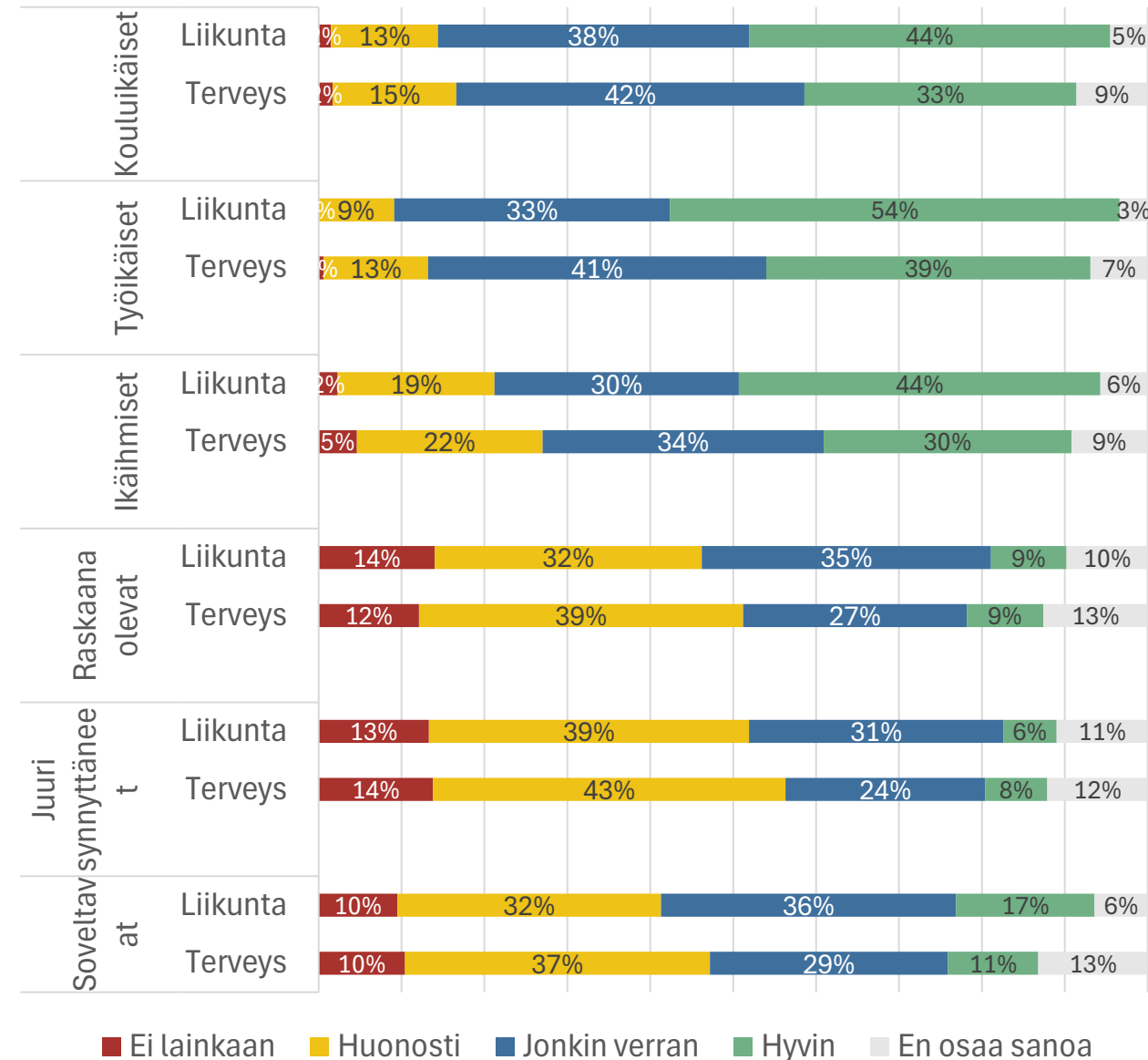
- **Työikäisten suositus** oli tunnetuin sekä käytetyin liikkumisen suositus molemmissa vastaajajoukoissa.
- Seuraavaksi parhaiten tunnettuja ja käytettyjä olivat **kouluikäisten** sekä **ikäihmisten suositukset**.
- **Juuri synnyttäneiden suositus** oli heikoiten tunnettu sekä vähiten käytetty liikkumisen suositus.
- Terveysalan toimijoista neljännes arvioi, ettei tunne **soveltavaa liikkumisen suositusta** lainkaan.



Arvio muiden ammattilaisten suosittelusta

- Molemmat vastaajajoukot arvioivat, että myös omassa työympäristössä **työikäisten suositus** tunnetaan parhaiten.
- Seuraavaksi parhaiten arvioitiin tunnettavan **kouluikäisten sekä ikäihmisten suositukset**.
- Molemmat vastaajajoukot arvioivat, että muut ammattilaiset tuntevat **juuri synnyttäneiden sekä raskaana olevien liikkumissuosituksia** heikoiten.

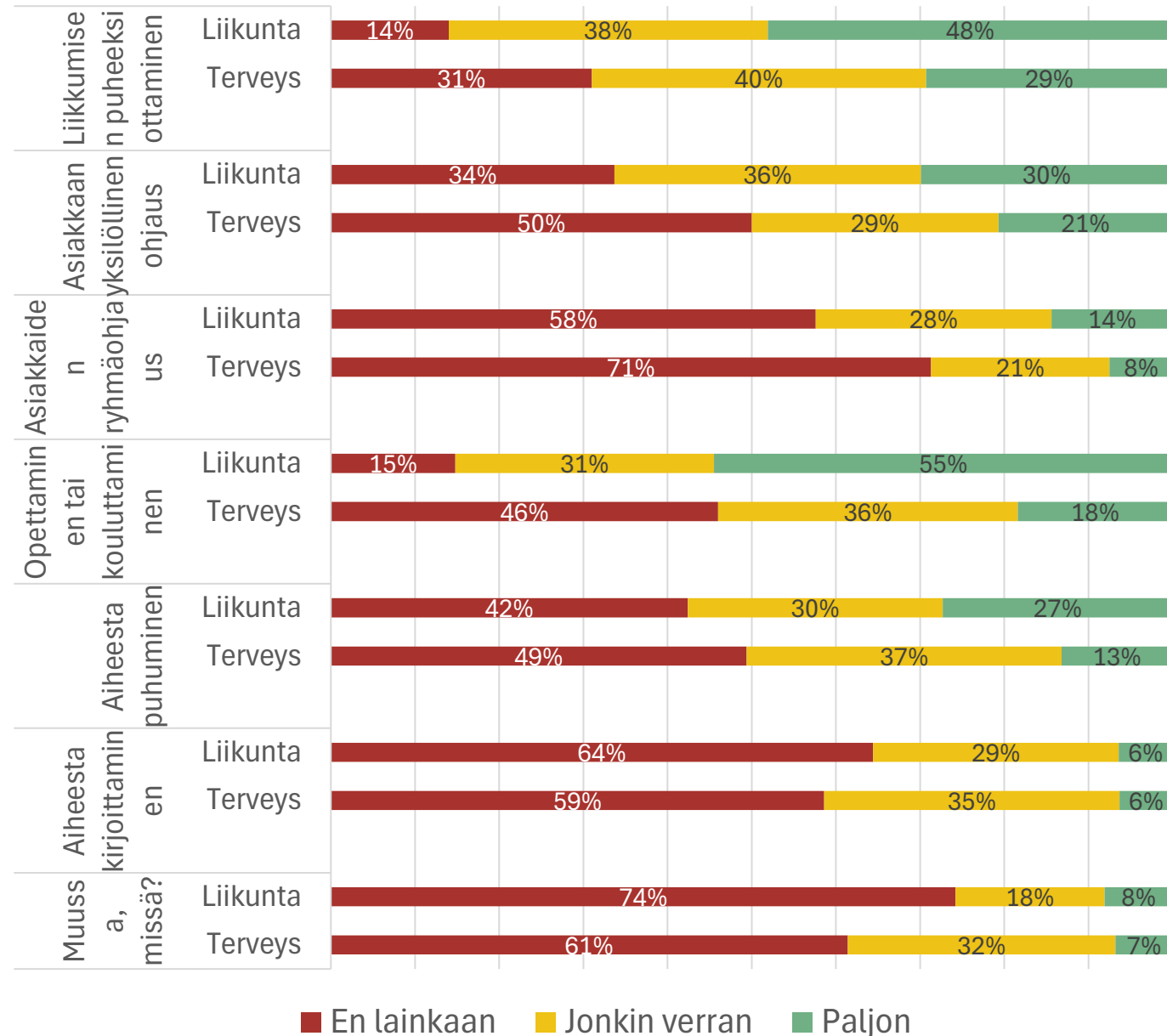
Miten hyvin arvioit muiden ammattilaisten tuntevan suosituksia siinä ympäristössä, jossa toimit?



Suosituksien käyttöyhteydet

- Liikkumisen suosituksia oli käytetty eniten **opettamiseen ja kouluttamiseen sekä liikkumisen puheeksi ottamiseen.**
- Suosituksia käytettiin enemmän liikunta-alalla.
- Liikunta-alalla toimivista yli puolet oli käyttänyt suosituksia opettamiseen ja kouluttamiseen ja lähes puolet puheeksi ottamisessa.
- Terveysalalla toimivista vajaa kolmannes oli käyttänyt suosituksia liikkumisen puheeksi ottamisessa.

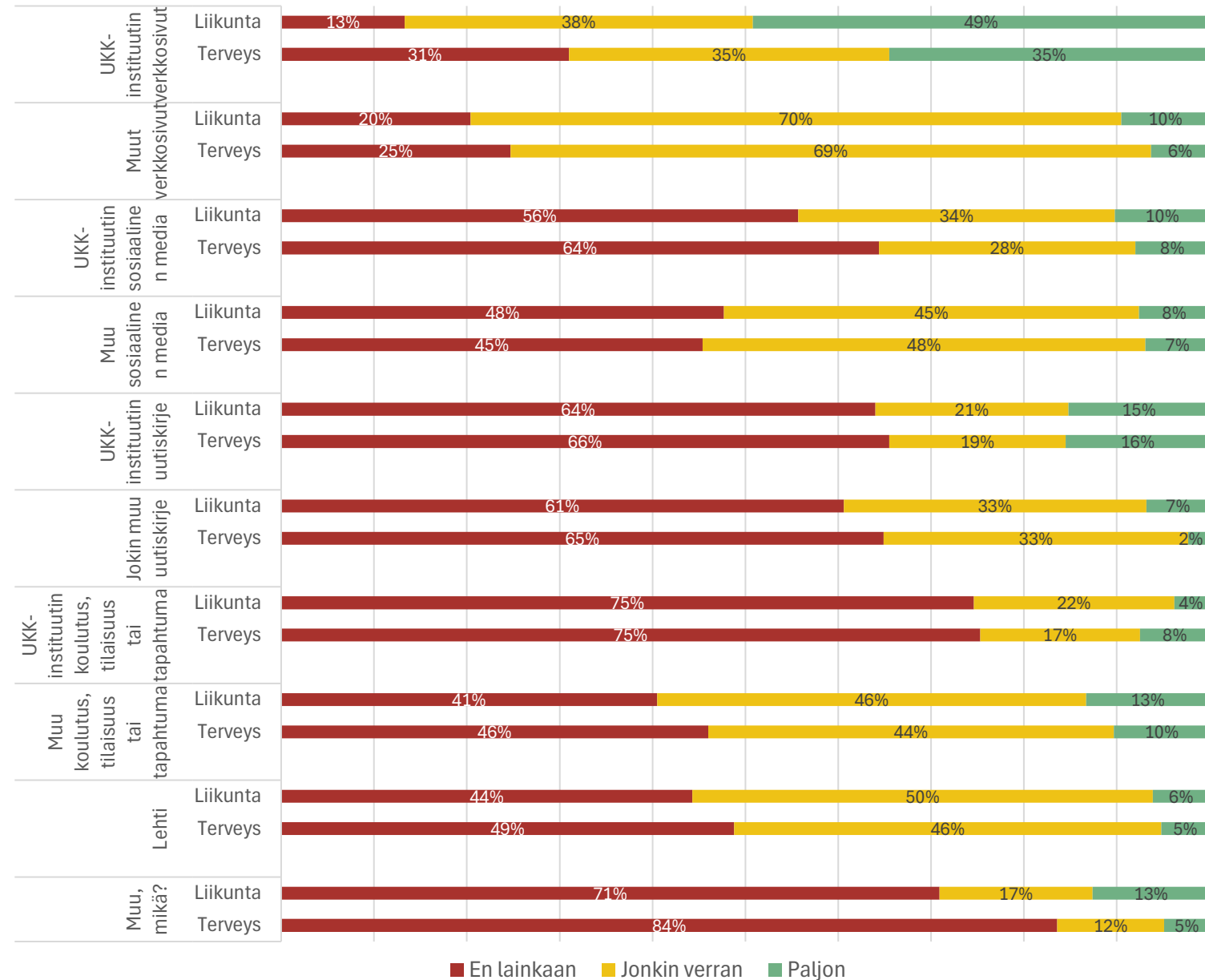
Miten paljon olet käyttänyt suosituksia seuraavissa yhteyksissä?



Suosituksien tietolähteet

- Eniten tietoa liikkumisen suosituksista oli saatu **UKK-instituutin verkkosivuilta.**
- Seuraavaksi eniten tietoa suosituksista oli saatu **UKK-instituutin uutiskirjeistä** sekä muiden toimijoiden järjestämistä **koulutuksista, tilaisuuksista ja tapahtumista.**

Miten paljon olet viimeisen kahden vuoden aikana saanut tietoa suosituksista seuraavista lähteistä?



Muutokset suositusten tuntemisessa ja käytössä

- Noin **40 prosenttia** arvioi liikkumisen suositusten tuntemisen kohentuneen henkilökohtaisesti.
- Noin **kolmannes** arvioi käyttävänsä suosituksia enemmän nyt kuin kaksi vuotta sitten.
- Noin **kolmannes** arvioi suositusten tuntemisen parantuneen myös muiden ammattilaisten keskuudessa.
- Vastaajaryhmien välillä ei ollut eroja suositusten tai tukimateriaalien tuntemisen ja käytön muuttumisessa.

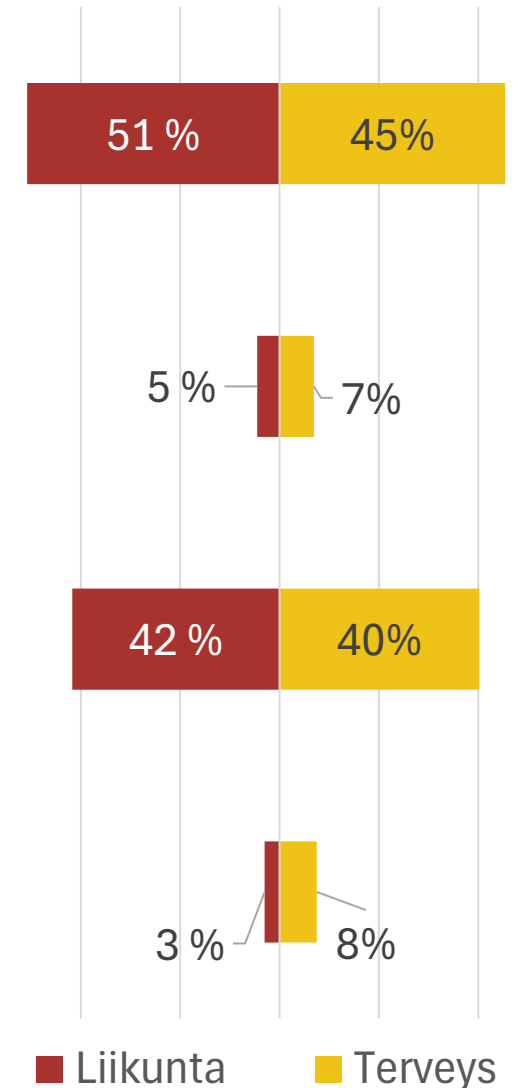
Onko suositusten tunteminen muuttunut omalla kohdallasi viimeisen kahden vuoden aikana?

Ei, tunnen suositukset yhtä hyvin tai huonosti kuin kaksi vuotta sitten.

Kyllä, tunnen suositukset heikommin nyt kuin kaksi vuotta sitten.

Kyllä, tunnen suositukset paremmin nyt kuin kaksi vuotta sitten.

En osaa sanoa.



Avoimet palautteet suosituksista 1/2

- Avoimia vastauksia saatiin runsaasti: 112 kpl
- Suosituin teema: Joka viidennessä palautteessa kehoitettiin **viestimään suosituksista yhä lisää** – digitaalinen markkinointi, painettu viestintä (ikääntyneet).
- Toiseksi suosituin teema: 13 prosenttia vastaajista koki suositusten toimivan tarpeellisena **yhteisenä linjauksena** sekä **apuvälineenä** liikuntaneuvontaan liittyvässä ohjauksessa.

”Raskaana olevien ja synnyttäneiden suositukset saisivat olla paljon enemmän esillä esimerkiksi mediassa. On selkeästi aihe, josta moni tietää vähän.”

”Ne ovat mielestäni olleet tosi hyviä työkaluja työssäni. Niihin on aina hyvä nojata ja perustella tekemistä/tavoitteita. Se on ollut hyvä, että ne mahdollistavat joustavuuden, koska sillä tavoin niitä pystyy käyttämään useissa eri tilanteissa tai yksilöiden eri tarpeissa.”

Avoimet palautteet suosituksista 2/2

- Palautetta annettiin reilusti myös
 - visuaalisuudesta +
 - käyttöystävällisyydestä asiakastyössä +
 - käsitteiden täsmällisyydestä ja ymmärrettävyydestä. -

” Visuaalisesti ovat selkeät ja hyvännäköiset. Hienoa, että on lähdetty korostamaan matalaa kynnystä.”

” Kestävyysliikunnan ja lihaskunnan eroavaisuus ja merkitys täytyy avata ja korostaa paljon enemmän. Lisäksi kevyen liikunnan, reippaan liikunnan ja rasittavan kestävyysliikunnan eroja täytyy avata ja korostaa enemmän. Esim. Kevyt liikuskelu ja reipas liikuskelu sekoittuvat keskenään ja hämäävät asiakkaita.”

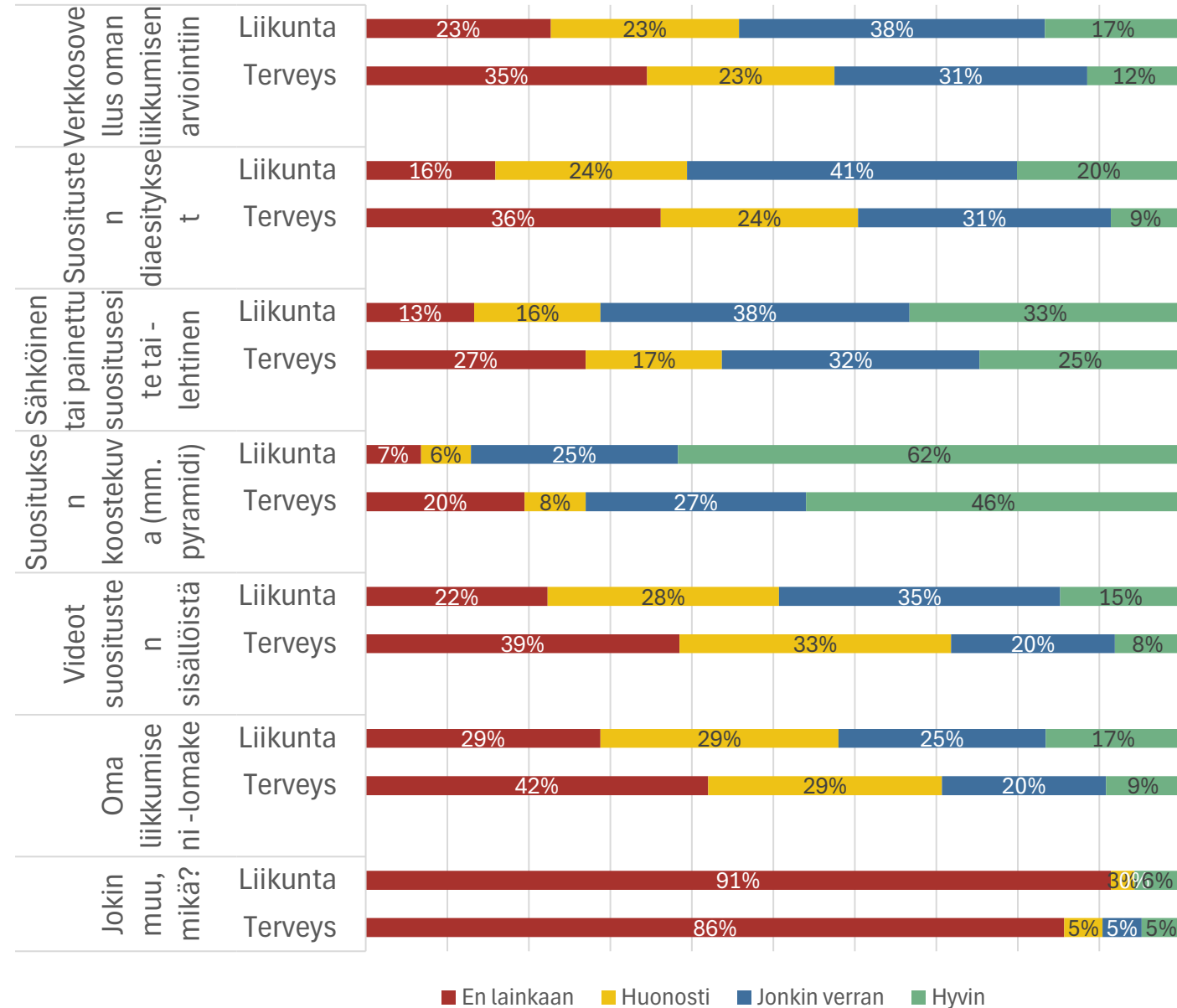


Liikkumisen suositusten tukimateriaalien tunteminen ja käyttö

Tukimateriaalit

- **Suosituksien koostekuvat** olivat tunnetuimmat sekä käytetyimmät tukimateriaalit.
- **Oma liikkumiseni -lomake** oli vähiten tunnettu sekä käytetty molemmissa vastaajajoukoissa.
- Tukimateriaaleja oli käytetty eniten **opettamiseen tai kouluttamiseen sekä asiakasohjaukseen** liittyvissä yhteyksissä.

Miten hyvin tunnet liikkumisen suositusten tukimateriaaleja?

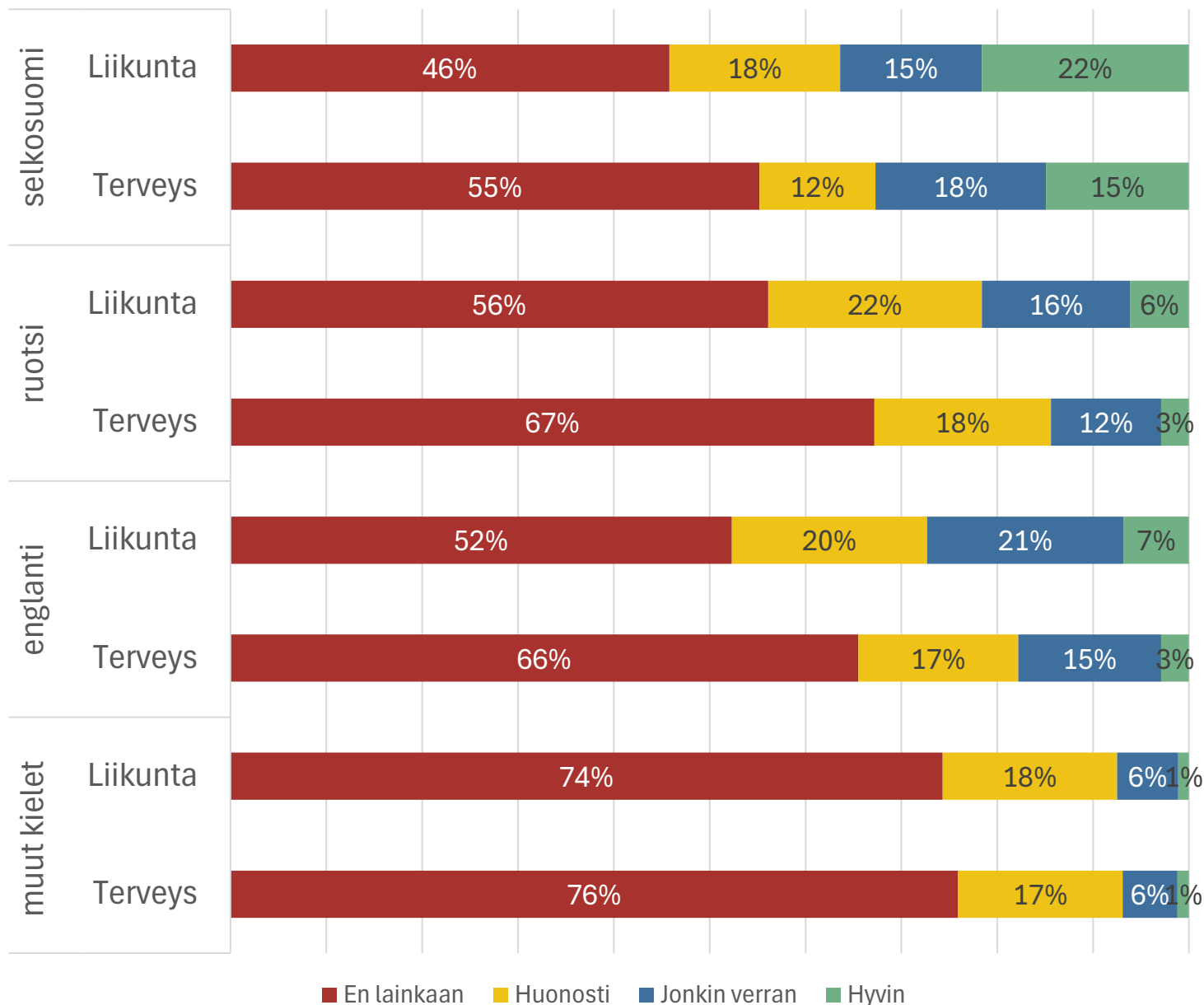


Kieliversiot

- Noin puolet molemmista vastaajajoukoista arvioi, ettei tunne suositusten tai tukimateriaalien kieliversioita lainkaan.
- **Selkosuomeksi** ovat suositukset sekä tukimateriaalit tunnettiin parhaiten.
- Muut kuin selkosuomen, ruotsin tai englannin kielellä olevat suositukset ja tukimateriaalit* tunnettiin heikoiten.

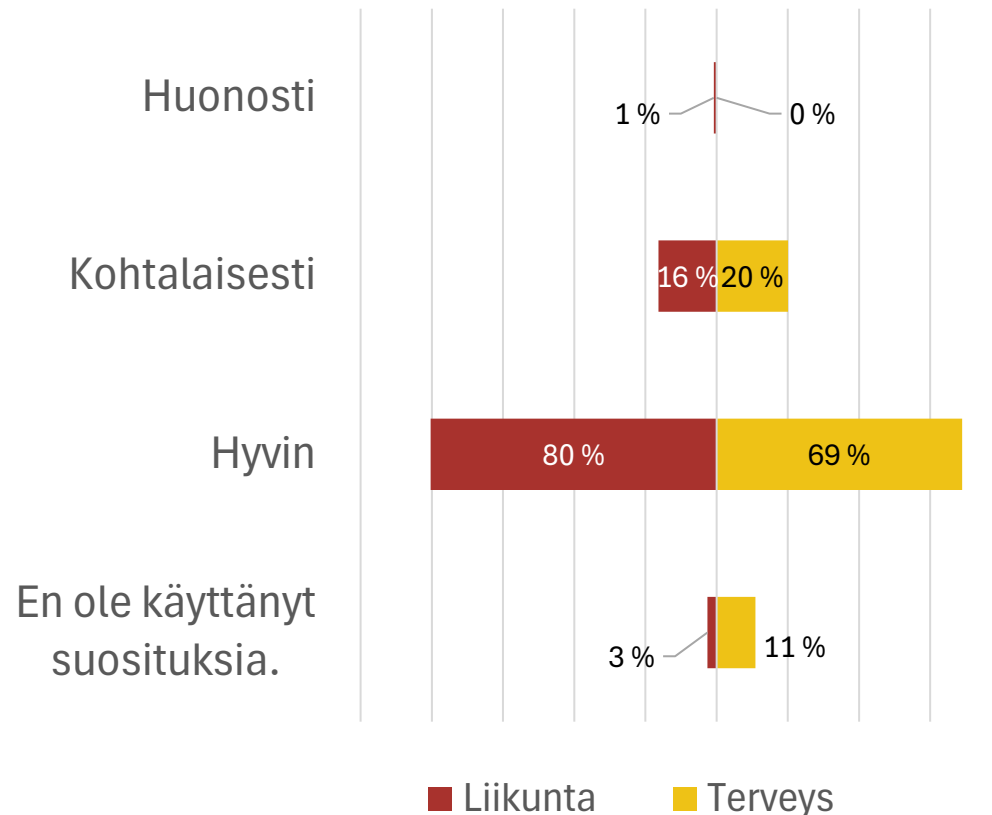
* Raskaana olevien sekä juuri synnyttäneiden liikkumisen suositukset arabian-, kurdin- (sorani), persian-, somalin- ja venäjän kielellä.

Miten hyvin tunnet suositusten kieliversiot?

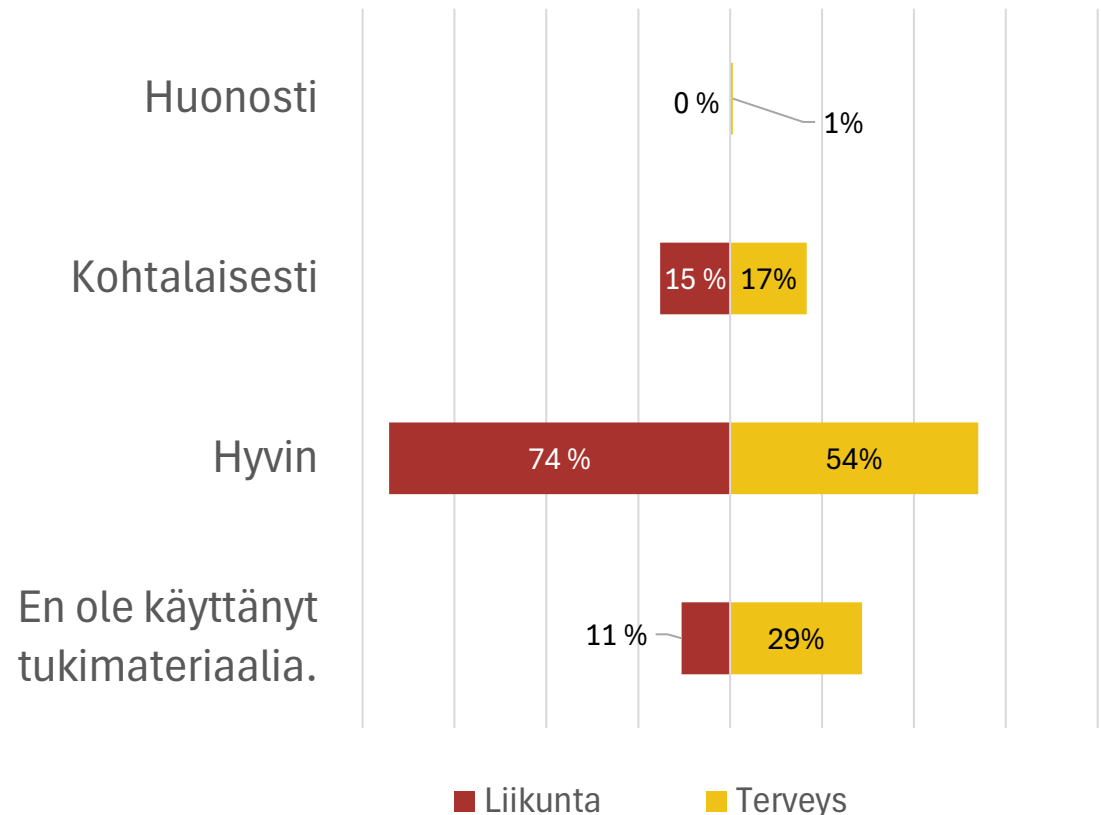


Kokemukset suositusten ja tukimateriaalien käytöstä

Miten hyvin suositukset ovat palvelleet sinua niissä yhteyksissä, joissa olet niitä käyttänyt?



Miten hyvin tukimateriaalit ovat palvelleet sinua niissä yhteyksissä, kun olet niitä käyttänyt?



Avoimet palautteet tukimateriaaleista 1/2

- 47 vastaajaa antoi palautetta.
- Usea palautteen antajista ei ollut tietoinen tukimateriaalien olemassaolosta.
 - Kysely toimi herätteenä ammattilaisille suosituksiin liittyvistä tukimateriaaleista.

”Voi olla että tietoisuus tukimateriaaleista on heillä jotka tietävät joka tapauksessa aiheesta oman työnsä/ammattinsa kautta. Haasteena on että ne jotka eivät työskentele esim. missään liikuntatoimen tehtävissä eivät saa tietoa mistään käytännön yhteyksistä.”

”Tämä kysely oli hyvä heräte, että voi ottaa käyttöön teidän tukimateriaalia asiakkaita ohjatessa, kuitenkin päivittäin liikuntaa ihmisille suosittelen. =)”

Avoimet palautteet tukimateriaaleista 2/2

- Palautetta annettiin samoista teemoista kuin itse suosituksista:
 - viestintä ja markkinointi -
 - käytännöllisyys +
 - visuaalisuus +
 - ymmärrettävyys -

”Erittäin selkeät ja havainnollistavat tukimateriaalit. Tärkeä ja luotettava materiaali koulutuksen ja opetuksen tueksi.”

”Näihin myös lisää selkeyttä varsinkin jos tarkoitus käyttää lasten tai nuorten kanssa.”



Liikkumisen suositukset tunnetuksi ja käyttöön -hanke

Loppukyselyn laatiminen: Minna Aittasalo

Loppukyselyn toteutus ja raportointi: Sanni Sirviö ja
Raija Oksanen

2024