



# Kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Loppuraportti 2009-2014



# SISÄLLYS

1. Hanketiedot.....	3
2. Projektin lähtökohta, kohderyhmä ja tavoitteet .....	4
3. Projektin toteutus ja tulokset .....	5
3.1 MOPO-tutkimus .....	5
3.1.1 Oulun kutsunnanaalaisten kehonkoostumus ja fyysinen kunto vuosina 2009 – 2013.....	5
3.1.2 Kutsunnanaalaisten mieliala .....	7
3.1.3 Interventiot .....	8
3.1.4 Tutkimusuutiset: informaatiokäyttäytyminen .....	9
3.1.5 Tutkimusuutiset: kulttuurit .....	12
3.1.6 Tutkimusuutiset: pelillistetyt palvelut .....	13
3.1.7 Tutkimusuutiset: aktiivisuuden mittaaminen .....	14
3.1.8 Tutkimusuutiset: liikunta ja terveys.....	16
3.2 Nuorten liikuntapalveluiden kehittäminen.....	18
3.2.1 <sup>Kesä</sup> Actionin kehittäminen.....	18
3.2.2 Liikuntaneuvontamallin kehittäminen.....	20
3.2.3 Liikuntatutor-toiminnan levittäminen .....	20
3.3 Nuorten palvelut – uusia työmenetelmiä ja palveluprosessien kehittämistä .....	22
3.3.1 Nuorten Facebook-palveluohjaus.....	22
3.3.2 Oulun malli: Byströmin nuorten palvelut ja Time Out! Aikalisä! -malli .....	23
3.3.3 Nuorten asumispolku ja yhteistyö asumisongelmissa .....	24
3.3.4 Hankeyhteistyö nuorten palvelujen kehittämisessä.....	25
3.4 Koulutus .....	25
3.4.1 Osallisuuskoulutukset .....	26
3.4.2 MOPO-seminaarit .....	26
3.4.3 Muut koulutukset.....	27
3.5 MOPOrtaali - Nuorten kanssa suunniteltu palvelu kannustaa huolehtimaan hyvinvoinnista.....	28
3.5.1 Nuoria kiinnostaa oman liikkumisen seuraaminen.....	29
3.5.2 Viestinnän räätälöinti MOPOrtaalissa.....	30
3.5.3 Tutkimustyö jatkuu .....	31
3.6 Viestintä ja näkyvyys.....	32
4. Arviointi.....	32
5. Hankkeen innovatiivisuus ja hyödynnettävyys .....	33

# 1. HANKETIEDOT

MOPO - kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Seurantajakso 09/2009 – 4/2014

MOPO-hankekokonaisuus toteutetaan monialaisessa yhteistyöverkostossa Oulun kaupungissa vuosina 2009 – 2015. Päätoittajat ovat Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteellinen Klinikka ja Oulun yliopisto. Oulun yliopistosta hankkeessa ovat mukana lääketieteen tekniikan yksikkö, terveystieteiden laitos, tietotekniikan osasto sekä informaatiotutkimuksen ja kulttuuriantropologian oppiaineet. Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat Oulun kaupungin liikuntapalvelut, Virpiniemen liikuntaopisto ja Puolustusvoimat. Hankkeen yhteistyöyrityksiä ovat Ludocraft Oy, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Polar Electro Oy, ProWellness Oy ja Valkee Oy.

## Osahankkeiden johtajat ja yhteyshenkilöt:

Timo Jämsä  
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka  
*Nuorten hyvinvointivalmennus "MopoCoach"*  
[timo.jamsa@oulu.fi](mailto:timo.jamsa@oulu.fi)

Raija Korpelainen  
ODL Liikuntaklinikka  
*ViritäMOPO, MopoTuning*  
[raija.korpelainen@odl.fi](mailto:raija.korpelainen@odl.fi)

Juha Röning  
Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto  
*CallUp&Go*  
[juha.roning@ee.oulu.fi](mailto:juha.roning@ee.oulu.fi)

## Hankkeen lääketieteelliset johtajat:

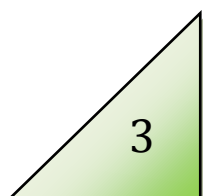
Matti Mäntysaari  
Puolustusvoimat / Sotilaslääketieteen keskus  
[matti.mantysaari@mil.fi](mailto:matti.mantysaari@mil.fi)

Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi  
Oulun yliopisto, terveystieteiden laitos  
[skk@cc.oulu.fi](mailto:skk@cc.oulu.fi)

## Mopo-hankekokonaisuuden projektipäällikkö:

Riikka Ahola  
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka  
puh. 029 448 6007  
[riikka.ahola@oulu.fi](mailto:riikka.ahola@oulu.fi)

**www-sivut:** [www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi)



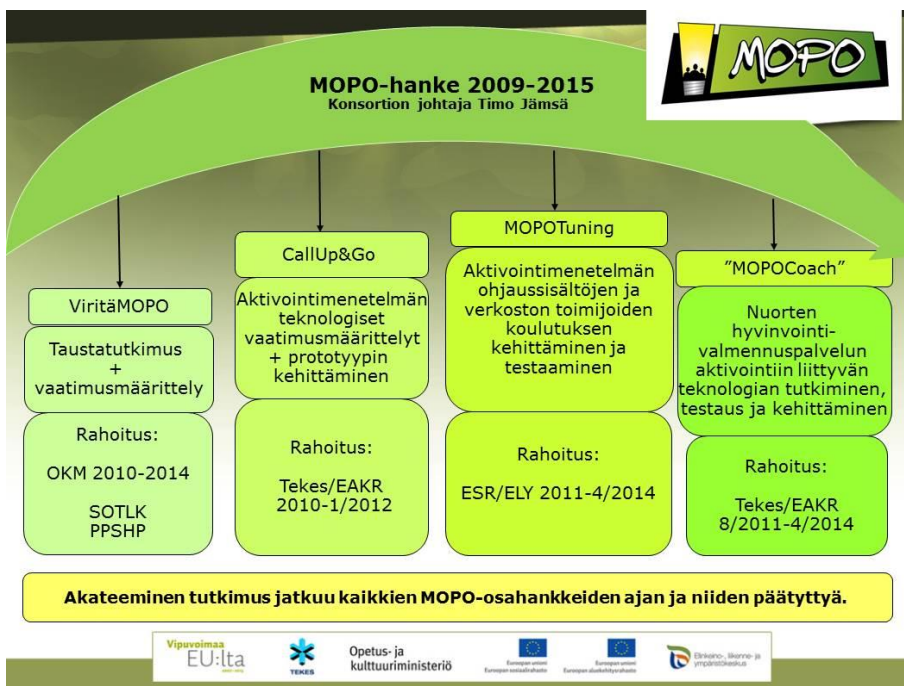
## 2. PROJEKTIN LÄHTÖKOHTA, KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

MOPO-hankekokonaisuuden tarkoituksena on edistää pohjoissuomalaisten nuorten miesten hyvinvointia ja terveyttä. Hankkeen taustalla on huoli nuorten miesten syrjäytymisen lisääntymisestä. Tutkimusten mukaan epäterveet elintavat ja syrjäytyminen kasautuvat erityisesti nuorille miehille. Tämä näkyy myös Puolustusvoimien tilastoissa, joiden mukaan huonon terveyden takia varusmiespalveluksesta lykkäystä tai vapautuksen saaneiden miesten määrä on lisääntynyt huolestuttavasti. Aiempien tutkimus- ja kehittämishankkeiden mukaan perinteinen terveysviestintä ei ole riittävän tehokasta nuorten aktivointiin. Aktivointiin tarvitaan uusia, nuorten osallistumista hyödyntäviä menetelmiä ja palveluita. Tämä on haaste, johon MOPO pyrkii vastaamaan.

MOPO hyödyntää liikunta- ja terveystieteiden, kulttuuriantropologian ja informaatiotutkimuksen sekä tekniikan osaamista ja teorioita. Hankkeessa tuotetaan uutta tietoa muun muassa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista. Tutkimustietoon sekä nuorten omaan osallistumiseen ja osaamiseen perustuen MOPO-hankkeessa kehitetään uusi, nuorille tuttuja teknologioita hyödyntävä palvelu, joka aktivoi nuoria fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi hankkeessa tutkitaan kehitetyn aktivointipalvelun vaikuttavuutta. Hankkeen kohderyhmät ovat Oulun kutsunnanalaiset vuosina 2009 – 2013 sekä nuorten parissa työskentelevät kuntien ja muiden tahojen asiantuntijat.

Hankkeessa syntyneet tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämiseksi, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Hanke kouluttaa myös monialaisen toimijaverkoston nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn Oulun kaupunkiin.

MOPO-hankekokonaisuus koostuu neljästä osa-hankkeesta, jotka on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. MOPO-hanke 2009 – 2015

### 3. PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSET

#### 3.1 MOPO-TUTKIMUS

Tutkimustietoa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista on kerätty Oulun kutsunnoissa vuodesta 2009 alkaen. Tutkimusaineistoa on kerätty kyselyillä, haastatteluilla, fyysisen kunnan mittauksilla, interventioilla sekä Puolustusvoimien keräämistä terveystiedoista. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja osallistumismäärät sekä -prosentit on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. MOPO-tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisprosentit vuosittain

	2009	2010	2011*	2012*	2013*	YHT.
Kutsuntoihin osallistuneet	1060	997	1260	1262	1285	5864
Kyselyyn vastanneet	770	622	825	856	1043	4116
Mittauksiin osallistuneet	622	610	887	778	825	3722
Interventioihin osallistuneet			129	280	507	916
Kysely %	72,6	62,3	65,4	67,8	81,2	70,2
Mittaukset %	58,7	61,2	70,4	61,6	64,2	63,5
Interventio %			10,2	22,1	39,5	15,6

\* v. 2011 alkaen kutsuntaikäisten määrä Oulun kutsunnoissa kasvoi vuoden 2013 kuntaliitoksen ennakkoinnin takia

#### 3.1.1 OULUN KUTSUNNANALAISTEN KEHONKOOSTUMUS JA FYYNINEN KUNTO VUOSINA 2009 – 2013

Oululaisten kutsunnanalaiisten miesten fyysinen kunto mitattiin vuosina 2009 – 2013 kutsuntapäivänä. Miehillä on mitattu kestävyyskunto (Polar FitnessTest™), pituus, vyötärönympäryys, puristusvoima (Jamar) ja kehonkoostumus (Inbody 720). Mittaukset on tehty samalla tavalla ja samoilla mittareilla kaikkina vuosina, mikä mahdollistaa tulosten vuositasovertailun.

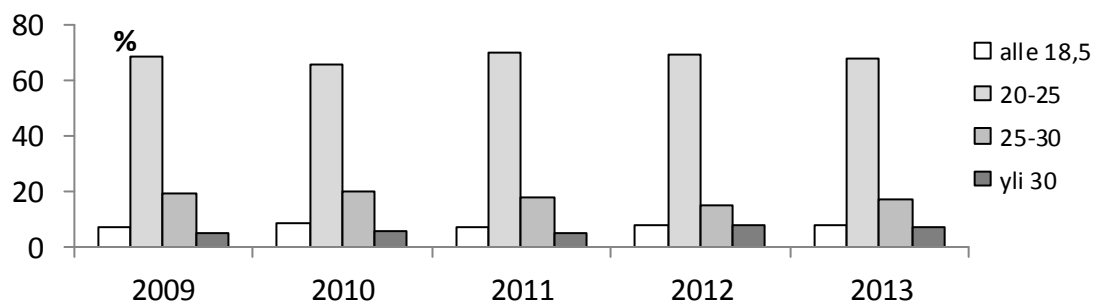
**Kehonkoostumus.** Mittausten mukaan oululainen kutsunnanalainen nuori mies oli vuonna 2013 keskimäärin 177,7 cm pitkä ja painoi 72,8 kg. Painoindeksi oli keskimäärin 23,0 ja rasvaprosentti 16,4. Lihasmassaa oli keskimäärin 33,7 kg. Kehonkoostumuksessa ei ollut merkittävää eroa eri kutsuntavuosien välillä (taulukko 2). Yksilöiden välillä tulokset sen sijaan olivat hyvin erilaisia. Esimerkiksi vuonna 2013 lyhin kutsuntoihin osallistunut mies oli 140,5 cm pitkä ja pisin oli 199,5 cm pitkä. Miesten paino vaihteli myös suuresti: kevein henkilö painoi 42 kg ja painavin 152 kg. Myös painoindeksin (14,7 - 49,5), rasvaprosentin (3 % - 51 %) ja lihasmassan määrän (21,2 kg - 49,8 kg) vaihteluväli oli suuri.

Taulukko 2. MOPO-mittauksiin osallistuneiden miesten kehonkoostumus vuosittain

	2009		2010		2011		2012		2013	
	KA	SD	KA	SD	KA	SD	KA	SD	KA	SD
Ikä (vuotta)	17,9	0,6	17,9	0,7	17,8	0,7	17,8	0,7	17,8	0,6
Pituus (cm)	177,7	6,7	178,4	6,6	177,8	6,3	177,8	6,3	177,7	6,4
Paino (kg)	72,6	13,5	72,9	13,5	72,6	13,1	73,1	14,8	72,8	14,2
Painoindeksi BMI	23,0	3,9	22,9	3,9	22,9	3,8	23,0	4,3	23,0	4,3
Rasvaprocentti (%)	16,6	7,9	16,0	7,7	16,0	7,7	16,0	8,1	16,4	8,4
Lihasmassa (kg)	33,7	4,8	34,2	4,7	34,0	4,5	34,1	5,0	33,7	4,6

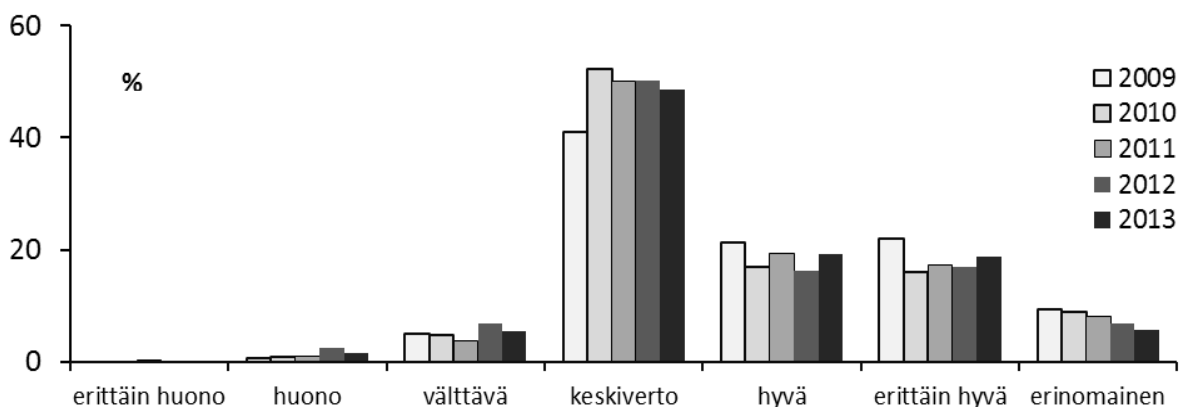
KA = keskiarvo, SD = keskihajonta, BMI = paino/pituus<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)

Suurin osa kutsuntaikäisistä oli vuosina 2009 - 2013 painoindeksin (BMI) perusteella normaalipainoisia (kuvio 2). Painoindeksiluokituksen mukaan alipainoisia (BMI<18,5) on ollut vuosittain 7,1 - 8,5 %, lievästi ylipainoisia (BMI yli 25) 14,6 - 20 % ja merkittävästi ylipainoisia (BMI yli 30) 5,1 - 8,1 %.



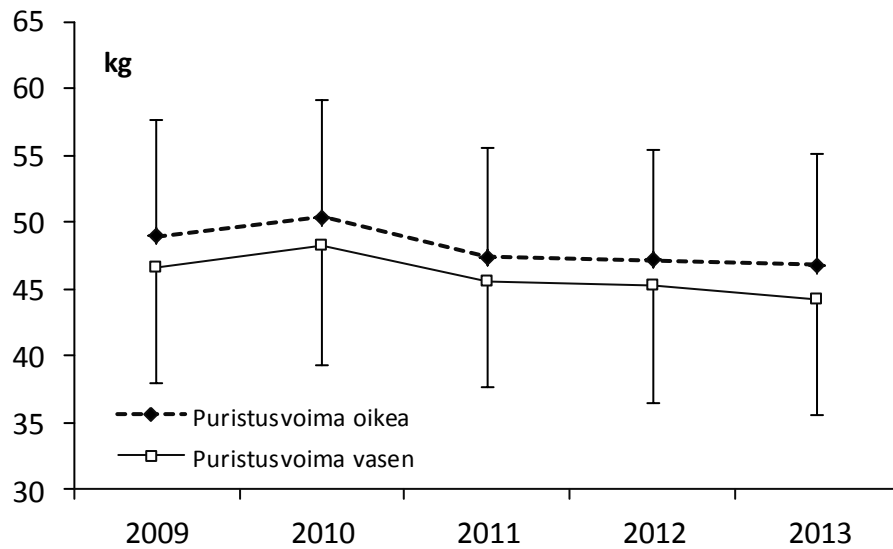
Kuvio 2. Painoindeksi Oulun kutsuntaikäisillä miehillä vuosina 2009 – 2013.

**Kestävyyskunto.** Oululaisten kutsunnanaalaisten miesten keskimääräinen kestävyyskunto (OwnIndex Polar FitnessTestistä) ei ole suuresti muuttunut vuosien 2009 – 2013 aikana, mutta parhaimpaan kuntoluokkaan kuuluvia on ollut joka vuosi edellistä kutsuntavuotta pienempi osuus. Noin puolella kutsuntaikäisistä kestävyyskunto on keski-verta, noin 10 %:lla keski-vertoa huonompi ja lopuilla tätä parempi (Kuvio 3).



Kuvio 3. Kestävyyskunto Oulun kutsuntaikäisillä miehillä vuosina 2009 – 2013. Luokitus on mukailtu alkuperäisestä lähteestä: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

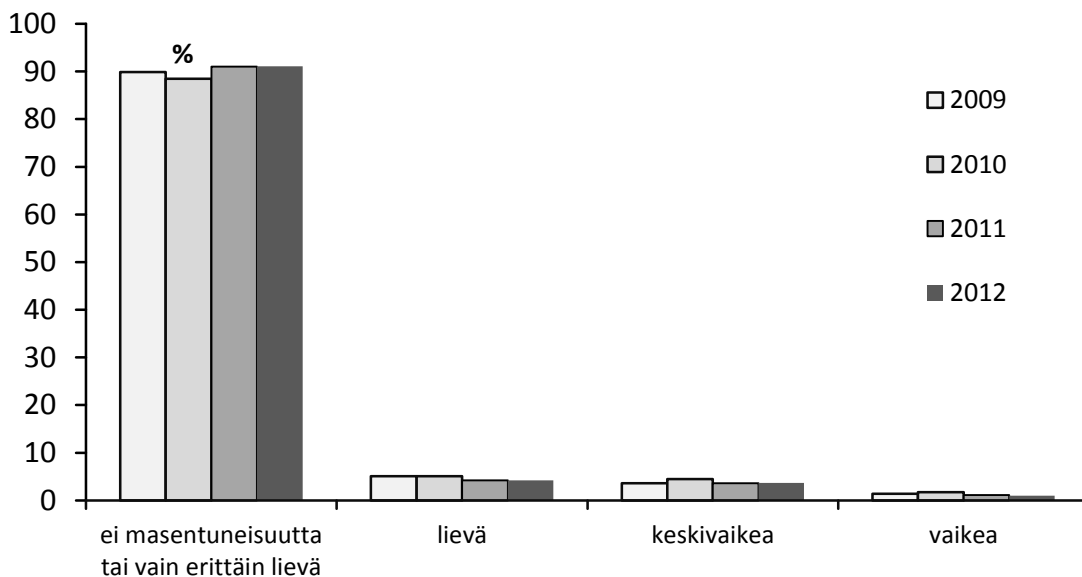
**Puristusvoima.** Käden puristusvoimatesti on yleisen voimantuottokyvyn kuvaaja ja testin tulokset ovat yhteydessä toimintakykyyn etenkin korkeammalla iällä. Kutsunnanaalaisten oululaisten miesten puristusvoima on viimeisten kolmen vuoden aikana jonkin verran laskenut (kuvio 4) ja vuonna 2013 keskimääräinen puristusvoima matalampi kuin vuonna 2009 sekä vasemmassa että oikeassa kädessä.



Kuvio 4. Keskiarvot ja keskihajonta puristusvoimatuloksista.

### 3.1.2 KUTSUNNANAALAISTEN MIELIALA

Kutsunnanaalaisten mielialaa on arvioitu vuosittain Suomen oloihin kehitetyllä kyselyllä (RBDI, Raitasalo, 2007). Masentuneisuus arvioidaan siinä 13 kysymyksellä ja masennusoireilu luokitellaan neljään eri ryhmään. Vuosittain noin 90 % kutsuntaikäisistä ei koe masennusoireilua tai oireilu on vain erittäin lievää (kuvio 5). Noin viidellä prosentilla oireilu on lievää ja hieman alle viidellä prosentilla keskivaikeaa. Pienellä osalla (1 - 2 %) kutsuntaikäisistä oululaisista miehistä on vaikeita masennusoireita.



Kuvio 5. Kutsuntaikäisten masennusoireilu RBDI-kyselyn mukaan vuosina 2009 – 2012.

### 3.1.3 INTERVENTIOT

Mopo-hankkeen tarkoituksena on kehittää uudenlainen nuoria fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti aktivoiva etäpalvelu ja tuottaa näyttöön pohjautuvaa tietoa palvelun vaikuttavuudesta. MOPO-hanke sisälsi kolme interventiota, joista suurin, väestöpohjainen, satunnaistettu kontrolloitu interventio päättyi maaliskuussa 2014.

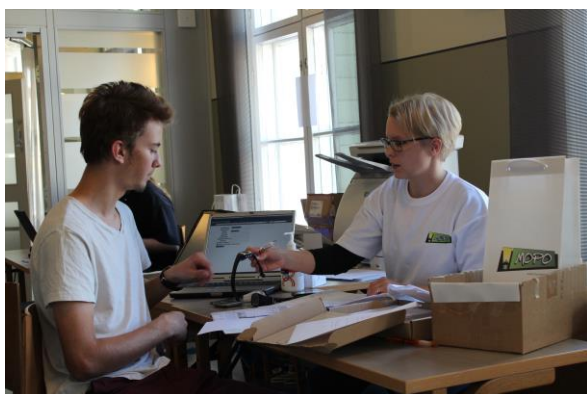
#### *Pilottitutkimus 2011*

Aktivointi-interventio pilotoitiin v. 2011 Oulun kutsunnoissa, jolloin 129 oululaista vapaaehtoista nuorta miestä testasi kahteen eri palvelualustaan kytkettyjä aktiivisuusmittareita kolmen kuukauden ajan. Palvelualustan kautta nuoret saivat liikuntakäyttäytymisen muutosvaiheen mukaan räätälöityjä aktivointisisältöjä. Nuorten fyysistä aktiivisuutta seurattiin Polar Active -aktiivisuusmittarilla, Omron Walking Style 3 -askelmittarilla, sykemittarilla sekä matkapuhelimiin kehitetyllä sovelluksella. Tutkimuksen lopussa toistettiin samat kyselyt ja mittaukset kuin kutsuntatilaisuudessa. Pilotin kokemusten perusteella valittuja aktiivisuusmittareita ja palvelualustaa kehitettiin edelleen aktivointi-interventioita I (syksyllä 2012) ja II (syksyllä 2013) varten.



#### *Väestöpohjaiset satunnaistetut kontrolloidut interventiotutkimukset 2012 ja 2013*

Valmennuspalvelua testattiin oululaisilla kutsunanalaisilla syksyllä 2012 alkaneessa kontrolloidussa interventiossa (N=280), jossa 141 miestä satunnaistettiin interventioryhmään ja 139 kontrolliryhmään. Interventoryhmä sai käyttöönsä hyvinvointipalvelun ja molempien ryhmien aktiivisuutta mitattiin ranteeseen kiinnitettävällä mittarilla. Kolmen kuukauden interventiosta saatujen kokemusten avulla voitiin suunnitella ja toteuttaa Mopo-tutkimuksen pääinterventio syksystä 2013 lähtien. Interventio antoi myös lupaavia tuloksia erityisesti aktiivisuusmittarin nuoria aktivoivasta vaikutuksesta.



Syksyllä 2013 koko uuden Oulun alueen kutsunanalaisien ikäluokka (N=1285) kutsuttiin laajempaan satunnaistettuun kontrolloituun interventiotutkimukseen (N=507). Kontrolliryhmän aktiivisuutta mitattiin, mutta he eivät saaneet siitä palautetta. Interventoryhmä sai käyttöönsä palvelun viimeistellyn version, ja heidät jaettiin aktiivisuustasojen ja liikuntakäyttäytymisen muutosvaiheen perusteella viiteen alaryhmään, jotka saivat valmennuspalvelun kautta erilaisia räätälöityjä aktivointisisältöjä. Interventio kesti kuusi kuukautta, minkä jälkeen kutsuntojen kyselyt ja kuntotestit toistettiin.

Tutkimuksen jälkeen miesten asepalvelukseen astumista, palveluksen sujumista ja palveluksen keskeyttämisistä seurataan. Lisäksi seurataan nuorten sijoittumista työelämään ja koulutuspaikkoihin syrjäytymisriskin arvioimiseksi.

Seuraavaksi on koottu tutkimusuutisia hankeaikana julkaistuista tutkimusraporteista. Uusia tuloksia syntyy edelleen ja niistä tiedotetaan hankkeen sivuilla. Vaikuttavuustutkimuksen tulokset raportoidaan tulevissa julkaisuissa, väitöskirjoissa ja muissa opinnäytetöissä.



### 3.1.4 TUTKIMUSUUTiset: INFORMAATIOKÄYTTÄYTYMINEN

#### Liikuntainformaatio ei tavoita liikkumatonta nuorta

Noora Hirvonen, tutkija, Oulun yliopisto, informaatiotutkimus

**Perinteisten kanavien kautta välitettävä liikuntainformaatio ei tavoita liikkumattomia nuoria miehiä. Suurin osa nuorista miehistä kokee liikuntainformaation epäkiinnostavaksi ja erityisesti tämä koskee niitä, jotka eivät liiku riittävästi.**

Tyypillisesti liikkumattomat kokevat saavansa liikuntatietoa vain harvoin ja silloinkin pääosin sattumalta. Aktiiviset liikkujat sen sijaan kokevat saavansa liikuntatietoa useammin sattumalta, mutta myös etsimällä sitä itse erilaisista lähteistä. Liikunnan vasta aloittaneet saavat tietoa erityisesti aktiivisesti etsimällä kun taas pitempään liikkuneet tavallisesti seuraavat lisäksi totunnaisesti erilaisia tiedonlähteitä kuten liikuntaan liittyviä televisio-ohjelmia tai internetsivustoja. Jotta liikuntainformaation avulla tavoitettaisiin myös liikkumattomia, tulisi viestinnän sisältöjä suunnitella räätälöidysti erilaisille ryhmille ja kehittää uusia nuoria kiinnostavia keinoja tiedon välittämiseen.

Nuorten miesten liikuntainformaation tarpeita ja hankintaa kartoitettiin Puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksissa Oulussa kerätyllä kyselyllä, johon vastasi 616 nuorta miestä.



**Tiivistelmä artikkelista:** Hirvonen, N., Huotari, M-L, Niemelä, R., & Korpelainen, R. (2012) Information behavior in stages of exercise behavior change. *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 63(9): 1804-1819.

#### Kutsuntaikäisten miesten terveyskäyttäytymisen ja terveystajun erityispiirteet

Jenni Kärsämä, Oulun yliopisto, Kulttuuriantropologia

**Miehisyyuskäsitys on muuttumassa ja aineiston moniäänisyys kertoo mieskuvan, miesideaalien ja terveyteen suhtautumisen monipuolistumisesta**

Tutkimuksessa tarkasteltiin Mopo-projektin puitteissa kerätyn kyselyaineiston avulla nuorten kutsuntaikäisten miesten terveyskäyttäytymisen ja terveystajun erityispiirteitä. Työhypoteesina oli selvittää hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen avulla sukupuolen esiintymistä oululaisten nuorten miesten terveyskäyttäytymisessä sekä edelleen terveystajun muodostumisessa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat ettei vallitseva käsitys miehisyydestä, johon ei kuulu esimerkiksi aktiivinen terveydestä huolehtiminen, esiinny määrittelynsä kaltaisena yksiselitteisesti aineistossa, vaan maskuliinisuuskäsitykset vaihtelevat. Aineistosta muodostettiin viisi terveystajutyyppejä: terveydellisesti herkät, terveydestä kiinnostumattomat, miehiset terveiltä, vapaassa suhteessa olevat sekä imagoliikkujat. Tutkimuksesta voi päätellä että miehisyyuskäsitys on muuttumassa ja aineiston moniäänisyys kertoo mieskuvan, miesideaalien ja terveyteen suhtautumisen monipuolistumisesta.



**Tiivistelmä progradutkimuksesta:** Kärsämä J. Lihaa ja lihasta? Hegemonisen maskuliinisuuden piirteet oululaisten nuorten miesten raportoidussa terveyskäyttäytymisessä 2010.

## Nuorten miesten pystyvyysodotukset ja liikuntainformaation koettu vaikuttavuus

Noora Hirvonen, tutkija, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus & ODL Liikuntaklinikka

Heidi Enwald, tutkija, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Pystyvyyden tunteen on useissa tutkimuksissa todettu olevan tärkeä liikuntatottumuksien ennustaja. Liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset vaikuttavat myös siihen, miten ihmiset vastaanottavat liikuntaan liittyvää informaatiota ja miten se heihin vaikuttaa.

Henkilö, joka uskoo pystyvänsä liikkumaan erilaisista esteistä huolimatta, lähtee todennäköisemmin liikkeelle esimerkiksi arjen kiireistä tai huonosta säästä huolimatta. Nämä liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset vaikuttavat myös siihen, miten hän vastaanottaa liikuntaan liittyvää informaatiota.

MOPO-tutkimushankkeen yhteydessä tutkittiin liikunnan pystyvyysodotuksia ja liikuntainformaation koettua vaikutusta nuorten miesten keskuudessa. Toteutetun kyselyn tulokset osoittivat, että nuoret miehet, joilla oli heikot liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset, kokivat todennäköisemmin että liikuntainformaatiolla ei ole ollut vaikutusta heidän ajatuksiinsa, tunteisiinsa tai toimintaansa. Tavanomaisen terveysviestinnän keinoin voi siis olla vaikeaa vaikuttaa henkilöihin, joilla on heikot pystyvyysodotukset.

Passiivisten henkilöiden tavoittamiseksi tarvitaan uusia keinoja välittää terveysinformaatiota ja terveyteen liittyvien informaation sisältöjen suunnittelussa tulisi huomioida henkilöiden erilaiset pystyvyysodotukset.



**Tiivistelmä esityksistä:** Enwald H, Hirvonen N, Korpelainen R & Huotari ML. Self-efficacy and the perceived impact of information use in the context of physical activity and exercise. *Medicine 2.0: Social Media, Mobile Apps, and the Internet/Web 2.0 in Health, Medicine and Biomedical Research - Conference*, Syyskuu 15.-16. 2012, Bostonissa, USA. Saatavana: <http://www.medicine20congress.com/ocs/index.php/med/med2012/paper/view/1005>

## Liikuntainformaatio kiinnostaa nuoria miehiä ravitsemus- ja mielenterveysaiheita enemmän

Noora Hirvonen, tutkija, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Nuorten miesten keskuudessa liikuntainformaatio kiinnostaa ravitsemus- ja mielenterveysaiheita enemmän. Kiinnostus heijastuu myös aiheisiin liittyvään tiedonhankintaan ja -jakamiseen.

Puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksissa syksyllä 2011 toteutetun kyselytutkimuksen perusteella nuoret miehet ovat selvästi kiinnostuneempia liikuntaan liittyvästä informaatiosta kuin ravitsemus- tai mielenterveysaiheista.

Kuudestasadastakahdestakymmenestä kolmesta nuoresta miehestä yli puolet (56%) ilmoitti olevansa kiinnostunut liikuntaan, 42% ravitsemukseen ja 38% mielenterveyteen liittyvästä informaatiosta. Heistä yli 70% ilmoitti tietävänsä jo tarpeeksi liikunnasta ja yli 60% ravitsemuksesta. Kuitenkin vain hieman yli puolet tiesi mielestään tarpeeksi mielenterveyteen liittyvistä aiheista. Lisäksi yli puolet vastaajista ilmoitti että ei koskaan tai vain hyvin harvoin puhui tai muilla tavoilla jakoi tietoa mielenterveysaiheista toisten ihmisten kanssa.

Tutkimus osoittaa että nuorten miesten keskuudessa, toisin kuin väestössä yleensä, liikunta kiinnostaa ravitsemusaiheita enemmän. Sukupuolen tiedetään merkittävästi ohjaavan terveyteen liittyvää käyttäytymistä ja tämä tulisi ottaa huomioon nuorten miesten terveyden edistämisessä. Miesten mielenterveysaiheisiin kohdistuva vähäinen kiinnostus ja toisaalta kokemus riittämättömästä tietämyksestä tulisi ottaa huomioon terveysviestinnän suunnittelussa.



**Abstrakti saatavilla:**

Hirvonen N, (2012) Young men's practices of obtaining, avoiding and sharing information on exercise, nutrition and mental health. *Informaatiotutkimus* 31 (3). <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/view/7096/5630>

## Kaikille ei sovi samanlainen liikuntapalaute

Noora Hirvonen & Heidi Enwald, tutkijat, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Ihmisten terveyskäyttäytymiseen voidaan pyrkiä vaikuttamaan erilaisten viestinnällisten strategioiden avulla. *Palautteen antaminen* esimerkiksi yksilön käyttäytymisestä, suorituksesta tai terveydentilasta on yksi näistä strategioista. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä terveyteen ja liikuntaan liittyviä palauteviestitaktiikoita nuoret miehet suosivat ja onko suosimisella yhteys yksilön muihin ominaisuuksiin. Tutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 2011 Oulun alueen kutsunnoissa kyselyillä ja fysiologisilla mittauksilla. Analyysi perustui 525 nuoren miehen tietoihin. Kyselyssä tarkasteltiin kolmea palauteviestitaktiikkaa: 1) *normatiivista*, jossa omaa tilannetta verrataan muiden tilanteeseen, 2) *ipsatiivista*, jossa omaa tilannetta verrataan omaan aiempaan tilanteeseen, ja 3) *teoriaperustaista*, jossa palaute sisältää teoriaan nojautuvia argumentteja.

Yli 70% tutkimukseen osallistuneista nuorista miehistä piti motivoivana palautetta, jossa omaa tilannetta verrataan aiempaan. Normatiivisen taktiikan koki motivoivaksi n. 60% vastaajista ja n. 40% vastaajista oli kiinnostunut teoriaperustaisesta palautteesta. Liikuntakäyttäytymisen muutosvaihe ja pystyvyyssodotukset, fyysinen terveydentila (aerobinen kunto, rasvaprosentti, puristusvoima) sekä koulutustaso olivat yhteydessä normatiivisen ja ipsatiivisen palauteviestitaktiikan suosimiseen. Lukiolaiset suosivat vertailevaa palautetta ammattikoululaisia tai peruskoulustaistaisia todennäköisemmin, ja säännöllisesti liikkuvat ja liikuntaan motivoituneet liikkumattomia ja epämotivoituneita (esiharkinta ja harkinta-vaiheissa olevat) todennäköisemmin. Huomioitavaa on, että lukiolaiset liikkuvat vapaa-ajallaan säännöllisesti ammattikoululaisia ja vain peruskoulun suorittaneita useammin.

Tutkimuksen perusteella ipsatiivisen ja normatiivisen palautetaktiikan käyttö on perusteltua erityisesti jo säännöllisesti liikkuvien ja liikuntaan motivoituneiden kohdalla. Vähemmän liikkuvien kohdalla näin muotoillun palautteen käytössä tulisi kuitenkin käyttää harkintaa, sillä palaute voidaan kokea epämotivoivaksi tai uhkaavaksi. Nuorten miesten kohdalla myös koulutustausta voi toimia palautteen räätälöinnin perusteena.

### **Pohjautuu artikkeliin:**

Hirvonen<sup>a</sup>, N., Enwald<sup>a</sup>, H., Bath, P., Pyky, R., Korpelainen, R., & Huotari, M-L. Individual factors affecting preferences for feedback message tactics in the contexts of physical activity. *The Journal of Health Communication* (hyväksyty, <sup>a</sup> jaettu kontribuutio).

## Kutsuntaikäisten terveystiedon lukutaidossa on parannettavaa

Jenni Iisakka, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

**Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaidon taso oli pääasiassa melko alhaista tai alhaista. Kutsuntaikäiset miehet tiesivät, mistä löytää terveystietoa ja kokivat sen tärkeäksi, mutta tiedon luotettavuuden arviointi tuotti heille vaikeuksia.**

Arkielämän terveystiedon lukutaito on kykyä lukea, ymmärtää, viestittää ja käyttää terveyteen liittyvää informaatiota hyvien terveyspäätösten tekemiseksi arjessa. Tutkimuksen tavoite on seulontavälinettä (Niemelä, Ek, Eriksson-Backa ja Huotari 2012) hyödyntämällä selvittää, millainen on kutsuntaikäisten miesten arkielämän terveystiedon lukutaidon taso ja onko terveystiedon lukutaidolla yhteyttä tutkittavien terveyskäyttäytymiseen sekä terveydentilaan.

Tutkimusjoukkona ovat Oulun seudun kutsunnanalaiset 17–18-vuotiaat miehet, jotka osallistuivat kutsuntoihin vuonna 2012, vastasivat hyvinvointikyselyyn ja antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta (n = 856). Lisäksi tutkimusaineistona käytettiin Puolustusvoimien keräämiä terveys- ja taustatietoja tutkittavista.

Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaito oli pääasiassa melko alhaista tai alhaista. Kutsuntaikäiset tiesivät, mistä löytää terveystietoa ja kokivat sen kysyttäessä tärkeäksi, mutta terveystiedon luotettavuuden arviointi tuotti heille vaikeuksia.

Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaidon tasolla oli erittäin selkeästi havaittavissa oleva yhteys tupakointiin, masennukseen ja koulutustasoon sekä selkeästi havaittavissa oleva yhteys alkoholinkäyttöön. Arkielämän terveystiedon lukutaidon seulontavälineellä pystyttiin löytämään tutkittavista ryhmiä, jotka hyötyisivät kohdennetusta terveysneuvonnasta. Seulontavälinettä tulisivin hyödyntää jatkossa osana nuorten terveys- ja mielenterveysongelmien sekä syrjäytymisen ehkäisyyn suunnattuja terveysinterventioita.

### **Pohjautuu opinnäytetyöhön:**

Iisakka J. Arkielämän terveystiedon lukutaito ja sen yhteys terveyskäyttäytymiseen ja terveydentilaan kutsuntaikäisillä miehillä. *Pro gradu. Informaatiotutkimus. Oulun yliopisto 2013*



pixhill.com

### 3.1.5 TUTKIMUSUUTiset: KULTTUURIT

#### Internet nuorten arjessa

Tim Luoto, Oulun yliopisto, kulttuuriantropologia

**Nuoret kokevat Internetin monipuoliseksi – osittain myös vanhoja medioita korvaavaksi – mediaksi ja siitä on tullut merkittävä osa heidän elämäänsä.**

MOPO hankkeen puiteissa valmistuneessa maisterin opinnäytetyössä on tarkasteltu Oulun alueen kutsuntavolvollisten mediankäytön tapoja. Havaittiin, että erityisesti vähän liikkuvat nuoret käyttävät aikaansa runsaasti medioiden parissa – erityisesti Internetissä.

Internetiä käytetään paitsi tiedonhakuun, mutta myös työkentelyyn, opintoihin, viihtymiseen, pelaamiseen ja – monesti edellä mainittujen ohella – myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Koska Internetin avulla on mahdollista tavoittaa monia, etenkin fyysisesti passiivisia nuoria, se on potentiaalinen kanava tehokkaan matalan kynnyksen aktivoimis- ja hyvinvointialustan toteuttamiseksi.



pixhill.com  
Tiivistelmä progradututkielmasta: Luoto T. Televisiota, Musiikkia ja Kavereita Kyberavaruudessa 2011.

#### Nuorten miesten sosiaalisen median käyttö vuonna 2010

Heidi Enwald, tutkija, Oulun yliopisto, informaatiotutkimus

**Sosiaalinen media voi toimia hyvänä kanavana nuorten tavoittamisessa. Voi kuitenkin olla, että sillä tavoitetaan helpommin nuoria, joiden terveydentila ja kunto ovat hyviä.**

Sosiaalisen median avainelementit, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus, voivat lisätä yksilön aktiivista osallistumista Internetissä. Sosiaalinen media mahdollistaa myös eri terveysaiheisiin liittyvien yhteisöjen muodostumisen. Sosiaalista mediaa onkin jo hyödynnetty useissa Internetin terveysaiheisissa palveluissa.

län on todettu olevan voimakkaasti kytköksissä sosiaalisen median käyttöön ja käyttömäärään. Erityisesti nuoret ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. MOPO-hankkeen toimesta vuoden 2010 kutsunnoissa kerättiin laaja kyselyaineisto. Kyselyssä oli myös kysymyksiä sosiaalisen median käytöstä. Kysymyksiin vastasi noin 600 nuorta miestä iältään 17–22 vuotta ja vastausprosentti oli noin 60.

Vastausten perusteella, odotusten mukaisesti, nuoret miehet ovat aktiivisia Internetin ja sosiaalisen median käyttäjiä. Yli 80 prosenttia raportoi käyttävänsä Internetiä päivittäin ja käytetyimmät sosiaalisen median palvelut olivat Facebook ja MSN messenger -pikaviestin. Noin joka kuudes ilmoitti seuraavansa aktiivisesti jotain blogia ja lähes puolet jotain keskustelupalstaa. Harva kuitenkaan otti osaa keskustelupalstojen keskusteluihin (14,6 %). Pääsyyitä sosiaalisen median käyttöön olivat yhteydenpito kavereihin, huvi, viestintä ja tiedonhankinta. Ne joiden itsearvioima fyysinen aktiivisuus tai terveydentila oli heikko käyttivät

Internetiä enemmän, mutta itse asiassa Facebookia ja MSN pikaviestintää suhteessa vähemmän kuin ne, jotka arvioivat fyysisen aktiivisuutensa tai/ ja terveydentilansa hyväksi.



pixhill.com

Tiivistelmä artikkelista: Enwald H, Hirvonen N, Luoto T. Examining the uses of Internet and social media among men at military conscription age. Information Science and Social Media - International Conference August 24-26, 2011, Turku, Finland.

### 3.1.6 TUTKIMUSUUTiset: PELILLISTETYT PALVELUT

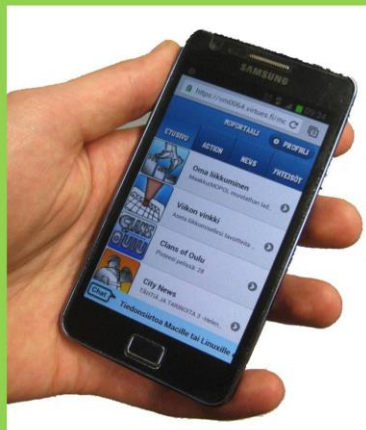
#### Nuoret osallistuivat MOPOrtaalin kehittämiseen

Reetta Jussi-Pekka, Oulun yliopisto, hyvinvointiteknikka

Eri alojen opiskelijat ideoivat ja testasivat aktivointipalvelu MOPOrtaalia. Testausten pohjalta saatiin kuva, että palvelu on nuoria kiinnostava ja tarpeellinen.

Syksyn 2013 kutsunnoissa alkoi kuuden kuukauden mittainen aktivointitutkimus. Keskeisessä osassa tutkimusta on www-pohjainen MOPOrtaali, jonka tarkoituksena on aktivoida nuoria fyysisesti ja sosiaalisesti sekä lisäksi tarjota räätälöidysti ajankohtaista informaatiota nuorten palveluista ja tapahtumista Oulun seudulla. Loppukeväällä ja kesällä 2013 järjestettiin kaksi osallistavaa testausa, jotta palvelu olisi mahdollisimman toimiva ja nuoria kiinnostava. Testaukseen osallistui Virpiniemen liikuntaopiston liikunnaohjauksen ja Oulun seudun ammattiopiston pelilinjan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita.

Palautteen ja ideoiden avulla MOPOrtaalista hiottiin mahdollisimman viimeistelty ja nuoria kiinnostava palvelu. Varsinkin palvelun ulkoasu on muuttunut kuvien ja informatiivisten tekstien kautta. Palvelusta ja siihen sisältyvästä Clans of Oulu –pelistä on tehty toimivampia.



**Tiivistelmä kandidaatin tutkielmasta:**

Jussi-Pekka, R. MOPOrtaalin osallistava testaus. 2013.

#### Pelillistetty nettipalvelu voi motivoida liikkumaan

Riikka Ahola & Maarit Kangas, Oulun yliopisto

MOPOn pilottitutkimuksessa kutsuntaikäisiä miehiä aktivoitiin liikkeelle tarjoamalla heille pelillistetty nettipalvelu. Kolmen kuukauden aikana päivittäinen istumiseen käytetty aika väheni ja erityisesti sohvaperunat lähtivät liikkeelle.

Istumisen terveyshaitat ovat nousseet esille viime aikoina. Nuoret miehet liikkuvat liian vähän ja istuvat yhä enemmän. Tämän pilottitutkimuksen tavoitteena oli selvittää, aktivoiko pelillistetty nettipalvelu liikkumaan ja vähentämään istumista.

Vuoden 2012 Oulun kutsunnoista tutkimukseen osallistui 280 nuorta miestä, joiden fyysisen aktiivisuuden ja istumisen määrä sekä koettu kunto selvitettiin kyselyllä. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen sai pelillistetyn nettipalvelun, Moportaalin, käyttöönsä. Moportalissa oli räätälöityä sisältöä ja palautetta liikkumisesta sekä peli, jossa sai pisteitä mm. liikkumisen lisäämisestä. Toinen ryhmä jatkoi elämäänsä entiseen tapaan. Kolmen kuukauden kuluttua kysely ja mittaukset toistettiin.

Alussa osallistujat istuivat keskimäärin 9,5 tuntia päivässä ja 14 % ilmoitti olevansa liikkeessä alle tunnin päivässä. Tutkimuksen lopussa 30 % Moportaalia käyttäneistä ilmoitti lisänneensä liikkumista, kontrolliryhmässä vain 12 %. Erityisesti täysin inaktiivisten eli alle puoli tuntia viikossa liikkuvien osuus pieni eli nämä henkilöt aktivoituivat liikkumaan muutaman tunnin viikossa.

Päivittäinen istuminen väheni Moportaalia käyttäneiden ryhmässä keskimäärin tunnin ja 20 minuuttia ja itsearvioitu kunto parani verrokkiryhmään verrattuna.

Tämä pilottitutkimus osoittaa, että pelillistetty nettipalvelu voi motivoida nuoria miehiä liikkumaan enemmän. Nämä alustavat tulokset täytyy kuitenkin vahvistaa jatkotutkimuksissa, kuten MOPOn vuoden 2013 laajemmassa tutkimuksessa.

**Tiivistelmä konferenssiabstraktista:**  
**A gamified activation intervention in young men – results from a pilot study.**

Ahola R, Alho N, Tornberg J, Jauho A, Hirvonen N, Siirtola P, Luoto T, Kangas M, Jämsä T, Korpelainen R.



#### Älypuhelin arkiliikunnan määrän mittaajana

*Pekka Siirtola, tutkija, Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto*

**Markkinoilla on ollut kirjava joukko laitteita arkiliikunnan määrän mittaamiseen, kuten askelmittarit. Näiden laitteiden toiminta perustuu samoihin teknologioihin, jotka ovat nykyaikaisissa älypuhelimissa. Älypuhelimien nopea yleistyminen mahdollistaakin arkiliikunnan mittaamisen ilman erillisiä laitteita.**

Inaktiivisen ajan vähentämisellä saattaa olla terveyden näkökulmasta suurempi merkitys kuin aktiivisuuden lisäämisellä. Inaktiivisen ajan määrittämistä vaikeuttaa arkiaktiivisuuden määrän arviointi, sillä sitä kertyy huomaamatta muiden askareiden lomassa. Jotta inaktiivisuutta voisi vähentää, täytyy arkiliikuntaa pystyä mittaamaan luotettavasti arkiaskareiden yhteydessä.

Älypuhelimien nopea yleistyminen on mahdollistanut arkiliikunnan määrän ja laadun tunnistamisen puhelimen antureiden, erityisesti kiihtyvyyssantureiden, tuottamaan tietoon perustuen. Älypuhelin on oiva väline arkiaktiivisuuden mittaamiseen siinäkin mielessä, että se kulkee mukana lähes kaikkialle.

Hankkeessa on kehitetty menetelmiä, joilla voidaan tunnistaa käyttäjän sen hetkinen aktiviteetti puhelimen kiihtyvyyssanturitietoon perustuen. Tunnistettavat aktiviteetit ovat kävely, pyöräily, juoksu, autoilu sekä oleilu. Kehitetty menetelmä on riippumaton sekä käyttäjästä että puhelimen asennosta. Lisäksi puhelimen paikkaa ei ole kiinnitetty vaan tunnistus onnistuu olipa puhelin housun tai takin taskussa, repussa, olkahihnassa

taikka korvalla. Tutkimuksessa on osoitettu, että viisi arkiaktiviteettiä voidaan tunnistaa erittäin tarkasti kehitettyjä koneoppimismenetelmiä käyttäen. Tulosten pohjalta on tehty mobiilisovellus, joka kutsuntaikäisillä on ollut mahdollista ladata ilmaiseksi puhelimiinsa.

#### Tutkimusta on esitelty alan konferensseissa sekä lehdissä:

- Siirtola P & Röning J (2013): *Ready-to-Use Activity Recognition for Smartphones*. IEEE Symposium on Computational Intelligence and Data Mining (CIDM 2013), 16-19 April 2013, 59--64.
- Siirtola P & Röning J (2012): *Recognizing Human Activities User-independently on Smartphones Based on Accelerometer Data*, International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence (1), 5 (June 2012), 38-45.
- Siirtola P & Röning J (2012): *User independent human activity recognition using a mobile phone: Offline recognition vs. realtime on device recognition*. In: Distributed Computing and Artificial Intelligence, volume 151 of Advances in Intelligent and Soft Computing, pp. 617--627. Springer Berlin / Heidelberg.
- Siirtola P & Röning J (2011): *Arkiaktiivisuutta voidaan mitata tarkasti älypuhelimien kiihtyvyyssanturitietoa hyödyntämällä*, Liikuntalääketieteen päivät 2011, Helsinki.

#### Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen haastavissa ryhmissä

*Raija Korpelainen, FT, dosentti, terveysliikunnan professori, tutkimuspäällikkö Oulun liikuntalääketieteellinen klinikka*

**Ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari näyttää soveltuvan hyvin myös haasteellisten nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Pitkäaikaisissa mittauksissa tulee kuitenkin motivointiin ja palkitsemiskeinoihin kiinnittää huomiota.**

Nuorten arkiliikunta on vähentynyt mutta tieto perustuu pääosin kyselytutkimuksiin. Erityisesti vähiten liikkuvien, liikuntaan aktivoimien näkökulmasta haasteellisten väestöosien liikkumisesta tiedetään itse asiassa hyvin vähän. Kiihtyvyyssanturit ovat paljon käytetty, luotettava menetelmä aktiivisuuden mittaamiseen. Niiden soveltuvuudesta haasteellisten nuorisoryhmien fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen on kuitenkin hyvin vähän tietoa.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin kiihtyvyyssanturiteknologiaan perustuvan rannemittarin soveltuvuutta syrjäytymisriskissä olevien nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Tutkimuksessa oli mukana kaksi työttömien nuorten ammattistarttialuokkaa (yhteensä 20 oppilasta; 6 tyttöä ja 14 poikaa), joista toinen sai ohjausta koulupäiväisen aikaiseen ja vapaa-ajan liikuntaan ja toinen toimi kontrolliryhmänä. Tutkimus kesti 6kk, ja sen aikana seurattiin paitsi fyysistä aktiivisuutta myös kuntoa ja terveydentilaa.

Mittarin käyttö vaihteli ja parhaiten mittariin käyttöön motivoivat erilaiset palkitsemiskeinot. Suurin osa oppilaista liikkui terveysliikuntasuositukseen verrattuna riittävästi eli vähintään 60 minuuttia päivässä. Ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari näyttää soveltuvan hyvin myös haasteellisten nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Pitkäaikaisissa mittauksissa tulee kuitenkin motivointiin ja palkitsemiskeinoihin kiinnittää huomiota.

#### Tiivistelmä opinnäytetyöstä:

*Laurila, E. Methods of measuring physical activity in challenging populations 2010.*



## Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen

Raija Korpelainen, FT, dosentti, terveysliikunnan professori, tutkimuspäällikkö Oulun liikuntalääketieteellinen klinikka

Fyysisen aktiivisuuden objektiivinen mittaus mahdollistaa entistä luotettavamman liikunnan terveysvaikutusten annosvastesuhteen tutkimisen. Tehokkaan liikunnan määrän ja laadun kriteerit näyttävät riippuvan siitä, mihin terveystuottoon halutaan vaikuttaa. Käyttämällä tutkimuksista saatuja intensiteetin kynnyksarvoja ja askelten lukumääriä voidaan laatia liikuntasuosituksia, jotka ehkäisevät entistä paremmin keskeisiä kansantauteja ja niiden riskitekijöitä.

Liikunnan puute ja ylipaino ovat tällä hetkellä merkittävimpiä riskitekijöitä monissa sairauksissa. Nykyisten liikuntasuosituksen edellyttämä riipeä kävely tai juokseminen voi olla liian vaativaa huonokuntoisille ja ylipainoisille. Suosituksissa ei myöskään ole huomioitu päivittäisen arkiaktiivisuuden osuutta. Terveysliikuntasuositusten noudattamatta jättämiseen ovat yhteydessä myös käyttäytymistieteelliset seikat, kuten elämäntapamuutosvalmius, jota voidaan kuvata vaikkapa transiteettisen muutosvaihemallin avulla. Suositukset eivät myöskään huomioi ihmisen arkiliikunnasta eli arkiaktiivisuutta, mikä on merkittävä puute.

Liikunnan määrän ja tehon mittaaminen askel- tai aktiivisuusmittarilla mahdollistaa liikunnan terveysvaikutusten annosvastesuhteen tutkimisen objektiivisella tavalla. Käyttämällä intensiteetin kynnyksarvoa ja askelten lukumäärää voidaan

laatia liikuntasuosituksia, jotka johtavat tehokkaasti terveysvaikutuksiin ja joiden noudattaminen on aikaisempia suosituksia helpompaa. Kiihtyvyyksimittarilla saatuja tuloksia onkin käytetty hyväksi laadittaessa suosituksia luukatoa ehkäisevän liikunnan sopivasta määrästä ja intensiteetistä. Artikkelissa kuvataan laajaan kirjallisuuskatsaukseen perustuen aikuisten liikuntasuositukset, arkiaktiivisuuden määritelmät, fyysisen aktiivisuuden mittaamismenetelmät, vaikuttavan terveysliikunnan objektiiviset kynnyksarvot sekä suositukset näiden pohjalta.

*Tiivistelmä artikkelista: Leppäluoto J, Ahola R, Herzig K, Korpelainen R, Keinänen-Kiukaanniemi S, Jämsä T (2012). Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(1):72-9. English summary: Objective measurement of physical activity in adults.*



#### Tietoisuus omasta liikkumisesta motivoi nuoria miehiä liikkeelle

Anna Jauho, tutkija, Oulun yliopisto, lääketieteen tekniikka

**Aktiivisuusmittari on helppo ja vaivaton tapa mitata objektiivisesti arkiliikunnan määrää. Samalla käyttäjä saa välitöntä palautetta liikkumisestaan ja voi motivoitua liikkumaan enemmän. Syksyn 2012 tutkimuksessa todettiin, että aktiivisuusmittarit toimivat tässä tarkoituksessa hyvin myös nuorten miesten keskuudessa.**

Nykynuorisot liikkuvat liian vähän suosituksiin nähden, minkä vuoksi erilaiset menetelmät liikuntaan motivointiin ovat nousseet entistä tärkeämpään asemaan. Aktiivisuusmittari on laite, joka mittaa henkilön päivittäistä liikkumista esimerkiksi kehon liikkeistä kiihtyvyyssmittariin perustuen. Syksyllä 2012 testattiin kolmen kuukauden ajan motivoiko ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari (Polar Active, Polar Electro) nuoria miehiä lisäämään arkiliikuntaa ja vastaavasti vähentämään istumiseen käytettyä aikaa. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 280 kutsuntaikäistä nuorta miestä. Puolelle tutkimukseen mukaan lähteneistä jaettiin mittari, joka antaa käyttäjälle reaaliaikaista palautetta hänen päivittäisestä aktiivisuudestaan. Puolet osallistujista taas toimivat vertailuryhmänä ja he saivat mittarin, joka ei näytä mitattuja tietoja käyttäjälle.

Henkilöt, jotka saivat palautetta liikkumisestaan, liikkuivat viiden ensimmäisen viikon ajan enemmän kuin vertailuryhmä. Lisäksi palautetta saaneet henkilöt istuivat keskimäärin tunnin vähemmän päivässä vertailuryhmään verrattuna. Istumiseen käytetyssä ajassa erot ryhmien välillä säilyivät hieman pidempään aina viikolle seitsemän asti.

Tutkimuksen mukaan aktiivisuusmittari on oiva keino lisätä nuorisoon arkiliikuntaa ja vähentää istumista. Tutkimus tukee vuotta aiemmin toteutetun pilottitutkimuksen tuloksia. Tuolloin aktivoiva vaikutus todettiin varsinaisen objektiivisesti mitatun tiedon sijasta kyselyvastausten perusteella.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Tutkimusjakso käynnistyi Oulun alueen kutsuntatilaisuudessa syyskuussa 2012 ja päättyi saman vuoden joulukuussa. Tulos perustuu reilun 6000 mittauspäivän analysointiin, keskimääräisen päivittäisen mittarin käyttöajan ollessa noin 14 tuntia.

#### Tiivistelmä konferenssiabstraktista:

Jauho A, Kangas M, Ahola R, Korpelainen R, Jämsä T (2014) Using Activity Monitor as Part of an Activation Method – A Pilot Study in Young Men



#### Painon yhteys syömishäiriöoireiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla miehillä

Marjukka Nurkkala, tutkija, Oulun Diakonissalaitoksen säätö, Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun yliopisto, terveystieteiden laitos

**Syömishäiriöitä diagnosoidaan nuorilla miehillä hyvin vähän ja syömishäiriöoireilun esiintyvyydestä on useita arvioita. Nuorten miesten syömishäiriöt on usein liitetty pakonomaiseen liikuntaan ja lihassmassan kasvun tavoitteluun.**

MOPO-tutkimuksessa arvioitiin nuorten miesten syömishäiriöoireilun esiintyvyydeksi 4,8 %. Syömishäiriöoireilua esiintyi enemmän itsensä ylipainoiseksi kuin ali- tai normaalipainoiseksi kokevilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös koetun painon ja syömishäiriöoireilun yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Itsensä ylipainoiseksi kokevat olivat kaksi kertaa todennäköisemmin vähemmän kuin tunnin liikkeessä kuin itsensä ali- tai normaalipainoiseksi arvioivat. Itsensä ylipainoiseksi kokevilla oli kuusi kertaa suurempi riski syömishäiriöoireiluun verrattuna muihin nuoriin miehiin. Sen sijaan itsensä alipainoiseksi kokevista syömishäiriöoireilijoista suurin osa oli yli kaksi tuntia liikkeessä päivittäin.

Koettu ylipaino on siis yhteydessä sekä syömishäiriöoireiluun että vähäiseen liikkumiseen ja koettu alipaino syömishäiriöoireilijoilla puolestaan runsaampaan päivittäiseen liikkumiseen.



#### Tiivistelmä konferenssiabstraktista:

Nurkkala M, Keränen A-M, Korpelainen R. Painon yhteys syömishäiriöoireiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla miehillä. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät 7.-8.10.2013 Helsingissä.



## Liikuntaan motivoivat tekijät ovat erilaisia vähän ja runsaasti liikkuvilla

Jaana Ukonaho, Oulun Diakonissalaitos, liikuntalääketieteellinen klinikka

**Liikunnan edistämistyössä on tärkeää pyrkiä vaikuttamaan tekijöihin, jotka aiheuttavat inaktiivisuutta eli vähäistä liikkumista. Oululaisilla kutsuntaikäisillä miehillä inaktiivisuuteen olivat yhteydessä henkilökohtaiset motivaatiotekijät, kuten väsymys, mutta myös liikuntaa mahdollistavat tekijät, kuten ohjauksen ja rahan puute.**

Fyysinen inaktiivisuus eli vähäinen liikkuminen ja runsas istuminen lisääntyvät maailmanlaajuisesti aiheuttaen terveysriskejä. Kansalliset liikuntasuosituksen määrittävät eri ikäryhmille liikkumisen minimimäärät, jotta merkittävimpiä kansansairauksia voidaan välttää. Liikunnan edistämistyössä on tärkeää pyrkiä vaikuttamaan tekijöihin, jotka aiheuttavat inaktiivisuutta eli vähäistä liikkumista. Syksyllä 2012 tutkittiin kyselyn avulla kutsuntaikäisten nuorten miesten liikkumista suhteessa terveysliikuntasuosituksiin, heidän liikkumistaan edistäviä ja rajoittavia tekijöitä sekä näiden tekijöiden yhteyttä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa ja istumisen määräänsä. Tutkimukseen osallistui 856 nuorta miestä.

Tutkimuksen perusteella lähes viidennes (17,3 %, n=146) oululaisista kutsuntaikäisistä miehistä liikkuu alle nuorten liikuntasuosituksen eli tunnin päivässä. Istumisen määrällä mitattuna heistä hieman runsas kolmannes (35,3 %, n=284) kuuluu inaktiivisten ryhmään, jotka istuvat vapaa-ajalla vähintään viisi tuntia. Vähän päivittäin liikkuvien (<1h/pvä) ja runsaasti vapaa-ajalla istuvien (≥5h/pvä) liikkumista rajoittivat eniten verrattaessa fyysisesti aktiivisempiin ryhmiin: väsymys, kiinnostuksen puute, liikunnalliseen pystyvyyteen liittyvät tekijät, liikunnanohjauksen, sopivan ryhmän/liikuntamuodon sekä rahan puute. Inaktiivisia nuoria motivoi liikkumaan **vähiten** verrattaessa runsaammin liikkuviin: terveys, ponnistelu, kilpailullisuus ja tavoitteellisuus sekä sosiaalisten suhteiden luominen liikunnan avulla. Inaktiivisia motivoi aktiivisuusryhmistä **eniten** liikkumaan painonhallinta ja perheen tai ystävän kehoitus.

Tutkimuksen perusteella nuoret miehet liikkuvat kohtuullisen hyvin, mutta istuvat vapaa-ajalla huolestuttavan paljon mikä altistaa heidät terveysriskeille. Elintapaohjauksessa tulee pyrkiä etsimään ratkaisuja aktiivisempaan arkeen nuoren elämäntilanne huomioiden ja tukea mahdollisten ajanhallintaan liittyvien ongelmien ratkaisussa. On tärkeää päästä eroon liikunnan suorituskeskeisyyden ajattelusta ja korostaa arkiliikunnan merkitystä ja liikkumisen sitomista arkeen. Myös sosiaalisen tuen etsiminen lähipiiristä liikkumisen edistämiseksi esimerkiksi liikuntakaverin muodossa on tärkeää.

### **Pohjautuu opinnäytetyöhön:**

Ukonaho, J. Nuorten miesten fyysistä aktiivisuutta edistävät ja rajoittavat tekijät ja niiden yhteys istumisen määrään. Opinnäytetyö, ylempi (AMK), Terveystieteiden koulutusohjelma, Lapin ammattikorkeakoulu. 2014.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201403243427>

## Myös liikkumattomille nuorille miehille löytyy motiiveja liikkumiseen

Pyky Riitta, Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun yliopisto

**Inaktiivisten eli paljon istuvien nuorten miesten joukko sisältää ominaisuuksiltaan hyvin erilaisia ryhmiä. Myös paljon istuvat nimesivät asioita, jotka motivoisivat heitä liikkumaan.**

Fyysinen inaktiivisuus ja runsas istuminen aiheuttavat terveysongelmia nuorillekin. Vähän liikkuva nuori liikkuu usein liian vähän myös aikuisena. Tutkimuksessa selvitettiin tekijöitä, jotka liittyvät fyysiseen aktiivisuuteen ja istumisen määrään.

Vuoden 2010 kutsunnoista tutkimukseen osallistui 622 nuorta miestä, jotka vastasivat kyselyyn terveydestä, fyysisestä aktiivisuudesta, istumisesta, median käytöstä, koulutuksesta, masennusoireilusta, itsetunnosta ja elämäntyytyväisyydestä. Lisäksi heiltä mitattiin kehonkoostumus, puristusvoima ja aerobinen kunto. Inaktiivisiksi määriteltiin nuoret, jotka istuivat 5 h tai enemmän vuorokaudessa koulu- tai työajan ulkopuolella ja aktiivisiksi 2 h tai vähemmän istuvat.

Useat terveysongelmat kuten runsas alkoholin käyttö, työttömyys, huono itsetunto, masennusoireilu ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen olivat yhteydessä runsaaseen istumiseen. Inaktiivisten nuorten joukosta löytyi hyvin erilaisia ryhmiä. Jotkut inaktiiviset nuoret kuitenkin kokivat fyysisen aktiivisuutensa, kuntonsa, terveytensä ja liikuntamotivaationsa korkeammaksi kuin muut ikäisensä paljon istuvat nuoret.

Monet nuoret miehet kokivat, että ulkonäön tai seksuaalisen vetovoiman kohentaminen ja laihduttaminen motivoisivat heitä liikkumaan. Inaktiivisista löytyi viisi hyvin erilaista ryhmää:

- "Ehkä liikun"
- "Onnettomat"
- "Epäterveelliset ruokailijat"
- "Sohvaperunat joilla on toivoa"
- "Pelaajat"

### **Tiivistelmä konferenssi-abstraktista:**

#### **Profiles of physically inactive young men.**

Pyky R, Jauho A, Ahola R, Ikäheimo T, Jämsä T, Korpelainen R.

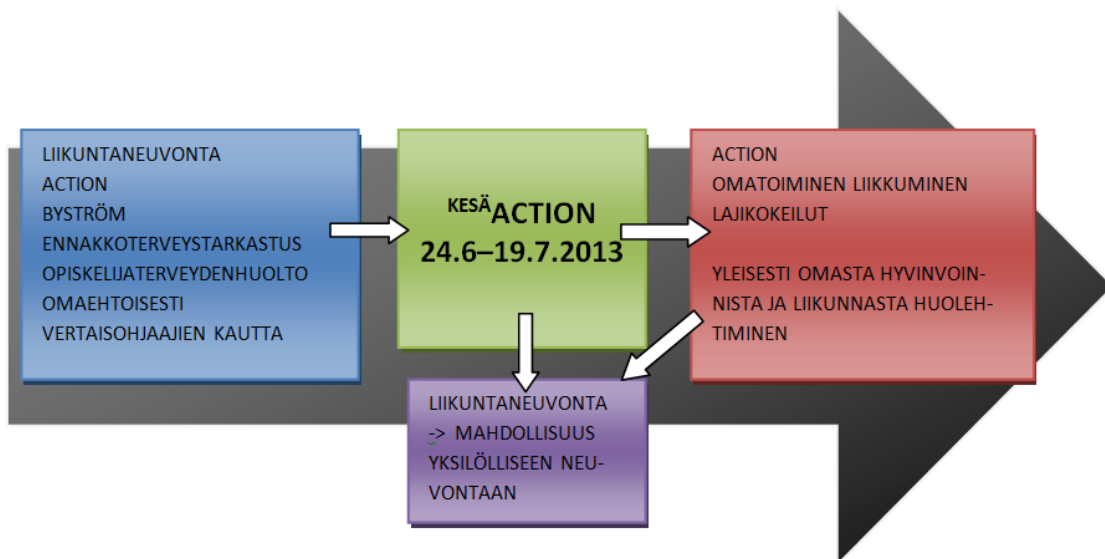


## 3.2 NUORTEN LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

### 3.2.1 <sup>KESÄ</sup>ACTIONIN KEHITTÄMINEN

Oulun kaupunki järjestää nuorille Action-liikuntaa. Action on liikuntapalveluiden ja yhteistyökumppaneiden järjestämää ohjattua, maksutonta ja monipuolista, eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa 13–19-vuotiaille. Action-liikuntaa järjestettiin aiemmin vain syksystä kevääseen ja Oulun kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut huomasivat puutteen nuorten liikunnallisen kesätoiminnan järjestämisessä. <sup>Kesä</sup>Action-liikunnalle perustettiin MopoTuning-hankkeen koordinoimana asiantuntijaryhmä suunnittelemaan toiminnan kehittämistä ja Actionin aloittamista kesälle 2013. Ryhmään kuului toimijoita Oulun kaupungin liikuntapalveluista, nuorisopalveluista, Virpiniemen liikuntaopistosta sekä MopoTuning-hankkeesta. Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ytimessä olivat nuoret, jotka olivat aktiivisesti mukana kehitystyössä.

Vuoden 2012 syksyllä 1568 nuorta osallistui Action-liikunnan suunnitteluun vastaamalla kyselyyn, jonka pohjalta käynnistettiin vuoden 2013 Actionin suunnittelu. <sup>Kesä</sup>Action-toimintamalli pohjautuu nuorten kyselyssä kertomiin mielipiteisiin ja toiveisiin. <sup>Kesä</sup>Action on 13–19-vuotiaat kohderyhmänä huomioiva kesäliikunnan maksuton ja vertaisohjattu toimintamalli. Toiminnan tarkoituksena on saada nuoret innostumaan liikkumisesta, edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. <sup>Kesä</sup>Action-toimintaan ohjaututaan omaehtoisesti tai esimerkiksi liikuntaneuvonnan ja Byströmin nuorten palvelujen kautta. <sup>Kesä</sup>Actionista pystytään ohjaamaan nuoria mm. lajikokeiluihin tai normaaliin Actioniin<sup>1</sup>. Toiminnan ajankohdaksi valittiin kyselyn ja muiden tarpeiden perusteella 24.6.–19.7.2013, maanantaista perjantaihin kello 12–18 (Kuvio 6.)



Kuvio 6: <sup>Kesä</sup>Action-toimintaan ohjautuminen ja toiminta <sup>Kesä</sup>Actionin jälkeen

Toimintapaikoiksi valittiin kyselyn perusteella ja vertaisohjaajia haastatteleamalla rannat ja koulujen alueet kanta-Oulussa, Haukiputaalla ja Kiimingissä. Kanta-Oulussa toimintaa oli Nallikarissa, Tuiran rannalla sekä Värtön rannalla. Haukiputaalla toimintapaikkoina olivat Länsituulen koulu, Vanskun ranta, Kellon koulu ja Kiviniemen ranta. Kiimingissä toimittiin Kiimingin

<sup>1</sup> <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/action>

lukiolla, Kirkonrannassa, Jäälin montuilla, Jäälin kentällä ja Laivakankaan koululla. Toimintaa oli joka päivä kolmessa eri paikassa. Sateella siirryttiin toiminta-alueella päivystävään päiväkotiin, jossa tehtävänä oli lasten liikuttaminen.

<sup>Kesä</sup> Actionin lajeiksi valittiin amerikkalainen jalkapallo, beach volley, footbag, frisbee/ultimate-frisbee, jalkapallo, koripallo, kroketti, mölkky ja petankki. Päiväkodeissa päiväkodin johtaja määräsi tehtävät, jotka vaihtelivat liikuntatuokioiden pitämisestä varastoiden siivoamiseen. Yhdessä toimintapaikassa oli 1-2 liikuntaneuvojaa ja 2-3 vertaisnuorta. Vertaisohjaajat olivat käyneet Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n koulutuksen.



Kuva: Oulun kaupunki

Ensimmäisellä viikolla toimintaa oli käynnistämässä 1-2 Oulun kaupungin nuorisopalveluiden ohjaajaa. Nuorisopalveluiden ohjaajat ja liikuntaneuvojaoppisopimusopiskelijat olivat Oulun kaupungin työntekijöitä. Vertaisohjaajat palkattiin kesätyöseteleillä Virpiniemen liikuntaopiston kesätyöntekijöiksi. Liikuntaneuvojaopiskelijat suunnittelivat, koordinoivat, organisoivat, raportoivat ja tiedottivat toiminnasta mm. <sup>Kesä</sup> Action Facebook-sivulla. Vertaisohjaajat toimivat liikuntaneuvojien alaisuudessa ja ohjauksessa. He suunnittelivat, ohjasivat, innostavat nuoria liikkumaan ja auttoivat päiväkohtaisessa raportoinnissa. Ennen toiminnan alkamista vertaisohjaajat, liikuntaneuvojaopiskelijat ja nuorisopalveluiden työntekijät perehdytettiin ja heidän toimintansa tueksi koottiin <sup>Kesä</sup> Action-ohjaajakansio, joka löytyy sähköisenä hankkeen sivuilta<sup>2</sup>.



Kuva: Oulun kaupunki

Rannoilla ja kouluilla <sup>Kesä</sup> Actioniin osallistui 418 nuorta ja päiväkodissa yhteensä 183 lasta. <sup>Kesä</sup> Action-toimintaa jatketaan tulevina kesinä. Vastuu asiantuntijaryhmän koollekutsumisesta ja koordinoinnista siirtyi Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelujen liikunta- ja nuorisopalveluille syyskuussa 2013. Toiminnan pilotointi nosti esiin asioita, joihin on syytä kiinnittää huomiota toiminnan jatkoa suunniteltaessa. Kesän 2014 suunnitellua varten perustettiin asiantuntijaryhmä, johon kuuluvat edel-

lisen vuoden asiantuntijaryhmän lisäksi kesän 2014 työntekijät sekä yksi henkilö jokaisesta mukana olevasta päiväkodista. Tärkeintä on ottaa nuoret yhä aktiivisemmin suunnitteluun mukaan ja hyödyntää osallistamisessa Oulun kaupungin osallisuusmallia. Kesällä 2014 toteutuu <sup>Kesä</sup> Action, joka huomioi nuoret entistä paremmin ja johon Oulun kaupungin varhaiskasvatus ja päiväkodit linkittyvät entistä kiinteämmin. <sup>Kesä</sup> Action-toiminnan kehittämistä ja kokemuksista on valmistunut raportti<sup>2</sup>, josta voi lukea enemmän prosessin etenemisestä, tarvittavista resursseista ja toteuttamisvinkeistä.

<sup>2</sup> [www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi) → Tietopankki

### 3.2.2 LIIKUNTANEUVONTAMALLIN KEHITTÄMINEN

Vuonna 1996 Oulussa käynnistynyttä liikuntaneuvontaa toteuttavat Oulun kaupungin liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Liikuntaneuvontaa tarjotaan kaikille kuntalaisille ja nuorten osuus liikuntaneuvonnan asiakkaista on lisääntynyt. Oulun kaupungin kuntaliitoksen yhteydessä havaittiin tarve yhtenäisen nuorten ja erityisesti kutsunnanalaisien liikuntaneuvontamallin laatimiselle. MopoTuning-hankkeen toimijat kokosivat asiantuntijaryhmän kehittämään kutsunnanalaisien liikuntaneuvontamallia vuoden 2013 aikana. Asiantuntijaryhmään kuului edustajia Oulun kaupungin liikuntapalveluista, Byströmin nuorten palveluista, opiskeluterveydenhuollosta, eHyte Sähköinen hyvinvointikertomus -hankkeesta sekä MopoTuning-hankkeesta. Tavoitteena oli kehittää nykyistä liikuntaneuvonnan mallia enemmän



nuoret huomioivaksi ja kuntaliitoksen jälkeiselle Oululle yhtenäiseksi malliksi ja toimintaohjeeksi. Koska kutsunnanalaiset ovat MopoTuning-hankkeen kohderyhmää, he olivat myös liikuntaneuvontamallin kehittämisen keskiössä.

Liikuntaneuvonnan kehittäminen eteni vaiheittain. Uuden Oulun toimintamallia ja sisältöä yhtenäistettiin ja kehitettiin MopoTuning-hankkeen järjestämissä liikuntaneuvojen workshopeissa. Nuorten parissa työskentelevät Oulun hyvinvointipalvelujen, liikuntapalvelujen, kulttuuri- ja sivistyspalvelujen sekä nuorten palvelujen edustajat saivat mahdollisuuden osallistua liikuntaneuvontamallin kehitystyöhön myös sähköisen työalustan kautta.

Kehitystyön tuloksena syntyi Kutsunnanalaisien liikuntaneuvontamalli, joka on hyödynnettävissä myös muiden ikäryhmien liikuntaneuvonnassa. Malli sisältää laatukriteerien, työkalujen ja ohjeiden lisäksi mittareita, joiden avulla saadulla tiedolla on mahdollista arvioida liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta ja liikuntaneuvontaprosessia. Lisäksi toimintaprosessi mallinnettiin. Kutsunnanalaisien liikuntaneuvontamalli on kuvattu raportissa, joka löytyy hankkeen www-sivuilta. Raportti käsittelee liikuntapalvelujen tuottamaa liikuntaneuvontaa, johon yhteistyö muiden toimijoiden (esim. varhaiskasvatus, hyvinvointipalvelut) kanssa kiinteästi linkittyy. Liikuntaneuvontamallin kehittämisen yhteydessä MopoTuning-hanke kokosi myös työkalun<sup>3</sup> liikunnan puheeksi ottamisen tueksi. Työkalu tarjoaa apua nuoren kohtaamiseen, keskusteluun ja liikuntaan ohjaukseen.

### 3.2.3 LIIKUNTATUTOR-TOIMINNAN LEVITTÄMINEN

Nuorten liikuntaan aktivoinnissa nuorten vertaisohjaajat ovat tärkeä toimijaryhmä. Vuosina 2009 – 2011 HYRRÄ-hankkeessa kehitettiin Liikuntatutortoiminta yläkouluissa -malli<sup>4</sup>, jota levitettiin yhteistyössä MOPO-hankkeen, Nuoresta mittaa -hankkeen sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n (PopLi) kanssa Oulun seudulle. Mopo-hanke aloitti yhteistyön Oulun seudun ammattiopiston (OSAO) kanssa liikuntatutortoiminnan levittämiseksi toiselle asteelle. Toiminnan tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä koulussa, lisätä mahdollisuuksia aktiiviseen toimimiseen välitunneilla, luoda osallisuutta tukevia rakenteita ja lisätä yhteisöllisyyttä. OSAOlla liikuntatutor-toiminnan vetäjinä toimi kaksi liikuntaneuvojaoppi-

<sup>3</sup> [http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/tietopankki/liikunta\\_ja\\_terveys/](http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/tietopankki/liikunta_ja_terveys/)

<sup>4</sup> <https://www.innokyla.fi/web/verstas133917>

sopimusopiskelijaa, jotka kouluttivat liikuntatutorit yhteistyössä PopLi:n kanssa. Liikuntaneuvojaopiskelijat koordinoivat toimintaa yhdessä oppilaskunnan ohjaavan opettajan ja koulun liikuntavastaavan kanssa.

OSAO:n yhdestätoista yksiköstä seitsemässä on tällä hetkellä koulutetut liikuntatutorit. Liikuntatutoreita on 1 - 5 per yksikkö yksiköstä riippuen. Keväällä 2014 jokaiseen yksikköön koulutetaan vähintään kaksi tutoria. Liikuntatutorit järjestävät tapahtumia oman yksikkönsä lisäksi muissa ammattiopiston yksiköissä. Aktiivisella osallistumisella toimintaan tutorit voivat saada kaksi opintopistettä vapaasti valittaviin opintoihin. Opintopisteiden vaatimuksena on koulutukseen osallistuminen, tapahtuman järjestäminen ja neljän hyvinvointiviikon järjestäminen omalla koululla yhdessä muiden liikuntatutoreiden kanssa.



Kuva: Jessika Koret

Toiminnan alkaessa opiskelijoita rekrytoitiin toimintaan liikunnanopettajien, koordinaattoreiden ja opiskelijakuntien kautta. Syksyllä 2013 uusia rekrytoitiin yhdessä vanhojen liikuntatutoreiden kanssa oppilaitoksissa rekrytointitiskillä, jossa kerrottiin opiskelijoille toiminnasta. Näin toiminnalle saatiin enemmän näkyvyyttä. Rekrytoinnissa olivat apuna myös yksiköiden koordinaattorit, opiskelijakuntien jäsenet ja liikunnanopettajat. Nuoret toimivat liikuntatutoreina vähintään yhden lukuvuoden ajan. Keväisin liikuntaneuvojat kouluttavat uudet liikuntatutorit.

Liikuntatutor-koulutus järjestettiin kahden päivän koulutuksena kouluajan ulkopuolella tammikuussa 2013 Virpiniemen liikuntaopistolla. Koska yksi toiminnan tavoitteista on yhteisöllisyys, koulutukseen kuului paljon ryhmätyöskentelyä, tutustumisleikkejä ja pelejä, jotta nuoret tutustuisivat ja lähentyisivät. Lisäksi nuorille esiteltiin liikuntatutoritoimintaa sekä se, mitä heiltä käytännössä vaaditaan opintoviikkojen ansaitsemiseen.

Liikuntatutor-koulutus sisälsi lyhyen (n. 2 h) ohjaaja- ja tapahtumien järjestämiskoulutuksen, jossa oli kolme osiota: suunnittelu, tehtävä ja palaute. Tapahtuman järjestämiskoulutuksen materiaali saatiin PopLi:lta, joka käyttää Nuoren Suomen Järkkää tapahtuma! -koulutusmateriaalia. Materiaali muokattiin OSAOlle sopivaksi. Koulutuksessa käytiin läpi tapahtuman järjestämisen eri vaiheet ideasta jälkipuolitoimintaan. Koulutus toteutettiin sekä ryhmätyönä että itsenäisenä työskentelynä.



Kuva: Jessika Koret

Vuoden 2013 aikana liikuntatutorit olivat mukana hyvinvointiviikkojen järjestämisessä. Eri yksiköissä oli erilaisia liikuntatapahtumia: Limingan yksikössä sähly- ja lentopalloturnaus ja Kontinkankaalla pingismestarin etsintä. Tutorit olivat mukana SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella tekemässä OSAO:n opiskelijoille ja henkilökunnalle kuntotestejä. Syksyn 2013 aikana tutorit järjestivät yksikössään arvontaa, minkä tarkoituksena oli tuoda liikuntatutoritoimintaa ja yksikön liikuntatutorit tuuiksi opiskelijoille ja rekrytoida uusia tutoreita. Vuodelle 2014 on suunnitteilla koko ammattiopistolle tarkoitettu OSAO juoksee -tapahtuma, jossa on juoksun lisäksi muuta yhteistä ohjelmaa kuten arvontaa, ruokailua ja musiikkia.

Tutorit ovat arvioineet OSAO:n liikuntatutor-toimintaa kaksi kertaa. Tutorit olivat tyytyväisiä saamaansa koulutukseen, kouluttajiin sekä toiminnassa mukana olemiseen. He kokivat toiminnan mielekkäänä ja olivat saaneet sen kautta uusia ystäviä.

Yksiköiden välistä yhteistyötä toivottiin kehitettävän ja tapahtumia haluttiin järjestää enemmän. Jatkossa toiminta pyritään kytkemään tiiviimmäksi osaksi opiskelijakunnan toimintaa. Liikuntatutor-toiminnan levittämisestä 2. asteen koulutukseen on tehty raportti<sup>5</sup>.

### 3.3 NUORTEN PALVELUT – UUSIA TYÖMENETELMIÄ JA PALVELUPROSESSIEN KEHITTÄMISTÄ

Oulun kaupungin tavoitteena MOPOTuning -hankkeessa oli kehittää syrjäytymisriskissä olevien nuorten palveluohjausmenetelmiä sekä palveluprosesseja. Hankkeen aikana on kehitetty mm. seuraavia nuorten palvelujen toimintamalleja: nuorten Facebook-palveluohjaus, Time out! Aikalisä! -toimintamalli ja nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy. Toimintamallien luominen ja kehittäminen on tapahtunut Oulun kaupungin palvelujen ja hanketoiminnan yhteistyönä.

#### 3.3.1 NUORTEN FACEBOOK-PALVELUOHJAUS

Nuoria ohjattiin palveluihin Facebookissa MopoTuning-hankkeessa kolme vuotta ja kokemuksia työskentelystä saatiin sekä työntekijän näkökulmasta että nuorten antamista palautteista. Facebook mahdollistaa nuorelle joustavan tavan kysyä palveluohjaajalta askarruttavista asioista ja kynnyks kysymiseen on matala. Tiedon jakaminen opiskeluun, työelämään, tapahtumiin tai vapaa-ajan mahdollisuuksiin liittyvistä sekä muista ajankohtaisista aiheista on yksinkertaista. Työskentely ja asiointi Facebookin kautta on sekä työntekijän että nuorten kokemana joustavaa, helppoa ja nopeaa.

Kolmen vuoden aikana palveluohjaaja kohtasi Facebookissa satoja nuoria. Nuorten kanssa keskusteltiin arkipäivän asioiden lisäksi koulutukseen ja työelämään, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen sekä asumiseen ja toimeentuloon liittyvistä asioista. Nuoria ohjattiin aktiivisesti opiskelu- ja työpaikkojen hakemiseen sekä yhteistyökumppaneiden tarjoamien palveluiden ja vapaa-ajan toimintojen pariin. Lisäksi neuvottiin sosiaaliturvaan tai asiointeihin eri virastoissa ja toimipaikoissa liittyvissä asioissa. Nuorten palveluohjaajan työ Facebookissa oli asiakaslähtöistä sekä syrjäytymistä ennaltaehkäisevää nuorisososiaalisyötä.

Palveluun linkittyneille nuorille tehtiin kysely Facebook-palveluohjauksesta syksyllä 2013. Vastauksessaan eräs nuori kirjoitti:

*”Palveluohjaaja tekee älyttömän tärkeää työtä! Facebookin kautta on erittäin lähellä myös kotiinsa syrjäytyneitä nuoria, ja sen kautta nuori saa helposti kannustusta ja tukea, jos omat voimat eivät tunnu riittävän, olo tuntuu yksinäiseltä eikä apua jaksa hakea. Tällaisia Facebook-tukijoita ei koskaan voi olla liikaa. Jos kunnalla olisi paljon resursseja, olisi hyvä olla erikseen Facebookissa palveluista, tapahtumista, koulutuksesta ja työelämäasioista päivittävä ohjaaja sekä semmoinen tsemppari, jolta tulisi sitten vaikka nämä aamun ajatukset ja joka vastaisi nuorten kysymyksiin ja voisi olla tukevana aikuisena vierellä.”*

Facebookin toimivuutta nuorten palveluohjauksessa arvioidaan opinnäytetyössä (YAMK), joka valmistuu loppuvuodesta 2014. Nuorten Facebook -palveluohjaus sai runsaasti positiivista julkisuutta keväällä 2014 mm. sanomalehti Kalevassa ja television Yle Suorassa linjassa maaliskuussa 2014. Hankkeen päättymisen jälkeen Nuorten Facebook -palveluohjaus jatkuu

<sup>5</sup> [www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi) → Tietopankki

Oulun kaupungin palveluna osana hankkeessa työskennelleen kaupungin työntekijän perustyötä. Profiili löytyy Facebookista: <https://www.facebook.com/nuortenpalveluohjaaja.sailalahteenmaki>.

### 3.3.2 OULUN MALLI: BYSTRÖMIN NUORTEN PALVELUT JA TIME OUT! AIKALISÄ! -MALLI

Vuoden 2008 Oulun kutsuntatilaisuudessa Puolustusvoimat esitti Oulun kaupungille huolensa syrjäytymisvaarassa olevista kutsuntaikäisistä, varusmiesten heikkenevästä fyysisestä kunnosta sekä psyykkisistä - ja sosiaalisista ongelmista. Yhteiskunnassa käytiin tuolloin myös laaja-alaista keskustelua nuorten miesten elämänhallinnan ongelmista ja syrjäytymisen lisääntymisestä.

Time Out! Aikalisä! -toimintamalli (Aikalisä) otettiin Oulussa käyttöön vuonna 2009 Otetaan Miehestä Mittaa -hankkeen myötä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden koordinoimana. Vuonna 2010 Aikalisä-toiminnan kehittämisen yhteydessä todettiin nuorten palveluiden olevan hajallaan ja osin hankalasti saavutettavissa. Tuolloin perustettiin moniammatillinen työryhmä suunnittelemaan, millaisia nuorten palveluita tulisi olla ja miten ne tulisi järjestää. MopoTuning-työntekijä oli mukana työryhmässä. Ryhmätyöskentelyn tuloksena loppuvuodesta 2011 Oulussa koottiin kaikki nuorten palvelut samaan rakennukseen, Byströmin taloon (*Byströmin nuorten palvelut*<sup>6</sup>), josta Oulun Aikalisä-toimintaa on koordinoitu sen jälkeen. MopoTuning-projektityöntekijä aloitti tiiviin yhteistyön Byströmin nuorten palvelujen kanssa ja siirtyi työskentelemään Byströmin tiloihin. Tällä muutoksella haluttiin varmistaa MopoTuning-hankkeessa kehitettävien palveluiden sitominen yhdeksi kokonaisuudeksi ja helpommin asiakkaiden löydettäväksi.

Oulun Aikalisä-toiminta on valtakunnallisesti verrattuna poikkeuksellisen moniammatillista ja poikkihallinnollista verrattuna muihin vastaavaa toimintaa toteuttaviin kuntiin. Poikkeuksellista Oulun mallissa on se, että toiminnan pääpaino on liikunta- ja nuorisopalveluissa, kun valtakunnallisesti suurimmassa osassa palvelua toteuttavissa kunnissa toiminta on sosiaali- ja terveydenhuoltovetoista. Oulun Aikalisä -toiminta on matalan kynnyksen palvelua, jonka lähtökohtana on palvelun helppo saavutettavuus. Palveluun ohjaututaan nuorille entuudestaan tuttujen peruspalvelujen kautta. Mopo-hankkeen tuloksena Aikalisä-toiminta kytkettiin Oulussa kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksiin ja liikuntaneuvontaan. Kutsunnoissa kaikilla kutsunanalaisilla on mahdollisuus osallistua fyysisen kunnan mittauksiin. Oulun kaupunki jatkaa kuntotestejä ja Mopokyselystä muokattua suppeampaa hyvinvointikyselyä kaupungin ja Puolustusvoimien yhteistyönä Oulun kutsunnoissa hankkeen jälkeen.

Oulussa on koulutettu useiden eri ammattikuntien edustajia Aikalisäohjaajiksi nuorisopalveluista (nuorisotyöntekijöitä, etsiviä nuorisotyöntekijöitä, tietopalveluohjaajia), liikuntapalveluista, sosiaali- ja terveyspalveluista, päihdepalveluista sekä mielenterveyspalveluista. Asiakkaaksi tuleva nuori voidaan kynnyksettä ohjata tarpeen mukaisten palvelujen piiriin ilman lähetekäytäntöjä ja ohjaajalla on tukenaan monialainen ammattilaisten verkosto.

1.1.2011 julkaistu, etsivää nuorisotyötä koskeva nuorisolain muutos aiheutti sen, että Oulun Aikalisä-toimintamallia piti tarkistaa. Uudistetun lain mukaan Puolustusvoimien ja siviilipalveluskeskuksen on luovutettava tiedot etsivään nuorisotyöhön alle 25-vuotiaasta nuoresta, joka vapautetaan varusmies- tai siviilipalveluksesta palveluskelpoisuuden puuttumisen takia tai joka keskeyttää palveluksen. Lisäksi 1.1.2013 tapahtunut kuntaliitos, jolloin Oulu, Haukipudas, Kiiminki, Oulunsalo ja Yli-Ii yhdistyivät, toi esiin tarpeen Aikalisä-toiminnan kehittämiseksi. Osassa liittyneistä kunnista Aikalisä-toimintaa oli toteutettu erilaisilla käytännöillä.

<sup>6</sup> <http://www.ouka.fi/oulu/nuoret/bystromin-nuorten-palvelut>

MOPO-hanke on ollut aktiivisesti mukana Oulun Aikalisä-toiminnan kehittämisessä. Aikalisä-toiminnan ja sen laadun varmistamiseksi kuntaliitoksen jälkeisessä Oulussa aloitettiin toteutettavan Aikalisä-toimintamallin yhtenäistäminen prosessimallinnuksen avulla yhteistyössä Aikalisätoimijaverkoston sekä MopoTuning-hankkeen kanssa. Prosessimallintamisen tavoitteena oli toimintamallin yhtenäistäminen, jotta toimintaa toteutettaisiin samalla laajuudella ja laadulla kaupungin kaikilla alueilla. Oulun Aikalisä-toiminnan prosessimallintaminen aloitettiin keväällä 2013 ja prosessi testattiin syksyn 2013 kutsunnoissa. Keväällä 2014 Oulun Aikalisä-toiminnasta koottiin kattava raportti<sup>7</sup> ja prosessi arvioitiin. Raporttia käytetään mm. uusien Aikalisäohjaajien perehdyttämisessä.

### 3.3.3 NUORTEN ASUMISPOLKU JA YHTEISTYÖ ASUMISONGELMISSA

MOPO-hanke käynnisti talvella 2011 yhteistyön Oulun Seudun Nuorisoasuntosäätiön (OsNa) kanssa nuorten asunnottomuuden ehkäisemiseksi ja nuorten ohjauspalveluiden kehittämiseksi. Työskentely aloitettiin kehittämällä OsNan vuokratalojen asukasolohuoneiden ja palvelupisteen toimintaa vastaamaan paremmin asukkaiden tarpeita. Asumisneuvontaan liitettiin tiiviinä osana nuorten palveluohjaus, jota tarjottiin palvelupisteellä ja asukasolohuoneilla loppuvuonna 2011 ja keväällä 2012. Nuorten kanssa keskusteltiin heidän ajatuksistaan ja tarpeistaan niin asukastilojen käytön kuin palveluohjauksen suhteen. Kevään 2012 aikana kaikille asukaille laadittiin kysely edellä mainituista asioista ja tulosten pohjalta yhteistyötä tiivistettiin vastikään toimintansa aloittaneen Byströmin nuorten palveluiden kanssa. Asian tiimoille rakentunut työryhmä, jossa on edustajia OsNalta, Byströmin nuorten palvelusta, MOPO-hankkeesta ja Nuorisoasuntoliitosta (NAL), on kokoontunut säännöllisesti syksystä 2012. Vuokravelkojen osalta yhteistyötä tiivistettiin 2013, jolloin yhteistyöhön tuli mukaan NAL:n Helppo olla -rästejä nolla -projekti. Lisäksi alettiin pohtia asumisen kriisitilanteen puuttumismallia yhteistyössä Oulun kaupungin aikuissosiaalityön kanssa.



Yhteistyön tavoitteena on ollut kehittää toimintamalleja asunnottomuuden ennaltaehkäisemiseksi, varhaiseen puuttumiseen asumisen riskitilanteissa sekä asumisen kriisitilanteisiin. Lisäksi tavoitteena on ollut vahvistaa yhteistyötä paikallisten nuorten parissa toimijoiden kanssa. Tavoitteena on ollut myös mallintaa prosesseina yhteistyön myötä syntyneitä hyviä käytäntöjä.

Pääpaino on löytää uudenlaisia toimivia ennaltaehkäiseviä yhteistyön malleja oikea-aikaisten palveluiden tarjoamiseksi. Suunnitelmissa on mm. erilaisten koulutusten järjestäminen yhteistyössä OsNan asukkaille ja Byströmin nuorten palveluiden asiakkaille sekä erilaisten teemapäivien markkinointi ja hyvinvointipysäkki -toiminnan vakinaistaminen OsNa:n asukastiloissa. Vuoden 2014 aikana NAL:n tavoitteena on mallintaa valmiiksi nuoren asumispolkuprosessi sekä yhteistyö asumisongelmissa. MopoTuning-hankkeen ja OsNa:n yhteistyön myötä OsNa:n työntekijöitä on jalkautunut varuskuntiin kertomaan asumiseen liittyvistä asioista varusmiespalvelustaan suorittaville nuorille. Varusmiespalvelustaan suorittavilla ko-toa omaan asuntoon muuttaminen on useimmiten ajankohtaista palveluksen päätyttyä ja osalla jo sitä ennen.

<sup>7</sup> [www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi) → Tietopankki



### 3.3.4 HANKEYHTEISTYÖ NUORTEN PALVELUJEN KEHITTÄMISESSÄ

MopoTuning- ja Miehestä mittaa -hankkeiden yhteistyönä suunniteltiin jatkohanke Nuoresta Mittaa (2012 – 2014), jonka tavoitteena on liittää liikunta- ja ravitsemusneuvonta sekä nuorten liikuntapalvelut osaksi Byströmin nuorten palveluita hyödyntämällä jo aiemmissa hankkeissa hyviksi havaittuja käytäntöjä. Nuoresta Mittaa -hankkeen kanssa suunniteltiin ja toteutettiin myös uudenlainen nuorille suunnattu kuntouttavan työtoiminnan malli Hyvinvoinnilla työelämään. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa nuoren hyvinvointia kohti opiskelua ja työelämää liikunnan ja ravitsemuksen avulla. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat yhteiskuntatakuun piirissä olevat 18 – 25 -vuotiaat nuoret, jotka ovat toimeentulotuen asiakkaina ja joiden tilanteen katsotaan edellyttävän kuntoutustoimenpiteitä ennen opiskeluun ja työelämään liittyviä suunnitelmia tai toimenpiteitä.

Hyvinvoinnilla työelämään -toiminta on ryhmämuotoista liikuntaan ja ravitsemukseen painottuvaa sekä arjen hallintaa tukevaa toimintaa ja pohjautuu kuntouttavan työtoiminnan säädöksiin. Toiminnasta on tulossa AMK-opinnäytetyö vuoden 2014 aikana. Toimintamallia suunnitellaan kokeiltavaksi myös osana aikuisten kuntouttavaa työtoimintaa.

## 3.4 KOULUTUS

Mopo-hanke on kouluttanut nuorten parissa työskenteleviä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn Oulun kaupungissa sekä mahdollistanut toimijoiden yhteistyön syventymisen luomalla verkottumistilaisuuksia läpi hallintokuntien. Poikkihallinnollisen yhteistyön avulla on edistetty eri ammattiryhmien yhteistyötä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi. MOPO-hankkeen koulutusten kohderyhmä on koostunut ammattilaisista, jotka työskentelevät hyvinvointi-, liikunta-, nuoris- ja sivistys- ja kulttuuripalveluissa sekä nuorten parissa työskentelevistä järjestösektorin toimijoista. Koulutustilaisuuksissa on myös levitetty hankkeessa syntyneitä tutkimustietoja käytettäväksi nuorten parissa toimivien ammattilaisten työn kehittämisessä. Hankkeen aikana on järjestetty seuraavat koulutustilaisuudet, joihin osallistui yhteensä 454 henkilöä:

Taulukko 3. MOPO-hankkeen koulutustilaisuudet ja osallistujamäärä

Vuosi	Koulutuksen nimi	Osallistujamäärä
2011	Mikä Mopoa liikuttaa?	27
	Miten tavoitan Mopon?	30
2012	Nuoret mukaan suunnitteluun - osallisuuskoulutus lasten ja nuorten parissa toimiville	15
	Työkaluja nuorten hyvinvointiin - arki haastaa palvelut (MOPO-seminaari)	65
2013	Nuorten liikuntaan aktivointi - osallisuuskoulutus nuorten parissa toimiville (kaksi samansisältöistä koulutustilaisuutta)	54
	Liikuntaneuvonnan kehittäminen, workshop-koulutuskokonaisuus liikuntaneuvojille (neljä lähikoulutusta, neljä etätehtävää)	26
	Motivoiva haastattelu -koulutuskokonaisuus nuorten parissa työskenteleville (kaksi lähikoulutusta, yksi välitehtävä)	34 + 34
	MOPO-seminaari - Nuoren miehen kohtaaminen Oulussa	119
	Liikuntaneuvojien täydennyskoulutus (3 lähiopetustilaisuutta)	39
2014	Liikuntaneuvojien lajikoulutus (crossfit)	11

MopoTuning -hanke on ollut mukana myös Virpiniemen liikuntaopiston liikuntatutor- ja liikuntaneuvojaoppisopimuskoulutusten käynnistämässä. Lisäksi hanketta ja tuloksia on esitelty mm. Oulun kaupungin ja Puolustusvoimien koulutustilaisuuksissa.

### 3.4.1 OSALLISUUSKOULUTUKSET

Mopo-hankkeessa järjestetyt koulutukset ovat käynnistäneet etä- ja kehittämistehtävien muodossa kehittämisprosesseja organisaatioiden sisällä esimerkiksi liikunnan liittämistä erilaisiin palveluohjausmalleihin. Näiden toimenpiteiden edistymistä on tuettu ja seurattu MopoTuning-osahankkeessa. Liikunta on koettu nuorten parissa työtä tekevien keskuudessa tärkeänä osana hyvinvointia edistävää elämäntapaa. Liikunnan ja liikunnallisuuden edistäminen edellyttää sen puheeksi ottamista aina, kun nuori kohdataan tilanteessa, jossa keskustellaan hänen elämäntavoistaan ja niistä menetelmistä, joilla nuori voi itse edistää hyvinvointiaan. Näitä tilanteita voivat olla niin terveystarkastukset kuin opintojen ohjaustilanne tai muu kohtaaminen nuoren kanssa. Osallistava työote nuoren liikuntaan aktivoinnissa on ollut Mopo-hankkeen johtoajatuk-sena. MopoTuning-osahankkeen ensimmäisen toimintavuoden aikana koulutustilaisuuksissa tarkasteltiin eri näkökulmia nuorten liikuntamotivaatioon ja sen herättämiseen. Keväällä 2012 koulutustilaisuuksissa perehdyttiin osallisuuden käsitteeseen ja Oulun osallisuusmalliin. Koulutuksen palauteyhteenvedossa todettiin tuolloin, että kaupunkiorganisaatiossa ylimmän johdon tuki osallistavalle toiminnalle ja toimintaa ohjaavien hallintokuntien sitoutuminen osallistavaan työskentelytapaan on tärkeä lähtökohta lasten ja nuorten osallisuuden toteutumiselle. Oulun osallisuusmallissa on lähtökohtana lasten ja nuorten osallisuuden toteutuminen kaupunkiorganisaatiossa.

MopoTuning-osahankkeessa kesällä 2012 toteutetun, nuorten parissa toimiville kohdennetun kyselyn vastausten perusteella suunniteltiin koulutusta osallistavista työmenetelmistä nuorten liikuntaan aktivoinnissa. Keväällä 2013 järjestettiin kaksi sisällöiltään identtistä koulutustilaisuutta nuorten liikuntaan osallistamisesta, jotta koulutukseen osallistuminen olisi mahdollisimman laajan joukon saavutettavissa. Koulutuksien palaute vahvisti kyselyn antamaa tietoa siitä, että ns. kenttätyössä koetaan tarpeellisenä yksinkertainen työkalu, joka helpottaisi liikunnan puheeksi ottamista nuoren kohtaamistilanteessa. Koulutuksissa toteutettujen ryhmätöiden pohjalta on valmistunut osallistavaan työotteeseen perustuva liikunnan puheeksi ottamisen työkalu<sup>8</sup>. Osallisuuden kokemusta toteutettiin koulutuksessa osallistamalla osallistujia itseään pohtimaan liikunnan mahdollisuuksia monialaisena työkaluna nuoren lähestymiselle.

### 3.4.2 MOPO-SEMINAARIT

Hankkeen aikana järjestettiin kaksi seminaaria. Ensimmäinen seminaari järjestettiin teemalla ”Työkaluja nuorten hyvinvointiin - Arki haastaa palvelut” 26.4.2012. Seminaarin ohjelma kokosi yhteen nuorten palveluja tuottavia, eri sektorien toimijoita kertomaan toiminnastaan nuorten kanssa nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Ohjelma esitteli mm. Metsähallituksen luomaa toimintaa syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi luontoympäristön avulla, Mannerheimin lastensuojeluliiton puhe- lin- ja nettipalveluja sekä MOPO- ja Hyrrä-hankkeiden aikaansaamaa toimintaa. Seminaarin pääpuhujana toimi pelitutki-

<sup>8</sup> [http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/tietopankki/liikunta\\_ja\\_terveys/](http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/tietopankki/liikunta_ja_terveys/)

muksen professori Frans Mäyrä Tampereen yliopistosta. Hän tarkasteli esitelmässään sitä, miten pelit, internet ja sosiaalinen media vaikuttavat nuorten hyvinvointiin.

MOPO-hankkeen päätösseminaari järjestettiin 20.–21.11.2013 teemalla ”Nuoren miehen kohtaaminen Oulussa”. Tapah-tuma kokosi yhteen MOPO-hankkeen tutkijoita ja yhteistyökumppaneita esittelemään hankkeen aikana tuotettuja tutki-mustyön ja kehittämistoiminnan tuloksia. Ensimmäisen seminaaripäivän painopiste oli oululaisen toimintamallin esittelyssä nuorten liikuntaan aktivoinnissa sekä MOPO-hankkeen aikana kehityksessä, poikkihallinnollisesti toteutetussa toiminnassa nuorten aktiivisen elämän hallinnan edistämiseksi. Hankekoordinaattori Sakari Huovinen Tavallisia asioita -hankkeesta ker-toi Tasavallan presidentin käynnistämän, nuorten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen toiminnasta ja tavoitteista. Kyseinen hanke perustuu MOPO-hankkeen tavoin nuorten aktivointiin ja oman elämänsä hallintaan. Myös Puolustusvoimat on kehittänyt toimintaansa MOPO-hankkeen suurimman kohderyhmän, kutsunnanalaisten nuorten miesten kohdalla hanketoimin-nan aikana. Näkyvintä yhteistoimintaa on ollut Aikalisä-toimintamallin kehittäminen moniammatillisessa yhteistyössä Oulun kaupungin toimijoiden ja MOPO-hankkeen kanssa. Oulun malli kutsuntayhteistyössä esiteltiin seminaarissa.

Seminaarin toinen päivä keskittyi uusien toimintamallien ja tutkimustulosten esittelyyn. Päivän johtavana teemana oli ”Työtä ajan hengessä”. Seminaariesitykset käsittelivät sekä MOPO-hankkeen tutkimustuloksia että menetelmiä aktiivisuuden mittaamisesta, terveysviestinnän räätälöinnistä sekä hankkeessa kehitetyn hyvinvointipalvelun toiminnasta. Seminaarissa esiteltiin uusia toimintatapoja niin nuorten sähköisessä palveluohjauksessa kuin asunnottomuuden ennaltaehkäisyssä ja työllisyyden edistämiseksi. Päivän pääpuhujana oli LitT, tutkija Kati Kauravaara Liikunnan ja terveyden edistämisen sääti-östä. Esitelmässään ”Mitä sitten, jos ei liikuta” hän esitteli mm. tutkimustuloksia nuorten itse kokemista syistä liikkumat-tomuuteensa.

### 3.4.3 MUUT KOULUTUKSET

MopoTuning -hanke järjesti kyselyn Oulun kaupungin nuorten palvelujen työntekijöille heidän koulutustarpeistaan keväällä 2013. Kyselyn pohjalta päätettiin järjestää voimavaraisen työotteen asiantuntijakoulutus motivoivasta haastattelusta. Kou-lutus toteutettiin kaksiosaisena elo-syyskuussa 2013. Koulutustilaisuuksien välissä osallistujilla oli suoritettavana välitehtä-vä.



Oulun kaupungin laajentuminen vuoden 2013 vaihteessa toi liikunta-neuvontaan mukaan yhdistyneiden kuntien liikuntaneuvojat. Mopo-Tuning järjesti Oulun kaupungin liikuntaneuvojille neljä työpajamuotoista koulutusta yhtenäisten käytänteiden luomiseksi nuorten liikun-taneuvontaan ja vahvistamaan liikuntaneuvojien yhtenäistä osaamis-pohjaa. Työpajojen yhteydessä tehtiin liikuntaneuvojien osaamiskar-toitus koulutustarpeiden esille saamiseksi. Tarve voimavarakeskeisen

työotteen taitojen lisäämiseksi nousi esille yhtenä koulutustarpeena ja liikuntaneuvojille tarjottiin mahdollisuus osallistua motivoivan haastattelun koulutukseen. Osaamiskartoituksen perusteella toteutettiin täydennyskoulutukset sairauksien vai-kutuksista liikunnan harrastamiseen, ravintoneuvonnasta liikuntaneuvonnan osana ja kuntotestausmenetelmistä.

Mopo-hankkeessa keskeistä on ollut käytännön ja tutkimustiedon yhdistäminen, jota toivottiin hankkeen alusta saakka. Hankkeessa järjestettiin yhteensä 5 tutkijaseminaaria, joihin kaikki hankkeen toimijat kutsuttiin kuulemaan alustavista tuloksista ja meneillään olevista tutkimuksista ja opinnäytetöistä. Tutkijaseminaareihin osallistui yhteensä 97 henkilöä.

### 3.5 MOPORTAALI - NUORTEN KANSSA SUUNNITELTU PALVELU KANNUSTAA HUOLEHTIMAAN HYVINVOINNISTA

Hankkeessa kehitetty pelillistetty MOPOrtaali-hyvinvointivalmennuspalvelu kannustaa liikkumaan ja huolehtimaan hyvinvoinnista tarjoamalla nuorille keskitetysti ajankohtaista ja kiinnostavaa tietoa. MOPOrtaali kehitettiin nuoria osallistavalla suunnittelulla ja testauksella. Palvelun tärkeimpiä elementtejä ovat oman aktiivisuuden ja kunnon seuranta, sosiaalisuus ja nuorille suunnatun tiedon tarjoaminen. MOPOrtaali on saatavilla internetin kautta esimerkiksi mobiilipäätelaitteella. Palvelussa on



hyödynnetty pelillistämistä ja räätälöintiä. Paikkatietoon perustuvassa pelissä pisteitä kertyy liikkumisesta, uusien alueiden valtaamisesta, uutisten ja vinkkien lukemisesta ja kavereiden kutsumisesta mukaan. Palvelun hyvinvointivinkit räätälöitiin sen mukaan, kuinka aktiivinen nuori mies oli liikunnallisesti ja kuinka valmis hän oli muuttamaan käyttäytymistään. Viestit esitetään perinteisen viestinnän sijaan valtauspelin pelikortteina.

MOPOrtaali palkitsee arkiliikunnan lisäämisestä ja istumisen vähentämisestä, joihin on alettu kiinnittää huomiota terveyteen vaikuttavina tekijöinä. Yhteistyötä ja sosiaalisuutta tukevat palvelun chat ja kuvagalleria. Näin nuoret voivat jakaa tietoa omista kokoontumispaikoistaan. Omien tavoitteiden täyttymistä ja omaa liikkumista voi seurata aktiivisuusmittarista tai kännykkäsovelluksesta saadun tiedon perusteella tai kuntotesteillä. Päivä- ja viikkokertymien lisäksi nuori saa palvelun kautta palautetta tavoitteiden perusteella.

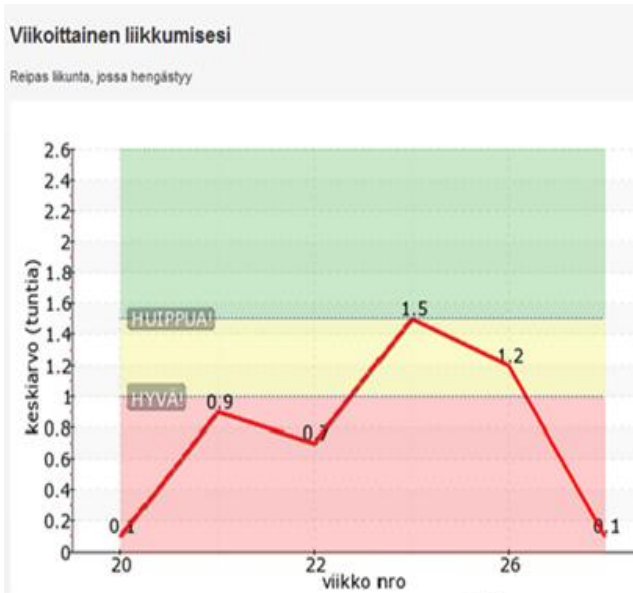


#### Ohjeita ravitsemukseen ja liikuntaan:



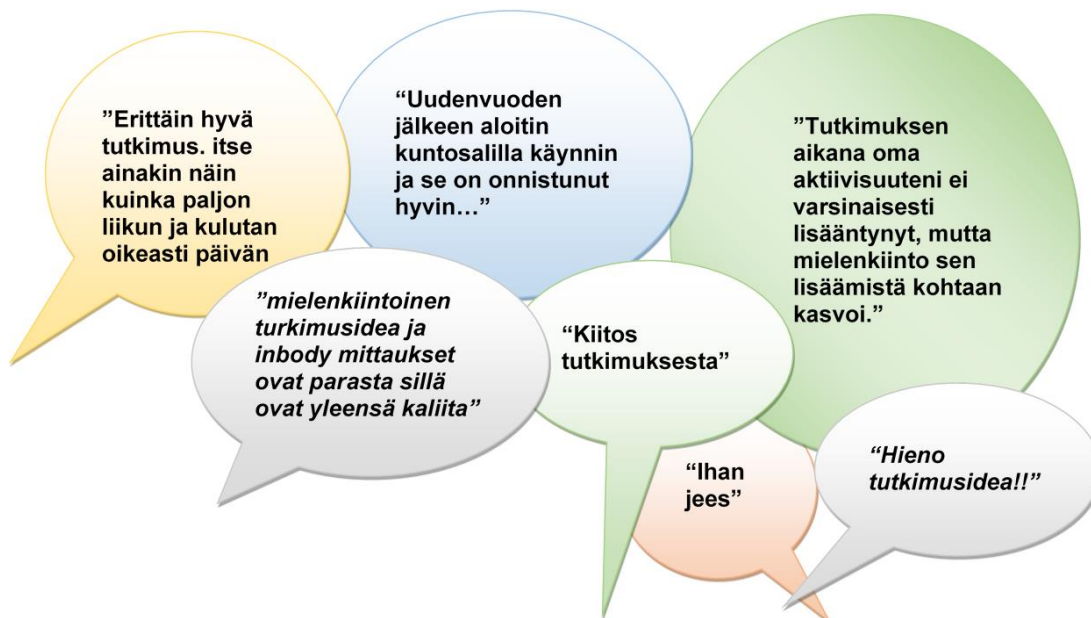
### 3.5.1 NUORIA KIINNOSTAA OMAN LIKKUMISEN SEURAAMINEN

MOPOrtaali ja siihen liittyvä aktiivisuusmittari tarjottiin syksyllä 2013 Oulun kutsunnoissa puoleksi vuodeksi käyttöön noin 250 nuorelle miehelle. Saman verran nuoria oli verrokkiryhmässä eli heillä ei ollut palvelua käytössä, mutta heidän arkiaktiivisuutensa mitattiin.



Yli 70 % tutkittavista käytti aktiivisuusranneketta tai kirjautui MOPOrtaaliin. Kuuden kuukauden aikana palveluun kirjaututtiin yli 1000 kertaa. Nuoria kiinnostivat erityisesti liikkumiseen liittyvät osiot, kuten oman liikkumisen seuraaminen ja siitä saatava palaute. Nuoret kokivat palvelun sisällön motivoivana ja erityisesti tieto oman aktiivisuuden lisääntymisestä sellaiseen tai yhdistettynä istumisen vähenemiseen koettiin motivoivaksi.

Nuoret osallistuivat palvelun Clans of Oulu -pelissä järjestettyihin pelitempauksiin ja geokätköilyyn, joiden tarkoituksena oli motivoida liikkumaan. Nuoret olivat kiinnostuneimpia liikuntaan, elokuvaan ja musiikkiin liittyvistä uutisista ja tapahtumista. Loppumittausten yhteydessä tutkittavilta saatiin positiivista palautetta palvelusta ja tutkimuksesta (kuvio 7).



Kuvio 7. Nuorilta saatuja kommentteja MOPOrtaalista ja interventiotutkimuksesta

### 3.5.2 VIESTINNÄN RÄÄTÄLÖINTI MOPORTAALISSA

Terveystiedon räätälöinnillä tarkoitetaan viestintästrategiaa, jossa pyritään huomioimaan ihmisten henkilökohtaiset ominaisuudet viestinnän sisältöjen suunnittelussa. terveystiedon räätälöinnistä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä tietokoneella toteutettua prosessia, jossa määrättyjen tekijöiden perusteella eri ihmisille koostetaan erilainen tietokokonaisuus. Räätälöinnin toteuttamista varten tarvitaan tietoa yksilöiden välisistä eroavaisuuksista. Räätälöintiperusteena voivat toimia esimerkiksi erot sosiodemografisissa tekijöissä, terveydentilassa tai terveyskäyttäytymisessä. Räätälöinnin tavoitteena on saada tieto tuntumaan vastaanottajasta henkilökohtaiselta ja merkitykselliseltä.<sup>9,10</sup>

MOPortaalissa hyödynnettiin räätälöintiä liikuntainformaation välittämisessä. Tavoitteena oli saada viestintä tuntumaan nuoresta juuri hänen tilanteeseensa sopivalta. Esimerkiksi liikunnallisesti passiiviselle nuorelle ei siten suoraan tarjottu tietoa säännöllisen voimaharjoittelun toteuttamisesta, vaan pikemminkin pyrittiin lisäämään hänen tietoisuuttaan liikunnan eduista ja tarjoamaan vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen. Keskeisenä räätälöintiperusteena oli liikuntakäyttäytymisen muutosvaihe, joka huomioi nuoren liikunta-aktiivisuuden ja toisaalta hänen halukkuutensa muuttaa omaa liikuntakäyttäytymistään.

Valmiutta arvioitiin viisikohtaisen kysymyksen avulla, johon nuori vastasi kirjautuessaan MOPortaaliin ensimmäistä kertaa ja sen jälkeen säännöllisesti. Muutosvaiheen määrittelyn teoreettisena perustana oli Transteoreettinen muutosvaihemalli<sup>11</sup>. Tämän mallin mukaan ihminen muuttaa käyttäytymistään viiden muutosvaiheen kautta:

- Esiharkintavaiheessa yksilö ei vielä ole tietoinen muutoksen tarpeesta, eikä joko halua tai usko pystyvänsä muutokseen.
- Harkintavaiheessa yksilö tiedostaa muutoksen tarpeen ja pohtii sitä jo vakavasti, mutta ei kuitenkaan ole vielä valmis muutokseen.
- Valmisteluvaiheessa yksilö on motivoitunut ja valmis muuttamaan käyttäytymistään ja tekee jo pieniä muutoksia. Hän ei kuitenkaan vielä ole saavuttanut tavoitetasoaan.
- Toimintavaiheessa yksilö on muuttanut käyttäytymistään ja sitoutuu muutokseen. Hän esimerkiksi lisää konkreettisesti liikunnan harrastamista.
- Ylläpitovaiheessa yksilö on ylläpitänyt käyttäytymistä vähintään puoli vuotta ja siitä on tullut elämäntapa.

<sup>9</sup> Enwald H (2013) Tailoring health communication : the perspective of information users' health information behaviour in relation to their physical health status. Acta Universitatis Ouluensis. Series B, Humaniora 118. Oulu. Väitöskirja. 185, [81]. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526202792>

<sup>10</sup> Mopossa kehitetty työkalu terveystiedon räätälöintiin

[http://www.tuunaamopo.fi/tiedostot/Tietopankki/Liikunta%20ja%20terveys/Terveystiedon\\_rtintitykalu.pdf](http://www.tuunaamopo.fi/tiedostot/Tietopankki/Liikunta%20ja%20terveys/Terveystiedon_rtintitykalu.pdf)

<sup>11</sup> Prochaska, J.O. & Velicer, W.F. (1997) The Transtheoretical Model of health behavior change. American Journal of Health Promotion 12: 38-48.

Mallin mukaan yksilö käyttää erilaisia strategioita ja tekniikoita muuttaakseen omia ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa. Näitä kutsutaan muutosprosesseiksi. Mallin mukaan eri vaiheissa eri prosessit ovat keskeisiä ja niinpä myös yksilön tarvitsema tuki ja informaatio on erilaista eri muutosvaiheissa. Taustatutkimuksemme mukaan nuoret miehet myös suhtautuivat liikuntainformaatioon eri tavoin eri muutosvaiheissa<sup>5,12</sup>. MOPOrtaalissa räätälöidyn viestinnän tarkoituksena oli tukea kuskakin vaiheessa niiden prosessien käyttöä, joiden oletettiin aiemman kirjallisuuden perusteella<sup>13</sup> edistävän siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Muutoksen alkuvaiheissa tuettiin erityisesti ajatuksiin, tuntemuksiin ja kokemuksiin liittyviä prosesseja ja loppuvaiheissa toiminnallisia prosesseja.

Nuori sai myös automatisoitua palautetta omasta mitatusta fyysisestä aktiivisuudestaan syöttäessään aktiivisuustietoja MOPOrtaaliin. Positiivista palautetta annettiin esimerkiksi yli tunnin päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta ja istumisen vähentämisestä. Myös aktiivisuuden vähenemisestä ja yli kahden tunnin pituisista istumisjaksoista annettiin palaute. Palauteviestit suunniteltiin niin, että kutakin palautetyyppiä kohden oli useita erilaisia viestejä.

Lisäksi MOPOrtaalissa tarjottiin nuorelle hänen kuntotasolleen soveltuva kunto-ohjelma. Nuoren omat kiinnostuksen kohteet otettiin huomioon tarjoamalla käyttäjälle paikkakuntakohtaisia tapahtumailmoituksia hänen itse valitsemistaan aihealueista. Viestien suunnittelussa pyrittiin ottamaan huomioon niiden kohderyhmä: nuoret miehet. Pyrimme kannustavuuteen, välttämään moralisointia ja negatiivista palautetta, kuvaamaan käyttäytymisen konkreettisia vaikutuksia, lyhyen aikavälin seurauksia sekä osoittamaan sekä käyttäytymisen sosiaalisia että fyysisiä seurauksia.

Tieteellisiin tutkimuksiin ja MOPO-hankkeesta saatuihin kokemuksiin pohjautuen kehitettiin Terveystiedon räätälöintityökalu<sup>10</sup>, jonka avulla terveysinformaatiota voi kohdentaa enemmän nuoria puhuttelevasti ja nuoria kiinnostavasti.

### 3.5.3 TUTKIMUSTYÖ JATKUU

Palvelun vaikuttavuutta tutkitaan seuraamalla nuorten miesten painoa, fyysistä aktiivisuutta, kuntoa, elämäntyyliä, median käyttöä ja ruokailutottumuksia kuten myös asepalveluksen keskeyttämistä sekä koulutukseen ja työelämään ohjautumista. Tutkittaville toistettiin kyselyt ja kuntotestit puolen vuoden kuluttua. Alla on esitelty muutamia onnistumisia:

*”Teemu”:* ”Innostuin säännöllisestä liikunnasta kutsuntojen jälkeen, en ehkä olisi aloittanut uintia ilman testejä.” Mittaustuloksissa aerobinen kunto parani välttävästä kuntoluokasta keskivertoon, puristusvoima parani ja käsienvälinen puristusvoimaero pienentyi.

*”Pekka”:* ”Olen tosi tyytyväinen, että sain osallistua tutkimukseen, käytin Inbody-tuloksia oman treeni-ohjelman suunnitteluun.” Mittaustulokset olivat pysyneet samalla hyvällä tasolla koko tutkimuksen ajan.

*”Matti”:* ” Kutsuntamittaukset kannusti mua elämäntapamuutokseen, lisäsin säännöllistä liikumista, jonka ansiosta sain pudotettua painoakin noin 10kiloa!” Mittaustuloksissa paino oli tippunut 8,4kg, rasvaprosentti 2,7 % ja vyötärönympäryys kaventunut 10,5cm.

<sup>12</sup> Hirvonen, N., Huotari, M-L., Niemelä, R., & Korpelainen, R. (2012) Information behavior in stages of exercise behavior change. Journal of the American Society for Information Science and Technology 63(9): 1804-1819.

<sup>13</sup> Nigg, C.R., Geller, K.S and others (2011) A research agenda to examine the efficacy and relevance of the Transtheoretical Model for physical activity behavior. Psychology of Sport and Exercise 12(1): 7-12.

Tutkimusjakson aikana aktiivisuusmittareista kertyi yli 20 000 päivän tiedot tutkittavien aktiivisuudesta ja istumisen määrästä. Tämä ikäluokka menee armeijaan pääsääntöisesti tammikuussa 2015 eli palvelusenaikaisia tietoja kertyy vielä pitkälle eteenpäin. Tietojen analysointi, monitieteinen tulosten tulkinta ja jalkauttaminen käytäntöön kestävät vielä vuosia. Alustavia ja suuntaa antavia tuloksia on jo saatu aikaisempina vuosina tehdyistä pienemmistä tutkimuksista, joita on julkaistu kansainvälisissä kokouksissa ja tieteellisissä julkaisusarjoissa.

### 3.6 VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

MOPO -hankkeessa viestintä on tukenut hankkeen tavoitteiden saavuttamista. Viestinnän perustehtävä on ollut myös edistää pohjoissuomalaisten nuorten hyvinvointia tarjoamalla tietoa liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä, hankkeen toiminnasta ja tapahtumista. Hankkeesta on tiedotettu aktiivisesti kohderyhmälle, sidosryhmille ja alueen kuntalaisille eri medioiden välityksellä ja osallistamalla paikallisiin ja seutukohtaisiin tapahtumiin. Hankkeen kansallista ja kansainvälistä näkyvyyttä on saatu osallistamalla seminaareihin ja kongresseihin.

Hankkeen aikana kutsunanalaiset ovat saaneet Puolustusvoimien lähettämän kutsuntakirjeen mukana Mopo-esitteen, jossa on kerrottu mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen ja kutsuntapäivän kuntotestauksesta ja hyvinvointikyselystä. . Esitteen toisella puolella oli tietoa Action-toiminnasta, jonka sisällön kehittämisessä hanke on ollut mukana.

Hankekokonaisuus on palkittu vuoden 2012 Pohjois-Pohjanmaan liiton hyvinvointiteko -palkinnolla sekä vuoden 2013 TerveSOS-palkinnolla. Tutkija Noora Hirvonen palkittiin nuorten miesten liikuntaan liittyvää informaatiokäyttäytymistä käsittelevästä tutkimuksestaan XIII Liikuntatieteen Päivillä Jyväskylässä 5.8.2013. Tutkijat ja MOPO-hankekokonaisuudessa työskentelevät ovat osallistuneet useisiin kansallisiin ja kansainvälisiin seminaareihin ja konferensseihin suullisella esitelmällä tai posterilla levittäen tietoa Mopo-hankkeesta ja hankkeen tutkimustuloksista. Hankkeen sisällä on järjestetty tutkijaseminaareja, joissa hankkeessa tutkimustyötä tekevät tutkijat ovat saaneet mahdollisuuden esitellä tutkimustyötään. Tutkimus- ja hanke uutisia on uutisoitu sähköisissä viestimissä valtakunnallisesti sekä alueen ja alan lehdissä sekä sähköisissä uutiskirjeissä. Hankkeen toiminnasta ja tuloksista on tiedotettu säännöllisesti hankkeen kotisivuilla ja Facebook-sivujen kautta.



## 4. ARVIOINTI

Mopo-kokonaisuuden suunnitelmien mukaista etenemistä, tuloksia, vahvuuksia, heikkouksia ja kehittämistarpeita selvitettiin säännöllisesti itsearviointina. Hankkeen aikana toteutettiin yhteensä neljä itsearviointia. Hankkeen henkilöstön ja keskeisimmät toimijat sisältävälle projektiryhmälle lähetettiin sähköinen kysely, jonka tulokset käytiin ryhmätöinä läpi projektiryhmän kokouksessa. Ryhmätöiden pohjalta valittiin 2-4 kehittämiskohdetta, joiden parantamiseksi sovittiin esim. toimintatavan muutoksesta tai uudesta käytännöstä.



Mopo-kokonaisuuden neljän osahankkeen loppuarviointi toteutettiin sähköisellä kyselyllä huhtikuussa 2014, kun kaksi osahankkeista oli päättymässä. Kyselyn kohderyhmänä olivat projektiryhmä, hankkeiden ohjausryhmät, Mopo-kokonaisuuden johtoryhmä ja keskeiset yhteistyökumppanit. Kysely mukaili hankkeessa säännöllisesti toteutettua itsearviointia. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 henkilöä. Asteikolla 1-5 hankkeen onnistuminen sai arvosanan 3,95. Heikoimmiksi oli arvioitu hankkeen eteneminen suunnitelman mukaan, aikataulun toteutuminen, osaamiskartoituksen toteuttaminen ja resurssien riittävyys (3,44 - 3,69). Parhaiten olivat onnistuneet tiedottaminen hankkeen sisällä ja ulkopuolella, organisaatiolta saatu tuki sekä yhteistyö muiden hankkeiden kanssa (4,06 - 4,44).

Hankkeelta oli odotettu toimivaa, nuoria kiinnostaa hyvinvointivalmennuspalvelua, uusia toimintatapoja ja aktivointimallia sekä liiketoimintamahdollisuuksia. Tutkimuksellisesti oli odotettu laajan aineiston keruuta, poikkitieteellistä tutkimusta ja uutta tietoa ikäluokasta. Myös eri organisaatioiden yhteistyön oli toivottu syvenevän ja sitä kautta saavutettavan uusia toimintoja ja yhteistyömalleja. Osa oli myös toivonut tukea omaan työhön ja oman osaamisen ja ymmärryksen kasvamista projektityöstä ja muista tieteen aloista.

Hankkeen tulokset olivat vastanneet odotuksia pääsääntöisesti hyvin. Saavutuksista tärkeimpinä pidettiin uusien tai olemassa olevien toimintamallien (Aikalisä-prosessi, Facebook-palveluohjaus, kutsunanalaisien liikuntaneuvontamalli, liikuntatutortoiminta, <sup>kesä</sup>Action, liikunnan puheeksi ottamisen työkalu) kehittämistä. Laaja, kutsunnoissa ja interventioissa kerätty aineisto sekä siitä syntyneet ja tulevat monitieteelliset tulokset koettiin tärkeiksi. Mopo-kokonaisuudella nähtiin myös oleen vaikutusta varusmiespalvelukseen hyväksytyjen määrän kasvuun Oulussa. Sähköisestä valmennuspalvelusta olisi kuitenkin toivottu pidemmälle kehitettyä.

Hankekokonaisuuden vahvuuksina pidettiin sitoutuneita ja osaavia avaintoimijoita, saatuja rahoituksia sekä hyvää yhteistyötä esim. Oulun kaupungin ja Puolustusvoimien edustajien kanssa. Käytännön kehittämisen ja tutkimuksen välistä suhdetta pidettiin luontevana ja toisiaan tukevana. Lisäksi kiiteltiin hankkeen pontevaa johtoa ja hyvää sisäistä tiedonkulkua. Heikkouksiakin kuitenkin oli. Resursseja ei myönteisistä rahoituspäätöksistä huolimatta ollut riittävästi ja pelillistämisosaimista puuttui, minkä vuoksi hyvinvointivalmennuspalvelun nähtiin jääneen keskeneräiseksi. Laajan toimijakentän ja tutkimuskulttuurien erojen nähtiin vaikeuttaneen hankkeen toteutumista. Vastaajat olivat myös tiedostaneet kohderyhmän haasteellisuuden.

Loppuarvioinnissa kysyttiin myös osapuolten toiveita Mopo-hankkeiden jatkosta. Moni toivoi, että rahoitusta saataisiin myös vaikuttavuustutkimukselle ja laajan aineiston analysointiin. Yhteistyön toivottiin myös jatkuvan säännöllisinä vuosittaisina tapaamisina, tiedotuksena ja yhteisinä monitieteellisinä artikkeleina. Kyselyssä nousi esille myös muutama jatko-hankeidea.

## 5. HANKKEEN INNOVATIIVISUUS JA HYÖDYNNETTÄVYYS

Vastaavaa hanketta ei ole toteutettu koskaan aiemmin. Mopo-hankekokonaisuus on poikkeuksellisen monialainen ja monitieteinen, ja hankkeen idea on ainutlaatuinen: täysin uudenlainen palvelu, joka ottaa huomioon käyttäjiensä kulttuurin, elämäntyylin ja arjen, tarjoaa räätälöityä sisältöä, sekä monitoroi ja palkitsee arkiaktiivisuudesta ja istumisen vähentämisestä. MOPO-kokonaisuudessa on syntynyt uusia toimintamalleja, koulutuspaketteja, työkaluja, uutta tietoa ja hyvinvointi-

valmennuspalvelu nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimintamallit on raportoitu siten, että ne ovat helposti ymmärrettävissä, toistettavissa ja monistettavissa muissa kunnissa ja organisaatioissa. Osa hankkeessa syntyneistä toimintamalleista ja tuloksista on jo siirtynyt kunnan omaksi toiminnaksi kuten <sup>kesä</sup>Action. Jotta tulokset jäisivät elämään ja niitä hyödynnetäisiin mahdollisimman laajasti osahankkeiden päätyttyä, hanke käynnisti toteuttajatahojen ja yrityskumppanien Ideariihisarjan kesällä 2013. Tapaamisten tavoitteena oli tunnistaa hankkeen tuloksena syntyviä potentiaalisia liiketoimintamahdollisuuksia, jatkohankeideoita ja organisaatioiden omaan toimintaan sovellettavia hyviä käytäntöjä. Viimeinen Ideariihi järjestettiin huhtikuussa 2014. Kaupallista hyödyntämistä on pohdittu yhteistyössä mm. Business Oulun, Business Kitchenin, Tekesin ja yritysten kanssa. Hankkeen tulosten kaupallistamiselle on mahdollista hakea esimerkiksi yritysveloista hankerahoitusta Tekesiltä.

Mopo-hankkeen aikana kerättiin laaja tutkimusaineisto oululaisista kutsunanalaisista vuosina 2009 - 2013. Aineisto sisältää Mopo-kutsuntakyselyn ja kuntotestit, interventioiden loppukyselyn ja -kuntotestit, terveystarkastustietoja, varusmiespalveluksen aikaisia tietoja ja objektiivisesti mitattua aktiivisuustietoa. Lisäksi hankkeen aikana on kertynyt hyvinvointipalvelun kehittämiseen ja testaukseen liittyvää haastattelumateriaalia ja MOPOrtaalin lokitietoja. Tutkimusaineiston lisäksi hankekokonaisuudessa syntyneet tulokset on koottu alla olevaan taulukkoon 4.

Taulukko 4. Kooste hankkeen tuloksista

Tulos	Tyyppi
Hyvinvointipalvelun konsepti	Idea, konsepti
MOPOrtaalin käyttöliittymä	Visuaalinen
MOPOrtaalin tekninen toteutus	Nettisivu, palvelinarkkitehtuuri, tietokanta
Hyvinvointipalvelun sisällöt: viikon vinkki -viestit, faktat, palauteviestit	Sisältö
Sisällöt: Harjoitusohjelmat	Sähköinen, painatettu
Räätälöintityökalu	Päättelemalli, opas
Liikuntatilastojen esittämistapa	Tulosten esittämistapa
Palautetriggerit (Aktiivisuustietoon suhteutettu palaute)	Päättelemalli
Tietokantaan tallentuneita aktiivisuustietoja analysoiva koodi Moportalissa	Ohjelmistototeutus
Tietokanta	Tietokanta
Aktivaattori (CaGo)	Mobiilisovellus ja algoritmit
Tiedonsiirtosovellus Active-tietokantarajapintaan	Sovellus
Clans of Oulu -peli	1. Nimi 2. Visuaalinen esitys 3. Ohjelmistototeutus
Clans of Oulu -pelikonsepti	Konsepti
Avaruuspioneeri-peli	Tietokonepeli selaimessa
KesäAction-toimintamalli	Sähköinen raportti
KesäAction-ohjaajakansio	Painettu ja sähköinen opas
Prosessimalli (Oulun malli Aikalisä-toiminnasta)	Prosessimallinnus QPR-ohjelmalla, sähköinen raportti
Toimintatapa: hyvinvointimittaukset ja -kyselyt kutsunnoissa	Toimintatapa
Liikuntaneuvontamalli liitteeseen	Prosessimallinnus QPR-ohjelmalla, sähköinen raportti
Liikunnan puheeksi ottamisen työkalu	Sähköinen opas
Malli liikuntatutor-toiminnan levittämisestä 2. asteen koulutukseen	Sähköinen raportti
Koulutusmateriaalit	Diaesityksiä, luentomateriaaleja
Tieteelliset julkaisut	Julkaisu
Kyselylomakkeet	Lomake

Hankkeessa syntyvät tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämisessä, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Projektin päättymisen jälkeen projektissa syntyneitä hyviä käytäntöjä nuorten palveluohjaukseen sekä liikuntaan aktivoimiseen liittyen on juurrutettu pysyviksi käytänteiksi kuntasektorin palveluissa.

Hankkeen tulokset, tutkimusuutiset, raportit ja työkalut ovat luettavissa hankkeen kotisivujen tietopankista.

[www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi)