ELÄVÄ LAPPI
Living Lab

Ounasvaaran kesäliikkujien liikuntaprofiilit – raportti

Kurikka Ville, Laitinen Juuso, Puttonen Kaisa Tuunanen Mari & Pia Yliräisänen-Seppänen

2012

Kemi Tornion ammattikorkeakoulu
Rovaniemen ammattikorkeakoulu University of Applied Sciences LUC
UNIVERSITY OF LAPLAND LAPIN YLIOPISTO
LAPIN LIITTO
Vipuvoimaa EU:lta 2007–2013
Euroopan unioni Euroopan aluekehitysrahasto

ELÄVÄ LAPPI
Living Lab

Ounasvaaran kesäliikkujien liikuntaprofiilit

Yleistä

Tutkimuksen tavoitteena oli luoda Ounasvaaran kesäliikkujista liikuntaprofiilit. Lisäksi profiilien pohjalta tarkasteltiin alueen palveluiden soveltuvuutta käyttäjille. RAMKn liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelman 4 opiskelijaa toteutti aineiston keruun ja liikuntaprofiilien luomisen. Tutkimuksessa sovellettiin laadullisen tutkimuksen ja muotoilun keinoja.

Aineisto kerättiin haastattelemalla 24 henkilöä Ounasvaaran alueella. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoitu haastatteluna, jonka teemoina olivat sosiaalisuus liikunnassa, liikkumisen motivaatio, Ounasvaaran merkitys liikunnassa ja liikuntatavat. Lisäksi Ounasvaaran kävijöille (8 kpl) annettiin täytettäväksi itsedokumentointiväline (muotoiluluotain), jolla tutkittiin liikuntakäyttäytymistä..

Nauhoitetut haastattelut ja itsedokumentointivälineet litteroitiin. Tämän jälkeen analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti, jolloin analyysiyksiköt valittiin aineistosta. Analyysi eteni pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta profiilien luomiseen.

Kesäliikkujien profiilit

Liikuntaprofiilit kertovat millaisia liikkujia Ounasvaaralla on ja mitä he pitävät tärkeänä.

SOSIAALISET LIIKKUJAT

> ”Tämän ryhmän motiivi liikkumiseen löytyy kavereista. Heille on tärkeää kuulumisten vaihto lenkin yhteydessä. Varmimmin sosiaaliset liikkujat tavataan lörpöttelemästä lenkkipolkujen varrelta tai kuntosalien pukuhuoneista. Tälle liikkujalle arkiaskareet kuten pihatyöt kuuluvat liikuntaan. Heille sopiva liikunta on rauhallista, hidas tempoista ja antaa mahdollisuuden keskusteluun kaverin kanssa. Ounasvaaran palveluista hyviä ovat ryhmäliikunta, frisbeegolf- rata, golfkenttä ja lenkkipolut. Sosiaalinen liikkuja nauttii tapahtumista kuten cms party, talkoot, yhteislenkit (esim. pyöräily, lenkkeily, retkeily, sauvakävely). “

- liikkuu kavereiden kanssa
- suosii luontopolkuja ja ryhmäliikuntoja
- yhdessä ololla suuri rooli liikunnassa
- ei kovaa treeniä vaan monipuolisesti kaikkea

- pihatyöt
- ulkoisella habituksella ei suurta merkitystä

NÄYTTÄJÄT :

”Näyttäjien erikoisuus ovat varusteet ja vaatetus, jotka ovat uuden karheat ja näkyvät kilometrien päähän. Jos tarjolla on kilpailuja, he ovat varmasti lähtöviivalla. Treenaaminen tapahtuu heidän kohdallaan lähes aina yksin, mutta salille mennään kun se on täynnä muita treenaajia. Pääsyyt liikkumiseen ovat ulkonäölliset seikat. Sen takia puntit heiluvat punttisaleilla, jotta olisi lihaksia, joita näytellä täydelle salille. Kaikkein parhaimman kesäkunnon saavuttaakseen Näyttäjät käyttävät Personal trainer palveluita, Cms klubin punttisalia ja kauneuspalveluita.”

- ulkoinen olemus tärkeää
- halu olla parempi kuin muut (kilpailuhenkisyys)
- harjoittelee välillä kovasti
- suosii kuntosaleja ja lenkkipolkuja
- pääsääntöisesti yksin liikkujia

PUURTAJAT

”Kaikki liikunta on jollain tavalla pakollista ja syyt liikkumiseen ovat yleisesti laihtuminen ja kunnossa pysyminen. Kesken liikuntasuorituksen hymyä on vaikea havaita, koska kilpailullisuus ja totisuus ovat heillä veressä. Varusteiden mukavuusominaisuudet ovat heille tärkeitä. Puurtajat suorittavat pakolliset lenkkinsä säästä riippumatta. Ounasvaaran palveluista Puurtajat suosivat erityisesti ryhmäliikuntoja, koska se on tehokasta ja siinä ei kulu aikaa paljoa. Puurtaja ei kaipaa salamavalojen säihkettä tai hienoja teknisiä laitteita liikuntasuoritukseensa.”

- liikunta on enemmän tapa kuin nautinto
- eivät saa liikunnasta kovin paljoa mielihyvää
- syyt liikkumiseen yleensä laihtuminen ja kunnossa pysyminen
- suosii ryhmäliikuntoja ja lenkkeily
- kilpailullisuus ja totinen puurtaminen yleistä
- mukavuus varusteissa tärkeää

ELÄVÄ LAPPI
Living Lab

TYÖMYYRÄT

”Työmyyrät ovat tietoisia mitä tekevät ja ovat määrätietoisia harjoitellessaan. He käyttävät valmentajaa, testauspalveluita, ravinto-ohjausta, fysioterapiaa ja hierontaa taatakseen parhaan tuloksen. Kovat treenitkin onnistuvat tuottamatta hammasten kiristystä, koska heille liikunta on suuri nautinto, jopa intohimo. Työmyyrät liikkuvat usein jonkun toisen kanssa, joka tsemppaa ja kannustaa eteenpäin. Liikuntapaikkoja he kuluttavat monipuolisesti. Ounasvaara tarjoaa Työmyyrille hyvät olosuhteet tavoitteelliseen urheilutoimintaan.”

- tieto&taito liikunnasta
- määränpää mihin pyrkii
- suosii luonnossa liikkumista ja monipuoleisesti eri liikuntamuotoja
- varusteissa laatu ja mukavuus tärkeintä
- liikkuvat yleensä jonkun kanssa
- saavat mielihyvää liikunnasta

ERÄJORMAT:

”Eräjorma nimihän sen jo kertoo, heille luonto on suuressa roolissa liikunnassa. Heitä voisi kuvailla elämäntapapanostajiksi. Liikunnalta haetaan kokemuksia ja elämyksiä. Esimerkiksi pienen oravan näkeminen piristää päivää kummasti. Onnellisimmillaan he ovat luonnossa pienellä porukalla. Ounasvaaran palveluista Eräjormat suosivat sisäkiipeilyseinää ja luontopolkuja. Verissä heillä on myös lintubongaus, marjastus ja makkaran paisto laavulla. Eräjormien huolenaihe on laavujen vähyys ja huonot opasteet luontopoluilla, myös kiipeilyseinää voisi uudistaa hieman.”

- ulkoliikuntaa
- suosii kiipeilyä, maastopyöräilyä ja luontopolkuja
- elämäntapapanostajia
- haluaa kokea kokemuksia ja elämyksiä
- liikkuu yleensä pienellä porukalla
- lajeissa tärkeintä kokea flow
-

SUNNUNTAILENKKEILIJÄT

”Työkiireet ja muut menot vaikuttavat Sunnuntailenkkeilijöiden harrastuksiin. Liikunta jää yleisesti kaiken muun tekemisen varjoon. Liikuntapaikat ja -lajit vaihtelevat fiiliksen ja sään mukaan eikä varusteillakaan ole niin suurta merkitystä. Arjen kiireellisyyden takia lenkkiseuraa on vaikeaa löytää. Ominaisuuksiltaan Sunnuntailenkkeilijä on kokeilunhaluinen ja siksi hän kaipaisi Ounasvaaralle tapahtumia, joissa on jokin ylimääräinen houkutus, kuten tutustumistarjoukset, kynttiläuinti ja Cms klubin pikkujoulut. ”

- liikkuvat mielen ja aikataulun mukaan
- suosii paikkoja ja lajeja fiiliksen mukaan
- harjoitukset kevyitä
- työssä käyviä ja kiireisiä
- varusteet ei niin tärkeitä
- liikkuvat yleisesti yksin, mutta seuran löytyessä porukalla

TERVEYSLIIKKUJAT

”Terveysliikkujat hakevat liikunnasta hyvinvointia arkeen. Syitä liikkumiseen ovat halu pysyä terveenä ja pitää mieli virkeänä. He liikkuvat monipuolisesti ystävien ja perheen kanssa. Liikuntapaikoiksi he valitsevat mieluiten lenkkipolkuja, ryhmäliikuntoja ja paikkoja, joissa voi touhuta yhdessä perheen kanssa. Siksi Terveysliikkujat suosivat Funparkin kaltaisia palveluita, jonne lapset voi tuoda hoitoon. Terveysliikkuja kaipaisi Ounasvaaran alueelle lisää kokoperheen tapahtumia, kuten puuhakarhun temppuilupäivä, koko perheen pyöräily / suunnistus ja naisten kymppi.”

- monipuolista ja kevyttä liikuntaa
- syyt liikkumiseen on halu laihtua, kuntoutua ja pysyä terveenä
- suosivat ryhmäliikuntoja, sauvakävelyä ja lenkkeilyä
- hakevat hyvinvointia arkeen
- liikkuvat tai haluaisivat liikkua yleensä perheen kanssa tai muulla porukalla