
**LEPAAN ULKOILUREITIT JA NIIDEN
HYÖDYNTÄMINEN OPISKELIJOIDEN JA
HENKILÖKUNNAN HYVINVOINNISSA**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Lepaa, kevät 2016

Maija Rautiainen

Maija Rautiainen



LEPAA

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Maisemasuunnittelu

Tekijä

Maija Rautiainen

Vuosi 2016

Työn nimi

Lepaan ulkoilureitit ja niiden hyödyntäminen opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnissa

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Lepaan kampukselle helposti saavutettavat ulkoilureitit valmiin tieverkoston päälle, ja motivoida opiskelijoita ja henkilökuntaa käyttämään niitä. Hämeen ammattikorkeakoulun Lepaan kampuksella Hattulassa koulutetaan puutarha- ja viheralan ammattilaisia. Hyvinvoinnin korostuessa Lepaan koulutuspäällikkö Heikki Peltoniemi on kokenut tärkeäksi kehittää kampuksen ulkoilureittejä osaksi oppimisympäristöä. Suunnittelutyön pohjaksi kartoitettiin kampuslaisten nykyisiä liikuntatottumuksia kyselyllä. Kysely toteutettiin verkossa ja siihen vastasi 156 opiskelijaa ja henkilökunnan jäsentä. Soveltavaan osaan on laadittu reittisuunnitelmat ja vaihtoehtoja, miten kampuksen alueella voi täyttää UKK-instituutin suosituksen mukaisen liikuntapiirakan liikuntamäärät.

Kyselytutkimuksesta selvisi, että lepaalaiset liikkuvat melko hyvin. Kestävyyssiikuntaa riittävästi viikossa harrastaa opiskelijoista 69 % ja henkilökunnasta 72 %. Vastaaajista 59 % harrastaa liikuntapiirakan mukaan tarpeeksi lihaskuntoliikuntaa. Taukoliikuntaa tulee tulevaisuudessa korostaa, lepaalaisista vain 32 % opiskelijoista harrastaa taukoliikuntaa viikoittain, henkilökunnan jäsenistä 38 %. Näitä prosentteja yritetään tämän opinnäytetyön avulla kasvattaa.

Lopputuloksena Lepaan alueelle syntyi viisi ulkoilureittiä, liikuntapiirakkakortit ja ulkoliikuntapaikkavideo, jossa näytetään liikuntapaikan mahdollisuudet. Videossa esitetään lihaskuntoliikkeitä, joita ulkoliikuntavälineillä voidaan suorittaa. Video on nähtävissä HAMK Lepaan YouTube –kanalalta. Tarkoituksena on myöhemmin kehittää kampuskohtaisia taukoliikuntahaasteita, reittiesittelyjä ja ohjattua toimintaa ja tarkastella niiden vaikutuksia liikuntatottumusten muutoksiin opiskelijoilla ja henkilökunnalla.

Avainsanat ulkoilureitit, kävelyreitit, taukoliikunta, hyvinvointi

Sivut 29 s. + liitteet 3 s.

Lepaa
Degree Programme in Landscape Design

Author	Maija Rautiainen	Year 2016
Subject of Bachelor's thesis	Outdoor Routes in Lepaa and Their Utilization in Wellness of the Students and the Staff	

ABSTRACT

The motivation for this thesis was to build easily accessible outdoor routes by using the existing road network as a foundation and motivate the students and the staff to use them. Lepaa is part of the Häme University of Applied Sciences and they teach landscape design and horticulture. Because of the general interest in people's well-being, the Head of Education Heikki Peltoniemi has felt that it is important to make outdoor routes part of the learning environment. For a basis of the design work a questionnaire was sent to people living in the campus to find out what their exercise habits were like. The questionnaire was sent via email and it got 156 responses from the students and the staff. In the applied part, the thesis offers a route plan and alternative ways to exercise so that it will fulfil the exercise requirements set by the UKK Institute's Physical Activity Pie.

According to the questionnaire results people in Lepaa are exercising fairly well. 69 % of students and 72 % of staff are doing enough endurance sports. 59 % of respondents are doing enough muscle strengthening and balance training according to the Physical Activity Pie. More attention should be paid to at-work exercise. Only 32 % of students and 38 % of staff do at-work exercise weekly. This thesis aims to raise these numbers.

The end result was five outdoor routes, Physical Activity Pie cards, a training video that shows the outdoor exercise options in Lepaa. The video shows muscle strengthening and balance training exercises that can be executed with the outdoor fitness equipment. The video can be seen at HAMK Lepaa's YouTube page. The plan for the future is to challenge people to do at-work exercise, improve the showcasing of the outdoor routes, enhance supervised activities and examine their impact on exercising habits of the students and the staff of Lepaa.

Keywords Outdoor routes, walking routes, at-work exercise, well-being

Pages 29 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	ULKOILU	2
2.1	Ulkoilun merkitys.....	2
2.2	Ulkoilun tulevaisuus.....	2
2.3	Ulkoilureitit	3
2.4	Ulkoilureitin suunnittelu	3
2.5	Maisemakokemus.....	3
2.5.1	Ulkoilureitin elämyksellisyys	4
2.5.2	Miellyttävä maisema	4
2.5.3	Maisematilat	5
3	LIKKUMINEN	6
3.1	Kunnon kehittäminen	6
3.2	Liikuntasuositukset.....	7
3.3	Motivaatio	9
3.3.1	Motivaation syntyminen	9
3.3.2	Motivaation muutosvaiheet	9
3.3.3	Kuntoilijan motivaatio.....	10
3.4	Istuminen ja sen vaarat.....	11
3.5	Taukoliikunta	11
3.6	Liikunnan edistäminen	12
4	LEPAAN HYVINVOINTIKAMPUKSEN KEHITTÄMINEN	13
4.1	Kysely ja sen tulokset.....	13
4.2	Lepaan ulkoilureitit	19
4.2.1	Taukoliikuntareitti	20
4.2.2	Toiminnallinen reitti	21
4.2.3	Golfkentän reitti.....	22
4.2.4	Vahopään sivupolku	23
4.2.5	Tyrvännöntien reitti	24
4.2.6	Yhdistetty reitti	25
4.3	Liikunnan edistäminen Lepaalla	26
4.3.1	Liikuntahaasteet ja -kampanjat.....	26
4.4	Liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot	27
5	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET	30

Liite 1	Kyselylomake
Liite 2	Aloittelijan ulkoliikuntajumppa
Liite 3	Liikuntapiirakan täyttövaihtoehto Esimerkki 1
Liite 4	Liikuntapiirakan täyttövaihtoehto Esimerkki 2
Liite 5	Liikuntavaihtoehdot Lepaalla

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on korostumassa tulevaisuudessa niin henkilö- kuin yhteiskuntatasolla. Nykypäivänä elämäntapamme on fyysisesti passiivinen. Sekä opiskelu että työnteko perustuvat enimmäkseen istumiseen. Jatkuva istuminen vaarantaa terveyttämme, ja se on haitallisempaa kuin tiedetäänkään. Kahdeksan tunnin istumista ei korvaa yhden tunnin liikuntasuoritus päivässä, liikkumisen hyödyt jäävät tässä tapauksessa pienemmiksi kuin istumisen haitat. Istumisen terveyshaittoja voidaan pienentää säännöllisellä ylös nousemisella, arkiliikunnan edistämisellä ja hyvällä työergonomialla. Omaehtoisella sopivasti haastavalla ja myönteisiä elämyksiä tuottavalla liikunnalla tuetaan ja edistetään ihmisen fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Jo yksi liikuntakerta saa kehossa aikaan myönteisiä vaikutuksia. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää terveyttä, ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia. Liikuntapiirakka suosittelee 2 tunnin ja 30 minuutin reipasta kestävyyskuntoa tai 1 tunnin ja 15 minuutin rasittavaa kestävyyskuntoa ja kahta lihaskuntaa ja liikkeenhallintaa kohentavaa harjoitusta viikossa. Liikkuu tulisi ainakin kolmena päivänä viikossa, vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveyden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikunta on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan.

Tässä opinnäytetyössä luodaan ulkoilureitit Hattulan Lepaalle. Lepaan kampuksella koulutetaan puutarha- ja viheralan ammattilaisia, puutarhureita ja AMK-hortonomeja. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja etsiä ulkoilureittejä Lepaan ympäristöstä ja motivoida kampuksen opiskelijoita ja henkilökuntaa käyttämään niitä. Tavoitteena on myös opastaa uuden ulkoliikuntapaikan käyttöön. Työn tilaaja on Hämeen ammattikorkeakoulun Lepaan yksikön koulutuspäällikkö Heikki Peltoniemi.

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiä ovat:

- Millä keinoin rakennetaan liikuntatottumuksia tukevaa hyvinvointikampusta olevaa ympäristöä hyödyntäen Lepaan kampuksella?
- Miten Lepaan kampuksen henkilökunnan ja opiskelijoiden liikuntatottumukset vastaavat UKK-instituutin suosituksia tällä hetkellä?
- Miten kampuksen ihmisiä motivoidaan kehittämään liikuntatottumuksiaan erityisesti lihaskunnan kehittämisen ja taukoliikuntamäärien osalta?

2 ULKOILU

Ulkoilu on ulkona liikkumista ja oleskelua. Se voi olla esimerkiksi työmatkan taittamista pyöräillen tai vapaa-ajan samoilua metsässä. Ulkoilulla on paljon positiivisia vaikutuksia. Lähtemällä ulos keskittymiskyky paranee, mieliala kohenee ja aktiivisuus nousee. Luonnossa liikkuminen on yksi parhaita virkistymisen ja rentoutumisen keinoja. Ulkoilu on suomalaisten suosituin vapaa-ajan harrastus (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995). Ulkoilun tärkein peruspalvelu on ulkoilureitti. Reittejä pitkin on turvallista ja helppoa liikkua.

2.1 Ulkoilun merkitys

Suomalaisille luonto on tärkeä ympäristö. Siellä virkistäytyminen ja liikkuminen edistävät kehon ja mielen terveyttä. Ulkoilu virkistää mieltä, rentouttaa, kohottaa kuntoa ja kasvattaa elämänhalua. Luonnossa selviytyvän ulkoilijan itsetunto ja itseluottamus kasvavat uusista haasteista selvitessä ja uutta oppiessa. Luonnon hiljaisuudesta ja rauhasta saa hyvää vastapainoa hektiselle työ- ja opiskeluympäristölle. Ulkoillessa ihminen rauhoittuu, ja jopa lepää voimaantuen ja saaden uusia elämyksiä. Luonnossa liikkuessakin ihminen saa kokemuksia, joita ei saa muualta, se vaikuttaa myönteisesti myös mielenterveyteen. Jokamiehenoikeudet takaavat kaikille mahdollisuuden tutustua luontoon ja ympäristöön. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 17)

Vuori (2003, 33) on tutkinut haastattelun avulla suomalaisten odotuksia liikunnalta ja liikunnan vastaamista odotuksiin. Kun liikkuminen luonnossa on tärkeä osa suomalaisuutta ja kulttuuriamme, suurin osa odottaa sen tuottavan henkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Suurien odotusten alla ovat seuraavat liikunnan tuottamat henkiset elämykset: vireystason lisääminen ja ylläpito, mielialan virkistyminen, rentoutuminen ja kohentaminen, myönteiset elämykset, onnistuminen, selviytyminen, voittaminen ja itsensä ilmaiseminen omana itsenään. Haastatteluvastausten perusteella liikunta on vastannut todella hyvin näitä odotuksia ja se selittää kiinnostustamme ulkona liikkumiseen. Kun odotukset täyttyvät ja jopa ylittyvät, on liikkuminen selvästi miellyttävää ja tärkeää kansalle.

2.2 Ulkoilun tulevaisuus

Tulevaisuudessa ulkoiluun käytetty aika ja tavat saattavat muuttua. Tulevaisuuskuvien mukaan ihmiset ovat vieraantumassa luonnosta ja liikuntaharrastukset ovat siirtymässä ulkoa sisälle. Kaupunkilaisnuorten ja iäkkäiden ihmisen liikuntamuotoja tarvitaan tulevaisuudessa enemmän. Kun ulkoilijoiden ikärakenne muuttuu, myös tarpeet ovat erilaisia kuin nykyään. Liikunnan avulla voidaan korostaa omaa persoonallisuutta ja elämäntyyliä. Liikunnasta ja luonnosta saatavat elämykset korostuvat. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 19)

Suurimpia ulkoiluun vaikuttavia tekijöitä ovat ilmastonmuutos ja väestön ikääntyminen. Ilmastonmuutos vaikuttaa tulevaisuudessa suuresti. Talvilajeihin osallistuminen vähentyy, kun maapallon keskilämpötila nousee vähentäen lumen määrää. Suurin harrastajamäärien putoaminen onkin selkeästi hiihdossa. Marjastus, metsästys, kävelylenkkeily ja hiihto ovat trendipohjaisten ennusteiden mukaan vähenemässä tulevaisuudessa. Harrastajien määrän on ennustettu nousevan veneilyssä, retkeilyssä, kalastuksessa ja pyöräilyssä. Ennusteissa on vaikea ottaa huomioon uudet harrastusmuodot, teknologian kehitys ja sukupolvien väliset erot. Ulkoilun tulevaisuuden kuvien ja ennusteiden mukaan ulkoilun tulevaisuus Suomessa näyttää kuitenkin vakaalta. (Ulkoilun tulevaisuudenkuvat 2005)

2.3 Ulkoilureitit

Ulkoilureitit ovat maastoon ja karttaan merkittyjä jatkuvan yhteyden kulkuväyliä. Niitä pitkin voidaan liikkua monella eri tavalla, kävellen, juosten, pyörällä ja talvisin hiihtämällä. Reittityyppejä on monia erilaisia, sen valintaan vaikuttaa reitin kysyntä, alueen olosuhteet, ihmisten ulkoilutarpeet ja matkailu. Kartalle merkitty ulkoilureitti on usein myös maastoon merkitty reitti. Se tarjoaa pysyvästi käyttökelpoisen, mielenkiintoisen ja viihtyisän kulkureitin ulkoiluympäristössä. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 21–22)

Ulkoilureitit ovat luonnossa liikkuvan ihmisen peruspalveluja. Luonto tarjoaa mahtavat puitteet ja se houkuttelee ihmisiä ulos. Ulkoilureitit suojaavat luontoa samalla kun ne ohjaavat ihmisten liikkumista. Reitit helpottavat maastossa liikkumista ja lisäävät liikkujan mukavuutta ja turvallisuutta. Valaistus ja viitoitus turvaavat ja vähentävät onnettomuusriskejä ja eksymistä. Jos metsän kokee pelottavana, voi valmiiksi suunniteltu ulkoilureitti luoda turvallisuuden tunnetta. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 23–25)

2.4 Ulkoilureitin suunnittelu

Ulkoilureitit, joita tässä opinnäytetyössä käsitellään, ovat päivittäistä ulkoilua palvelevia lähireittejä. Ulkoilureitin linjauksessa tulisi käyttää perinteisiä kulkureittejä ja vanhoja luontaisesti syntyneitä polkuja, näin ollen myös kustannukset alenevat. Reittiympäristöä voidaan kehittää mahdollisimman sopivaksi siellä harrastettaville ulkoilumuodoille. Yleisimmät kävelymatkat ovat 2-5km. Arkiliikuntaan se on paras reitin pituus, jolloin reitin suorittamisesta ei tule liian pitkäkestoista, ja kynnys lähteä ulkoilemaan ei kasva liian suureksi. Tasaisessa helpossa maastossa matkan etenemismatka on noin kuusi kilometriä tunnissa. Pääreitiltä suositellaan johtamaan joko nauhamaisia tai rengasmaisia 0,5-1 kilometrin pituisia reittejä sivupoluille. Sivupolut monipuolistuttavat reittiä ja lisäävät mahdollisuuksia. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 90–91)

2.5 Maisemakokemus

Kaikki ihmiset kokevat maiseman omalla tavallaan. Maisemakokemus on henkilökohtainen, ja se syntyy ympäröivän maiseman vaikutuksesta tarkastelijaan. Maisematila vaikuttaa maisemakokemukseen. Maisematila on

luonnonelementeistä (vedenpinta, taivas, puiden latvusto, maan pinta, metsän reuna) muodostuva tila, joka voi olla avoin, puoliavoin tai suljettu.

2.5.1 Ulkoilureitin elämyksellisyys

Karjalaisen ja Verheen mukaan (1995, 45) ulkoilureitin tulee olla maise-
mallisesti miellyttävä ja kiinnostava. Ulkoilijat hakevat reitiltä yleensä vas-
tapainoa arkiympäristöönsä, luonnonrauhaa ja uusia elämyksiä. Kaunis, ta-
sapainoinen ja vaihteleva maisema on usein ulkoilijalle mieluinen. Lähirei-
tillä, jossa harrastetaan päivittäistä kuntoilua ja ulkoilua, ei maisema välttä-
mättä ole niin suuressa merkityksessä kuin eräreiteillä, jonne varsinaisesti
lähdetään hakemaan elämyksiä. Ihminen havaitsee ja kokee ympäristöä ais-
teillaan kokonaisvaltaisesti. Näköaistilla havaitaan eniten, mutta merkityk-
sellisiä aisteja ympäristön havainnointiin ovat myös haju-, tunto-, kuulo ja
makuaiset. Eri ihmiset havaitsevat eri tavoilla ympäristöään. Omien tulkin-
tojen pohjalta muodostetaan mielen maisemaa ja annetaan sisältöä näkemäl-
leen. Ihmisen maiseman kokeminen riippuu omista taustoista, asenteista ja
arvoista. Myös omalla tunnetilalla, odotuksilla, tarpeilla ja toiveilla on mer-
kitystä maiseman kokemisessa. Ihminen havaitsee ja huomioi asioita jotka
ovat itselle merkityksellisiä. Jos maisema on ennestään tuttu ja jokapäiväi-
nen, ei se herätä niin suuria tuntemuksia, kuin aivan uusi ja tuntematon ym-
päristö. Maisemakokemukseen vaikuttavat myös muut läsnä olevat ihmiset
ja ympäristössä tehdyt asiat.

Eri harrastusmuodoilla ja kulkutavoilla saadaan erilaisia kokemuksia. Kul-
kuvauhdilla on myös merkitystä maiseman kokemisessa. Hiihtäen tai pyö-
rällä liikutaan huomattavasti nopeammin kuin jalan. Katselukenttä on ka-
peampi ja ympäristöä ei ehdi havainnoida yhtä tarkasti. Hiihdossa ja pyö-
räilyssä tarvitaan leveämpää reitistöä, joka myöskin vaikuttaa maiseman
kokemiseen. Kapealla metsäpolulla rauhallisesti kävellessä maisemakoke-
mus on aivan eri kuin nopeasti hiihtäessä leveällä kulku-uralla. Lisäksi esi-
merkiksi moottorikelkkaillessa ei aisti luonnonääniä, ja ratsastaessa henkilö
on korkeammalla kuin normaalisti ja täten kokee maisemaa eri tavalla.
Eri ihmisryhmät kokevat maisemaa eri tavoin. Turisti ja paikallinen asukas
saattavat kiinnittää huomiota aivan eri asioihin, vaikka kyseessä on sama
maisema. Paikallinen, päivittäin reittiä käyttävä voi mahdollisesti haluta
ympäristöltä helppokulkuista ja selkeää reitistöä, kun taas matkailija haluaa
kokea tunnelmaa, omaleimaisuutta ja elämyksiä. Lisäksi ulkomaalaisia voi
kiehtoa ympäristön erilaisuuden ja omien odotusten vuoksi muut asiat kuin
paikallisia. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 45)

2.5.2 Miellyttävä maisema

Maisemakokemus on yksilöllinen käsite, mutta on myös olemassa yleisiä
miellyttäviä ominaisuuksia. Maiseman monimuotoisuus, salaperäisyys ja
järjestys ovat usein maisemassa miellyttäviä piirteitä. Monimuotoisessa
maisemassa on eri osia, toimintamahdollisuuksia ja virikkeitä. Maisemassa
tulee kuitenkin olla myös järjestystä, toistuvuutta ja yhteenkuuluvuutta.
Miellyttävässä maisemassa on korkeuseroja, polkuja, vettä ja nuoria ja van-

hoja puita. Selkeästä ja helposti luettavasta maisemasta on helppo muodostaa mielikuva. Salaperäinen maisema, mutkat ja jopa sääilmiöiden luomat valon vaihtelut tuovat kiinnostusta ja houkuttelevuutta maisemaan. Mutkan takana voi olla jotain aivan muuta mitä alun perin luuli, tai oli näkyvissä. Reunavyöhykkeet ovat miellyttäviä kun muutokset ovat asteittaisia ja luonnollisia. Ihmisiä viehättää myös ympäristö jossa voi itse olla piilossa, kuitenkin nähden laajalle alueelle ja kauas. Useissa suomalaisissa kansanmaisemissa tämä toteutuu maiseman suodattuessa puiden välistä. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 47)

Usein tilan selkeä rytmi rauhoittaa maisemaa. Ihminen hakeutuu vaistomaisesti paikkaan, jossa tila on ymmärrettävissä ja hallittavissa. Sekalainen puusto ja vaihtelevat muodot koetaan hajanaisina. Rytmien avulla huomio ei karkaa, eikä maisema ole hajanainen. Miellyttävän maiseman rytmi koostuu hallituista muodoista, sopivasta mittakaavasta, puulajien tekstuureista, väreistä ja varjoista. Aistit valpastuvat ja huomaavat samankaltaiset värit ja toistuvat elementit. Suojaisat kohdat houkuttelevat lepäämään ja rytmitetty kerroksellinen maisema kannustaa tutkimaan ympäristöä lisää. Paljas maisema ei ole niin mielenkiintoinen kuin puiden runkojen välistä siiivilöityvä näkymä. Maiseman mysteerisyys houkuttaa ihmistä etenemään. Kun kaikki ei ole suoraan nähtävillä, vaan esimerkiksi puiden takana, kiinnostus reittiin ja maisemaan säilyy. Myöskään liian tiheä kasvillisuus, jonka taakse ei näe, ei välttämättä ole mysteerinen. Jos maisema on liian peitetty ja tiivis, ei mielenkiinto säily samalla tavalla. (Komulainen 2012, 206–207)

2.5.3 Maisematilat

Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä ja tarpeita. Vaihtelevat maisemat tarjoavat kaikille ihmisryhmille jotain miellyttävää. Ulkoilureittien monipuolisuutta lisäävät näkymien ja maisematilojen vaihtelut. Liian usein tai äkillisesti vaihtuvat maisemat voivat kuitenkin luoda sekavan tunnelman. Maisematilat vaihtelevat viihtyisällä reitillä avoimen, puoliavoimen ja suljetun maiseman välillä. Avoimia maisemia ovat pellot, avosuot, järvet ja muut vesialueet, avokalliot ja avohakkuualueet. Puoliavoimia maisemia ovat harvat metsät, puistot, puutarhat ja puustoiset suot. Suljettua maisemaa taas ovat metsä ja pienialainen avoin maisema. Suomessa metsät ovat luontevia reittiympäristöjä maiseman vaihtuvuuden vuoksi. Olennaisesti maisemaan kuuluvat myös vesialueet. Järvimaisemaan aukeava näkymä luo reitille arvokkuutta. Kaikenlaiset puukujanteet, niityt, ladot ja metsäsaarekkeet luovat mielenkiintoisuutta ja arvokkuutta reitille. Hoidettu maatalousmetsä taas luo vaihtelevuutta. Hoitamaton pelto saattaa vähentää viihtyisyyttä. (Karjalainen, E. & Verhe, I. 1995, 49–53)

Kasvillisuuden, puuston ja pensaiden hoidolla on helppo luoda tilasarjoja ja tiloja luontoon. Ihmiselle syntyy tilojen luonteista virkistäviä kokemuksia ja merkityksiä. Maisemalla on paljon merkityksiä ihmisille, sieltä voidaan hakea rauhaa omille tuntemuksille, rauhoittumista, yhteyksiä tuttuun ja turvalliseen tai muistoihin. Maisemasta voi löytää myös paljon uutta, seikkailua, erilaisuutta ja irtiottoja. Maiseman elementit ja ilmiöt muodostavat taustan ihmisen kokemuksille. Ihmiset liittyvät ympäröivään tilaan merkityksiä. Esimerkiksi koivu on harvoin vain puu, siihen liitetään merkityksiä

historiasta, saduista ja taiteesta. Metsän hoidossa maiseman symbolisia merkityksiä voidaan hyödyntää kokemuksellisuuden ja virkistävän ympäristön synnyttämisessä. (Komulainen 2012, 196)

3 LIKKUMINEN

Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen edistää ihmisen terveyttä ja toimintakykyä. Se ehkäisee sairauksia ja voi jopa parantaa. Liikunta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikkuminen lisää aivojen aktiivisuutta ja auttaa sietämään stressitilanteita paremmin.

”Liikuntaa seuraa lepo, tyytyväinen mieli, rauhallinen uni, terveys ja pitkä elämä” Elias Lönnrot

3.1 Kunnan kehittäminen

Fyysinen hyvä kunto merkitsee ihmisille eri asioita. Joillekin hyvää kuntoa on maratonin juokseminen, toiselle taas 10 punnerrusta. Ihmisten liikuntatavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia. Liikunnan ei aina tarvitse olla tavoitteellista ja vakavaa. Omaksi iloksi liikkuminen on hyvinkin virkistävää ja jopa rentouttavaa. Säännölliset harjoitteet ylläpitävät jo saavutettua kuntoa. Aiemmistä liikuntakerroista jää kehoon muistijälkiä, jotka helpottavat liikunnan aloittamista tauon jälkeen. Ihmisen kunto nousee toistuvalla ja pitkäaikaisella harjoittelulla. Jatkuvaan kehitykseen tarvitaan raskaampia harjoituksia. Kun kunto kehittyy, keho entistä kovempia rasituksia. Hyvä fyysinen kunto koostuu kestävyydestä, lihaskunnosta, tasapainosta, koordinaatiosta ja liikkuvuudesta. (Kotiranta 2013, 21)

Kotirannan mukaan (2013, 57) jo yksi liikuntakerta viikossa kehittää kuntoa liikuntaa aloittaessa. Se on parempi kuin ei mitään. Harjoitukset kaksi kertaa viikossa ylläpitää saavutettuja tuloksia. Kolme liikuntakertaa viikossa kehittää kuntoa. Yli neljät harjoitukset viikossa mahdollistavat kunnan merkittävän kehittymisen.

Kestävyysliikunnassa väsymisestä huolimatta elimistöllä on kyky liikkua pitkäkestoisesti. Sydän ja keuhkot tehostavat toimintaansa ja hapenotto-kyky paranee. Kun syke ja hapenotto-kyky ovat korkealla, paranee sydämen lyöntiteho ja hapenotto-kyky kehittyy. Hyvä kestävyyskunto koostuu peruskestävyydestä, vauhtikestävyydestä ja maksimikestävyydestä. (Kotiranta 2013, 21)

Lihaskunto koostuu kesto-voimasta, maksimi-voimasta ja nopeus-voimasta. Kesto-voimassa lihakset jaksavat työskennellä pitkäkestoisesti. Maksimi-voima tarkoittaa kehon äärimmäisiä voimaponnistuksia ja nopeusvoima lihasten räjähtävyyttä. Lihaskunto on huipussaan 20–30 vuotiaana ja pysyy lähes samana 50 vuoden ikään. Ikävuosien kasvaessa tulisi ihmisen lisätä lihaskunnan määrää harjoituksissaan. Vanhetessa lihasten kasvuun ja palautumiseen liittyvien hormonien määrä vähenee, joka johtaa lihasmassan ja –voiman vähenemiseen. Kun lihaskunnosta pitää huolta, vaikuttaa se positiivisesti näihin hormonitasoihin. Aiheenvaihdunta ja lihasvoima pysyvät

entisellään ja ikääntymisen vaivoja voidaan välttää. Palautumiskyky kuitenkin heikkenee iän myötä, joten lyhemmät harjoitukset riittävät, kunhan teho pysyy ennallaan. (Kotiranta 2013, 18)

Kotirannan mukaan (2013, 22, 98) hyvää liikkuvuutta voi ylläpitää venyttelyllä ja sillä voidaan jopa ehkäistä loukkaantumisia. Lihasten ja nivelten yksipuolinen ja vähäinen käyttö vähentää liikkuvuutta. Venyttely palauttaa lihassolut normaaliin mittaan ja oikeanlaisen hengityksen avulla venytykset tehostuvat. Parhaita tuloksia saadaan pitkäkestoisilla pienellä voimalla tehdyillä venytyksillä. Venyttelyn tulisi liittyä jokaiseen liikuntakertaan. Ennen liikuntasuoritusta tulisi lämmitellä ja herätellä lihaksia lyhyillä venytyksillä. Oman liikkuvuuden parantaminen venyttelyllä on myös oikein hyvää virkistäytymistä ja stressin lieventämistä. Huono liikkuvuus voi tehdä kuntoilusta raskasta ja epätaloudellista. Lajien harrastaminen voi estyä tai tulla hankalaksi ja puutteelliseksi. Toispuoliset työtehtävät tai harrastus voi saada aikaan lihasepätasapainoa.

Tasapainolla ja koordinaatiolla ylläpidetään asentoja. Se on liikkumisen perusta ja sitä voidaan parantaa läpi elämän. Kaikki vartalon pystyasennossa tehtävä harjoitus kehittää tasapainoa. Hermosto oppii toimimaan tehokkaammin kun liikkeitä toistetaan. Ulkoiset horjuttavat tekijät esimerkiksi liukastuminen on vältettävissä hyvällä tasapainolla. (Kotiranta 2013, 22)

Lepo on yksi osa kunnan kehittymistä. Ihmisen suorituskyky nousee fyysisen harjoittelun, ravinnon ja levon yhteisvaikutuksesta. Harjoitukset vievät suorituskykyä alaspäin, energiavarastot kuluvat, hormonitoiminta muuttuu kudoksia hajottavaksi ja kuluttavaksi sekä hermosto ja lihakset väsyvät. Palautuminen alkaa kun harjoitus loppuu. Silloin energiavarastot täyttyvät, hormonitoiminta palaa ennalleen ja fyysinen suorituskyky nousee. Tärkeintä palautumisen kannalta on nestetasapainosta huolehtiminen ja hiilihydraattien ja proteiinien saanti. Energiavarastot palautuvat nopeasti ennalleen kun keholle annetaan ravintoa. Uni on tärkeä osa palautumista. Kehon rakennusvaiheet toteutuvat unen aikana. Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua. Liian lyhyet yöunet toistuvasti vaikuttaa ihmisen aistitoimintoihin, fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn ja oppimiseen. Sopiva määrä unta aikuiselle on 7-8 tuntia yössä. Riittävä lepo ja uni ovat edellytyksiä kunnan kehittymiselle. (Kotiranta 2013, 59, 64)

3.2 Liikuntasuosituksset

Tämän opinnäytetyön liikuntasuosituksena on valtakunnallisesti käytetty liikuntapiirakka. Liikuntapiirakka on Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön eli UKK:n kehittämä. UKK-instituutti on sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön terveysliikunnan asiantuntijakeskus. UKK:n asiantuntijakeskuksen missiona on edistää väestön terveyttä lisäämällä terveysliikuntaa ja vähentämällä liikkumattomuutta ja liikuntavammoja. Piirakassa on terveysliikunnan suositukset 18–64 vuotiaille. Se perustuu Yhdysvaltojen terveysviraston terveysliikunnan suosituksiin, jotka päivitettiin vuonna 2008. Silloin myös UKK:n liikuntapiirakka uusittiin, alun perin se on julkaistu vuonna 2004.

Liikuntapiirakan viikoittaiset suositukset 18–64 vuotiaille ovat:

- 2h 30min reipasta kestävyyskunnon parantamista tai
- 1h 15min rasittavaa kestävyyskunnon parantamista. sekä
- lihaskunnon kohentamista ja liikehallinnan kehittämistä ainakin 2 kertaa viikossa



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

Liikkuminen tulisi jakaa vähintään kolmelle päivälle viikossa, ja keston on oltava ainakin 10 minuuttia kerrallaan. Piirakasta voi valita liikuntamuodot oman kuntotason mukaisesti. Terveiden kannalta kaikki liikunta, myös satunnainen on hyvästä, kuitenkin liikunnan säännöllistäminen on aina parempi. Terveysyödyt kuitenkin lisääntyvät, mitä pidemmän aikaa ja rasittavammin liikkuu minimisuositusten lisäksi.

Terveysliikkujat ja aloittelijat saavat viikoittaisen suosituksen täyteen liikkumalla reippaasti kaksi ja puoli tuntia. Kuntoiluun muotoina kävely, pyöräily, sauvakävely ja raskaat piha- ja kotityöt ovat sopivia. Tottuneelle ja hyväkuntoiselle liikkujalle riittää ajallisesti puolet vähemmän. Liikkumisen tulee silloin olla rasittavampaa, esimerkiksi nopea pyöräily, ylämäki- tai porraskävely, juoksu, maastohiihto, uinti tai vesijuoksu. Lisäksi pallopelit, aerobicjumat ja mailapelit ovat hyviä ryhmäliikunta-vaihtoehtoja.

Kestävyyskunnon lisäksi, tulee kehittää omaa lihasvoimaa ja liikehallintaa. Sitä tulisi harrastaa suositusten mukaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Eri lihasryhmäliikkeitä tulisi olla 8-10 ja toistoja liikettä kohti noin 8-12. Kuntopiirit ja kuntosaliharjoittelu ovat hyviä muotoja lihaskunnon kehittämiseen. Myös säännöllistä venyttelyä tulee harrastaa liikkuvuuden ylläpitämiseksi. (UKK-instituutti. 2014.)

3.3 Motivaatio

Motivaatio on kaiken toiminnan perusta. Motivaation syntymiseen tarvitaan motiiveja. Motiivit ovat haluja tai tarpeita, palkkioita tai rangaistuksia. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motivaatioita syntyy erilaisista motivaation lähteistä.

3.3.1 Motivaation syntyminen

Sisäisen motivaation muodossa motivaation lähde on syntynyt sisäisesti ja ihminen toimii omasta tahdostaan. Ulkopuoliset palkkiot tai jonkinlaiset pakotteet eivät ohjaa sisäistä motivaatiota. Tässä tapauksessa ihminen kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan ja motivaatio on pitkäkestoista. Sisäinen motivaatio on usein pysyvää motivaatiota, sisäiset palkkiot ja onnistuminen ovat parempia motivaattoreita kuin ulkoiset. (Ruohotie 1998, 38)

Ruohotien (1998, 37) mukaan **ulkoisen motivaatio** on taas riippuvainen ympäristöstä. Ihminen ei itse välitä ulkoista motivaatiota, vaan jokin muu. Lähteet ulkoiseen motivaatioon ovat lähtöisin muualta kuin itse toiminnasta. Toiminta ei perustu omaan motivaatioon, eikä ihminen koe iloa toiminnastaan. Palkkion saavuttaminen tai hyvän arvosanan saaminen pohjautuu ihmisen toimintaan ulkoisessa motivaatiossa. Ulkoisen motivaation palkkiot ovat lyhytkestoisempia kuin sisäisessä motivaatiossa.

Motivaatio on tilannesidonnaista, se voidaan erotella vielä tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. **Tilannemotivaatio** liittyy tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja. Tilanne saa aikaan tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Tilanteessa tehdään päätöksiä oman kiinnostuksen ja tilanteen mahdollisuuksien perusteella. **Yleismotivaatiossa** korostuvat ihmisen oma vireystila, käyttäytymisen pysyvyys, kiinnostus toimintaan, toiminnan suunta ja tavoitteellisuus. Kun puhutaan liikuntaharrastuksesta, yleismotivaatio vaikuttaa pohjalla ja tilannemotivaatio määrää lopullisen harjoitteen toteutumisen. Kun yleismotivaatio on hyvä, eivät tilannemotivaation pienet esteet häiritse harrastamista. (Ruohotie 1998, 41)

3.3.2 Motivaation muutosvaiheet

Liikuntakäyttäytymisessä on erilaisia muutosvaiheita. Lähtökohtaisesti ihmisen käyttäytyminen muuttuu dynaamisesti vaiheesta toiseen. Muutosvaiheiden välissä on esteitä ja muutosta haittaavia tekijöitä. Ne on ylitettävä ennen kuin päästään seuraavaan vaiheeseen. (Vuori 2003, 72)

Esiharkintavaiheessa muutosvaihetta ei haluta myöntää tai sitä ei havaita. Ihminen ei vielä ole kiinnostunut liikunnasta, ja on jopa kielteinen sitä kohtaan. Tästä vaiheesta päästään eteenpäin kun koetaan myönteinen kokemus liikunnasta tai liikkumiseen liittyvä tiedon määrä lisääntyy. Seuraavaksi ihminen kokee **harkintavaiheen**, sen keskeisimpänä osana on myöntää terveysongelma tai liikkumattomuus. Ihminen myös myöntää muutoksen tarpeellisuuden ja on motivoitunut keskustelemaan asiasta. Harkintavaiheen

jälkeen kohdataan **suunnitteluvaihe**. Silloin ihminen kokeilee uutta toimintatapaa, harkitsee eri vaihtoehtoja ja valmistautuu muutosta varten. Ihminen on valmis muutokseen lähiviikkojen aikana. (Vuori 2003, 73, 75)

Toimintavaiheessa siirrytään suunnittelun ja puhumisen asteelta tekoihin. Muutoksesta saadaan positiivisia ja negatiivisia kokemuksia. Usein negatiivinen kokemus liittyy liikuntamääriin ja niiden liian nopeaan lisäämiseen. Muutoksen hyödyt eivät olekaan niin nopeasti saavutettavissa kuin alun perin on pohdittu. Muutosvaiheet ovat tässä kohtaa kestäneet noin puoli vuotta, ja ihminen alkaa hyväksymään muutoksen. Liikuntaa ei koeta väliaikaseksi, vaan pysyväksi osaksi elämää. Toimintavaiheen jälkeisessä **ylläpitovaiheessa** ihminen ymmärtää kuuriluontoisten muutosyritysten kestättömyyden. Kaikki eivät kuitenkaan pysty pysyvään muutokseen. Muutos voi taantua tai keskeytyä pitkänkin ajan jälkeen. (Vuori 2003, 73, 75)

Vuori kertoo (2003, 76) myös, että oleellinen osa muutosvaihemallia on **repsahdaminen**, se voi tapahtua väliaikaisesti tai pysyvästi. Se voi tapahtua muutosvaihemallin kaikissa vaiheissa, ja se on normaali osa prosessia ja kehittymistä. Repsahdukset eivät ole epäonnistumisia, niistä voi oppia paljon, ja se taas vie muutosprosessia eteenpäin.

3.3.3 Kuntoilijan motivaatio

Toimintaa ei synny ilman motivaatiota. Kuntoilijan kannattaa valita tavoitteensa omien resurssien ja motivaation mukaan. Odotukset tavoitetta kohtaan eivät saa olla suuremmat kuin motivaatio. Kuntoilijan tavoitteet ovat usein hieman epämääräisiä tai epärealistisia, jolloin tavoite on loppujen lopuksi väliaikainen ja aiheuttaa epävarmuuden tunnetta. Kuntoilua voi harrastaa tavoitteellisesti tai vain liikunnan aiheuttaman hyvän olon vuoksi. (Kotiranta 2013, 52)

Kotirannan mukaan (2013, 53) motivaatio liikkumiseen pysyy usein yllä kun motivaatiolle löydetään suunta ja päämäärä eli tavoite. Itselle hyvä tavoite on realistinen, sisäisen motivaation synnyttämä ja konkreettinen. Jos tavoitetta jähkailee liikaa, voi se vähentää motivaatiota. Konkreettinen tavoite löytyy usein itse kokeilemalla ja tekemällä. Ajankäyttö on myös hyvä ottaa huomioon tavoitetta suunniteltaessa. Oman ajankäytön ja harjoitusmahdollisuuksien mukaan laadittu tavoite motivoi enemmän kuin mahdoton aikataulu. Motivaatio vaihtelee kausittain ja jopa päivittäin. Aina ei ole yhtä suurta motivaatiota liikkua. Kausina joina kova liikunta ei motivoi, kannattaa keskittyä esimerkiksi terveelliseen ruokaan ja hyötyliikuntaan. Jotkut ihmiset haluavat liikkua yksin, toiset ryhmässä tai ystävän kanssa. Ennalta kaverin kanssa sovitut harjoitukset voivat motivoida ihmistä säännölliseen ja tavoitteelliseen liikuntaan.

Motivaation lopahtamista voi välttää realistisilla tavoitteilla. Liian suuret tavoitteet liian lyhyessä ajassa eivät ole realistisia. Myöskään liian helposti saavutettavissa olevaa tavoitetta kannattaa välttää. Konkreettisia tavoitteita on esimerkiksi tunnin yhtämittäinen juokseminen tai jokin tietty penkkipunnerrustulos. Näihin tavoitteisiin on helppo luoda välitavoitteita ja edistymistä on helppo mitata. Ennen tavoitteen asettamista kannattaa selvittää

oma lähtötaso. Testien avulla saadaan selvitettyä oman kunnon tasoa ja ominaisuuksia. Tulokset on hyvä merkitä ylös itselle, myöhemmin on mukava huomata oman kunnon kehittyminen. (Kotiranta 2013, 54–55.)

3.4 Istuminen ja sen vaarat

Ihminen istuu suuren osan päivästä, Suomessa vähintään 6 tuntia päivässä istuvia on naisista 46 % ja miehistä 51 %. Istuminen vaarantaa terveyttämme, ja sen jatkuvuus ja yleisyys on haitallisempaa kuin tiedetäänkään. Päätetyöskentely on niska- ja hartiaseudun ja alaselän kipujen vaaratekijä. Rungas istuminen saattaa jopa rappeuttaa selän rakenteita. Lihomisen suurimpana syynä pidetään myöskin istumista. Istumisen fyysinen passiivisuus ja lihasten lähes täydellinen lepotila kuluttaa hyvin vähän energiaa. Pelkkä istumisen vähentäminen ehkäisee painon nousua tehokkaasti, toistuvat lyhyet kävelyhetket ovat helppo tapa lisätä istumista katkaisevia taukoja. Tauot tekevät myös ihmeitä ajatuksenjuoksulle ja lisäävät tehokkuutta. (Vuori & Laukkanen 2010, 3108–3109)

Paikallaan istuminen vaikuttaa verisuonien rakenteisiin niin, että suonien poikkipinta-ala pienenee välittömästi. Kuntoilun ansiosta verisuonten poikkipinta-ala kasvaa vasta neljän viikon jälkeen. Istuakin kuitenkin saa, koko päivän seisominen johtaa nivelten ja lihasten väsymiseen, ja se taas voi johtaa virheasentoihin tai verenkiertohäiriöihin. Tärkeintä on tauottaa istumista. Ylös nouseminen puolen tunnin välein korjaa istumisesta aiheutuvia haittoja välittömästi. Esimerkiksi rasva-aineenvaihdunnan toiminta palaa suotuisalle tasolle jo pelkästään seisomaan nousemisella. (Alenius 2013, Tiede – lehti 12/2013)

Istumatyöläisten osuus kasvaa ja liika istuminen on liikunnan kannalta iso haaste. Istumatyön työasennot ja –liikkeet kuormittavat tuki- ja liikuntaelimiämme yksipuolisesti, lisäksi aistit ja aivotoinnot ovat runsaasti kuormittuneet. Tämän seurauksena työvire ja –kunto huononee. Istumatyön tauottaminen tulisi ottaa työelämässä vakavasti, ja siitä tulisi tehdä tavoite, jotta istumatyöläisten hyvinvointi ei huononisi liiallisesti. (Vuori 2003, 120.)

3.5 Taukoliikunta

Taukoliikunta ehkäisee lihasjännityksiä ja lihasväsymystä. Se vaikuttaa myös energiankulutukseen, joka kasvaa selkeästi verrattuna pelkkään istumiseen. Energiankulutus istuessa on vain puolet siitä, mitä se olisi seisokkellessa. Istuessa lihakset eivät kuluta energiaa, jolloin veressä kiertävät ravintoaineet siirtyvät suoraan lihaskudoksen ohi rasvakudokseen. Hermostolujen ja lihasten hapensaanti alkaa heikentyä ja kerätä kuona-aineita. Samalla selkälihasten ja selän välilevyjen aineenvaihdunta alkaa hidastua ja ne kuormittuvat. Kansalaisten paino nousee ja lihakset rappeutuvat, selkä- ja niskakivut vaivaavat yhä useampaa. Nyky-yhteiskunnassa istuminen on tehty mahdollisimman helpoksi, jolloin kaikki nämä ongelmat yleistyvät. (Kotiranta, 2013 44–47)

Luonto on elvyttävä ympäristö. Siellä oleskelu vähentää stressiä ja ihmisen tarkkaavaisuus paranee. Luonnossa stressaantunut ihminen kokee myönteisen tunnereaktion, tarkkaavaisuus tehostuu ja mieliala paranee. Jo muutamissa minuuteissa ihmisestä voi havaita myönteisen muutoksen. Lyhytkään taukoliikunta luonnossa ei ole ajanhukkaa, ulos lähteminen piristää mieltä ja palauttaa tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 25.)

UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin mukaan kaikkien tulisi nousta säännöllisesti ylös työtuolilta tai sohvalta. Aivan koko aikaa ei tarvitse istua, mutta asentoja tulee vaihtaa ja liikkua pitää. Vasankari esimerkiksi tulostaa lomakkeet mahdollisimman kauas omasta työhuoneesta, jolloin ylös nouseminen ja liikunta on välttämätöntä työpapereiden saamiseksi. Sähköisesti säädettävällä työpöydällä, portaiden käyttämisellä hissien sijaan ja kahvin hakeminen kaukaisemmasta kahvihuoneesta lisäävät aktiivisuutta ja taukoliikuntaa. Kuntoilukaan ei poista kaikkia istumiseen liittyviä terveyshaittoja. Jos istuu kahdeksan tuntia päivästä ja liikkuu tunnin, se ei kompensoi istumisen terveysriskejä. Liikunnan hyödyt ovat tässä tapauksessa pienemmät kuin istumisen haitat. Istumisen katkaiseva liikkuminen on noussut keskeiseksi tekijäksi terveyshyötyjen kannalta. (Laakso 2014. Kauppalehti 29.9.2014)

3.6 Liikunnan edistäminen

Liikunta on käyttäytymistä, joka perustuu yksilön harkintaan ja valintoihin. Liikunnan pariin ohjaavien valintojen todennäköisyyttä voidaan kasvattaa lisäämällä siihen johtavia, mahdollistavia ja tukevia tekijöitä. Liikunnan edistämisen onnistumiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin osataan valita oikeat vaikuttamisen kohteet, tavat ja keinot. Edistämisen tuloksellisuuden määrittää se, kuinka hyvin ja oikein on onnistuttu valitsemaan oikeat keinot vastaamaan kohdehenkilöiden tai –ryhmien odotuksia, tarpeita ja mahdollisuuksia. Keinoja pienen tai keskisuuren yhteisön liikkumisen kasvattamiseen on tiedotus, viestintä, neuvonta, ohjaus, tapahtumien ja kampanjoiden järjestäminen. Jos liikunnan edistämisen keinona käytetään pelkästään tiedon välittämistä liikunnan hyvistä vaikutuksista terveydelle, ei ole syytä odottaa merkittävää kasvua liikuntaan osallistumisessa. Kuitenkaan tämä ei ole aivan turhaa, sillä tieto voi altistaa toimenpiteisiin jotka lisäävät liikuntaan osallistumisen kasvua. Tiedon välittämisen lisäksi tulee valita edistämistoimintoja, jotka ovat sopivia kohderyhmälle, esimerkiksi liikuntakampanja. Liikuntaa voidaan edistää vaikuttamalla osallistumista määrittäviin tekijöihin, esimerkiksi halukkuuteen, edellytyksiin ja mahdollisuuksiin. Edellä mainittujen tekijöiden on toteuduttava samanaikaisesti ja riittävästi, jotta liikunta valittaisiin useammin päiviin mukaan. (Vuori 2003, 120–121)

Toiminnan toteuttajiksi tarvitaan yhteisöön kuuluvia esimerkiksi harrastuksen pohjalta liikuntaan perehtyneitä tai kiinnostuneita henkilöitä. Toiminnan toteuttajat vastaavat tiedottamisesta, neuvottelusta ja viestinnästä. Liikunnan edistämisen onnistunut toteutus edellyttää johtoryhmän ja päättäjien hyväksyntää ja myötävaikuttamista. Yleensä liikunnan edistäminen vaikuttaa hitaasti. Hankkeiden alussa innostus on suurta, mutta motivaatio saattaa hälvetä ajan edetessä. Usein hankkeet ja kampanjat ovat liian lyhytkestoisia

vaikutusten vakiinnuttamiseksi. Tärkeää olisi, että liikuntakampanjan tai –hankkeen aikaansaamat muutokset tulisivat osaksi normaalia toimintaa. (Vuori 2003 124–127)

U.S. Department of Health and Human Services (2001) on tehnyt tieteelliseen analyysiin perustuvan suosituksen liikuntaa edistävien toimenpiteiden käyttämisestä. Voimakkaasti suositeltavia toimenpiteitä ovat yhteisötasoiset kampanjat, yksilölliset käyttäytymismuutosohjelmat, liikuntapaikkojen käyttömahdollisuuksien lisääminen ja sosiaalinen tuki yhteisötasolla. Kehotus käyttää portaita on myös suositeltava ja tulosta tuottanut toimenpide.

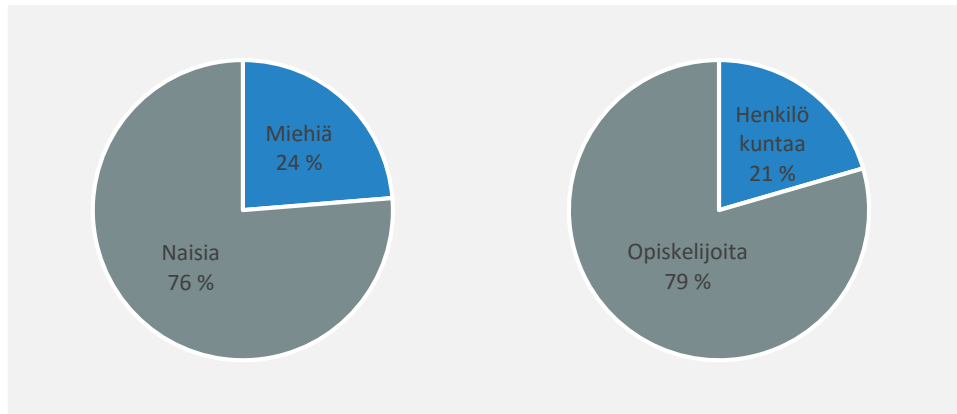
4 LEPAAN HYVINVOINTIKAMPUKSEN KEHITTÄMINEN

Lepaa sijaitsee Hattulan kunnassa, Kanta-Hämeen maakunnassa. Lepaan puiston puutarha on istutettu alun perin 1760-luvulla. Lepaan kartanon viimeinen yksityinen omistaja Karl Fredrik Packalen testamenttasi puiston valtiolle sillä ehdolla, että alueelle perustettaisiin maanviljelys- tai puutarhakoulu. Vuonna 1902 tila siirtyi valtiolle ja puutarha-alan opetus alkoi Lepaalla vuonna 1912. Nykyään Lepaa on osa Hämeen ammattikorkeakoulua ja Hämeen ammatti-instituuttia. Lepaalla on noin 300 päätoimisesti tai työn ohessa puutarhuriksi tai AMK-hortonomiksi opiskelevaa henkilöä.

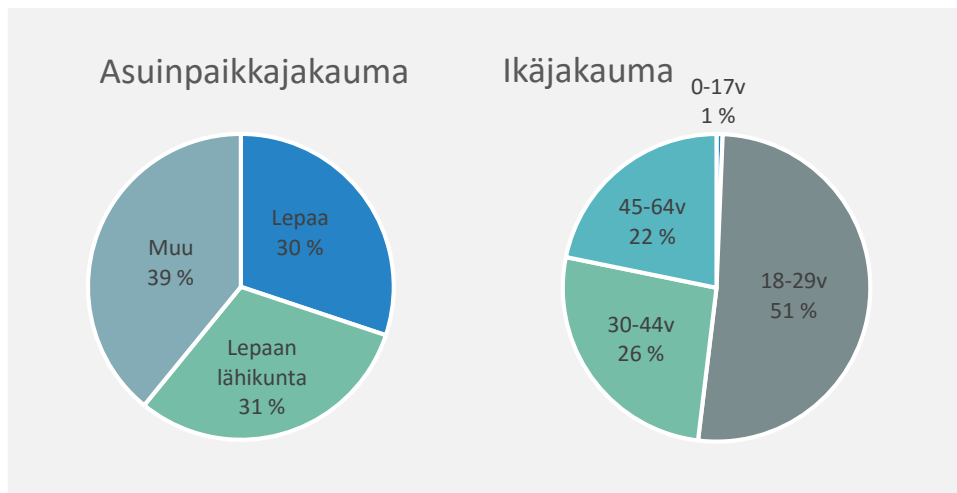
4.1 Kysely ja sen tulokset

Lepaan kampusalaisille lähetetyn kyselyn tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntatottumuksia. Kysely toteutettiin Google Forms – kyselylomakkeella, ja se lähetettiin Hämeen ammatti-instituutin sekä Hämeen ammattikorkeakoulun Lepaan yksikön opiskelijoille ja henkilökunnalle. Sähköposti, jossa kutsuttiin vastaamaan kyselyyn, lähetettiin 650 ihmisille. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa, ajalla 9-22.11.2015. Muistutusviesti lähetettiin vastausajan puolessa välissä. Vastauksia tuli 156 kappaletta, eli vastausprosentti oli 24. Kyselylomake on nähtävissä tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 1).

Kyselyyn vastanneista naisia oli 76 % ja miehiä 26 % (kuvio 1). Opiskelijoita vastaajista oli 79 % ja henkilökuntaan kuuluvia 21 % vastaajista (kuvio 1) Vastaajien asuinpaikka jakautui tasaisesti vastausvaihtoehtojen (Lepaa 30 %, Lepaan lähikunta 31 %, muu 39 %) kesken (kuvio 2). Suurin osa vastaajista, eli 51 % oli 18–29 vuotiaita, toiseksi eniten (26 %) 30–44 vuotiaita. 45–64 vuotiaita oli 22 % vastaajista, ja vain yksi prosentti vastaajista oli alle 18 vuotiaita (kuvio 2).

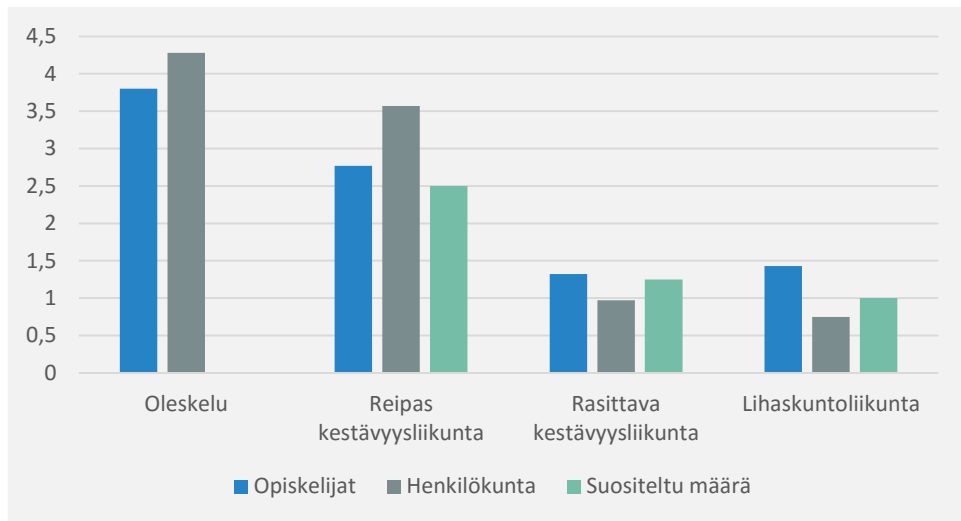


Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma ja asema organisaatiossa



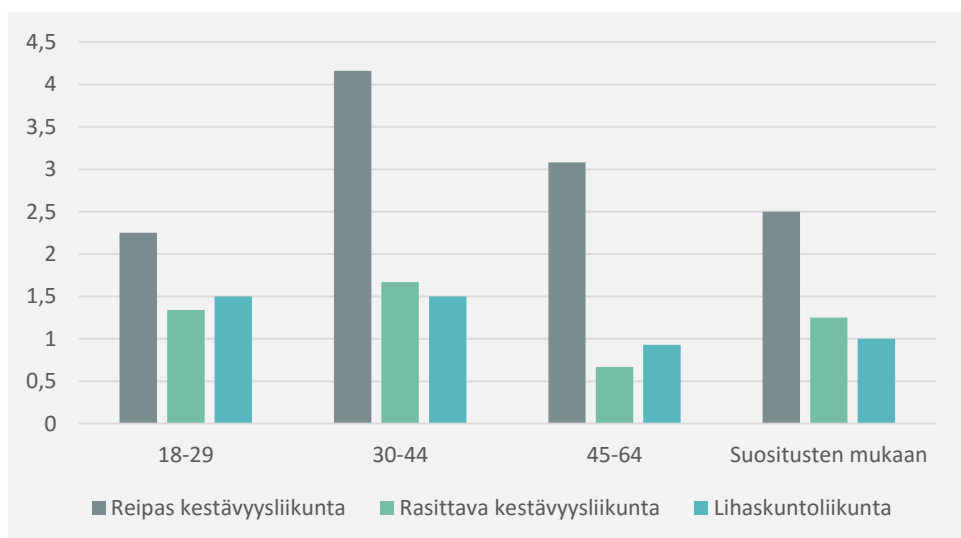
Kuvio 2. Vastaajien asuinpaikka- ja ikäjakauma

Kuviossa 3 näytetään vastaajien ulkona oleskelun, reippaan kestävyysliikunnan, rasittavan kestävyysliikunnan ja lihaskuntoliikunnan määrät keskiarvoina. Opiskelijat oleskelevat ulkona, eli viettävät aikaa esimerkiksi samoillen, kevyesti koiraa ulkoiluttaen, sienestäen tai istuskellen noin 3 tuntia 50 minuuttia viikossa. Henkilökunnan jäsenet oleskelevat ulkona keskimäärin 4 tuntia 20 minuuttia viikossa. Reipasta kestävyysliikuntaa opiskelijat harrastavat kaksi tuntia 50 minuuttia viikossa, henkilökunta kolme tuntia ja 35 minuuttia. Liikuntapiirakan suosittelu on kaksi ja puoli tuntia viikossa, joten keskiarvon mukaan lepaalaiset harrastavat riittävästi reipasta kestävyysliikuntaa. Rasittavan kestävyysliikunnan suosittelu on yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa. Opiskelijoiden vastausten keskiarvon mukaan he harrastavat rasittavaa liikuntaa yhden tunnin ja 20 minuuttia viikossa. Henkilökunnan vastausten keskiarvo rasittavalle kestävyysliikunnalle on 55 minuuttia viikossa. Tämä ei riitä liikuntapiirakan täyttämiseen, jos ei harrasta reipasta kestävyysliikuntaa rasittavan lisäksi. Riittävän kestävyysliikunnan määrää on selvitetty paremmin kuviossa 5. Lihaskuntoliikuntaa opiskelijat harrastavat keskiarvon mukaan yhden tunnin ja 25 minuuttia viikossa, ja henkilökunnan jäsenet 45 minuuttia viikossa. Lihaskuntoliikunnan riittävää määrää avataan enemmän kuviossa 6.



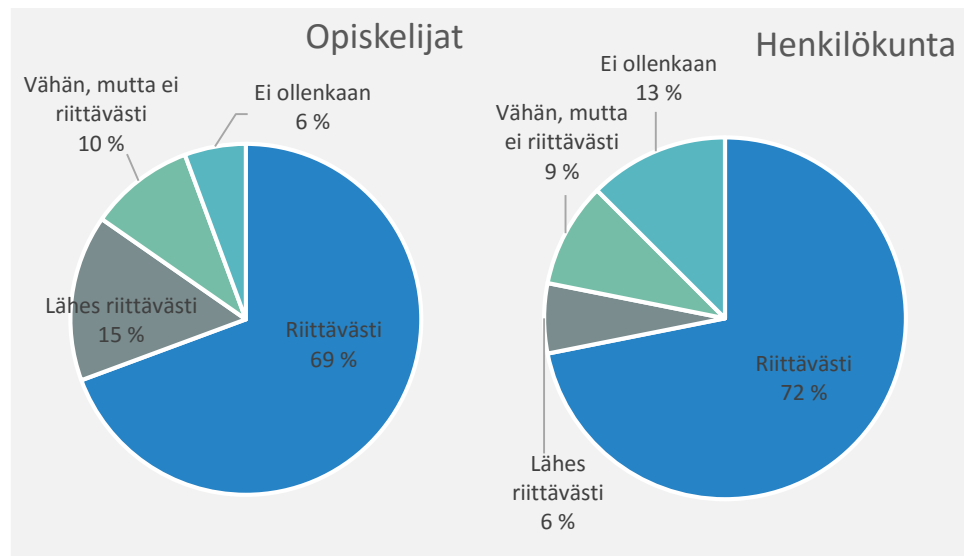
Kuvio 3. Liikunnan jakautuminen opiskelijoiden ja henkilökunnan kesken

Kuviossa 4 on liikuntamäärät kerrottu ikäluokittain. Kuviossa 4 on enemmän hajontaa kuin kuviossa 3, jossa on vain keskiarvot. Alle 17 -vuotiaiden vastaukset eivät ole mukana tässä kuviossa, sillä heidän liikkuminen oli vain ulkona oleskelua, ei lainkaan reipasta tai rasittavaa kestävyysliikuntaa tai lihaskuntoliikuntaa. Kestävyysliikuntaa tulee harrastaa reippaasti kaksi ja puoli tuntia tai rasittavasti yhden tunnin ja 15 minuuttia. Kun vastausten keskiarvona on se, että 18–29 -vuotiaat liikkuvat kaksi tuntia ja 15 minuuttia viikossa reippaasti ja rasittavasti tunnin ja 20 minuuttia, on se riittävästi. 30–44 -vuotiaat liikkuvat reippaasti neljä tuntia ja 10 minuuttia ja rasittavasti yhden tunnin ja 40 minuuttia viikossa, tämäkin on liikuntapiirakan mukaan riittävästi. 45–64 liikkuvat reippaasti kolme tuntia ja viisi minuuttia ja rasittavasti 40 minuuttia viikossa. Tämäkin on kestävyysliikunnan kannalta riittävästi, sillä reipasta kestävyysliikuntaa on keskiarvoisesti niin paljon. Lihaskuntoliikuntaa 18–29 ja 30–44 -vuotiaat harrastavat keskiarvon mukaan riittävästi. 45–64 -vuotiaiden lihaskuntoliikunta jää keskiarvoisesti hieman liian vajaan suositukseen nähden.



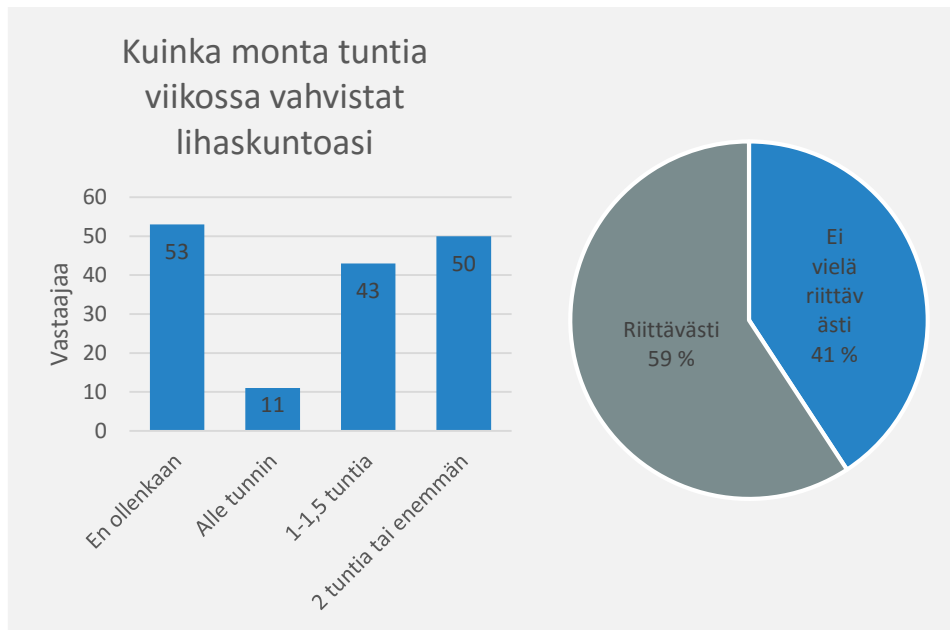
Kuvio 4. Liikunnan jakautuminen ikäryhmien kesken

Kestävyysliikuntaa riittävästi harrastaa 69 % opiskelijoista ja 72 % henkilökunnasta. Tässä kuviossa (kuvio 5) on laskettu yhteen reippaan ja rasittavan kestävyysliikunnan määrät, ja verrattu niitä toisiinsa. Kun vastaaja harrastaa 2,5 tuntia reipasta tai 1h 15min rasittavaa kestävyysliikuntaa, on se riittävästi liikuntapiirakan mukaan. Jos vastaaja harrastaa tunnin rasittavaa, ja tunnin reipasta kestävyysliikuntaa, on sekin riittävästi. Lähes riittävästi (opiskelijoista 15 %, henkilökunnasta 6 %) liikkuvat vastaajat liikkuvat esimerkiksi vain puoli tuntia rasittavasti ja puoli tuntia reippaasti viikossa. Tämä on jo hyvä alku, mutta ei suositusten mukaan riittävästi. Vähän, mutta ei riittävästi – kategoriaan (opiskelijoista 10 %, henkilökunnasta 9 %) merkityt vastaajat harrastavat esimerkiksi vain tunnin reipasta kestävyysliikuntaa viikossa, tämä ei riitä täyttämään suosituksia. Opiskelijoista 6 % ja henkilökunnan jäsenistä 13 % ei harrasta minkäänlaista kestävyysliikuntaa.



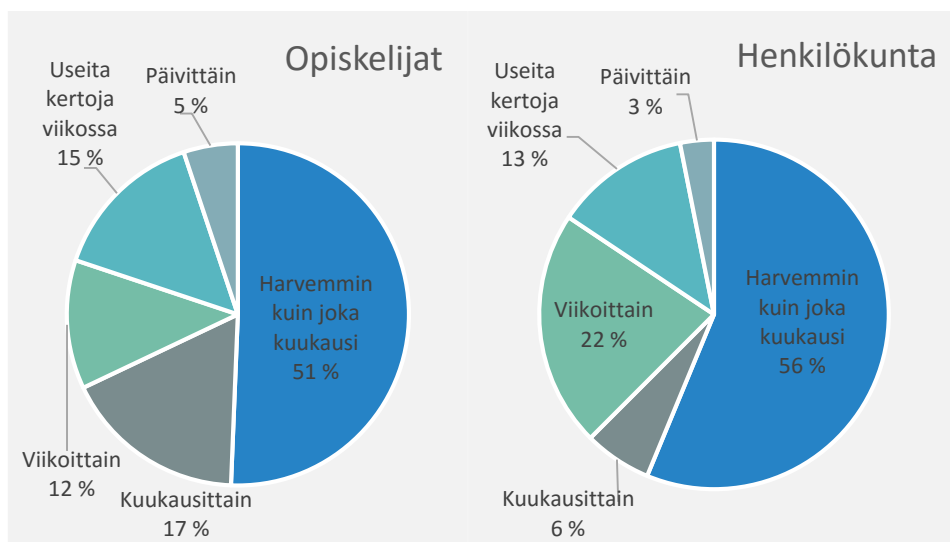
Kuvio 5. Kestävyysliikunnan harrastaminen

Liikuntapiirakan mukaan lihaskuntoa tulisi vahvistaa kaksi kertaa viikossa. Kyselyssä vastaajat ovat kertoneet määrän tunteina. Tässä opinnäytetyössä on määritelty yhdeksi lihaskuntokerraksi puoli tuntia lihaskuntoliikuntaa. Tämä tarkoittaa sitä, että jos vastaaja on vastannut harrastavansa lihaskuntoliikuntaa vähintään yhden tunnin viikossa, se on riittävästi. Kuvioista kuusi selviää kyselyyn vastanneiden lihaskuntoliikunnan määrät. Vastaajista 53 henkeä ei vahvista lihaskuntoaan ollenkaan, joka on huolestuttavaa. Alle tunnin viikossa lihaskuntoaan vahvistaa 11 vastaajaa. He ovat jo hyvällä mallilla, ja heidän tulisi jonkin verran lisätä lihaskuntoliikuntaa, jotta pääsisivät suositellulle tasolle. Riittävästi lihaskuntoliikuntaa, eli tunnin tai vähän yli, harrastaa 43 vastaajaa, ja 50 vastaajaa vahvistaa lihaskuntoaan kaksi tuntia tai enemmän. Toisin sanoen 59 % vastaajista harrastaa tarpeeksi lihaskuntoliikuntaa liikuntapiirakan suosituksiin verrattuna. Vastaajista 41 % ei vielä harrasta riittävästi lihaskuntoliikuntaa.



Kuvio 6. Lihaskuntoliikunnan harrastaminen

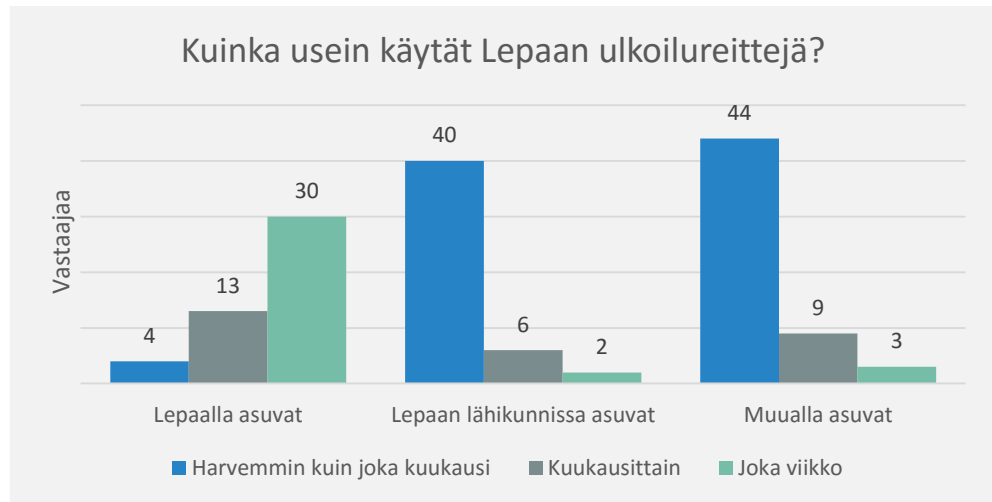
Kuviosta 7 selviää kampuslaisten taukoliikunnan määrät. Taukoliikuntaa harrastaa opiskelijoista päivittäin 5 % vastaajista ja 3 % henkilökunnan jäsenistä. Opiskelijoista useita kertoja viikossa taukoliikuntaa harrastaa 15 %, viikoittain 12 % ja kuukausittain 17 %. Henkilökunnan jäsenistä useita kertoja viikossa taukoliikuntaa harrastaa 13 %, viikoittain jopa 22 % ja kuukausittain 6 %. Harvemmin kuin joka kuukausi taukoliikuntaa harrastaa kyseeseen vastanneista opiskelijoista 51 % ja henkilökunnan jäsenistä 56 %.



Kuvio 7. Taukoliikuntajakauma

Lepaan kampuksella asuvat käyttävät Lepaan ulkoilureittejä aktiivisesti, selviää kuviosta 8. Vastaajista 64 % eli 30 henkilöä käyttää ulkoilureittejä joka viikko. Kuukausittain reittejä käyttää 13 henkilöä, eli 28 % vastaajista, ja harvemmin kuin joka kuukausi 4 vastaajaa eli 8 %. Lepaan lähikunnissa asuvista reittejä joka viikko käyttää kaksi henkilöä (4 %) ja kuukausittain kuusi henkilöä (13 %). Harvemmin kuin joka kuukausi reittejä käyttää 40 vastaajaa eli 83 % Lepaan lähikunnissa asuvista. Muualla asuvista jopa viisi

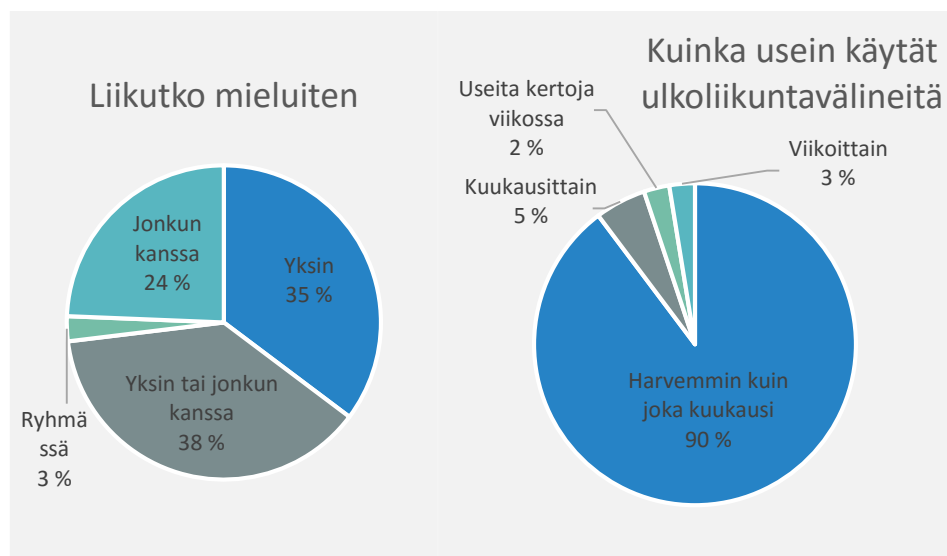
prosenttia (kolme henkeä) käyttää reittejä joka viikko, ja kuukausittain 16 % vastaajista (yhdeksän henkeä). Muualla asuvista 79 % (44 vastaajaa) käyttää reittejä harvemmin kuin joka kuukausi.



Kuvio 8. Kuinka usein käytät Lepaan ulkoilureittejä

Kyselyssä kysyttiin myös vastaajien mieltymyksiä ryhmässä, kaverin kanssa ja yksin liikkumisen suhteen. Vastaajista 35 % liikkuu mieluiten pelkästään yksin (kuvio 9). 38 % vastaajista liikkuu mieluiten yksin, kaverin kanssa tai ryhmässä, eli seuralla ei ole väliä, ja yksinkin on miellyttävää liikkua. 24 % vastaajista liikkuu mieluiten jonkun kanssa, ja kolme prosenttia vastaajista liikkuu mieluiten ryhmässä.

Ulkoliikuntavälineitä käyttää harvemmin kuin joka kuukausi vastaajista 90 % selviää kuvioista 9. Kuukausittain välineitä käyttää viisi prosenttia vastaajista. Useita kertoja viikossa käyttää kaksi prosenttia vastaajista ja viikoittain kolme prosenttia. Eli kyselyyn vastanneista joka viikko ulkoliikuntavälineillä jonkinlaista liikuntaa harrastaa yhteensä viisi prosenttia vastaajista.

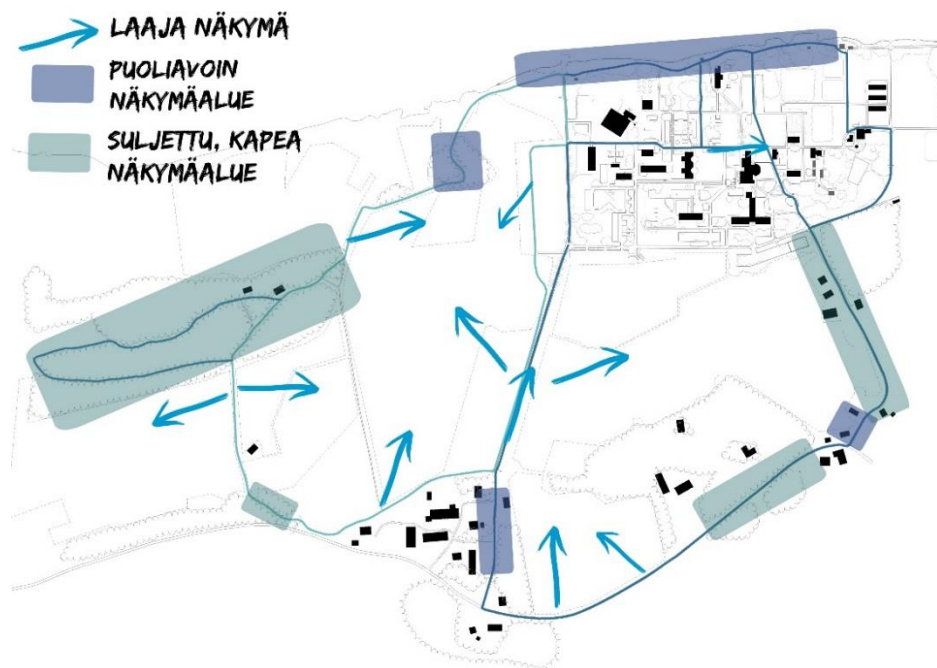


Kuvio 9. Liikutko mieluiten yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä, kuinka usein käytät ulkoliikuntavälineitä

4.2 Lepaan ulkoilureitit

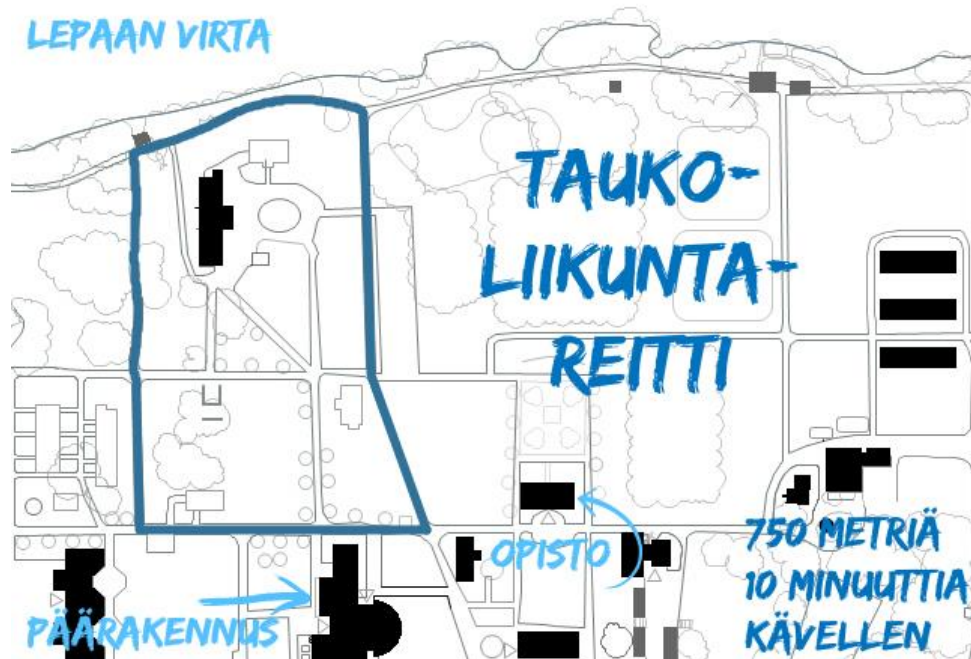
Lepaan ulkoilureitit on suunniteltu valmiin tieverkoston päälle. Reittejä on viisi, ne ovat eri tarkoituksiin ja eritasoisille liikkujille. Reittejä voi myös yhdistellä tai pidentää halutessaan, jolloin saadaan lisää vaihtelua, mielenkiintoa ja motivaatiota reittien käyttöön.

Kuvassa 2 näkyy Lepaan alueen näkymäalueet. Golfkenttien keskellä kulkevat ulkoilureitit ovat melko avoimella alueella. Laajoja näkymiä on paljon peltojen ja golfkenttien yli. Puoliavoimaa näkymäaluetta on Lepaan virran ranta ja muutamat osat reittien varrelta. Suljettua näkymäaluetta on Vahopään metsikössä ja Lepaantiellä, joka johtaa Lepaan liikenneympyrälle. Näkymät antavat vaihtelua reiteille.



Kuva 2. Lepaan ulkoilureittien näkymäalueet (Rautiainen 2016)

4.2.1 Taukoliikuntareitti



Kuva 3. Taukoliikuntareitti (Rautiainen 2015)

Luentojen välisille tauoille ja ruokatunnille on suunniteltu taukoliikuntareitti. Reitin pituus on noin 750 metriä. Reitti ei ole pitkä, eikä siihen ajallisesti mene kauan aikaa. Kynnys nousta ylös ja lähteä ulos on pienempi, kun reitti on helposti saavutettavissa. Ajallisesti reitin suorittamiseen kuluu 10–15 minuuttia.

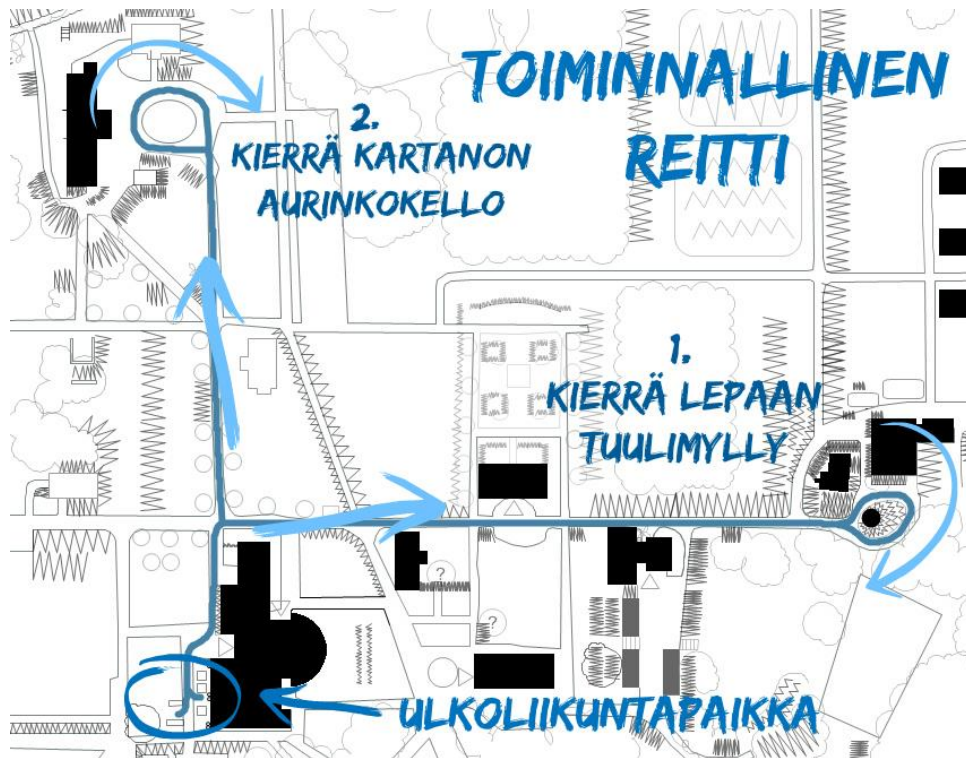


Kuva 4. Lepaan virran rantaa (Rautiainen 2016)

Reitti menee Lepaan kartanon ohitse, josta voi hakea mukaan kupillisen kahvia. Reitti kulkee osittain Lepaan virran vierustaa ja sen voi kulkea kumpaansuuntaan tahansa. Samalla voi poiketa ulkoliikuntapaikalla roikkumassa, tai tekemässä muuta kehoa virkistävää liikettä.

Reitti on suunniteltu Lepaan tieverkoston päälle, se on osittain asfalttia ja osittain kivituhkaa.

4.2.2 Toiminnallinen reitti



Kuva 5. Toiminnallinen reitti (Rautiainen 2015)

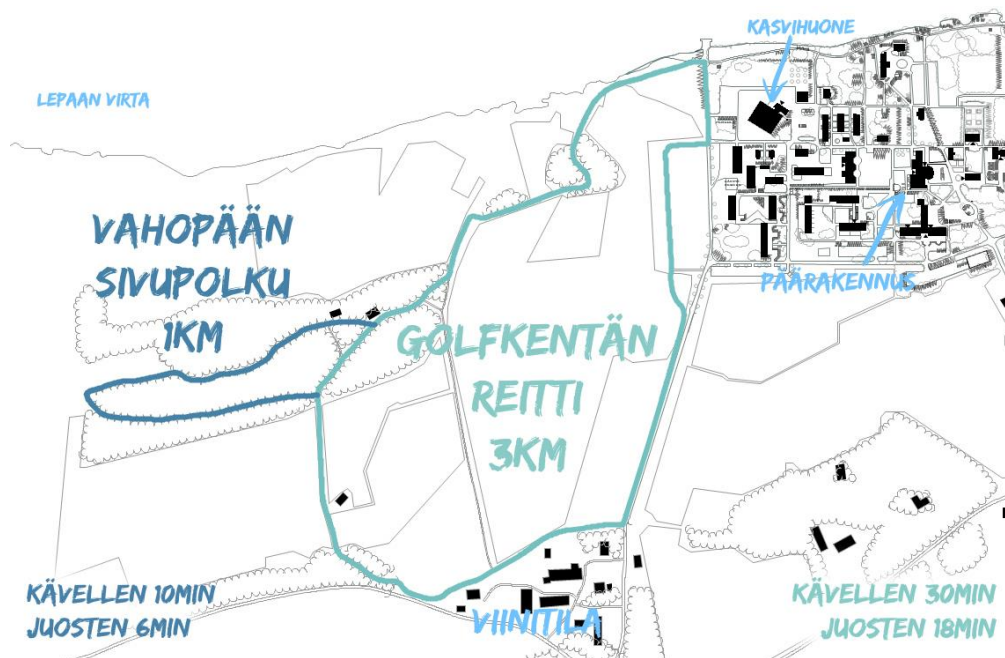
Toiminnallisessa reitissä saadaan yhdistettyä lihaskunto- ja kestävyysharjoitus. Reitti lähtee Lepaan kampuksen päärakennuksen edestä, ulkoliikuntapaikan luota. Reitti on kaksiosainen. Ensimmäinen osa etenee puutarhamuseorakennuksen ja opiston ohi tuulimyllyn luo. Tuulimylly kierretään ympäri, jonka jälkeen palataan samaa reittiä takaisin päärakennukselle. Tuulimyllyn kiertoreitin pituus on 650 metriä. Sen suorittamiseen kuluu aikaa kävellen kuusi ja puoli minuuttia. Toisessa osassa matka päärakennukselta jatkuu Lepaan kartanolle päin. Kartanon istutusalueen aurinkokello kierretään, ja tämän jälkeen palataan samaa reittiä, lehmuskujannetta pitkin takaisin lähtöpisteeseen. Kartanon aurinkokellon kiertävän reitin pituus on noin 500 metriä. Kävellen aikaa kuluu viisi minuuttia.

Reitti ja ulkoliikuntapaikka toimivat yhdessä. Liikuntapaikalla suoritetaan erilaisia lihaskuntoharjoitteita, joiden välissä kävellään reippaasti, hölkätään tai juostaan toinen reitin osista. Tämän jälkeen palataan liikuntapaikalle, ja tehdään lihaskuntoharjoite. Reittejä ja lihaskuntoharjoitetta vuorotellen saadaan kehitettyä kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa. Liitteessä 2 on ohjeet aloittelijan ulkoliikuntajumppaan, jota seuraamalla saa ulkoliikuntapaikasta kaiken irti.



Kuva 6. Kartanon edustan aurinkokello (Rautiainen 2014)

4.2.3 Golfkentän reitti



Kuva 7. Golfkentän reitti (Rautiainen 2015)

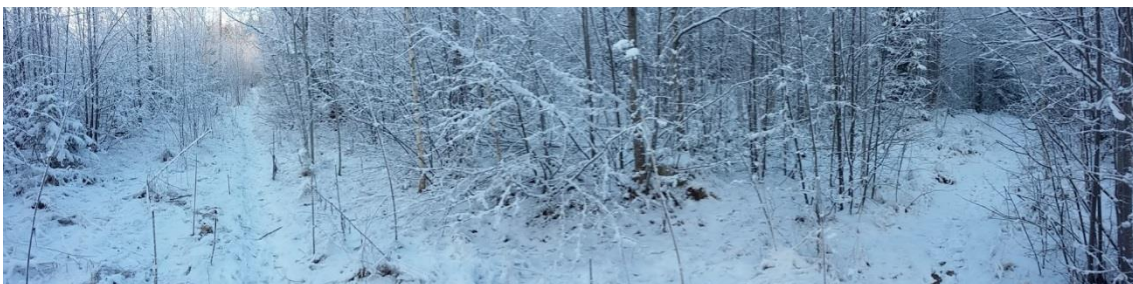
Golfkentän reitti alkaa Lepaan laivalaiturin vierestä ja etenee golfkenttien läpi Vahopään metsikköön. Metsiköstä tultaessa reitti kulkee pellon ja golfkentän välistä Lepaan viinitilalle. Viinitilalta pääsee asfalttietä tai pellonreunaa pitkin takaisin laivalaiturille. Reitti on valaistu, joten liikkuminen on vaivatonta pimeänäkin vuodenaikana. Kesäisin on hyvä muistaa hiukan varoa golffareita ja lentäviä golfpalloja. Talvisin lumen riittäessä, tälle reitille tulee hiihtolatu. Reitti on pituudeltaan 3 kilometriä. Reippaasti kävellen reitin suorittaa 30 minuutissa. Juosten 10 kilometrin tuntivauhtia reitin suoritamiseen kuluu aikaa noin 18 minuuttia.



Kuva 8. Vahopään metsäsaareke golfkentän reunalla syksyllä ja talvella (Rautiainen 2016)

4.2.4 Vahopään sivupolku

Golfkentän reitiltä poikkeava Vahopään rengasmaisen sivupolku (Kuva 7.) on yhden kilometrin mittainen reitti. Reitti on polkumainen, kapea ja hieman vaikeakulkuinen. Polku on ihmisten muokkaamaa metsänpohjaa. Reitillä on noin 150 metriä pitkä loiva ylämäki, jossa voi suorittaa myös intervalliharjoituksia. Polulla voi helposti unohtaa mieltä vaivaavat ajatukset, kun on keskityttävä etenemiseen ja katsottava mihin astuu.



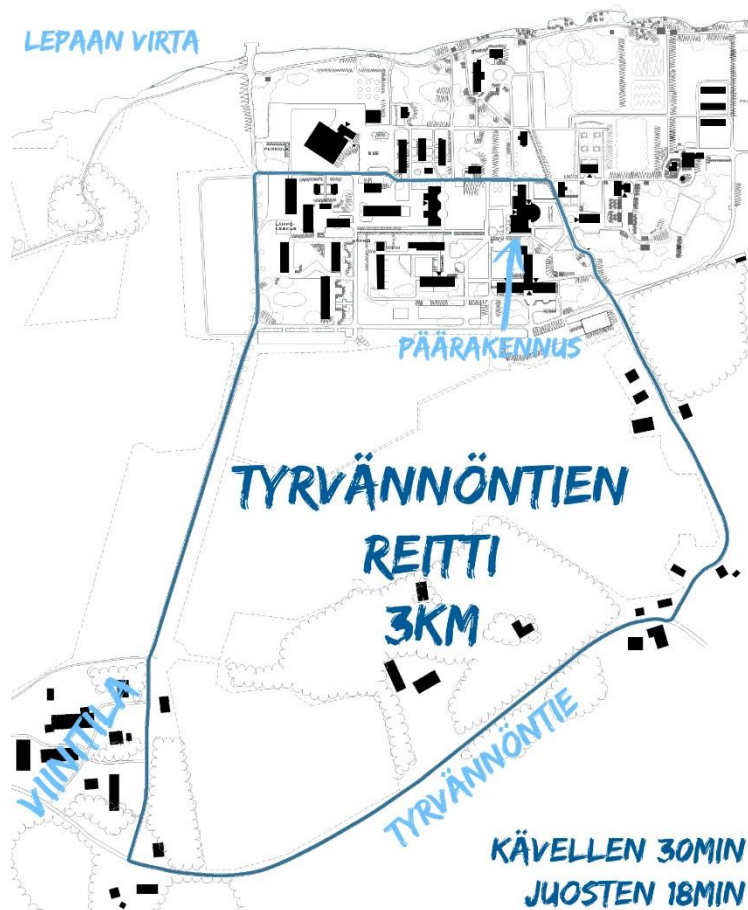
Kuva 9. Vahopään sivupolun mutka, josta käännetään takaisin golfkentän reitille (Rautiainen 2016)

Vahopään sivupolku on osittain hieman umpeenkasvanut ja raivauksen tarpeessa. Golfkentän reitille tulee laittaa viitoitus, joka opastaa Vahopään sivupolulle. Lisäksi mutkaan, josta tulee kääntyä takaisin golfkentän reitille, tarvitaan viitoitus. Mutkasta kävelee helposti ohi, jos ei tiedä minne on

menossa. Viitoituksena voi toimia puupölkky, jossa on esimerkiksi nuoli, tai värillinen yläosa ohjaamassa kulkua oikeaan suuntaan.

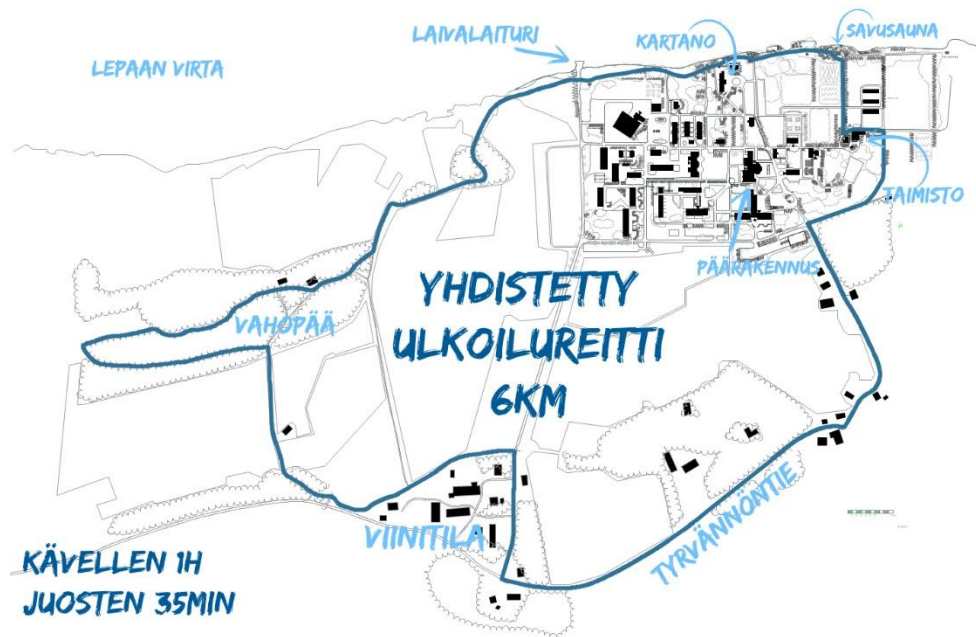
4.2.5 Tyrvännöntien reitti

Tyrvännöntien reitti kulkee viinitilan ja Lepaan ala-asteen ohitse, ja jatkuu sieltä Lepaan liikenneympyrälle. Liikenneympyrältä reitti kulkee Packalennintietä pitkin Laivalaiturintielle. Laivalaiturintieltä jatketaan matkaa viinitilan suuntaan Lepaantietä pitkin. Tyrvännöntien reitti kulkee autoteiden pientaria pitkin. Sitä on helppo käyttää talvisin, kun autotiet aurataan lumesta. Kulkeminen reitillä on helppoa, vaikka lunta olisi paljon. Tämä reitti on hyvä lenkkeilyyn talvisin, kun golfkentän reitti on tarkoitettu hiihtoon. Tämä reitti on kokonaan valaistu, joten kulkeminen onnistuu pimeälläkin. Autotien vieressä kulkiessa tulee muistaa varovaisuus. Pimeänä vuodenaikana heijastin on lenkkeilijän tärkein varuste, varsinkin tällä reitillä.



Kuva 10. Tyrvännöntien reitti (Rautiainen 2015)

4.2.6 Yhdistetty reitti



Kuva 11. Yhdistetty ulkoilureitti (Rautiainen 2015)

Yhdistetty reitti on Lepaan ulkoilureiteistä pisin. Siihen on yhdistetty paljon osia muista reiteistä. Reittiin kuuluu golfkentän reitti, Vahopään sivupolku ja viinitilalta eteenpäin Tyrvännöntien reitti. Ennen Lepaan liikenneympyrää käännetään Taimistontielle, sikalanmäen suuntaan. Sieltä reitti jatkuu taimiston läpi, ja kuusiaidan vierustaa pitkin savusaunalle. Savusaunalta reitti jatkuu rantaa pitkin laivalaiturille asti. Lepaan virran ranta on kaunista ja arvostettua aluetta. Virran varrella on paljon harvinaisia ja dendrologisesti kiinnostavia kasveja. Pituudeltaan yhdistetty reitti on kuusi kilometriä, ja reippaasti kävellen aikaa kuluu yksi tunti. Juosten (10km/h) aikaa kuluu noin 35 minuuttia.



Kuva 12. Lepaan virran rantanäkymää (Rautiainen 2015)

4.3 Liikunnan edistäminen Lepaalla

Lepaan kampuksella opiskelevien ja työskentelevien liikuntaa pyritään lisäämään. Koska lepalaisten ikäjakauma on suuri (kyselyyn vastanneet olivat 17–64 –vuotiaita), voi olla lähes mahdotonta löytää kaikkia miellyttävää vaihtoehtoa liikunnan lisäämiseksi. Tällä on vaikutusta esimerkiksi liikuntaa koskeviin arvoihin, tietoihin ja asenteisiin. Ihmisten terveydentaso ja fyysinen kunto vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen.

Kävelylenkkeily on lähes kaikille sopiva liikuntamuoto, näin ollen ulkoilureitit ja niiden hyödyntäminen kampuslaisten hyvinvoinnissa on luontevaa. Lepaan kampuksella opiskellaan puutarha-alaa, joten sopii olettaa, että se on kaikkia opiskelijoita ja opettajia kiinnostava aihe. Ulkoilureiteillä saadaan yhdistettyä lepalaisten kiinnostuksen kohde, luonto, liikuntaan ja hyvinvointiin. Erityisesti vähän tai ei ollenkaan liikkuvia yritetään patistaa liikunnan pariin. Kävelylenkkeilyn ja taukojumpan aloittaminen on helppoa, eivätkä ne vaadi aikaisempaa kokemusta, tietämystä tai tarvikkeita.

Liikuntaa pyritään lisäämään, sillä se koetaan tärkeänä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Joku voi löytää liikunnasta iloa elämään, ja joku saada hartiasseudun vaivat kuntoon. Istumisen vaarat ovat nousemassa ihmisten tietouteen ja taukoliikunnan ja ylös nousemisen tärkeyttä korostetaan jokapäiväisessä elämässä.

Tauko-, hyöty-, kestävyys- ja lihaskuntoliikunnan edistäminen on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Lepaan liikuntamahdollisuudet on koottu esimerkkikortteihin, joista on helppo valita itselle mieluisat liikuntamuodot liikuntapiirakan täyttämiseksi. Liikuntapiirakan mukainen liikkuminen täyttää viikoittaiset suositukset, mutta sekään ei riitä (Vasankari 2014), jos istuu suuren osan päivästä.

Pääasiallisena tavoitteena on liikunnan määrän kasvattaminen Lepaalla, opiskelijoiden ja henkilökunnan keskuudessa. Lisäksi ulkoilureittien käytön lisääminen ja reittien tunnettavuuden nostaminen ovat keskeisiä tavoitteita. Mahdollisimman monen toivotaan saavuttavan liikunnan suositellut tasot ja osallistuvan liikuntaan. Mahdollisuudet ja edellytykset tavanomaisimpiin liikuntaharrastuksiin Lepaalla ovat hyvät. Vaihtoehtoja on monipuolisesti ja eritasoisille liikkujille. Liikuntamuotoja tuodaan esille urheilutoimikunnan toimesta, ja uusi liikuntapaikka tuo myös yhden mahdollisuuden lisää.

4.3.1 Liikuntahaasteet ja -kampanjat

Liikuntaa pyritään edistämään ympäri vuoden. Kuitenkin syksyllä ja keväällä, lukukausien alussa, tulisi liikkumista ja siihen ryhtymistä korostaa. Syksyllä uuden lukuvuoden alkaessa voi ihmisillä olla enemmän motivaatiota ottaa liikunta osaksi arkea. Kevät on monille ryhdistäytymisen ja uuden vuoden lupausten täyttämisen aikaa. Nämä hetket ja ihmisten motivaatiopuuskat tulee hyödyntää. Lisäksi jonkinlaiset yhteenvedot kausien päättyessä voivat motivoida ihmisiä jatkamaan liikkumista loppuun saakka.

Kampuslaisten liikuntaintoa lisääväksi tekijäksi ja sosiaalisesti tueksi voisi ottaa käyttöön nettisovelluksen, HeiaHeian. Heiaheia on Internet-palvelu ja puhelinsovellus johon käyttäjät merkitsevät liikuntasuorituksiaan ja kannustavat toisiaan. Heiaheian käytöstä on tehty tieteellisiä tutkimuksia. Käyttäjistä 64,4 % kertoo fyysisen aktiivisuutensa lisääntyneen, melkein puolet kokevat fyysisen kunnan kasvaneen. Heiaheia on auttanut myös 21,3 % painonpudotuksessa, ja yli puolet ovat kertoneet yleisen hyvinvoinnin lisääntyneen. (HeiaHeia 2015.) Sovelluksessa henkilökunta ja eri vuosikurssit voivat kannustaa toisiaan. Palveluun voi luoda haasteita, leikkimielisiä kilpailuita ja kampanjoita.

Esimerkkinä **taukoliikuntahaaste**

Taukoliikunnan lisäämiseksi käytäville lisätään taukoliikunnan hyödyistä kertovia julisteita. Istumista katkaisevien taukojen hyödyistä kerrotaan laajasti, esimerkiksi haasteen aloittavassa sähköpostiviestissä. Urheilutoimikunta voi vielä käydä kiertämässä ja kertomassa oppituntien alussa haasteesta. Henkilökunnan jäsenistä valitaan yksi henkilö, joka tiedottaa ja edistää haastetta henkilökunnan keskuudessa. Kun haasteesta on kerrottu kasvotusten, voi osallistujien määrä ja motivaatio kasvaa. Opettajat ovat omalta osaltaan mukana taukoliikunnan edistämisessä, laittaen esimerkiksi istumista katkaisevan taukojumppavideon pyörimään. Videoita löytyy paljon ja eripituisia. Kolmen minuutin video ei vie paljon aikaa oppitunnista, mutta se tukee hyvinvointia ja parantaa keskittymistä. Taukojumpan toteutumisesta saa lisätä merkinnän HeiaHeiaan, joka kasvattaa ryhmän taukoliikuntapotin määrää, ja vie kohti tavoitetta. Tuntien välisillä tauoilla kehoitetaan käyttämään taukoliikuntareittiä, joka palauttaa keskittymisen seuraavaa tuntia varten.

Haasteen kesto voi olla kuukaudesta kahteen, jonka jälkeen pyritään ylläpitämään ja pitämään taukoliikunta ihmisten arjessa. Haasteessa eniten taukoliikuntaa harrastanut ryhmä voi saada palkinnon. Palkinto on myös yksi motivaation lähde. Taukoliikuntahaasteen jälkeen voidaan käynnistää uusi haaste, esimerkiksi liikkuvuushaaste jossa kannustetaan venyttelemään, roikkumishaaste, jossa pyritään roikkumaan päivittäin hyvän ryhdin ja selän terveyden kannalta tai kävelyhaaste jossa pyritään kävellä, juosta, rullaluisella, hiihtää tai pyöräillä yhteensä 50 kilometriä kuukauden aikana.

4.4 Liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot

Liikuntapiirakan täyttämiseksi on luotu kaksi esimerkkikorttia. Esimerkkikorteissa on vaihtoehtoja, joiden avulla saavuttaa liikuntapiirakan viikoittaiset suositukset Lepaalla.

Esimerkki 1:ssä (Liite 3) on näkyvillä aloittelijan tai terveysliikkujan liikuntaviikko. Siinä on neljä kuntoilukertaa, yhden tunnin toiminnallisen reitin suoritus, yhdistetty reitti kävellen, ryhmäliikuntatunti ja golfkentän reitti kävellen. Näillä liikuntasuorituksilla saadaan suositukset täyteen, kaksi ja puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa ja kaksi lihaskuntokertaa.

Esimerkki 2:ssa (Liite 4) on tottuneen liikkujan liikuntaviikko. Se sisältää yhden tunnin toiminnallisen reitin suorittamisen, yhden tunnin sählyn ja yhden tunnin kuntosalitreenin. Näiden suorittamisesta kertyy kaksi lihaskuntokertaa ja puolitoista tuntia rasittavaa kestävyysliikuntaa, ja tällä määrällä saadaan viikoittaiset liikuntasuosituksot täyteen.

Lisäksi on luotu vaihtoehtokortti (Liite 5), jossa on näkyvillä Lepaan erilaisia kuntoilumahdollisuuksia. Kun jokaisesta kategoriasta valitsee mieleisensä liikuntamuodon, saadaan helposti suositukset täyteen. Esimerkkien avulla on helppo havainnollistaa kuinka paljon liikuntaa tarvitaan suositusten täyttämiseen.

5 POHDINTA

Tämän työn tavoitteena oli parantaa kampuslaisten aktiivisuutta, tuoda ulkoilureitit kaikkien tietoisuuteen ja selvittää lepaalaisten liikuntatottumuksia, ja niiden jakautumista tauko-, kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaan.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli millä keinoin rakennetaan liikuntatottumuksia tukevaa hyvinvointikampusta olevaa ympäristöä hyödyntäen Lepaan kampuksella?

Kampuksen alueelle on luotu ulkoilureittejä, valmiin tieverkoston päälle. Reittien näkyvyyttä lisätään reittikorttien avulla. Reittikortit kiinnitetään ilmoitustauluille, joista ne on helppo huomata. Urheilutoimikunta lähettää infosähköpostit Lepaan liikuntapalveluista syksyisin uusille opiskelijoille, ja postin liitteenä ovat reittikortit ja liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot. Toimikunta voi myös järjestää aikaisemmin hyvin suosittuja yhteislenkkejä, joiden teemoina eri reitit ovat.

Erilaiset haasteet, kannustaminen, tietoisuuden lisääminen liikunnan positiivisista vaikutuksista ja kampanjat motivoivat ihmisiä liikkumaan. Kampuksella on hyvä yhteishenki, ja sitä voidaan hyödyntää liikuntatottumusten parantamisessa. Luokka- ja työkavereiden tuki ja kannustus voivat lisätä motivaatiota ja liikuntaintoa.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli UKK-instituutin asettamisen suositusten vastaamista Lepaan kampuksen henkilökunnan ja opiskelijoiden liikuntatottumuksiin. Kyselytutkimuksesta selvisi, että 69 % opiskelijoista ja 72 % henkilökunnan jäsenistä liikkuu suositusten mukaisesti. Lihaskuntoliikuntaa harrastaa tarpeeksi vain 59 % vastaajista. Vastauksista selviää myös, että lihaskuntoliikuntaa harrastetaan joko paljon, tai ei ollenkaan. Hieman, mutta ei tarpeeksi lihaskuntaa kehittäviä oli hyvin vähän verrattuna paljon tai ei ollenkaan lihaskuntoliikuntaa harrastaviin. Kyselystä selvisi myös että 11 vastaajaa ei harrasta minkäänlaista liikuntaa. Määrä voi todellisuudessa olla suurempi, sillä liikunnasta kiinnostumattomat eivät välttämättä vastaa liikunta-aiheiseen kyselyyn.

Kolmas tutkimuskysymys oli miten kampuksen ihmisiä motivoidaan kehittämään liikuntatottumuksiaan erityisesti lihaskunnan kehittämisen ja taukoliikuntamäärien osalta?


Ulkoliikuntapaikka on todella hyvä lisä Lepaan liikuntapalveluihin. Liikuntapaikan avulla voidaan lisätä arkiaktiivisuutta ja vain kävelyä harrastavien lihaskuntoliikunnan määrää. Video, joka ulkoliikuntapaikan käytön tueksi on kuvattu, varmistaa aloittelijoidenkin kynnyksen madaltumisen. Videosta on helppo nähdä mitä kaikkea ulkoliikuntapaikalla voi tehdä. Videossa on helppoja liikkeitä aloittelijoille, ja haastavampia jo aikaisemmin liikkuneille. Lisäksi aloittelijan ulkoliikuntajumppa – kortti (Liite 2) antaa ohjeet ja mahdollisuuden monipuoliseen toiminnalliseen treeniin liikuntapaikalla. Kyselyn mukaan hyvinvointia ja arkiaktiivisuutta lisäävää taukoliikuntaa harrastaa tarpeeksi vain 32 % opiskelijoista ja 38 % henkilökunnan jäsenistä. Ulkoliikuntapaikan avulla näitä prosenttisuuksia voidaan toivottavasti nostaa.

Reittien suunnittelussa otettiin huomioon niiden helppokäyttöisyys ja saavutettavuus. Kävelyyn ja juoksuun tarkoitetut reitit kulkevat mukavassa, turvallisessa ympäristössä, ja se voi motivoida ihmisiä liikkumaan. Lepaalla on hyvät mahdollisuudet liikkua, ja reitit tukevat sitä entisestään. Reitit ovat arkeen sopivia, ja niiden avulla on helppo täyttää liikuntapiirakan suosituksia.

Tästä opinnäytetyöstä voi löytää ratkaisuja tulevaisuuden liikuntatottumusten luomiseen, kiinteäksi osaksi oppimisympäristöä.

LÄHTEET

- Alenius, J. 2013. Nouse tuolista! Tiede – lehti 12/2013.
- Heiaheia 2015
<http://www.heiaheia.com/info/fi/yleinen/4-hyotya-heiaheia-asta-uusi-tieteellinen-tutkimus>
- Karjalainen, E., Verhe, I. 1995. Ulkoilureitti.
Helsinki: Rakennusalan kustantajat RAK
- Komulainen, M. 2012. Metsä maisemassa.
Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy
- Kotiranta, K. 2013. Hyvän kunnon ainekset.
Fitra Oy
- Laakso, L. 2013. Istuminen hengenvaarallista, liikunta ei korvaa. Viitattu 8.1.2016
<http://www.kauppalehti.fi/uutiset/istuminen-hengenvaarallista--liikunta-ei-korvaa/pUybim56>
- Rappe E, Lindén L & Koivunen T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi.
Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen.
Helsinki: Oy Edita Ab
- UKK-instituutti. 2014. Liikuntapiirakka. Viitattu 15.10.2015
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Ulkoilun tulevaisuudenkuvat. Metsäntutkimuslaitos 2005. Viitattu 10.12.2015
<http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/esitelmat/ulkoilun-tulevaisuudenkuvat-2-2005.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. Increasing Physical Activity. A Report on Recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. MMWR 2001;50(RR-18):1-14.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!
Helsinki: Edita Prima OY
- Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Suomen Lääkärilehti 39/2010, 3108–3019. Viitattu 15.10.2015



Lepaan ulkoilureitit ja niiden hyödyntäminen opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnissa

*Pakollinen

Sukupuoli *

Nainen
 Mies

Ikä *

0-17
 18-29
 30-44
 45-64
 yli 64

Asutko *

Lepaalla
 Lepaan lähikunnissa
 Muualla?

Oletko *

AMK-opiskelijun alkupuolella
 AMK-opiskelijun loppupuolella
 HAMI-opintojen alkupuolella
 HAMI-opintojen loppupuolella
 Henkilökuntaa?

Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin vietät aikaa tai oleskelet ulkona? *
Esimerkiksi kevyt koiran ulkoilutus, sienestys, samoilu (poislukien lenkkeily ja muu ulkona tapahtuva urheilu)

tunnit : minuutit : sekunnit

Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin harrastat reipasta kestävyyskuntoa? *
Esimerkiksi arki-, työmatka- tai hyötyliikunta, kävelylenkkeily, pyöräily (alle 20km/h)

tunnit : minuutit : sekunnit

Kuinka monta tuntia viikossa harrastat rasittavaa kestävyyskuntoa? *
Esimerkiksi juoksu, uinti, hiihto, pallopelit, aerobic

tunnit : minuutit : sekunnit

Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin vahvistat lihaskuntoasi? *

tunnit : minuutit : sekunnit

Valitse sopivin vaihtoehto *

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa	Viikottain	Kuukausittain	Harvemmin kuin joka kuukausi
Kuinka usein käytät Lepaan ulkoilureittejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka usein käytät ulkoliikuntavälineitä (esimerkiksi ulkona oleva leuanvetotanko tai vatsalihaspesä) lihaskuntosi kehittämiseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka usein harrastat taukoliikuntaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikutko mieluiten *
Voit valita useamman vaihtoehdon

Yksin
 Kaverin kanssa
 Ryhmässä?

Lähetä

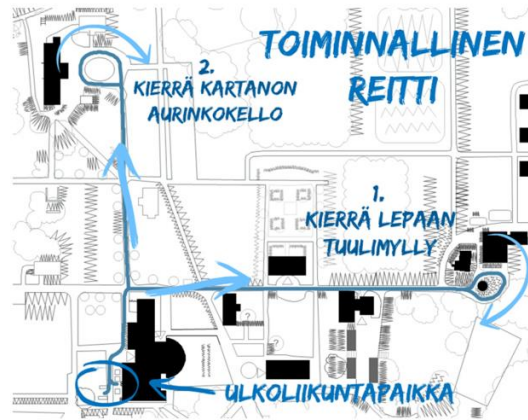
ALOITTELIJAN ULKOLIIKUNTAJUMPPA

Tee liikepareja kaksi tai kolme kierrosta, kymmenen toistoa per liike.

- Lämmittely: Tuulimyllyn kierto reippaasti kävellen
 - Kyykky + Punnerrus
- Aurinkokellon kierto reippaasti kävellen
 - Helpotettu dippi + Polvien nosto
- Tuulimyllyn kierto reippaasti kävellen
- Boxille askellus + Keskipöydän twistaus
- Aurinkokellon kierto reippaasti kävellen
 - Istumaannousu + Selän ojennus
- Tuulimyllyn kierto reippaasti kävellen
 - Rengassoutu + Askelkyykky
 - Venyttely

Liikkeen on näytetty Lepaan ulkoliikuntapaikkavideoilla, jotka löydät HAMK Lepaan YouTube -kanavalta

Toiminnallinen reitti toimii niin, että lihaskuntoliikkeiden välissä käydään kiertämässä vuorotellen Lepaan tuulimylly ja kartanon aurinkokello.



Liite 2 Aloittelijan ulkoliikuntajumppa

Liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot Lepaalla

Esimerkki 1

Aloittelija ja terveystiikkuja

- Kun toiminnallisen reitin suorittaa reippaasti kävellen kertyy siitä puoli tuntia kestävyysliikuntaa ja yksi lihaskuntokerta
- Muista myös venyttely

Toiminnallinen reitti 1h



- Lepaan yhdistetyn reitin suorittamisesta kävellen kertyy piirakkaan yksi tunti reipasta kestävyysliikuntaa

Yhdistetty reitti 1h



- Ryhmäliikunnassa kehittyi lihaskunto, kestävyys ja liikkuvuus
- Piirakkaan kertyy vähintään puoli tuntia kestävyysliikuntaa ja yksi lihaskuntokerta

Ryhmäliikunta 1h



- Golfkentän reitin suorittamisesta kävellen kertyy puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa

Golfkentän reitti 30min



Esimerkki 1:sen suorittamisesta kertyy kaksi ja puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa ja kaksi lihaskuntokertaa. Tämä riittää täyttämään viikoittaisen liikuntapiirakan.

Liite 3 ESIMERKKI 1

Liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot Lepaalla

Esimerkki 2

Hyväkuntoinen tottunut liikkuja

- Kun toiminnallisen reitin suorittaa hölkäten tai juosten, kertyy siitä puoli tuntia rasittavaa kestävyyskuntoa ja yksi lihaskuntokerta
- Muista myös venyttely

Toiminnallinen reitti 1h



- Sähly lasketaan rasittavaksi kestävyyskuntoiluksi
- Sähly myös lisää liikkeenhallintaa

Sähly 1h



- Kuntosalilla käymisestä kertyy yksi lihaskuntokerta
- Kuntosalilta löytyy paljon mahdollisuuksia lihaskunnan kehittämiseen
- Muista myös lämmittely ja venyttely

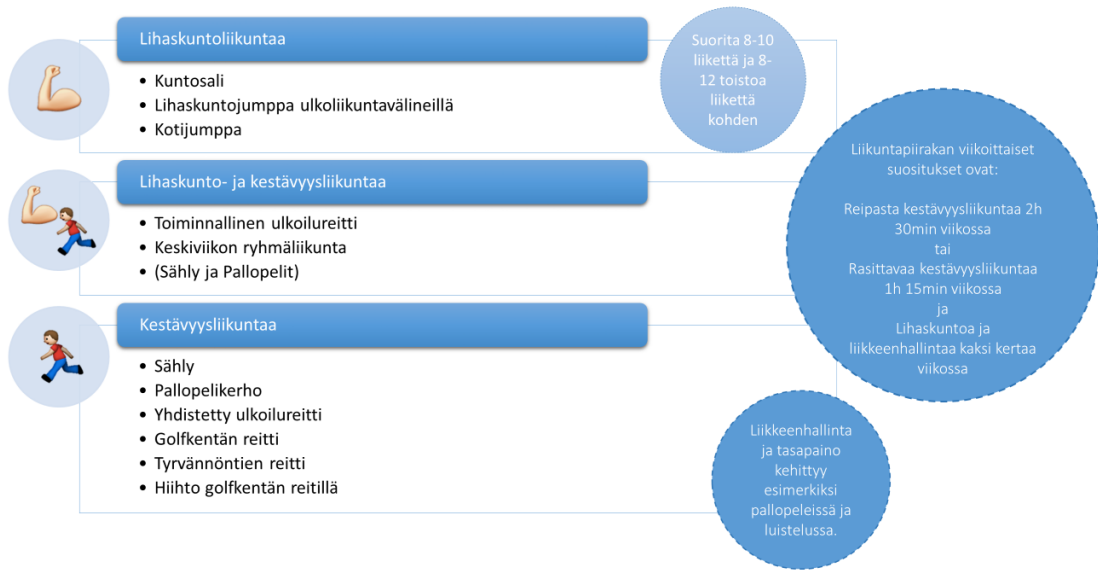
Kuntosali 1h



Esimerkki 2:sen suorittamisesta kertyy kaksi lihaskuntokertaa ja 1 tunti 30 minuuttia rasittavaa kestävyyskuntoa. Tämä riittää viikoittaisen liikuntapiirakan täyttämiseen.

Liite 4 ESIMERKKI 2

Liikuntapiirakan täyttövaihtoehdot Lepaalla



Liite 5 Liikuntavaihtoehdot Lepaalla