

# **Ympäristön vaikutus nuorten liikuntatottumuksiin**

**Tutkimuskohteena keravalaisnuoret**

Emma Juga

Examensarbete för Hortonom (YH)-examen  
Landsbygdsnäringarna och landskapsplanering  
Tammisaari, 23.10.2012



# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emma Juga

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Landsbygdsnärningarna och landskapsplanering, Tammisaari

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Landskapsplanering

Ohjaajat: Elina Regårdh

## Nimike: Ympäristön vaikutus nuorten liikuntatottumuksiin

### - Tutkimuskohteena keravalaisnuoret

---

Päivämäärä: 23.10.2012

Sivumäärä: 39

Liitteet: 1

---

#### Tiivistelmä

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, millainen ympäristö innostaisi nuoria liikkumaan enemmän. Tarkoitukseni oli selvittää, liikkuvatko keravalaisnuoret tarpeeksi ja minkälaisen ympäristön he kokivat mielekkääksi liikkua. Tavoitteenani oli tuottaa tietoa keravalaisnuorten liikunnan kokonaisuudesta sekä ideoita kaupungin suunnittelijoille ja päättäjille, millainen ympäristö motivoisi nuoria liikkumiseen. Opinnäytetyöni tutkimusongelmat olivat:

1. Liikkuvatko keravalaisnuoret riittävästi?
2. Onko ympäristöllä nuorten mielestä vaikutusta heidän liikuntatottumuksiin?
3. Millainen ympäristö motivoisi nuoria liikkumaan enemmän?

Käytin opinnäytetyössäni sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella sekä lyhyenä kirjoitelmana. Määrällinen tutkimus analysoitiin ristiintaulukoinnin avulla. Laadullinen tutkimus analysoitiin sisältöanalyysillä.

Määrälliseen tutkimukseen osallistui 429 13–19-vuotiasta nuorta. Laadullinen tutkimus oli hieman suppeampi, ja vastaajia oli 150 samasta ikäryhmästä. Vastaajat kävivät joko yläkoulua, ammattikoulua tai lukiota. Tutkimuksessani selvisi, että nuoret liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Nuoret kokivat, että ympäristöllä oli jopa suurempi vaikutus heidän liikkumiseen kuin esimerkiksi kaveriseuralla. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että nuorten tarpeet liikkumisen suhteen oli huomioitu Keravalla tyydyttävästi.

Mielekkäimpinä liikuntapaikkoina koettiin luonnonmukainen ympäristö sekä monipuoliset urheilukeskukset. Liikuntapaikkojen sijainnilla koettiin olevan myös tärkeä merkitys.

Opinnäytetyössäni nousseiden nuorten ideoita voitaisiin hyödyntää ympäristösuunnittelussa, jotta se palvelisi enemmän myös nuoria, ei vain lapsia, aikuisia ja vanhuksia.. Suunnittelussa voitaisiin esimerkiksi järjestää nuorille ideointikilpailu innostavasta ympäristöstä. Nuorille voitaisiin tarjota myös mahdollisuutta tutustua eri lajeihin ja alueen liikuntamahdollisuuksiin.

---

Kieli: Suomi

Avainsanat: Nuoret, ympäristö ja liikunta

---

# BACHELOR'S THESIS

Author: Emma Juga

Degree Programme: Agricultural and Rural Industries, Tammisaari

Specialization: Landscape Planning and Design

Supervisors: Elina Regårdh

**Title: Environment's influence young people physical activity – Case study Kerava/ Ympäristön vaikutus nuorten liikuntatottumuksiin – Tutkimuskohteena keravalaisnuoret**

---

Date: 23 October 2012

Number of pages: 39

Appendices: 1

---

## Summary

In this study I try to find out to what extent the physical activity of young people is influenced by the environment. It is unfortunate how big an amount of Finnish youths are not physically active enough for their health. That is why I try to figure out if young people are physically active enough and is there any possibility that the environment could inspire them to be more active. This study is the topic of my thesis and it is made in cooperation with the municipality of Kerava.

I made two types of questionnaires for young people of Kerava aged between 13 and 19 years. The questionnaires were done spring 2012. The questionnaires were sent to four different schools: two secondary schools, one upper secondary school and one vocational school. The purpose of the first questionnaire was to find out the percentage of physical activity of the local youth. In the second questionnaire I asked young people to write a short essay on the question: *What kind of environment inspires you to be more physically active?* For the first questionnaire I received 429 answers and for the second one I received about 150 short essays.

I found out that the environment has an influence on the physical activity of young people. The study points out that young people are in terms of their health not enough physically active. Young people felt that the environment has an even greater impact on their activity, for example, like the sport club membership or friends. Most of the respondents were of

the opinion that the needs of young people, regarding to a physical activity, had been taken into account in the city of Kerava satisfactorily. The most inspiring place for physical activity was seen as a natural environment with a variety of sports centers. My work is to design the environment which could be designed so that it would appeal to young people, not just children, adults and the elderly.

---

Language: Finnish Key words: young people, physical activity, environment

---

# EXAMENSARBETE

Författare: Emma Juga

Utbildningsprogram och ort: Landsbygdsnäringsarna och landskapsplanering, Ekenäs

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Landskapsplanering

Handledare: Elina Regårdh

**Titel: Miljöns effekt för ungdomars motionering – fallstudie Kervo**

---

Datum: 23.10. 2012

Sidantal: 39

Bilagor: 1

---

## Sammanfattning

I mitt examensarbete försöker jag ta reda på om det finns något samband mellan ungdomars fysiska aktivitet och miljön. Det är olyckligt hur många finska ungdomar som inte rör sig tillräckligt för sin hälsa. Därför försöker jag hitta metoder att få unga människor att motionera mera och se om det finns någon möjlighet att miljön kunde inspirera dem att motionera mer? Jag gjorde mitt examensarbete i samarbete med Kervo stad.

Idén till mitt examensarbete fick jag från egna erfarenheter. Idrott är en viktig sak i mitt liv, så jag tänkte på hur jag kunde kombinera miljöplanering och motion? För mig är det viktigt att jag kan gå och springa i naturen. Därför tänkte jag att om man omplanterar sin miljö något kunde ungdomarna kanske bli mera fysiskt aktiva?

## Finska ungdomar motionerar inte tillräckligt

Det är sant att finska ungdomar inte är fysiskt aktiva. Enligt en WHO- rapport motionerar hälften av 12–14-åriga ungdomar och bara en tredjedel av 16–18-åriga ungdomar tillräckligt för sin hälsa. Finska UKK-insitutet säger att ungdomar borde röra sig varje dag i en och en halv timme.

Ungdomar kan ha idrott som hobby, men det innebär inte automatiskt att de motionerar tillräckligt. Var är då orsaken? Ett stort problem är bristen på daglig fysisk aktivitet. I dag är det normalt att alla far till skolan, hobbyn och träffar sin kompis med bil eller buss. För

att nå UKK-institutets mål måste unga göra mera daglig fysisk aktivitet: till exempel gå eller cykla till skolan.

### **Miljön påverka ungdomar att motionera**

Miljöns inverkan på ungdomars fysiska aktivitet har inte studerats så mycket. Det finns några bra undersökningar, men det behövs mera. Finska undervisningsministeriet har gjort instruktioner för hur man borde bygga idrottsplatser. Kyttä (2003) har studerat miljöns inflytande för barn. Enligt Davisons och Lawsons forskning verkade miljön ha positiva effekter på ungdomars fysiska aktivitet (Davison & Lawson, 2006).

Den största effekten för ungdomars motionering är idrottsplatsers avstånd från deras hem. När idrottsplatserna är nära hemmet, kan de unga själva gå till platsen, och de behöver inte att föräldrarna transporterar dem. Det är också viktigt att förstå att ungdomar har mera fritid än vuxna och därför vistas de mera i utemiljön än en vuxen. Därför borde miljön planeras så, att ungdomar trivs där.

Kyttä tycker att ungdomar borde kunna motionera fritt i miljön. Unga borde ha möjligheter att använda sin egen fantasi, när de rör sig ute (Kyttä, 2003). Enligt Miettinen är det viktigt att också tänka på den sociala aspekten, i synnerhet för barn och unga borde man se till att barn och ungdomar inom idrotten får känna sig välkomna så att de skulle fortsätta idrotta under resten av livet (Miettinen, 2000).

Fogelholm säger att det tydligt påverkar den totala fysiska aktiviteten hur unga går till skolan och hur mycket nyttomotion de får. (Fogelholm, 2008). En Australisk studie har funnit att otrygga miljöer kan ha en negativ inverkan på ungdomars fysiska aktivitet. Föräldrarna vågar inte låta barnen, till exempel avvika från skolrutten för att motionera (Carver-ym. 2010). Miettinen säger också att barn och ungdomar måste ha en säker skolväg, och meningsfull miljö (Miettinen, 2000).

## **Kervo stads idrottsplatser**

Kervo stad har satsat på miljö och idrottsplatser. Det finns många näridrottsplatser, skolgårdar, olika parker och idrottsplatser i Kervo. Men ett stort problem är att idrottsföreningarna använder nästan alla idrottsplatser, till exempel fotbollsplaner. Detta innebär att unga inte har någon möjlighet att använda dessa platser om de inte är med i någon idrottsklubb.

## **Forskning**

Jag gjorde två enkäter för unga i Kervo mellan 13 och 19 år. I den första undersökningen fick jag reda på om ungdomarna är fysiskt aktiva. I den andra delen bad jag de unga att skriva om "Vilken typ av miljö tror du att inspirerar till att motionera mera?". På den första undersökningen fick jag 429 svar och jag fick också cirka 150 korta uppsatser.

Enligt min undersökning, sade de unga att de motionerar en och en halv timme bara tre dagar i veckan. Det är inte tillräckligt enligt UKK-institutet. Cirka 59 % (254/429) ungdomar i Kervo uppgav att de har fysisk aktivitet som hobby. Det är bara lite över hälften av dem som svarade. Majoriteten av dem som svarade, 83 %, anser att om miljön var mera bekväm skulle de motionera mer. Miljön inverkar på ungdomars fysiska aktivitet mer än kompisars tryck.

Två tredjedelar av dem som svarade tror att deras livsmiljö uppfyller deras behov på ett tillfredsställande sätt. 69 % av pojkarna och 64 % av flickorna har den åsikten. Nästan 70 % av de tillfrågade sade också att om livsmiljön var mer motiverande, skulle de röra sig mer. Å andra sidan sade en tredjedel av de svarande att miljöförändringar inte påverkar deras fysiska aktivitet.

Enligt essäerna, tycker de unga att miljön är den mest motiverande faktorn för deras fysiska aktivitet. Men även om ungdomar tror att miljön och naturen är viktiga för rörelse, vill de å andra sidan ha möjligheter att motionera i stora idrottshallar också.

Dessutom är det viktigt att det är lätt att ta sig till idrottsplatser utan bil.



## Diskussion

Min undersökning bevisar att miljön har inflytande på ungdomars fysiska aktivitet. Många unga säger att om deras närmiljö skulle vara annorlunda så skulle de röra sig mer. Faktum är att finska ungdomar inte motionerar tillräckligt för sin hälsa. Så hur skulle vi kunna inspirera och uppmuntra unga människor att röra sig mer? Om beslutsfattande och planerare skulle lyssna på de ungas vilja när det planerar miljön, skulle de ta reda på vilken typ av miljö som får de unga att röra sig mer.

Placeringen och tillgången på idrottsanläggningar är av stor betydelse för unga människors fysiska träning. Ju närmare och lättare sportplanen placerats för barn och ungdomar desto mera används den aktivt (för konstruktion av idrottsanläggningar Direction 2004). Den idealiska idrottsanläggningen, enligt essäerna finns nära hemmet, är lätt att nå, och inte alltför långt borta. Tillgänglighet på idrottsanläggningar är en utmaning för planerarna. Avstånden bör vara sådana att unga människor kan komma till platsen på egen hand och klara av att röra sig där.

Bristen på motion är en av de viktigaste orsakerna till nedgången i fysisk aktivitet. Motionsverksamhet finns, men den är inriktad på ensidigt utnyttjande av olika sportformer och mångfalden av fysisk aktivitet i vardagen glöms bort (Fogelholm, 2005, Haapala et al 2012).

En ung person skrev: *"Folk glömmet den underbara uppfinning som kallas fördelarna med fysisk aktivitet? Det sparar pengar som annars skulle användas för hobbyn eller bilresor. Att ta sig runt på cykel eller till fots för att ge sig tid att tänka istället för att bara åka, kanske kan man hoppa ur ekorrhjulet."* flicka 17v. Vardaglig nyttomotion skulle öka ungdomars fysiska aktivitet.

Sammanfattningsvis rör sig majoriteten av de unga i relation till sin hälsa för lite. Om man observerar de faktorer som påverkar fysisk aktivitet, är betydelsen av miljön som inspiration till fysisk aktivitet förvånansvärt stor. Miljön kan motivera unga människor och ge en möjlighet att motionera på många sätt. Naturen ger en möjlighet att röra sig nära hemmet, med minimal ansträngning och till låga kostnader. Av denna anledning bör alla beakta miljön också ur fysisk synvinkel.

---

Språk: Finska Nyckelord: ungdomars, motionera, miljön

---

## **Esipuhe**

Olen aina ollut kiinnostunut liikunnasta ja ollut liikunnallinen lapsi, nuori ja nykyisin ehkä aikuinen. Tästä syystä minusta on ollut huolestuttava seurata kuinka nuorten elämäntavoissa on tapahtunut näinkin lyhyen ajan sisällä merkittävä muutos. Siinä, missä itse 1990-luvun lopulla vietin vapaa-aikani pelaillen ja leikkien ulkona kavereiden kanssa nykynuorison ja jo alakouluikäisten huvituksia ovat tietokone- ja konsolipelit. Toinen merkittävä huomioni on hyötyliikunnan puute. Itse muistan kävelleeni tai polkeneeni kouluun ja usein jopa harrastuksiin iltaisin. Jos kavereille halusi mennä kylään, niin pyörällä sinne poljettiin. Nykyisin vanhemmat kuljettavat lapsia kaikkialle: niin kouluun kuin harrastuksiin. Onko siis ihme, että nuorten kunto laskee ja he lihovat? Olen toiminut viimevuosina liikunnanopettajan sijaisena, jossa näkee hyvin nuorten asenteen liikuntaa kohtaan sekä nuorten heikentyneen kunnon. Välillä tuntuu, etteivät nuoret jaksakaan edes tunnin mittaista liikuntatuntia.

Näiden omien ennakkokäsitysten pohjalta lähdin pohtimaan millä tavalla nuoria voitaisiin motivoida liikkumaan enemmän. Itselleni tärkeää on ympäristö sekä luonto, kun mietin minne lähtisin lenkille. Tästä sain idean: Voisiko ympäristöllä olla motivoiva vaikutus nuorten liikuntatottumuksiin? Olisiko mahdollista, että ympäristöä muokkaamalla nuorten hyöty- ja arkiliikunnan määrä kasvaisi?

Kiitän taulukoiden teossa auttaneita Merja Juutilaista sekä Ilkka Juutilaista, Keravan Kaupunkitekniikasta Kari Hirvensaloa ja Aki Mäkirintaa sekä tutkimukseeni osallistuneita kouluja. Lisäksi haluan kiittää Liisa ja Jarmo Jugaa.

## Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Nuorten liikuntatottumukset Suomessa.....	2
3. Ympäristön vaikutus nuorten liikuntaan .....	6
4. Liikuntapaikat Keravalla .....	9
.....	11
5. Tutkimuksen kulku.....	13
5.1 Kvantitatiivinen tutkimus .....	13
5.2 Kvalitatiivinen tutkimus .....	14
6. Tutkimustulokset.....	15
6.1 Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset .....	15
6.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset.....	21
6.2.1 Luonnollinen ympäristö sekä suuret urheilukeskukset miellyttävät nuoria .....	21
6.2.2 Sijainti.....	22
6.2.3 Ilmaista toimintaa sekä lainattavia urheiluvälineitä .....	23
6.2.4 Seura ja nuorille suunnattua toimintaa .....	24
6.2.5 Yleinen ilmiasu .....	24
6.2.6 Sää .....	25
6.2.7 Toisten nuorten mielipide .....	25
6.2.8 Osallistuminen suunnittelu .....	25
7. Tulosten tarkastelu .....	26
7.1. Tutkimustulokset.....	26
7.2. Luotettavuus .....	30
8. Johtopäätökset.....	31
9. Lähteet .....	33
10. Liitteet .....	37
Liite 1 Tutkimuskysely.....	37

# 1. Johdanto

Nuoret liikkuvat Suomessa terveytensä kannalta liian vähän. Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämän tutkimuksen mukaan vain noin puolet yläkouluikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. 16–18 vuotiaista terveytensä kannalta riittävästi liikkuu enää kolmannes (Husu ym. 2010, Barnekow ym. 2008). UKK-instituutin suositus on, että nuorten tulisi liikkua päivittäin puolitoista tuntia, josta puoli tuntia reippaasti. Tähän lasketaan mukaan myös hyötyliikunta, kuten esimerkiksi koulumatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä (UKK-instituutti 2012). WHO:n mukaan suomalaisnuorten liikunnan määrässä tapahtuu selkeä muutos murrosikästä tultaessa. Vielä 11-vuotiaat suomalaisnuoret ovat Euroopan tilastojen kärjessä, kun taas yli 15-vuotiaat ovat pudonneet tilastojen loppupäähän. Liikuntamäärien romahdus on WHO:n tutkimuksen mukaan merkittävän suuri juuri tässä ikäluokassa (Barnekow ym. 2008). Toisaalta nuorista yli 90 % sanoo harrastavansa liikuntaa (Nuori Suomi ry ym. 2009–2010). Jos oletetaan, että nuorista yli 90 % harrastaa liikuntaa, niin mikä selittää sen, että nuorten fyysinen kunto on selkeästi heikentynyt ja ylipainoisuus lisääntynyt? Urheilulajien suppea harrastaminen voi selittää nuorten liikuntamäärien vähyyttä (Rajala ym. 2010, Nuori Suomi ry ym. 2009–2010), mutta ainakin Fogelholm (2011) pitää suurimpana syynä nuorten huonoon kuntoon kestävyyslajien ja sitä kautta hyötyliikunnan puutetta. Liikunta on tärkeä osa ihmisten hyvinvointia ja siksi olisikin tärkeää, että nuoret oppivat harrastamaan sitä. Se millaiset liikuntatottumukset lapsi tai nuori omaksuu vaikuttaa paljon siihen, millainen liikkuja hänestä tulee aikuisena (Miettinen 2000).

Opetusministeriön mukaan yli 80 % ihmisen elinkaaren ulkoilusta tapahtuu lapsena. Tästä syystä opetus- ja kulttuuriministeriö onkin laatinut ohjeistuksen jonka mukaan: ”lasten ja nuorten elinympäristön tulisi olla innostava ja ulkoiluun sekä liikuntaan kannustava” (Opetusministeriö / Valtion liikuntaneuvosto 2001). Davisonin ja Lawsonin (2006) tutkimuksen mukaan rakennetuilla virkistyspaikoilla oli selkeä yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Merkittävimpänä positiivisena yhteytenä nähtiin leikki-, urheilu- sekä virkistyspuistojen etäisyys kodista. Mahdollisuus vapaaseen liikkumiseen ympäristössä on Kytän (2003) mukaan tärkeää. Tarjoamalla lapsille ja nuorille innostavan ympäristön, jossa he voivat toteuttaa oman mielikuvituksen mukaista liikuntaa, on

mahdollista saada lapset ja nuoret innostumaan liikkumisesta ja sen tuomista mahdollisuuksista. Liikunta-aktiivisuuden lisäksi ympäristö kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja sekä opettaa kunnioittamaan ympäristöään (Kyttä 2003).

Tutkimuksia ympäristön vaikutuksia nuorten liikuntatottumuksiin ei ole tehty paljon. Tästä syystä opinnäytetyöni päätarkoituksena oli selvittää, onko ympäristöllä vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin. Tarkoitukseni oli myös selvittää millaiset liikuntatottumukset keravalaisnuorilla on ja tarjoaako heidän elinympäristö riittävästi virikkeellisiä liikuntapaikkoja nuorille. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kerätä tietoa, millainen ympäristö innostaisi keravalaisnuoria liikkumaan enemmän. Toivon voivani opinnäytetyöni avulla tuomaan esille nuorten liikunnan puutteet ja nuorten toiveet elinympäristönsä suhteen. Opinnäytetyöni tehtiin suurimmaksi osaksi kevään ja kesän 2012 aikana. Aineisto työtäni varten kerättiin Keravan kouluissa keväällä 2012. Opinnäytetyöni tehtiin yhteistyössä Keravan kaupungin kaupunkitekniikan kanssa.

## **2. Nuorten liikuntatottumukset Suomessa**

WHO:n tutkimuksen ja Nuori Suomi ry:n tutkimuksen mukaan suomalaisnuorista noin puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi, kun taas 16–18-vuotiaista liikkuu enää kolmasosa (Barnekow ym. 2008). UKK-instituutin suositus on, että 13–18-vuotiaat nuoret liikkuvat päivittäin puolitoista tuntia (UKK-instituutti 2012). Tuulamarja Huismanin (2004) opetushallitukselle tekemän tutkimuksen mukaan pojat osallistuivat tyttöjä aktiivisemmin niin ohjattuun kuin omatoimiseenkin liikuntaan. Pojista noin 50 % ja tytöistä noin 40 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin paljon liikkuvia oli pojista 26 % ja tytöistä 15 %. Korkeintaan kerran kuukaudessa koulun liikuntatuntien ulkopuolella liikkuvia oli tutkimuksen mukaan pojista 17 % ja tytöistä 21 %.

Liikuntamäärissä tapahtuu selkeä muutos murrosikäen tultaessa. "Mitä vanhempi koululainen, sitä harvempi pääsee lähellekään suosituksia. Jos koulumatkat kuljetaan bussilla, ja vanhemmat vievät harjoituksiin autolla, aktiivisenkin harrastajan on vaikea ylittää suositeltuihin liikuntamääriin" (Mänttari 2012). Lasten varttuessa nuoriksi on havaittavissa selkeä muutos heidän liikuntamäärissään (Husu ym. 2010). Mistä tällainen

notkahdus johtuu ja miten nuorten liikkumista voitaisiin lisätä? Myös Likes-tutkimuksessa on viitteitä siitä, että suomalaislapset ja nuoret liikkuvat aivan liian vähän. Tutkimuksen mukaan viidesosa nuorista pojista ja neljäsosa nuorista tytöistä liikkuu erittäin vähän, tai ei ollenkaan. Mitä lähemmäksi aikuisuutta tullaan, sitä vähemmän liikutaan. Ja jos liikutaan, se on usein kevyttä, jossa nuori ei edes hengästy. Nuorten varttuessa liikunnan monipuolisuus vähenee, ja liikunta keskittyy tiettyihin lajeihin. (Rajala ym. 2010).

Iällä ja koulutusasteella on selkeä yhteys nuorten liikuntamääriin. Peruskoululaiset liikkuvat selkeästi enemmän kuin sitä vanhemmat. Ammattikoululaiset taas liikkuvat lukiolaisia merkittävästi vähemmän (Nuori Suomi ry.y.m. 2010, Husu ym. 2010). Kouluterveyskyselyn 2008/2009 mukaan peruskoululaisista nuorista pojista liikkuu vähintään puoli tuntia päivittäin 38 % ja tytöistä 34 %. Lukiossa vastaavat luvut ovat pojilla 30 % ja tytöillä jo 27 %. Ammattikoululaiset liikkuvat lukiolaisia vieläkin vähemmän: pojista 24 % ja tytöistä 25 % liikkuu päivittäin vähintään puolituntia (Husu ym.2010). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jopa 15 % ammattikoululaisista ei harrasta minkäänlaista liikuntaa (Nuori Suomi ry.y.m. 2010).

Tutkimusten välillä on ristiriita. WHO:n ja Opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimuksen mukaan suomalaisnuoret liikkuvat aivan liian vähän, kun taas Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan melkein kaikki kyselyyn vastannet sanovat liikkuvansa (Nuori Suomi ry. ym. 2010, Husu ym. 2010, Barnekow ym. 2008). Millä tavalla suomalaisten lasten huonokuntoisuus voidaan selittää? Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan selitys löytyy siitä, että nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Nuori Suomi ry. ym. 2010). Lapset liikkuvat yhä enemmän seuroissa ja tiettyjen lajien pareissa, kun taas pihaleikit ja hyötyliikunta, kuten kävely tai pyöräily ovat vähentyneet (Nuori Suomi ry ym. 2010, Husu ym. 2010).

Nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipainoisuus lisääntynyt viime vuosina. Samalla nuorten liittyminen urheiluseuroihin on kasvanut vuosi vuodelta (Fogelholm 2005, Husu ym. 2010). Tietyn lajin harrastaminen on suomalaisnuorille tärkeää, ja tyypillinen tapa liikkua (Rajala ym. 2010, Nuori Suomi ry. Ym. 2010). Suppea lajien harrastaminen johtaa siihen, että liikunta ei ole monipuolista ja suositusten mukaisten liikuntamäärien

saavuttaminen on haastavaa (Nuori Suomi ry. ym. 2010, Rajala ym. 2010, Husu ym. 2010). Tavallinen hyötyliikunta, koulumatkojen kulkeminen liikkuen sekä välitunneilla pelailu ovat selvästi vähentyneet. Uudet lajit vaativat usein enemmän taitoa, kuin fyysisesti kestäväää liikuntaa, kuten esimerkiksi rullalautailu. Kestävyyslajien harrastaminen on vähentynyt, mikä osaltaan saattaa selittää nuorten huonoa kuntoa (Fogelholm 2005). Fogelholm (2011) toteaaakin, että vaikka nuoret saattavat harrastaa jopa kolmea lajia samaan aikaan, on nuorten kestävyys heikentynyt huomattavasti viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Kestävyuden heikentymisen lisäksi nuorten väliset kuntoerot ovat kasvaneet hurjasti. Ne jotka liikkuvat, liikkuvat tosissaan ja passiivisten liikkujien kunto on todella heikko.

Fogelholm (2011) on pyrkinyt löytämään selityksiä nuorten vähäiselle liikunnalle. Näyttäisi siltä, että vanhempien koulutustaustalla ei ole merkitystä lasten liikuntamääriin. Yllättävää kyllä, myös ylipainolla näyttäisi olevan arveltua pienempi vaikutus nuorten vähäiseen liikuntaan. Voisi olettaa, että psyykkiset tekijät olisivat yksi merkittävimpiä tekijöitä, jotka vaikuttaisivat nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Minäkäsityksellä sekä liikunnan mielekkääksi kokemisella on merkitystä siihen kuinka paljon nuoret liikkuvat. Kun nuoret pitävät liikuntaa heikkona osa-alueenansa, esimerkiksi kokevat itsensä kömpelöiksi, on sillä selkeä merkitys nuorten liikuntamääriin. Huono itsetunto, ylipaino ja esimerkiksi vanhemmilta opitut tavat vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen. (Rajala ym. 2010).

Nupposen ym. (2010) mukaan suomalaislasten liikuntamääriin vaikuttavat lisäksi vuodenajat sekä asuinpaikka. Syksyllä liikunta on vähäisempää, kun taas kesällä nuorten liikunnallisuus kasvaa. Nupposen (2010) mukaan asuinpaikalla ja perheen sosiaalisella asemalla on merkitystä niissä lajeissa jotka vaativat rahallista panostamista ja esimerkiksi kuljetusta harjoitukseen. Nuori Suomi ry:n tutkimuksen (2010) mukaan asuinpaikalla taas ei ole niin suurta merkitystä lasten ja nuorten liikuntamääriin. Voidaan siis todeta, että nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on paljon. Jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla vaikuttavat tekijät ovat erilaisia, mikä tuo lisää haasteita kun mietitään miten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia voitaisiin muuttaa. Fogelholm (2011) toteaaakin, että mikäli ympäristö tarjoaa nuorille mahdollisuuden liikkua, ennustaa se liikunnan harrastamisen kasvua nuorten joukossa. Mikäli siis halutaan edistää lasten ja



nuorten liikkumista, tulisi ympäristöä muovata niin, että se tarjoaisi lapsille ja nuorille mahdollisuuden vapaaseen ja spontaaniin liikkumiseen.

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksilla on suuri merkitys siihen, millainen liikkuja hänestä tulee aikuisena. Tästä syystä olisikin tärkeää painottaa liikuntakasvatuksen merkitystä (Miettinen 2000). Lapsena ja nuorena opitulla liikunta-aktiivisuudella näyttäisi olevan suurempi merkitys siihen millainen liikkuja hänestä tulee aikuisena, kuin esimerkiksi aikuisiän ulkoisilla tekijöillä, esimerkiksi seuralla tai ympäristöllä (Leino ym. 1999). On siis tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat jo varhain liikkumaan ja nauttimaan siitä. Jos lapsi ei saa tällaista opastusta kotoa, korostuu koulujen merkitys lasten ja nuorten liikuntatottumuksissa (Miettinen 2000).

### 3. Ympäristön vaikutus nuorten liikuntaan

Rakennetun ympäristön vaikutuksia aikuisten liikuntatottumuksiin on tutkittu paljon. Paljon vähemmälle on jäänyt tutkimukset rakennetun ympäristön ja luonnon vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntamääriin (Davison & Lawson 2006). Davisonin ja Lawsonin (2006) mukaan ei voida olettaa, että ympäristön vaikutuksilla aikuisten liikunta-aktiivisuuteen olisi yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle. Voidaan kuitenkin pohtia sitä, että lapset ja nuoret viettävät ympäristössään paljon enemmän aikaa kuin aikuiset. Lapsilla ja nuorilla ei ole esimerkiksi säännöllistä työaikaa, eivätkä he voi liikkua paikasta toiseen autolla. Davison:n ja Lawson:n (2006) tekemän tutkimuksen mukaan rakennetuilla virkistyspaikoilla oli selkeä yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Merkittävimpänä positiivisena yhteytenä nähtiin leikki-, urheilu- sekä virkistyspuistojen etäisyys kodista.

Opetusministeriön asiantuntijana toimivan valtion liikuntaneuvos on antanut vuonna 2004 ohjeita liikuntapaikkojenrakentamiseen. Tässä suuntaa antavassa ohjeessa painotetaan juuri lasten- ja nuorten liikkumisen huomioon ottamista ”Tavoitteena on vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntaolosuhteiden kohentumiseen erityisesti heidän välittömässä asuin- ja elinympäristössään lisäämällä kuntien ja muiden paikallisten toimijoiden osaamis- ja toimintavalmiutta sekä taloudellisia edellytyksiä.”

Opetusministeriö / Valtion liikuntaneuvosto (2001) ohjeen mukaan ihmisen koko elinkaarensa aikana harrastamasta ulkoilusta yli 80 % ajoittuu lapsuuteen. Tästä syystä lasten ja nuorten elinympäristön tulisikin olla innostava ulkoiluun sekä liikuntaan. Samaisessa ohjeistuksessa todetaan myös, että lapsille suunniteltu ympäristö on usein turvallinen myös vanhuksille ja vammaisille. Selvityksen mukaan on tärkeää, että lasten ja nuorten liikuntaympäristö on lähellä lasta ja nuorta. Liikuntaympäristö pitäisi tuntea turvalliseksi ja sinne pitäisi olla helppo tulla. Olisi myös tärkeää antaa lapsille ja nuorille mahdollisuus käyttää heidän omaa mielikuvitustaan liikunnan mahdollisuuksien maailmassa.

Kyttä (2003) on tutkinut lasten ja ympäristön suhdetta. Vaikka tutkimuskohteeni ovat nuoret, on Kytän tutkimus ympäristösuhteesta sovellettavissa myös tähän ikäluokkaan. Kyttä (2003) kuvaa tutkimuksessaan neljää mallia, jotka kuvaavat lasten liikuntaympäristösuhdetta. Ympäristöjen nimet ovat: *Bullerby* ("Melukylä"), *Classhouse* ("Luokkahuone"), *Wasteland* ("Hukkamaa") ja *Cell* ("Solu"). Suhde lapsen ja ympäristön välillä pitäisi pohjautua mahdollisimman vapaaseen liikkumiseen ja ympäristön erilaisten mahdollisuuksien käyttöön. *Bullerby* ("Melukylä") kuvaa ympäristön ja lapsen ideaalista suhdetta, jossa lapsi saisi vapaasti toteuttaa itseään. Ympäristö tarjoaa lapselle virikkeitä, joita hän käyttää itselleen mieluisalla tavalla. Tämä motivoi lasta liikkumaan uudestaan tässä ympäristössä. (Kyttä 2003).

*Classhouse* -tyyppinen ympäristö on lapsien mielestä houkutteleva ja liikuntaan innostava, mutta se ei ole lasten vapaasti käytössä. Tällainen alue houkuttelee lapsia liikkumaan, mutta aina esimerkiksi aikuisen kontrollin alaisuudessa. Tämä voi johtaa siihen, että lapset menettävät mielenkiintonsa alueeseen. Tällaisia alueita ovat esimerkiksi liikuntakentät. (Kyttä 2003).

*Cell* -tyypin ("solu") ympäristö on vastakohta *Bullerbylle*. Tällaisessa ympäristössä lapsi ei saa liikkua vapaasti, eikä hän pysty käyttämään tai löytämään ympäristön tarjoamia virikkeitä. Tällöin lapsen ja ympäristön suhde muuttuu negatiiviseksi. (Kyttä 2003).

*Wasteland* -ympäristö eroaa *Cell* -tyypin ympäristöstä vapaamman käytön suhteen. Lapsi ei *Wasteland* -ympäristössä kuitenkaan pysty toimimaan aktiivisesti, sillä ympäristön tarjoamat virikkeet ovat vähäisiä. Tällaisia *Wasteland* -ympäristöjä ovat valitettavan usein esimerkiksi koulun pihat. (Kyttä 2003).

Kytän (2003) mukaan ympäristö innostaa lapsia liikkumaan sitä enemmän, mitä vapaammin lapset saavat sitä käyttää. Liikunta-aktiivisuuden lisäksi ympäristö kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja sekä opettaa kunnioittamaan ympäristöä. Lapset ja nuoret tapaavat toisiaan usein ulkona, ja ympäristö onkin lapselle ja nuorelle usein yksi tärkeä vapaa-ajan vietto paikka, usein jopa huomaamatta.

Miettisen (2000) mukaan yhteiskunnallisesti olisikin tärkeää huomioida erityisesti lasten ja nuorten liikunnalliset tarpeet, jotta lapset ja nuoret kokisivat liikunnan myönteisenä asiana ja se jatkuisi näin ollen osana elämää. Päiväkotien ja koulujen ympäristöt tulee suunnitella niin, että ne tukevat lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia ja tarjoavat mahdollisuuksia kokea mielekästä liikuntaa. Lasten ja nuorten tulee saada taittaa koulumatka turvallisesti, ja mielekkäässä ympäristössä.

Alexi Fredriksson (2011) kirjoittaa pro gradussaan lukioikäisten nuorten kokemuksista erilaisista liikuntapaikoista.. Monille nuorille tärkeintä oli se, että liikuntapaikka oli hyväkuntoinen ja siisti. Eräs nuori kirjoittaa Fredrikssonin pro gradussa näin *”Lempiliikuntapaikkani on monipuolinen liikuntakeskus, joka tarjoaa puitteet liikuntaan ja lihahuoltoon. On tärkeää että palvelut löytyvät toistensa läheisyydestä, tällöin harjoittelua on helppo organisoida ja pystyy liikkumaan itselle sopivalla aikataululla.”*

Australialaisen tutkimuksen mukaan turvattomalla ympäristöllä voi olla vähentävä vaikutus nuorten liikuntamääriin. Huolestuneet vanhemmat eivät tällöin salli lasten ja nuorten esimerkiksi taittaa koulumatkaa liikkuen. Tämä johtaa siihen, että lasten ja nuorten hyötyliikunnanmäärä romahtaa (Carver–ym. 2010). Myös Fogelholm (2008) toteaa Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportissa, että koulumatkojen ja välituntien fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen liikuntamääreeseensä. Koulumatka tulee kuljettua jalan tai pyörällä sitä helpommin, mitä vähemmän perheessä on autoja. Miettisen mukaan (2000) maamme laaja liikuntapalveluverkosto ja luonto tarjoavat monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Esimerkiksi hyvät kevyenliikenteen väylät ja ulkoilureitit lisäävät hyötyliikunnan määrää, kuten esimerkiksi töihin, kouluun tai kauppaan kulkemista. Kaupunkiympäristöä suunniteltaessa tulisikin huomioida mahdollisuudet viihtyisien sekä turvallisten kävely, pyöräily ja ulkoilureittien rakentamiseen (Brain ym. 2003, Handly ym. 2002).

Viime vuosina rakennettujen lähiliikuntapaikkojen kysyntä on lisääntynyt. Lähiliikunta kohdistuu yhä enemmän kuntien alueille. Näille alueille kohdistuu kaksi kolmasosaa lähiliikuntakerroista. Myös maaseudun kunnissa lähiliikunta on lisääntynyt. Tämä lisää kuntien painetta tarjota mahdollisimman monipuolisia ja innostavia lähiliikuntapalveluita (Sievänen 2010). Lähiliikuntapaikkoja voivat olla esimerkiksi erilaiset pelialueet, leikki- sekä pienurheilupuistot. Timo Ståhl (2003) on tutkinut väitöskirjassaan terveysliikunnan

edistämistä Suomessa. Ståhlin (2003) muukaan terveystuokunnan edistäminen on onnistunut Suomessa kohtalaisen hyvin. Esimerkiksi vertailumaahan Saksaan verrattuna Suomessa liikutaan enemmän. Suomessa liikuntamahdollisuudet ja varsinkin lähiliikuntamahdollisuudet ovat huomattavasti paremmat kuin Saksassa. Saija Rantala (2007) pohti pro gradussaan lähiliikuntapaikkojen merkitystä yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Muuttamalla koulun piha lähiliikunta paikaksi, saatiin Rantalan (2007) mukaan positiivisia tuloksia yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä. Koulun pihan uudistaminen lisäsi myös sen käyttöä vapaa-ajalla. Rantala (2007) pääsi pro gradussaan samantlaisiin tuloksiin kun Sallis ym. (1997) Yhdysvalloissa: koulupihan liikunta-olosuhteiden parantaminen lisäsi oppilaiden liikunta-aktiivisuutta merkittävästi.

Vuodenajoilla on suuri merkitys nuorten liikunta-aktiivisuudelle. Nuoret liikkuvat huomattavasti paljon vähemmän syksyllä ja talvella, kuin keväällä ja kesällä (Rajala ym. 2010). Selitys tähän voi olla se, että hyötyliikunnan osuus on keleistä riippuvainen. Hyvällä säällä ja lämpimässä tulee helpommin lähdettyä pyörällä liikkeelle, kuin kaatosateessa.

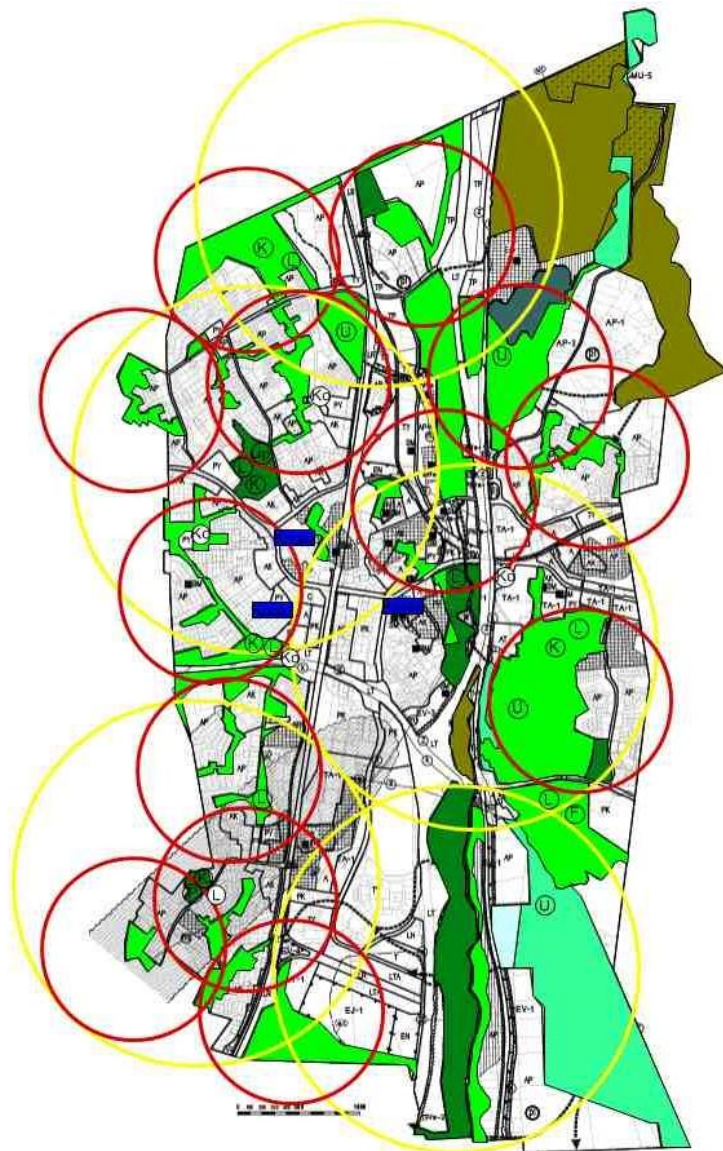
## **4. Liikuntapaikat Keravalla**

Keravan kaupunki on viimeisten parin vuoden aikana panostanut liikuntapaikkojen tarjontaan ja laatuun. Kerava tarjoaa useita eri liikuntamahdollisuuksia. Keravalla on uimahalli, jäähalli, salibandyareena, frisbeegolf-rata sekä squash-sali. Keravalta löytyy yksi yleisurheilukenttä Kalevasta sekä Koivikosta pesäpalloareena. Lisäksi Keravalla on monipuolinen ulkoiluverkko: on kuntoratoja ja kevyenliikenteen väyliä, jopa luontopolku. Viime aikoina lähiliikunta paikkoja on rakennettu lisää. Kuntoradoista on pyritty tekemään viihtyisiä ja helposti hoidettavia. Vanhaa metsää on karsittu ja kuntoradan pohja on tehty leveäksi, jotta talvella latujen ajaminen on helpompaa. Kuntoratoja Keravalla on viisi. Myös seniorit on huomioitu Keravalla heille suunnatuilla laitteilla.

Keravalla liikunta mahdollisuudet ovat hyvät. Kuvassa 1 on esitetty ulkoilu- ja virkistysalueiden saatavuus Keravalla. Kuvan 1 avulla selviää, että Keravalla on pyritty siihen, että ulkoilu- ja virkistysalueet olisivat tasapuolisesti kaikkien asukkaiden saatavilla.

Kuvassa 2 on esitetty lähiliikuntalaitteita. Kuvassa 3 on vapaata nurmialuetta pelaamiseen Sompiossa. Kuvassa 4 on uusi nuorille suunnattu parkour alue Sompiossa.

Kerava on pieni kaupunki, jossa palvelut ovat helposti kävelymatkan päässä. Julkinen liikenne toimii Keravalla hyvin ja junaä käytetäänkin paljon työmatkoihin, koulumatkoihin ja vapaa-ajan liikenteessä. Suurin osa väestöstä on 15–64-vuotiaita. Lapsia on hieman vanhuksia vähemmän (Keravan Kaupunki 2012).



Ulkoilualueiden saatavuus asukkaille  
1km säteellä. Kuvasta selviää miten  
ulkoilualueet tavoittavat kaupunkilaiset

Kaupunginpuisto/viheralue  
saatavuuss 0,5km säteellä. Kuvasta selviää miten  
viheralueet tavoittavat kaupunkilaiset

#### Keravan Kaupungin alueella on

- 5 kuntorataa (K)
- ulkoilureittejä (Esim.Keinukallipo-Ahjo, sekä Haukkavuoren ulkoilupolut) (U)
- 1 Urheilupuisto, Kaleva (Up)
- 1 Pesäpalloareena, Saivio (P)
- 8 lähiliikuntapaikkaa (L)
- 1 Fresbeegolfrata (F)
- 4 Koirapuistoa (Kg)

Emma Juga, YH Novia		Keravan Kaupungin Viheraluejärjestelmä
Kerava 3.5.2012	1:20000	Palveluiden saatavuus

Kuva 1: Urheilu- ja virkistysalueiden saatavuus, Kuva: Emma Juga. Siniset laatikot kuvaavat kyselyyn vastanneiden koulujen sijaintia.



*Kuva 3: Vapaa nurmialue Sompiossa, Kuva: Emma Juga 6.6.2012*

*Kuva 2: Lähiliikuntapaikka, Kuva: Emma Juga 6.6.2012*



*Kuva 4: Parkour-alue Sompiossa, Kuva: Emma Juga 6.6.2012*



## 5. Tutkimuksen kulku

Tein opinnäytetyötäni varten kaksiosaisien tutkimuksen keväällä 2012. Tutkimukseeni osallistui neljä eri koulua, kahdesta eri opinto-asteesta. Tutkimukseen osallistui kaksi yläkoulu, lukio sekä ammattikoulu. Yläkoulusta vastaajia oli 112 ja 131. Lukiosta kyselyyn vastasi 162. Lisäksi kyselyyn vastasi 24 ammattikoululaista. Kaikkiin kouluihin lähetettiin kyselystä kummatkin osat. Kyselyn tulostettiin Keravan kaupunkitekniikan puolesta ja lähetettiin koulujen yhteyshenkilölle. Tutkimukseen oli Keravan kaupungin kasvatus- ja opetusviraston lupa. Tutkimuslupaa laajennettiin myöhemmin koskemaan myös poikia.

Kysely toteutettiin oppituntien aikana. Osa vastauksista toimitettiin minulle kotiin, osan hain suoraan kouluilta. Kyselyyn osallistui peruskoululaisia luokka asteilta 7-9, lukiolaisia ja ammattikoululaisia. Vastaajat kävivät kaikki koulua Keravalla, tästä syystä suurin osa vastaajista asui myös Keravalla (poikkeuksena osa lukiolaisista ja ammattikoululaisista).

### 5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen tutkimus tehtiin kyselytutkimuksena. Vastaajat vastasivat kyselyyn valitsemalla itsensä ja omia liikuntatottumuksia parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vastaajia oli yhteensä: 429. Kysely löytyy liitteenä (Liite 1). Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntatottumuksiin. Selvitettiin onko ympäristöllä tai kaveriseuralla vaikutusta nuorten liikuntamääriin. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään onko Keravalla huomioitu ympäristön suunnittelussa nuorten tarpeet. Tutkimuksessa selvitettiin voisivatko nuorten liikuntamäärät muuttua, mikäli ympäristö olisi erilainen, esimerkiksi motivoivampi. Kyselyn avulla selvitettiin myös keravalaisnuorten liikuntamääriä sukupuolittain ja kouluasteittain.

Analysoin kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia ristiintaulukoinnin avulla. Ristiintaulukointi kuvaa havainnollisesti kahden muuttujan välistä yhteisvaihtelua (VirtuaaliAMK-tuotantorenkkaat 2012).

## 5.2 Kvalitatiivinen tutkimus

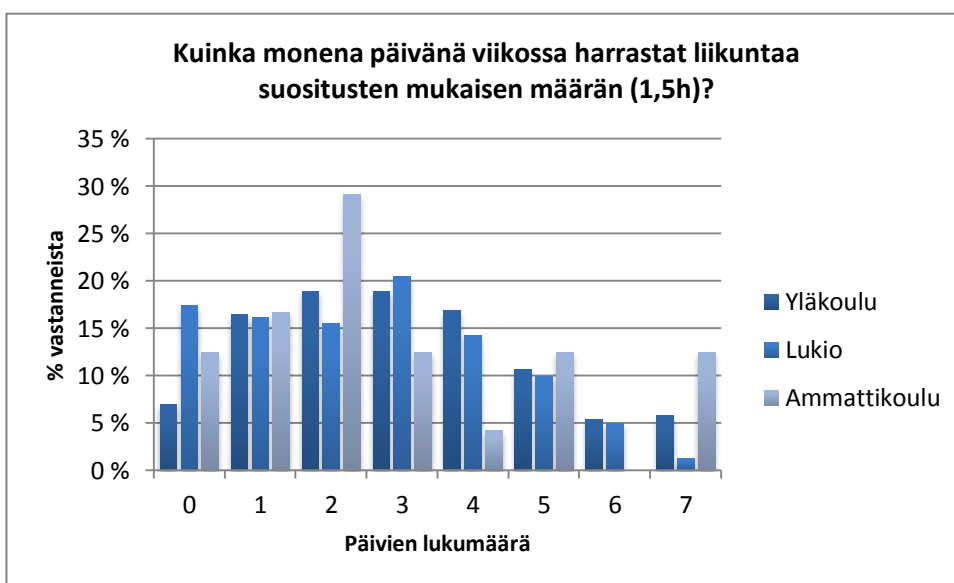
Kvalitatiivinen tutkimus tehtiin pienemmälle vastaajajoukolle. Vastaajia oli yhteensä 150. Vastaajat olivat samoista kouluista ja ryhmistä kuin kvantitatiiviseen tutkimukseen osallistujat. Eniten kirjoitelmia sain yläkoulusta. Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistui suurimmaksi osaksi äidinkielenopettajien oppilaita. Olin sopinut opettajien kanssa, että he teettävät ainekirjoituksen otsikolla: Millainen ympäristö innostaisi minua liikkumaan enemmän? Vastaus kirjoitettiin kouluissa ja maksimissaan siihen sai käyttää aikaa 45 minuuttia. Lukiolaiset ja yläkoululaiset vastasivat kirjoittamalla käsin. Vastaukset olivat nimettömiä. Vastauksesta piti kuitenkin ilmetä sukupuoli ja ikä, esimerkiksi tyttö 13v. Ammattikoululaiset lähettivät vastaukseni sähköpostiini.

Kvalitatiivista tutkimusta analysoitiin Hermeneuttisen analyysin pohjalta. Hermeneuttisessuanalyysissa päämääränä on ihmisen toiminnan ymmärtäminen (Koppa 2012).

## 6. Tutkimustulokset

### 6.1 Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset

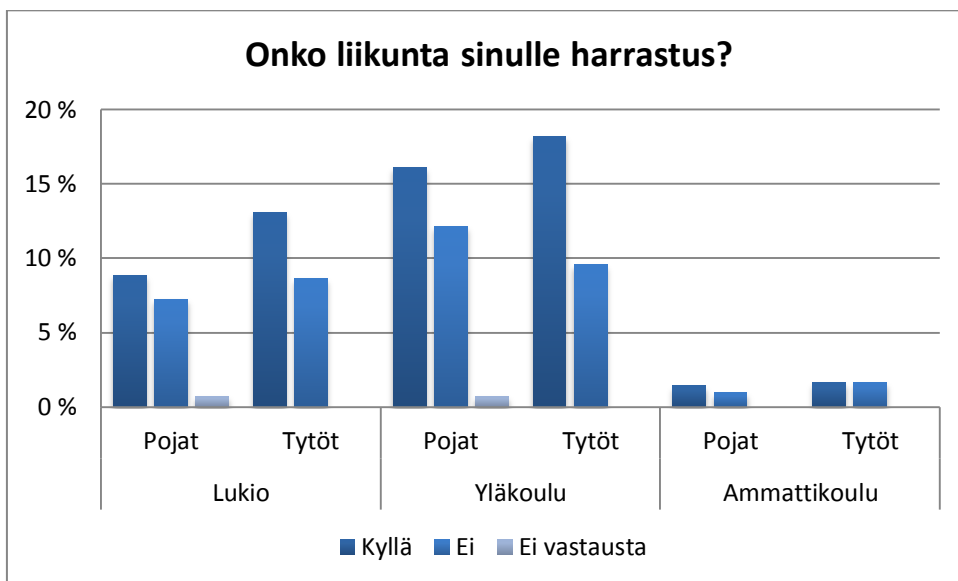
Vastajaat sanoivat liikkuvansa lähes kolmena päivänä (2,67) viikosta suositeltavat 1,5h/pv (UKK-instituutin suositus 2012). Tytöt sanoivat liikkuvansa keskimäärin hieman useampana päivänä vähintään 1,5h/pv viikosta kuin pojat. Eri kouluissa ei ollut suurta eroa keskimääräisessä liikuntamäärässä sukupuolten välillä. Luku on huolestuttavan vähän, kun tavoitteena olisi, että nuoret liikkuisivat 1,5h/pv. Kuvassa 5 esitetään eri kouluryhmien vastaukset siitä, kuinka monena päivänä he sanoivat liikkuvansa 1,5h viikossa. Vastaukset on annettu prosentteina kaikista vastaajista. Kuvasta selviää, että nuoret liikkuvat keskimäärin alle neljänä päivänä viikosta puolitoista tuntia. Vain muutamalla prosentilla kaikista vastaajista puolitoista tuntia täyttyy päivittäin.



Kuva 5: Nuorten viikoittaiset liikuntamäärät prosentteina vastanneista koulutusasteittain.

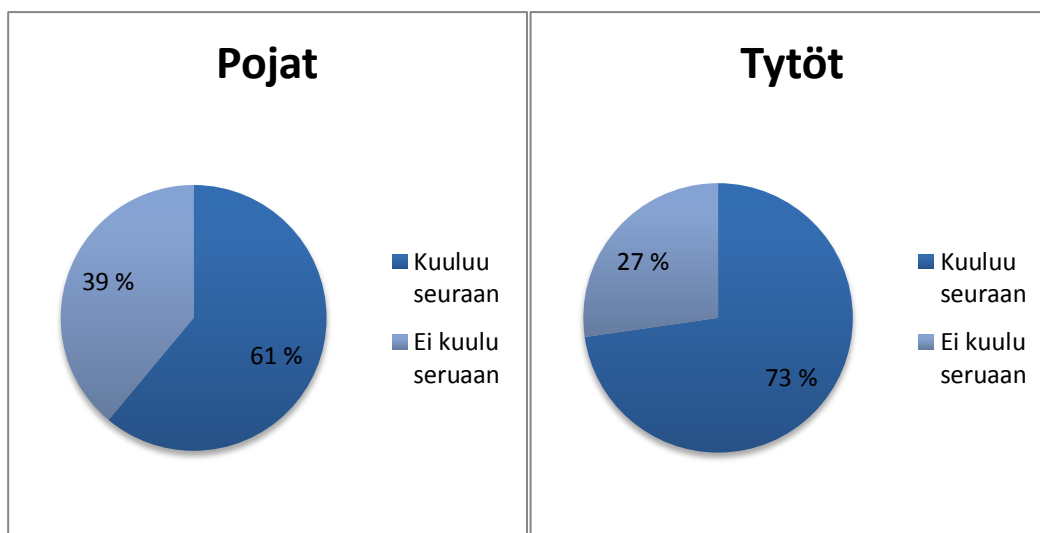
Tutkimukseen vastanneista nuorista tytöt pitivät liikuntaa useammin harrastuksena kuin pojat (katso kuva 6). Koulusteittain jakauma oli melko samanlainen. Lukiossa ero liikuntaa harrastuksena ja liikuntaa ei-harrastuksena pitävien välillä oli hieman pienempi kuin yläkoulussa. Ammattikoulussa eroa ei ollut havaittavissa. Tutkimuksen mukaan 254/429 nuoristaasta sanoi liikunnan olevan harrastus. Kuvan 6 mukaan lukioikäisistä

pojista liikuntaa harrastuksena pitivät vajaat 10 % kun taas tytöistä vajaat 15 %. Yläkouluikäisistä pojista liikuntaa harrastuksena pitivät reilut 15 % vastaajista ja tytöistä melkein 20 % vastaajista. Ammattikoulussa liikuntaa harrastuksena pitivät muutama prosentti ja saman verran vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta ei ollut heille harrastus.



*Kuva 6: Liikuntaa harrastuksena pitävien vastaajien prosenttiosuus sukupuolittain ja kouluasteittain.*

Liikuntaa harrastuksena pitävistä vastaajista kaksi kolmesta (68 %) kuuluu johonkin urheiluseuraan (katso kuva 7). Tyttöillä osuus oli suurempi kuin pojilla. Tytöistä 73 % liikuntaa harrastuksena pitävistä kuului johonkin seuraan, kun taas pojista 61 %.

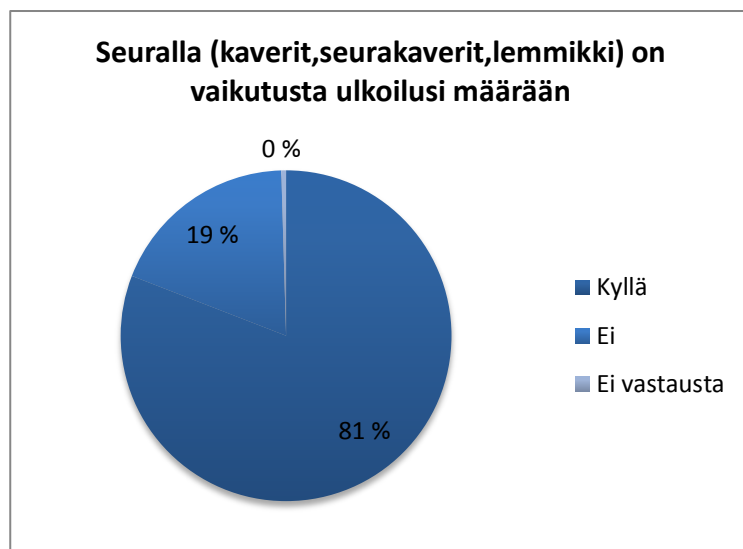


Kuva 7: Nuorten kuuluminen urheiluseuraan, mikäli he sanoivat liikunnan olevan heille harrastus.

Tutkimuksessa selvitin myös erilaisten fyysisten tekijöiden vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin. Suurin osa vastaajista 83 % oli sitä mieltä, että viihtyisä ympäristö lisää heidän liikunta- tai ulkoilumääriään (katso kuva 8). Vain 16 % oli sitä mieltä, että ympäristö ei vaikuta heidän liikunta- tai ulkoilumääriin. 1% vastaajista ei osannut sanoa, onko ympäristöllä vaikutusta heidän liikunta- tai ulkoilumääriin. Ympäristöllä näyttäisi olevan suurempi vaikutus nuorten liikuntaan kuin esimerkiksi kaveriseuralla. Kuvasta 9 käy ilmi, että seuran merkitys nuorten liikuntamäärään on hieman pienempi kuin ympäristön. 81 % vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että seura vaikuttaa heidän liikkumiseensa.

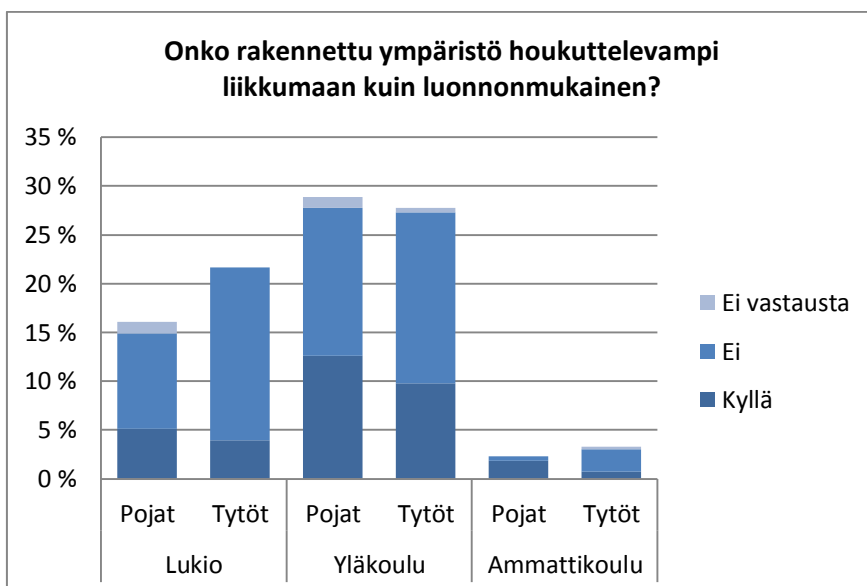


Kuva 8: Ympäristön vaikutus nuorten liikuntamääriin.



Kuva 9: Seuran (kaverien ja lemmikkien) vaikutus nuorten liikuntamääriin.

Nuorilta kysyttiin myös pitävätkö he enemmän rakennetusta vai luonnonmukaisesta ympäristöstä. Kuvan 10 mukaan suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että rakennettu ympäristö ei houkutellut liikkumaan sen enmpää kuin luonnonmukainen ympäristö. Pojat olivat hieman tyttöjä enemmän rakennetun ympäristön kannalla. Lukiolaisista hieman yläkoululaisia uurempi osa viihtyi paremmin luonnonmukaisessa ympäristössä kuin rakennetussa.

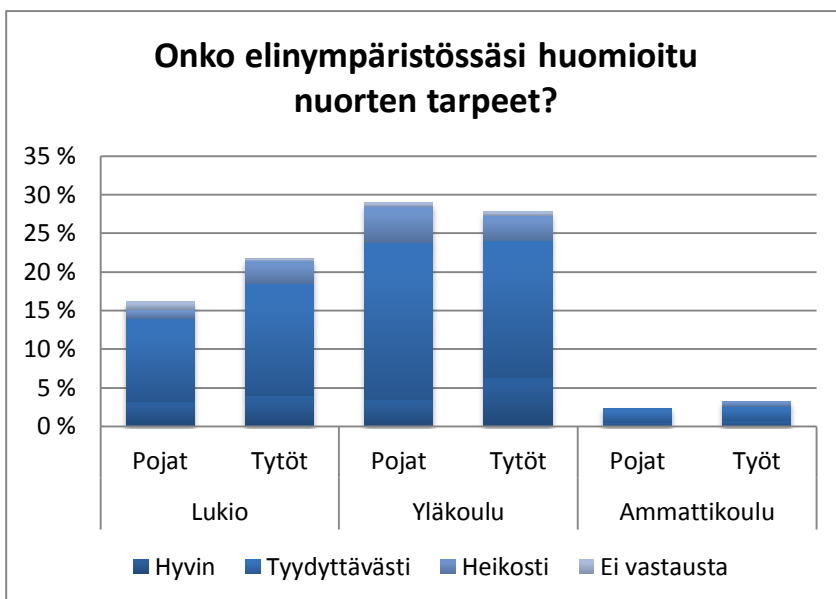


Kuva 10: Rakentamattoman tai rakennetun ympäristön vaikutus koululaisten liikuntahalukkuuteen prosentteina vastaajista sukupuolittain ja kouluasteittain.

Fyysisten tekijöiden lisäksi nuorilta kysyttiin onko heidän mielestään Keravalla huomioitu ympäristön suunnittelussa nuorten tarpeet. Tutkimuksessa selvitiin myös, liikkuisivatko nuoret enemmän, mikäli ympäristö olisi erilainen, nuorten mielestä innostavampi. Vastaajista kaksi kolmasosaa oli sitä mieltä, että heidän elinympäristössään nuorten tarpeet oli huomioitu tyydyttävästi. Kuvasta 11 selviää, että vastaajista 67 % :n mielestä Keravalla nuorten tarpeet oli huomioitu tyydyttävästi. 18 % vastaajista oli sitä mieltä että nuorten tarpeet oli huomioitu hyvin ja 13 % sitä mieltä, että nuorten tarpeet olivat huomioitu huonosti. Sukupuolten välillä ei ollut suurta merkitystä. Kuvan 12 mukaan pojista 69 % ja tytöistä 64 % sanoivat Keravan huomioineen nuorten tarpeet tyydyttävästi. Kouluasteitten välillä ei ollut suuria eroja siinä, miten nuortet olivat kokeneet, että heidän tarpeet oli huomioitu.

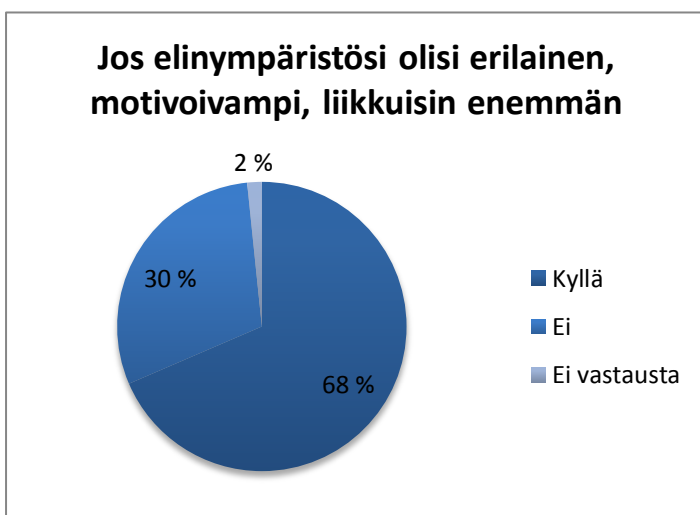


*Kuva 11: Nuorten tarpeiden huomioiminen ympäristön suunnittelussa Keravalla.*



Kuva 12: Vastaajien mielipide siitä, miten Keravalla on huomioitu nuorten tarpeet ympäristönsuunnittelussa prosentteina vastaajista sukupuolittain sekä kouluasteittain.

Vastaajaista 68 % sanoi, että he liikkuisivat enemmän jos ympäristö olisi erilainen. Kuvan 13 mukaan 30 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei ympäristön muuttaminen vaikuta heidän liikuntatottumuksiinsa. Innostavalla ympäristöllä näyttäisi olevan vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin.



Kuva 13: Nuorten liikkumishalukkuus jos elinympäristö olisi erilainen.



## 6.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää syvällisemmin, millainen ympäristö olisi nuorten mielestä mukavampi ja motivoivampi liikkumiseen. Esseevastauksien pituus vaihteli suuresti. Lukiolaiset olivat pohtineet syvemmin millainen olisi heidän unelmien liikuntaympäristö, kuin yläkoululaiset ja ammattikoululaiset. Toisaalta nuorimmat vastaajat olivat osanneet heittäytyä osin täysin mielikuvituksensa valtaan. Myös tytöt pohtivat poikia syvällisemmin liikuntaympäristön vaikutuksia. Nuorten kirjoittamissa esseissä nousi esille paljon hyviä huomioita ja ideoita.

Esseistä nousi esille selkeäsi muutamia teemoja. Nämä teemat olivat: luonnonmukaisuus, urheilukeskus, sijainti, ilmaisuus, seura ja kerhotoiminta, yleinen ilmiasu, sää, ulkoinen paine sekä osallistuminen suunnitteluun. Seuraavaksi käyn läpi teemoittain nuorten ideoita ja ajatuksia heidän elinympäristöstään.

### 6.2.1 Luonnollinen ympäristö sekä suuret urheilukeskukset miellyttävät nuoria

Ympäristö vaikuttaa suurimpaan osan liikuntaan ja ulkoiluun. *”Ympäristö liikkumisessa on todella tärkeää. Ei lenkille ole kiva mennä jos reitti on yksitoikkoinen ja liian samanlainen – ”* Tyttö 16v. Ympäristö nähdään enemmän positiivisena kannustimena liikunnan suhteen, mutta myös negatiivisena asiana: epäsiisti ympäristö ei innosta liikkumaan. Puistoilla, viheralueilla ja luonnollisella ympäristöllä on suuri vaikutus nuorten liikkumiseen *”Betoniviidakko ei oikein innosta liikkumaan.”* Tyttö 15v..

Esseissä nousi esille kaksi pää teemaa: luonnossa liikkuminen ja luonnonmukaisuus, toisaalta taas halu liikkua suurissa urheilukeskuksissa. Osissa kirjoitelmissa nämä kaksi teemaa nousivat kummatkin esille, mutta suurimmaksi osaksi vastaajat olivat joko luonnonmukaisen ympäristön tai urheilukeskuksen kannalla. Usein urheilukeskuksista haaveilivat yläkouluikäiset, kun taas lukiolaiset pitivät luonnonmukaisuutta tärkeämpänä.

Usean nuoren esseessä korostettiin luonnollisen ympäristön merkitystä, rauhallisuutta ja kauneutta ” – *luonnossa on tosi rauhoittavaa kävellä.*” Tyttö 15v.. Luonnossa liikkumisesta nautitaan, ihailaan sen monimuotoisuutta ja rikkautta. ”*Minun unelmaympäristöni on vanha, syvä metsä jossa ei kuulu ääntäkään.*” Tyttö 15v. ” – *luonnonläheisempiä liikuntatunteja*” Poika 13v. Rauhallisuus koetaan merkittäväksi asiaksi luonnossa liikkumisessa. Nuoret hakevat luonnosta rauhallisuutta kiireisen nykyajan keskellä.

Nuoret haaveilevat monipuolisesta urheilukeskuksesta, jossa pääsisi kokeilemaan eri lajeja omien mieltymysten mukaan. ”*Minusta Keravalla pitäisi olla suuri urheiluhalli, jossa voisi harrastaa kaikenlaista sisä- ja ulkoliikuntaa. Se innostaisi minua paljon kokeilemaan myös kaikkea uutta....*” Tyttö 15v. Keravalla on yksi urheilukeskus, jossa on jäähalli, uimahalli, jalkapallostadion ja yleisurheilukenttä. Monet vastaajista olivat sitä mieltä, että varsinkin jalkapallokenttiä saisi olla enemmän, sillä ne ovat suurimmaksi osaksi varattu seurojen käyttöön. Usein iltapäivisin ja iltaisin, jolloin nuorilla olisi aikaa pelailta, kentät ovat varattu. Monet vastaajat haluaisivat ison keskuksen, jossa olisi mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Urheilukeskuksissa saisi lainata tarvittavia liikunta välineitä ja sieltä saisi tarvittaessa ohjausta liikuntaan. Nuoret kuvasivat unelmien liikuntakeskusta monipuoliseksi kokonaisuudeksi, jota ympäröi luonnonmukainen ulkoiluverkosto. Näin ollen luonnonläheisyys yhdistyisi rakennetun ympäristön kanssa.

Urheilukeskuksen lisäksi useat nuoret kirjoittivat esseissään vapaista nurmialueista (katso kuva 3), joissa olisi mahdollista pelailta, juoksennella ja oleskella ystävien kanssa. Alueella ei tarvitsisi olla välttämättä mitään rakennettua, kunhan nuorilla olisi mahdollisuus toteuttaa itseään.

### 6.2.2 Sijainti

Sijainnilla näyttäisi olevan keskeinen osa nuorten liikuntaympäristöä tarkastellessa. Liikuntapaikkojen saatavuus ja läheisyys korostuivat nuorten toiveissa. ”*Se ei saisi olla kovin kaukana, sillä etenkin jos ei ole mopoa tai autoa käytössä, ei tule lähdettyä kovin*

*kauas. Esimerkkinä tästä on Keinukallio. Hieno paikka, mutta liian kaukana, koska käytössäni on vain pyörä ja omat jalat.*” Poika 15v. Kaikilla nuorilla ei ole mahdollisuutta saada vanhemmilta kyytiä liikuntapaikalle, eivätkä läheskään kaikki omista mopoa. Tästä syystä liikuntapaikkojen etäisyys tulisi olla mahdollisimman lähellä nuorten asuinympäristöä, jotta nuorten tulisi lähdettyä sinne liikkumaan.”*Ongelma on se kun nuoret eivät jaksaa raahautua pitkiä matkoja puistoihin ja muihin urheilupaikkoihin.*” Poika 14v.

Koulunpiha on keskeisessä osassa nuorten arkea. Innostavalla ympäristöllä nuoret tulevat liikkumaan koulun pihalle myös vapaa-ajallaan. *”Kesällä olemme kavereiden kanssa koulun koriskentällä pelaamassa korista ja jalkapalloa. Kenttä on yleensä huonossa kunnossa...”* Tyttö 14v. *”—koulussa olisi kiinnostavampia juttuja vaikka ulkona.*” Tyttö 13v. *”Koulun pihalla voisi olla enemmän kipeilytelineitä tai jotain muita välineitä.*” Tyttö 13v.

Suuren urheilukeskuksen ja luonnonläheisyyden lisäksi nuoret haluaisivat ulkoilla ja liikkua pururadoilla ja hiekkapohjaisilla ulkoilureiteillä. Pururata liitetään usein myös urheilukeskuskokonaisuuteen. *”Pururata olisi metsässä ja kuntopuisto olisi sen varrella ja loput (muuta liikuntamahdollisuuksia) olisivat sen keskellä.*” Tyttö 13v. Nuorten mielestä Keravan parhaat pururadat ovat aika kaukana keskustassa. Nuoret toivoivat pururadoille ja sen ympäristöihin hieman uutta ilmettä. Toisaalta nuoret myös pitivät metsäisistä ja luonnonläheisistä pururadoista. *”—esimerkiksi pururadoille tai metsiin voitaisiin rakentaa esteratoja.*” Tyttö 15v. Pururadoille toivottiin myös parempaa opastusta sekä erilaisia virikkeitä.

### **6.2.3 Ilmaista toimintaa sekä lainattavia urheiluvälineitä**

Sijainnin ohella nuoret pitivät tärkeänä sitä, että liikuntapaikkojen käyttö olisi ilmaista. Liikuntavälineiden saatavuus on nuorten mielestä ongelmallista. Esimerkiksi yleisurheilukentällä ei ole mahdollisuutta kuin lähinnä juosta. *”Kivaa olisi tosin myös, jos voisi myös korkeushyppyä, keihäänheittoa jne. harrastaa vapaasti. Tosin samalla myös tiedän ja ymmärrän, ettei se ole hirveän kannattavaa taloudellisesti, sillä nuoret usein tuhoavat erilaisia varsinkin erikoisempia asioita.*” Tyttö 16v. Yksi vastaajista ehdotti

välituntien ajaksi panttia vastaan lainattavia liikuntavälineitä: ”-Esim. välinevarastoon voisi ostaa jalkapalloja vuokrattavaksi välitunneille pantilla – ”Poika 13v.

#### 6.2.4 Seura ja nuorille suunnattua toimintaa

”Liikkuisin huomattavasti enemmän jos saisin seuraa, kuten juoksemiseen.” Tyttö 15v. Nuoret toivoivat mahdollisuutta harrastaa liikuntaa erilaisissa liikuntakerhoissa. ”Liikuntakerhoja voisi olla hieman enemmän ja monipuolisesti eri lajeja.” Poika 14v. Nuorille pitäisi taata mahdollisuus liikkumiseen joko vapaasta tai sitten ohjatusti. ”Huonoa on myös se, että monia lajeja ei ole mahdollista harrastaa itsenäisesti ja vapaasta, vaan on kuuluttava johonkin seuraan” Tyttö 14v.

Pojat olivat huolissaan siitä, että heillä ei ole kunnollista rullalautailupaikkaa. Oma alue olisi turvallisempi, kuin julkisilla alueilla rullalautailu. Rullalautailu-aluetta toivoivat niin rullalautailijat kuin muutkin nuoret. Kaikkien turvallisuuden ja siisteyden kannalta tällainen olisi nuorista hyvä. ”Olen huomannut, että kun Keravalla ei ole paikkaa niille jotka pitävät skeittauksesta. Silloin he vetävät laudoillaan pitkin katuja ja saattavat vaarantaa liikennettä.” Tyttö 15v. Useat vastaajat toivoivat nuorille suunnattuja liikuntakohteita, esimerkiksi parkourpuistoja. Keravalla on jo yksi sellainen, mutta se on nuorten mielestä liian helppo: ” – Parkourpuiston olisi voinut tehdä semmoiseksi mikä olisi edes vähän haastava – ” Poika 13v.

#### 6.2.5 Yleinen ilmiasu

Melu ja yleinen siisteys nousi monen nuoren esseessä esille. Lähes jokaisessa kirjoituksessa toivottiin ympäristöltä siisteyttä. Yleinen siisteys oli Keravalla nuorten mielestä ongelma. Roskia heitetään teiden ja ulkoilureittien varsille. Koirien kakka oli myös nuorten mielestä iso ongelma, jota varsinkin talven jälkeen tuntuu olevan kaikkialla. Tämä asia ärsytti nuoria. Monet nuoret kokivat myös rauhallisen ympäristön olevan mielekkäämpään liikkumiseen, kuin meluisan. Kyselyn ajankohdalla oli luultavasti vaikutusta siihen, kuinka siistinä nuoret kokivat heidän elinympäristönsä.

### 6.2.6 Sää

*”Aurinkoinen”* Poika 14v. Säällä on suuri merkitys nuorten liikkumiseen. Nuoret kirjoittivat vastauksensa alkukevästä. Monet nuoret totesivatkin, että talvisin he viettävät mieluiten aikaa kotona tai sisätiloissa. ” – *hyvällä säällä tulee käytyä pidemmälläkin lenkillä. Säällä on siis huomattava vaikutus liikkumisen määrän.* ”Poika 15v.

### 6.2.7 Toisten nuorten mielipide

Muutamien vastaajien kirjoituksista nousi esiin pelko ”muiden nähden liikkumisesta”. Usein tytöt olivat enemmän huolissaan siitä, että kehtaavatko he lähteä julkisille paikoille lenkille, kuin pojat. *”Ettei kukaan näe, kun esim. juoksen.* ”Tyttö 13v. Vastaajat kirjoittivat, että pitäisi olla ”ammattilainen” jotta uskaltaisi mennä juoksemaan esimerkiksi yleisurheilukentälle. *”Jos esimerkiksi lähtisin urheilukentälle, saisin himourheilijoilta taatusti pahoja katseita. He eivät pidä huonokuntoisemmista ihmisistä kentällä, se on kokeiltu juttu.”* Tyttö 15v. Nuoret kokivat, että heillä on paineita niin ulkonäön, kuin liikunnassa suoriutumisen suhteen. ” – *itseäni häiritsisi kun muut katsoisivat mitä teen, kuinka nopeasti, millaisissa vaatteissa –* ” Tyttö 16v.

### 6.2.8 Osallistuminen suunnittelu

Tärkeäksi koettiin myös se, että nuoret pääsisivät osallistumaan alueensa liikuntapaikkojen suunnitteluun. *”Ottamalla nuoret mukaan oman alueen liikuntapaikan suunnitteluun, nuoret pääsevät itse osallisiksi liikuntapaikan syntyyn ja liikuntapaikasta muodostuu nuorille innostava urheilualue.”* Tyttö 18v.

## 7. Tulosten tarkastelu

### 7.1. Tutkimustulokset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää onko ympäristöllä vaikutusta nuorten liikuntaan. Lisäksi tarkoituksena ottaa selville liikkuvatko keravalaisnuoret riittävästi. Opinnäytetyöni avulla pyrin löytämään ratkaisuja siihen, millaiset asiat voisivat motivoida nuoria liikkumaan enemmän.

Tutkimukseni mukaan paikalla, ympäristön ilmeellä ja liikunta- ja urheilupaikkojen sijainnilla on vaikutusta siihen, miten nuoret viettävät aikaansa asuinympäristössään. Kunnat ja kaupungit voivat vaikuttaa ihmisten liikuntakäyttäytymiseen tarjoamalla heille mahdollisimman innostavan ympäristön liikkua. Fyysinen hyvinvointi, jota liikunta tukee, ei ole vain yhden ihmisen asia, vaan se koskee koko yhteiskuntaa.

Nuorten liikuntatottumukset tai niiden puuttuminen on ajankohtainen aihe. Nuoret liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. UKK-instituutin mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin puolitoista tuntia. Tämä puolitoista tuntia pitää sisällä niin hyöty- kuin harrasteliikunnan. Tutkimukseeni vastanneet nuoret liikkuivat keskimäärin alle kolmena päivänä viikosta tämän verran. Luku on huolestuttavan alhainen. Kuinka saada tämä ”sohvaperunakansa”, kuten yksi nuori esseessään kirjoitti, liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi?

Positiivisena näin kuitenkin sen, että vastoin aiempia tutkimuksia (Bamekow ym. 2008, Husu ym. 2010 ja Haapala ym. 2012), Keravalla tytöt näyttäisivät liikkuvan keskimäärin poikia enemmän. Liikuntaa harrastuksena pitää 59 % eli 254 vastaajaa 429:stä. Luku on huomattavan paljon alhaisempi kuin Nuori Suomi Ry:n (2010) liikuntatutkimuksen saama tulos, jonka mukaan 3-18v:sta 92 % sanoo harrastavansa liikuntaa. Yli kolmasosa niistä jotka pitävät liikuntaa harrastuksenaan kuuluvat johonkin urheiluseuraan. Tämä voi osaltaan selittää ”vähäistä” liikuntamäärää, sillä urheiluseuran harjoitukset muutaman kerran viikossa, eivät vielä riitä täyttämään suositusten mukaista liikunnantarvetta (Husu ym. 2010, Fogelholm 2005).

Kyselytutkimukseni perusteella ympäristöllä näyttäisi olevan tärkeä merkitys nuorten liikuntamotivaatioon. Nuorista yli 80 % oli sitä mieltä, että ympäristö vaikuttaa heidän liikuntamääräänsä. Näen tämän positiivisena asiana, sillä se viittaisi siihen, että parantamalla kaupunkisuunnittelun laatua olisi mahdollista parantaa kaupunkilaisten viihtyisyyden ja elämisen sujuvuuden lisäksi myös väestön liikuntatottumuksia.

Kyselytutkimuksen perusteella kävi myös ilmi, että luonnonmukaista ympäristöä pidettiin innostavampana kuin rakennettua ympäristöä. Oma ennako-oletukseni oli, etteivät tämän päivän nuoret liiku ulkona, vaan että sisäliikunta olisi suositumpaa. Oletukseni osoittautui kuitenkin vääräksi, mikä osaltaan tukee näkemystä siitä, että ympäristöllä todellakin on vaikutusta nuorten liikuntamäärään. Kuten Davison ja Lawson (2006) kirjoituksessaan toteavat, nuoret viettävät elinympäristössään paljon enemmän aikaa kuin aikuiset. Tästä syystä ympäristöä suunniteltaessa tulisikin kiinnittää enemmän huomiota juuri nuorten tarpeisiin. Onkin mielenkiintoista, että usein ympäristöä suunnitellaan siten, että huomioidaan lasten, eri urheiluseurojen ja aikuisten tarpeet, mutta urheiluseuroihin kuulumattomien nuorten tarpeet jäävät huomiotta. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi nuoret ”terrorisoivat” rakennettuja urheilu- ja virkistyspuistoja.

Kyselyyni vastanneiden nuorten mielestä ympäristöllä on jopa hieman suurempi vaikutus liikuntamääriin kuin ystäväpiirin vaikutuksella, mikä oli positiivinen yllätys. Odotukseni oli, että nuoret liikkuisivat, esimerkiksi pelailisivat yhdessä. Tähän viittaisi Nuori Suomi ry:n tutkimus (2010), jonka mukaan nuoret liikkuvat yhä enemmän urheiluseuroissa. Vaikka tutkimuksessa kysyttiin nuorten kuulumista urheiluseuroihin, viittaa se myös mielestäni siihen, että nuoret kokevat yhdessä liikkumisen tärkeäksi.

67 % vastaajan mielestä Keravalla nuorten tarpeet on huomioitu tyydyttävästi. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että 68 % nuorista oli sitä mieltä, että he liikkuisivat vielä enemmän, mikäli ympäristö olisi erilainen, esimerkiksi liikuntaan motivoivampi. Tässä on mielenkiintoinen ristiriita. 2/3 nuorista on sitä mieltä, että Keravalla ympäristö tarjoaa nuorten kannalta ihan hyvin liikuntamahdollisuuksia. Kuitenkin vastaajat ovat sitä mieltä, että he voisivat liikkua vielä enemmän, mikäli ympäristö olisi vieläkin motivoivampi. Kysyinkin essee osuudessani millaisia asioita ympäristöstä sitten voitaisiin muuttaa, jotta nuoret kokisivat sen innostavamaksi? Toivoin saavani vastauksissa ideoita motivoivamman ympäristön suunnitteluun. Kuitenkin hieman avoimeksi jäi, millaisia parannuksia Keravalla tulisi tehdä, jotta ympäristö olisi nuorten mielestä motivoivampi.

Nuorten ihanneliikunta-alue olisi urheilupuisto, jossa olisi mahdollisuus kokeilla monipuolisesti eri lajeja. Lisäksi alueella olisi hyvä olla riittävästi ”tyhjää tilaa”, kuten esimerkiksi vapaata nurmialuetta, jossa nuoret saisivat vapaasti pelailla ja ”hengailia”. Kyttä (2003) kirjoittaa, että lasten tulisi saada liikkua mahdollisimman vapaasti ja käyttää heidän omaa mielikuvitustaan. Kytän ajatus on siis osaksi sovellettavissa myös nuoriin, ainakin kyselyn mukaan. Tällaisessa urheilupuistossa tulisi olla mahdollisuus käyttää vapaasti (tai panttia vastaan) eri lajeihin vaadittavia välineitä. Tällöin liikunnan harrastaminen ei vaatisi erityistä seuraan kuulumista ja rahallista panostusta. Itse näkisin tämän tyylisessä urheilupuistossa kehitysidean ainekset. Hyvä alku tälle voisi olla mahdollisuus eri lajien pelailuun ilmaiseksi. Kalevan urheilupuistossa voitaisiin panttia vastaan lainata palloja, yleisurheilutarvikkeita ja vaikka rullailuluistimia. Nuoret toivovat, että liikuntapaikoilla saisi myös enemmän ohjausta. Toki tämä edellyttäisi aluksi kokeilua, toimiiko panttisysteemi, mutta mielestäni nuoriin pitäisi luottaa enemmän – eivät kaikki halua varastaa ja vahingoittaa.

Liikuntapaikkojen sijainnilla ja saatavuudella on suuri merkitys nuorten liikuntaan. Mitä lähempänä ja helpommin liikuntapaikalle tai liikuntaympäristöön lasten ja nuorten on mahdollisuus päästä, sitä aktiivisemmin sitä käytetään (Opetusministeriö / Valtion liikuntaneuvosto 2001) Nuorten kirjoittamissa esseissä korostui liikuntapaikkojen saatavuus: ”lähellä kotia”, ”helppo tulla” tai ”ei liian kaukana” olivat yleisimpiä toiveita. Liikuntapaikkojen saatavuus onkin haasteellista suunnittelijoille – erityisesti kaupungissa, joka on rakennettu käytännössä täyteen. Etäisyyksien pitäisi olla sellaisia, että nuoret pystyvät itse tulemaan paikalle. Ongelmana tässä koen sen, että Keravalla kaikki liikuntapaikat ovat suhteellisen lyhyen välimatkan päässä (katso kuva 1). Tästä herääkin kysymys, onko se vain nuorten viitsimättömyyttä, etteivät he jaksaa pyöräillä tai kävellä liikuntapaikoille? Keravalla suurin osa liikuntapaikoista on kuitenkin pyöräily matkan päässä (alle 5km). Vai voiko olla myös niin, että haaveillaan paremmasta ympäristöstä liikkua, eikä osata arvostaa sitä, että läheltäkin oikeastaan löytyy aivan kelvollisia liikuntaympäristöjä? Nuorille voitaisiin tarjota mahdollisuuksia kokeilla eri urheilulajeja ja ohjata heitä käyttämään alueen ympäristöä liikkumiseen. Onhan mahdollista, etteivät nuoret edes tiedä millaisia mahdollisuuksia Keravalla on liikkua. Esimerkiksi voitaisiin järjestää yhtenä viikonloppuna tempaus, jossa olisi mukana kaupunki ja alueella toimivat urheiluseurat. Tempauksessa nuoret pääsisivät tutustumaan ja kokeilemaan eri lajeja ja



saisivat tietoa eri liikuntamahdollisuuksista. Samalla voitaisiin ohjata nuoria liikkumaan myös ympäristössä. Esimerkiksi lähiliikuntapaikoilla voisi saada ohjeistusta miten laitteet toimivat.

Lähiliikunta-ajatusta tukee myös Saija Rantalan (2007) pro gradussaan tekemät havainnot: ”Kun koulun piha muutetaan lähiliikuntapaikaksi, saadaan sen käyttöastetta nostettua, ja sinne tullaan viettämään aikaa myös vapaa-ajalla”. Koulun piha on keskeinen osa nuorten arjessa. Tästä syystä olisikin hyvä panostaa sen viihtyvyyteen. Keravalla on saatu hyviä kokemuksia Killan koulun pihan kunnostuksesta. Uskonkin, että pienillä panostuksilla nuorten liikunnallisuutta voitaisiin lisätä. Koulujen pihat olisivat mielestäni keskeisiä parannuskohteita, jolla voitaisiin motivoida nuoria liikkumaan enemmän. Koulu on nuorten keskeisin ajanvietto paikka ja tekemällä se ympäristöstä viihtyisän, nuoretkin viihtyisivät siellä luultavasti paremmin. Taloudellisesti tämä olisi myös kannattavaa, kun voidaan yhdistää kaksi karpästä yhdellä iskulla – muuttaa koulun piha viihtyisäksi lähiliikuntapaikaksi, jota voidaan käyttää välitunneilla ja jonne tullaan pelailemaan ja viettämään aikaa myös vapaa-ajalla. Nuoret myös toivovat maksutonta liikuntaa, jota ympäröivä ympäristö tarjoaa. Nuorten lähiympäristön pitäisikin pystyä tarjoamaan puitteet innostavaan liikkumiseen. Koulut ovat usein lähellä nuorten kotia, joten tästäkin syystä olisi syytä kannustaa koulun pihojen muuttamista mielekkäämmiksi paikoiksi liikkua. Urheilukenttiä pitäisi olla riittävästi, etteivät seurat veisi kaikkia vuoroja. Esimerkiksi talvisin monet keravalaiset tulevat Sipoon puolelle Talmaan pelaamaan jääkiekkoa, kun mailavuoroja ei löydy Keravalta.

Hyötyliikunnan puute on yksi tämän päivän fyysisen aktiivisuuden laskun merkittävimpiä tekijöitä. Liikuntaa kyllä harrastetaan, mutta se keskittyy yksipuolisiin lajeihin ja liikunnan monipuolisuus ja arkiliikunta unohtuvat (Fogelholm 2005, Haapala ym. 2012). Kuten eräs nuori kirjoitti: *”Unohtavatko ihmiset mainion keksinnön nimeltä hyötyliikunta? Sillä säästyy rahaa, joka muuten käytettäisiin harrastuksiin tai automatkoihin. Liikkuminen pyörällä tai kävellen antaa sitä paitsi aikaa ajatella maailman menoa, ja ehkä jopa hypätä pois oravanpyörästä.”* Tyttö 17v. Myös nuoret tiedostavat hyötyliikunnan vähenemisen tai sen puuttumisen kokonaan. Juuri hyöty- ja arkiliikuntaa lisäämällä nuoret liikkuisivat monipuolisemmin ja enemmän. Yhtenä hyöty- ja arkiliikuntaa lisäävänä tekijänä nähdään kunnolliset kevyenliikenteen väylät. Turvallinen ja viihtyisä koulumatka nähdään kannustavana tekijänä. Kun kuljettu reitti on tuttu ja turvallinen sekä viihtyisä, taitetaan se

useammin jalan tai polkupyörällä kuin turvattomaksi koettu reitti. (Miettinen 2000, Fogelholm 2008, Carver A. ym. 2010). Nuoria tulisikin kannustaa hyöty- ja arkiliikunnan pariin. Kerava on alueena pieni, joten etäisyydet paikasta toiseen eivät ole pitkiä. Nuoria tulisikin kannustaa pyöräilemään tai kävelemään kouluun, harrastuksiin sekä kavereidensa luokse. Vanhempien roolilla on tässä asiassa suuri merkitys. Vanhemmat voivat näyttää esimerkkiä sekä vähentää nuorten kuljettamista autolla paikasta toiseen.

Vastauksista käy ilmi, että oman mielikuvituksen käyttö arkielämässä on unohtunut. Nuoret odottavat valmiita ja ennalta järjestettyjä tapahtumia. Tämä pätee mielestäni myös liikunnassa. Vastausten perusteella ympäristö ei rajoita nuorten liikuntaa, vaan kyse on enemmän nuorten omasta aktiivisuudesta. Toivotaan ohjattua toimintaa, erilaisia urheilukeskuskokonaisuuksia, esteratoja pururadoille ja kaiken pitäisi olla ilmaista. Kuitenkin Keravalla on mielestäni hyvät mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Kaupungin keskustasta pääsee nopeasti metsään, jossa saa vaihtelevuutta lenkeille. Metsäinen ympäristö tarjoaa mielestäni mahdollisuuden myös parkourin harrastamiseen. Pururatojen ja ulkoilureittien yhteydessä on lähiliikuntapaikkoja, joissa voi halutessaan tempuilla Nuorten toivomia vapaita nurmialueitakin on, tosin ei olisi varmaan haitaksi jos niitä olisi vielä pari enemmän. Ympäristön tarjoamat virikkeet tai niiden puute ei välttämättä ole se suurin ongelma. Tärkeämpää olisi saada nuoret itse innostumaan liikkumisesta.

## **7.2. Luotettavuus**

Luotettavuuden arviointi on tärkeää opinnäytetyötä tehtäessä. Tästä syystä olenkin pohtinut ovatko lähteeni luotettavia teoria osuuksissa, sekä voidaanko suorittamaani tutkimusta pitää luotettavana. Etsiessäni luotettavia lähteitä, pyrin ensisijaisesti käyttämään mahdollisimman uutta tietoa. Lisäksi pyrin käyttämään työssäni monipuolisesti eri lähteitä. Luotettavuuden kannalta koin tärkeäksi myös sen, kuka lähteen on kirjoittanut ja missä se on julkaistu. Opinnäytetyöni kannalta tärkeimpiä lähteitä olivat viheralan-, liikunta-alan- sekä kasvatustieteenjulkaisut.

Määrällistä tutkimustani voidaan pitää suhteellisen luotettavana, sillä vastauksia tähän

tutkimukseen kertyi 429. Otanta on suuri, kun esimerkiksi verrataan Fredrikssonin (2011) tekemään pro gradu tutkimukseen, johon vastasi 87 nuorta. Kyselytutkimuksen ongelmana näen kysymysten väärin ymmärtämisen sekä sen, että nuoret saattavat pelleillä ja vastata kavereiden mukana, eivätkä tuo esille omia ajatuksiaan. Toisaalta otanta on sen verran suuri, että uskon suuriman osan vastauksista esittävän vastaajien omaa näkemystä. Tästä kertoo esimerkiksi se, etteivät nuoret ole liioitelleet sitä kuinka useana päivänä viikosta he keskimäärin liikkuvat puolitoista tuntia.

Laadullisessa tutkimuksessa nuorten tehtävänä oli kirjoittaa millainen ympäristö innostaisi heitä liikkumaan enemmän. Ainekirjoituksissa korostuu vastaajien kirjoitustapa. Osa vastaajista pystyy ilmaisemaan itsenä hyvin kirjoittamalla, toisille se on haastavampaa. Vastauksia lukiessa täytyi huomioida tämä seikka. Kirjoituksia lukiessa huomasin usein pohtivani, onko tämä nuori kirjoittanut mitä hän itse ajattelee vai sitä mitä hän luulee, että lukija haluaa hänen vastaavan. Tässä mielessä ainekirjoitusta voidaan pitää epäluotettavana tutkimusmenetelmänä. Lähtökohtaisesti vastaajat kuitenkin lukemani perusteella kirjoittivat omista ajatuksistaan ja toiveistaan.

## 8. Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tehtiin yhteistyössä Keravan kaupunkitekniikan kanssa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kerätä tietoa nuorten liikuntatottumuksista sekä siitä, millaisen ympäristön he kokevat mielekkääksi liikkua. Yhteenvetona voidaan sanoa, että suurin osa nuorista liikkuu terveyteensä kannalta liian vähän. Tarkastellessani liikuntaan vaikuttavia tekijöitä, ympäristön merkitys liikuntaan on yllättävän suuri. Nuoret näkevät ympäristön motivoivana ja mahdollisuutena liikkua monipuolisesti. Ympäristön suhteen myönteinen asenne jopa hieman yllätti, sillä nykyisin sisäliikuntalajit ovat todella suosittuja. Sopiva ympäristö tarjoaa mahdollisuuden liikkua lähellä vähällä vaivalla ja pienillä kuluilla. Tästä syystä olisikin syytä panostaa ympäristön houkuttelevuuteen myös liikunnan näkökulmasta. Tämä olisi järkevää kestävän kehityksen aatteenkin puolesta – eihän ole ympäristön kannalta hyvä, että mennään autolla pitkät matkat sisäliikuntakeskuksiin. Liikunta ja ympäristö on pyritty yhdistämään ja tarjoamaan monipuolisia palveluita. Kuten

eräs nuori kirjoitti: *"Onneksi Kerava on ihan okei."* Tyttö 15v.

Toivottavasti opinnäytetyöstäni on hyötyä liikuntapaikkojen suunnittelussa, jotta nuorten toiveet voitaisiin ottaa huomioon. Mielestäni olisi tärkeää, että opinnäytetyöstäni saatavaa tietoa hyödynnettäisiin, sillä usein ympäristöä suunniteltaessa suunnittelu kohdistuu pääosin lapsiin, aikuisiin ja vanhuksiin. Esimerkiksi kaupunki voisi järjestää ideointikilpailun, jossa nuoret pääsisivät ideoimaan nuorten mielestä mielekästä urheilupuistoa. Lisäksi liikunta ja urheilupaikkoja suunniteltaessa tulisi muistaa nuoret. Nuoret tarvitsisivat tilaa, jossa he pääsevät toteuttamaan itseään. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi pelialueet, jossa voi pelata koripalloa, jalkapalloa tai muita pallopelejä.

Keravalla ollaan huolestuneita nuorten liikkumattomuudesta ja kaupunki onkin yhdessä alueen seurojen (esimerkiksi Keravan Urheilijat) kanssa alkamassa järjestää nuorille mahdollisuuksia liikkua. Pää tavoitteena on lisätä järjestötoiminnan keinoin lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta kouluympäristössä tiiviissä yhteistyössä koulun, kunnan ja muiden sidosryhmien kanssa. Tässä olisi hyvä mahdollisuus käyttää apuna tutkimukseni tuloksia. Olisi tärkeää pystyä tarjoamaan nuorille mahdollisimman laajalla rintamalla mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja, joista nuori voi sitten löytää omansa.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää, onko nuorten liikuntamäärissä tapahtunut muutosta. Mikäli muutosta on tapahtunut, olisi mielenkiintoista tutkia, onko ympäristöllä ollut positiivista vaikutusta nuorten liikuntamääriin. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, onko samanlaisia tutkimuksia ja tuloksia saatu muilta alueilta. Esimerkiksi olisi mielenkiintoista vertailla onko ympäristön vaikutuksilla nuorten liikuntatottumuksiin eroja alueittain. Olisi mielenkiintoista vertailla Keravan kaupunkia, joka on pieni ja jossa on helppo liikkua, johonkin suurempaan kuntaan, jossa etäisyydet ovat pidempiä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia enemmän, kuinka paljon säällä ja vuodenajoilla on vaikutusta nuorten liikuntamääriin.

## 9. Lähteet

Barnekow, V., Candace, C., Dorothy, C., Saoirse, N., Emmanuelle, G., Antony, M., Will, P., Matthias, R., Smith, R. 2008. Hbsc International report from 2005/2006 survey: Inequalities in young people's health.

Carver, A., Timperio, A., Hesketh, K., Crawford, D. 2010. Are children and adolescents less active if parents restrict their physical activity and active transport due to perceived risk? *Social Science & Medicine* 70:1799-1805.

Davison, K. and Lawson, C. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature.

Fogelholm, M. 2005. Huonokuntoiset nuoret saatava liikkeelle, *Duodecim* 121:2377–9.

Fogelholm, M. 2008. Liikettä koulunpihoille, Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti.

Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. *Terveysliikunta*, 76-87.

Fredriksson, A. 2011. *Lempiliikuntapaikkani*. Lukiolaisten kirjoituksia kokemistaan liikuntapaikoista.

*Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma*, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän Yliopisto.

Handy, S., Boarnet, M., Ewing, R., Killingsworth, R. 2002. How the built environment affects physical activity: Views from urban planning.

Huisman, T. 2004. *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003*

*Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*  
Opetushallitus.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2010. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja*

kunto 2010.

Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and independent mobility in the assessment of environmental child friendliness. Helsinki University of Technology. Centre of Urban and Regional Studies. Espoo. Otamedia Oy.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124, LIKES-tutkimuskeskus, 59-60, 321-.

Mänttari, A. 2012. Hs.fi: <http://www.hs.fi/juttusarja/perhe/artikkeli/1135270287330>, Haettu 2.2.2012.

Neuvonen, M., Sievänen, T. (toim.) 2010. Luonnon virkistyskäyttö 2010, Metla

Nuori Suomi ry, Suomen liikunta ja urheilu SLU ry, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2012, Lapset ja Nuoret.

Nupponen, H., Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden Eurooppalaisten nuorten elämäntapaa, Jyväskylän yliopisto, Yliopistopaino.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M., Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Opetusministeriö / Valtion liikuntaneuvosto 2001: Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 37s.

Rajala, K. , Haapala, H., Kantomaa, M., Tammelin, T. 2010.Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset, LIKES-tutkimuskeskus.

Rantala, S. 2007.Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset yläkouluikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Soveltavan kasvatustieteen pro gradu –tutkielma, Helsingin yliopisto.

Candace, C. (toim.) 2004. Young people´s health in context - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. World Health Organization, Denmark.

Saelens, B., Sallis, J., Lawrence, D. 2003. Environmental correlates of walking and cycling: Findings from the transportation, urban design, and planning literatures.

Sallis, J.,Conway, T., Prochaska, J., McKenzie, T., Marshall, S., Brown,M. 1997. The Association of School Environments With Youth Physical Activity.

Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikuntaaktiivisuuteen, Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.

Yang, X., Telama, R., Leino, M., Viikari, J. 1999, Factors explaining physical activity of young adults: the importance of early socialization. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 9, 120-127.

Keravan Kaupunki: [www.kerava.fi](http://www.kerava.fi), 2012, Haettu 15.10.2012

Koppa 2012 Jyväskylän yliopisto:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/hermeneuttinen-analyysi>, Haettu 18.10.2012

Ukk-instituuti:

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset) Haettu 2.2.2012

VirtuaaliAMK-tuotantorenkaat.

<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/risti.htm>, Haettu 18.10.2012



## 10. Liitteet

### Liite 1 Tutkimuskysely

**Ympäristön vaikutus liikkumisen-** tutkimus opinnäytetyöhön:

*Millainen ympäristö innostaisi nuoria liikkumaan?*

Emma Juga YH NOVIA

Landskapsplanering 09

Vastaa laittamalla rasti X ruutuun. Kuhunkin kohtaan voi vastata vain **YHDEN** kerran.

### Vastaajan taustatiedot

**Sukupuoli**      tyttö       poika

**Koulu**      Yläkoulu       Lukio       Ammattikoulu

**1. Kuinka useana päivänä viikosta harrastat liikuntaa(vähintään 1,5h)?**

Harrastan \_\_\_\_\_ päivänä vähintään 1,5h liikuntaa viikossa

**2. Onko liikkuminen säännöllistä kuukausittain?** Kyllä       Ei

Jos vastasit ei niin miksi, \_\_\_\_\_

**3. Onko liikunta sinulle harrastus?** Kyllä       Ei , jos ei siirry kohtaan

**4. Harrastatko yksilö- vai joukkueliikuntaa?** Yksilö  Joukkue

**5. Kuulutko johonkin seuraan?** Kyllä  Ei

**6. Kuinka usein sinulla on säännölliset seuraharjoitukset:**

alle kaksi kertaa viikossa

kaksi- kolme kertaa viikossa

kolme- viisi kertaa viikossa

yli viisi kertaa viikossa

**7. Kuinka usein ulkoilet vähintään 20 minuuttia kerralla:**

alle kaksi kertaa viikossa

kaksi- kolme kertaa viikossa

kolme- viisi kertaa viikossa

yli viisi kertaa viikossa

**8. Ulkoilu on sinulle:**

Hengailua kavereiden kanssa

Hyötyliikuntaa (esim. koulumatkojen kulkemista)

Liikuntasuoritus (seuraharjoitukset, lenkkeily)

Muuta, mitä \_\_\_\_\_

**9. Ympäristöllä on vaikutusta ulkona vietettyyn aikaasi** Kyllä  Ei

**10. Seuralla (kaverit, seurakaverit, lemmikki) on vaikutusta ulkoiluusi määrään**

Kyllä  Ei

**11. Viihtyisä ympäristö lisää liikunta/ ulkoilumäärääsi** Kyllä  Ei

**12. Onko päivittäisessä elinympäristössäsi huomioitu nuorten tarpeet?**

Hyvin  Tyydyttävästi  Heikosti

**13. Innostaako päivittäinen elinympäristösi liikkumaan?**

Kyllä  Ei

**14. Onko rakennettu ympäristö houkuttelevampi liikkumaan kuin**

**luonnonmukainen?** Kyllä  Ei

**15. Jos elinympäristösi olisi erilainen, motivoivampi, liikkuisin enemmän**

Kyllä  Ei

**KIITOS VASTAUKSISTA!**

**Kyselyyn on myönnetty Keravan Kaupungin kasvatusjohtajan lupa,  
pöytäkirja §344/2011**

**Opinnäytetyöni tilaa Keravan Kaupunki.**

**Kysely toteutetaan opinnäytetyöhöni Yrkes Högskola Novialle. Lisätietoja  
saa Elina Reghård: [elina.reghard@novia.fi](mailto:elina.reghard@novia.fi)**