

# **Hippoksen tuleva ulkoliikuntapuisto nuorten toiveissa ja ajatuksissa oma- ehtoisen liikunnan näkökulmasta**

Pauliina Soanvaara

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2018

Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK tutkinto-ohjelma

Terveyden edistäminen

Tekijä Soanvaara, Pauliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä kesäkuu 2018
	Sivumäärä 85	Julkaisun kieli suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Hippoksen tuleva ulkoliikuntapuisto nuorten toiveissa ja ajatuksissa omaehtoisen liikunnan näkökulmasta</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK tutkinto-ohjelma, terveyden edistäminen		
Työn ohjaajat Mari Punna, Tiina Kuukkanen		
Toimeksiantaja Jyväskylän kaupunki		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Omaehtoisen liikunnan merkitys osana nuorten liikuntaa nähdään tärkeänä ajatellen nuorten liikunnan ja terveyden edistämistä. Jyväskylässä sijaitsevan Hippoksen alueen uudistamissuunnitelman myötä alueelle rakennetaan ulkoliikuntapuisto, joka tulee toimimaan nuorten omaehtoista liikuntaa mahdollistavana liikuntaympäristönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten tieto-osallisuutta tulevan ulkoliikuntapuiston suunnittelussa. Tavoitteena oli kuvata nuorten toiveita ja ajatuksia Hippoksen alueelle rakennettavasta ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin 13–20 -vuotiailta jyväskyläläisiltä nuorilta eläytymismenetelmää käyttäen, ja se koostui 58 nuoren kirjoittamasta, kehyskertomukseen pohjautuvasta tarinasta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä: teemoittelun kautta muodostettiin tyyppikertomukset kehyskertomuksittain. Eläytymismenetelmälle ominainen variaatio mahdollisti tyyppikertomusten eroja vertailemalla tutkittavan ilmiön syvällisemmän ymmärtämisen.</p> <p>Nuorten toiveet ja ajatukset kohdistuivat etenkin ulkoliikuntapuiston fyysiseen ja sosio-kulttuuriseen ympäristöön, mutta myös käyttäytymisympäristöön. Omaehtoiseen liikuntaan liittyvän oheistoiminnan ja leikin mahdollistavat ympäristön rakenteet korostuivat nuorten toiveissa. Terveyden edistämisen sosioekologisen lähestymistavan kautta nuorten toiveita ja ajatuksia tarkastellen tuleva ulkoliikuntapuisto voidaan nähdä nuorten omaehtoista liikuntaa tukevana ja terveyttä edistävänä ympäristönä. Tulosten perusteella nähdään mahdollisuuksia vaikuttaa suunnittelun keinoin nuorten omaehtoisen liikunnan tukemiseen ja edelleen terveyden edistämiseen ulkoliikuntapuistossa nuorten tieto-osallisuutta hyödyntämällä. Tuloksia voidaan hyödyntää esiselvityksenomaisena tietona ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) nuori, omaehtoinen liikunta, ulkoliikuntapuisto, terveyden edistäminen, osallisuus		
Muut tiedot		

Author Soanvaara, Pauliina	Type of publication Master's thesis	Date June 2018
	Number of pages 85	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication <b>The wishes and thoughts of adolescents on the future outdoor sports park in the Hippos area from the point of view of self-organized physical activity</b>		
Degree programme Master's Degree Programme in Health Promotion		
Supervisors Punna Mari, Kuukkanen Tiina		
Assigned by City of Jyväskylä		
Abstract  <p>Self-organized physical activity as a part of adolescents' physical activity is important from the perspective of the promotion of physical activeness and health. According to the rebuilding plan of the Hippos area in Jyväskylä, an outdoor sports park will be built in the area. It will be a sports environment enabling adolescents to engage in self-organized physical activities. The purpose of the thesis was to promote adolescents' participation in the design of this outdoor sports park based on their ideas. The aim was to describe the adolescents' wishes and ideas about this outdoor sports park from the point of view of self-organized physical activity.</p> <p>The study was conducted as qualitative research. The data was collected using the method of empathy-based stories from adolescents who lived in Jyväskylä and were 13–20 years old. The data consisted of the 58 stories written by adolescents and based on a frame story. The analysis was performed using content analysis: after thematising the data, the typical stories were constructed according to the frame stories. The variation, which is characteristic of the method of empathy-based stories, enabled a deeper understanding of the phenomenon of the study.</p> <p>The adolescents' wishes and ideas were especially focused on the physical and sociocultural environment of the outdoor sports park as well as on its behavioral environment. The environmental structures that would enable additional activities related to the self-organized physical activity and play were highlighted in their wishes. When considering the adolescents' wishes and ideas from the point of view of a socioecological approach to health promotion, the outdoor sports park was seen as a supportive environment for self-organized physical activity as well as a health-promoting environment. Based on the results, there are possibilities for supporting self-organized physical activity and health promotion in the outdoor sports park by utilizing the information deriving from the adolescents' participation. The results could be utilized as a preliminary study in the planning stage of the outdoor sports park.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) adolescent, self-organized physical activity, outdoor sports park, health promotion, participation		
Miscellaneous		

## Sisältö

1	Ajan ilmiönä Hippoksen alueen uudistuminen sekä nuorten liikunnan ja osallisuuden edistäminen .....	3
2	Nuori liikkujana – näkökulmana omaehtoinen liikunta .....	6
2.1	Nuorten liikunnan yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin .....	6
2.2	Nuorten liikunnan erityispiirteitä .....	8
2.3	Omaehtoinen liikunta nuorten liikunnan muotona .....	9
2.4	Omaehtoinen liikunta osana nuorten liikuntakulttuuria .....	11
3	Ulkoliikuntapuiston ja nuoren omaehtoisen liikunnan väliset yhteydet .....	12
3.1	Ulkoliikuntapuistot liikuntaympäristöinä .....	12
3.2	Hippoksen tuleva ulkoliikuntapuisto .....	14
3.3	Nuorten omaehtoista liikuntaa edistävät ja estävät ulkoliikuntapuiston ominaisuudet .....	15
3.4	Ulkoliikuntapuiston merkitys terveyden edistämisen näkökulmasta: sosioekologinen lähestymistapa .....	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	21
5	Tutkimuksen toteutus .....	22
5.1	Tutkimusmenetelmä .....	22
5.2	Aineistonkeruu .....	23
5.2.1	Kohderyhmä .....	23
5.2.2	Aineistonkeruumenetelmä ja aineistonkeruun toteutus .....	24
5.3	Aineiston analysointi .....	28
5.3.1	Analyysimenetelmä .....	28
5.3.2	Analyysiprosessi .....	29
6	Tutkimuksen tulokset .....	33
6.1	Liikkuvan nuoren ulkoliikuntapuisto .....	34
6.2	Pelaavan nuoren ulkoliikuntapuisto .....	35
6.3	Aikaa viettävän nuoren ulkoliikuntapuisto .....	37
6.4	Eroavaisuudet ulkoliikuntapuistossa eri tavoin omaehtoisesti liikkuvien nuorten toiveissa ja ajatuksissa .....	38
7	Pohdinta .....	41
7.1	Tulosten tarkastelu .....	41
7.1.1	Omaehtoinen liikunta ilmiönä nuorten toiveissa ja ajatuksissa .....	41
7.1.2	Ulkoliikuntapuiston fyysinen ympäristö nuorten toiveissa ja ajatuksissa omaehtoisen liikunnan näkökulmasta .....	42

7.1.3	Ulkoliikuntapuiston sosiokulttuurinen ympäristö nuorten toiveissa ja ajatuksissa omaehtoisen liikunnan näkökulmasta .....	47
7.2	Eettisyys .....	49
7.3	Luotettavuus .....	52
7.4	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset .....	57
Lähteet.....		60
Liitteet.....		71
	Liite 1. Hippoksen kaavamuutosalueen sijaintikartta .....	71
	Liite 2. Saatekirje, aineistonkeruu .....	72
	Liite 3. Kehyskertomukset, aineistonkeruu .....	73
	Liite 4. Teemakartat kehyskertomuksittain .....	74
	Liite 5. Tyypikertomusten eroavaisuudet: teemoittelu .....	80
	Liite 6. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: LiikuntaLaturi -ryhmät.....	83
	Liite 7. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: nuorisovaltuusto .....	84
	Liite 8. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: 9.luokan oppilaat .....	85
Kuviot		
	Kuvio 1. Hippos. Ympäristösuunnitelma. Toiminnot ja reitit .....	15
	Kuvio 2. McNaughtin hyvinvoinnin rakentumisen viitekehys.....	18
	Kuvio 3. Ekologiset mallit osana sosioekologista terveyden edistämisen viitekehystä .....	19
	Kuvio 4. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyyksen elementit .....	20
	Kuvio 5. Kehyskertomukset, variointikäsitteet ja teoria niiden valinnan perustana .....	26
	Kuvio 6. Aineistonkeruun toteutuminen .....	28
	Kuvio 7. Aineiston analyysiprosessi .....	33
Taulukot		
	Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä .....	31
	Taulukko 2. Esimerkki teemojen muodostumisesta .....	31
	Taulukko 3. Eroavaisuudet tyypikertomusten teemoissa .....	39

## 1 Ajan ilmiöinä Hippoksen alueen uudistuminen sekä nuorten liikunnan ja osallisuuden edistäminen

Opinnäytetyössä tarkastellaan nuorten toiveita ja ajatuksia Jyväskylän Hippoksen alueelle rakennettavasta ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Ulkoliikuntapuisto on suunniteltu rakennettavaksi 2020-luvun alkupuolella opinnäytetyön toimeksiantajan, Jyväskylän kaupungin, toimesta osaksi Jyväskylän keskustassa sijaitsevaa, rakenteeltaan ja palvelutarjonnaltaan uudistuvaa Hippoksen liikuntapaikkakeskittymää. Alueen suunniteltu uudistaminen tapahtuu Hippos2020 -hankkeena, joka on myös yksi Jyväskylän kaupunkikehitysalustoista. (Hippos2020 n.d.)

Hallituksen linjauksen mukaisen sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen ja maakuntauudistuksen myötä kaupungin tehtävänä tulee jatkossakin olemaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä toiminta (Maakunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä 2017). Uudistus tulee tarkoittamaan kuitenkin muutosta kaupungin roolissa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Sosiaalibarometri 2016 -tutkimuksen mukaan kaupungin rooli tämän tehtävän toteuttajana tulee vahvistumaan uudistuksen myötä, ja se nähdään merkityksellisenä ajatellen sen onnistumista (Eronen, Lehtinen, Landen & Perälähti 2016, 96–97).

Kaupungin lakisääteisenä vastuutehtävänä on edellytysten luominen liikunnalle liikuntapaikkoja rakentamalla (Liikuntalaki 390/2015, 5§). Terveyden edistämiseen liittyvät tärkeänä osana kaupungin tarjoamat arkiympäristöt, jotka vastaavat kaupunkilaisten tarpeisiin. Terveyden edistämisen näkökulmasta nuoren omaehtoinen liikunta nähdään yhtenä liikunnan osa-alueena, joka myös heijastaa nuoren omaa vastuunottoa sekä itsestään että terveydestään (Liikanen, Harinen, Kuninkaanniemi, Rannikko & Ronkainen 2013, 10). Sipilän hallitusohjelmaan kuuluvan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kohdentuvan kärkihankkeen tavoitteena onkin mm. kansalaisten liikkumisen ja omasta elämästä otettavan vastuun edistäminen (Ratkaisujen Suomi

2015, 21). Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön rakennettava elämyksellinen ulkoliikuntapuisto tulee toimimaan kaiken ikäisten kaupunkilaisten, myös nuorten, omaehtoista liikkumista mahdollistavana ympäristönä sekä myös keskusta-alueen asukkaiden lähiliikuntapaikkana.

Bergin ja Piirtolan (2014, 7–11) katsaus osoittaa suomalaisen nuorten liikunnan tutkimuksen vähäisyyden liittyen erityisesti liikuntapaikkojen suunnitteluun, rakennusvaiheeseen ja ympäristöön. Nuorten liikkumiseen liittyviä ajankohtaisia ilmiöitä Suomessa ovat muun muassa vähäinen liikunnan määrä suhteessa liikuntasuosituksiin ja nuorten vähenevä liikunta-aktiivisuus lähestyttäessä 15 ikävuotta. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 94–96.) Jälkimmäinen ilmiö näyttäytyy myös omaehtoisessa liikunnassa, joka nähdään kuitenkin Hasasen (2017, 13) mukaan merkittävänä osana nuorten liikuntakulttuuria.

Kokko ja muut (2016, 79) ovat todenneet LIITU-tutkimukseen 2016 pohjautuvissa nuorten liikkumisen lisäämiseen kohdentuvissa toimenpidesuosituksissa, että etenkin yläkouluikäisiin kohdentuville liikkumisen lisäämiseen tähtääville toimille ja nuorten mukaan ottamiselle toimenpiteiden suunnitteluun on tarvetta. Hasanen (2017, 214) tuo esille nuorten kuulemisen tärkeyden omaehtoisten liikunnan tilojen suunnittelussa. Oreskovich, Perrin, Robinson ym. (2015, 5–8) toteavat ulkoliikuntapuistojen suunnittelua tukevan politiikan voivan lisätä nuorten liikkumista.

Ajattelu edelliseen liittyen johtaa tiedon välittymisen kautta osallisuuden käsitteen pariin. Osallisuutta on kuvattu muun muassa johonkin kuulumisen tunteeksi (Borgogni 2012, 15) ja kokemukseksi, jossa nuoren on mahdollista olla vaikuttamassa asioihin, jotka koskevat häntä itseään ja ympäristöään (Särkelä-Kukko 2014, 36). Opinnäytetyössä nuorten ajatusten ja toiveiden kuvaamisen tarkoituksena on edistää nuorten tieto-osallisuutta ulkoliikuntapuiston suunnittelussa, jotta ulkoliikuntapuisto voisi toimia nuorten omaehtoista liikuntaa tukevana ympäristönä. Mahdollistamalla nuorille terveyttä edistäviä valintoja, voidaan tukea hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Rouvinen-Wilenius (2014, 54) kuvaa yhteisöllistä ja yhteiskuntapoliittista osallisuuden edistämistä mahdollisuutena edellytysten luomiseksi terveyden edistämisen ratkaisuille, jotka vaikuttavat myös terveyden tasa-arvoon. Terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen onkin yksi Sipilän hallituksen kärkihankkeista (Hyvinvointi ja terveys n.d.). Lisäksi Rouvinen-Wilenius (2014, 62) tuo esille Koskinen-Ollonqvistin ja muiden (2009) näkemyksen kansalaisten, tässä yhteydessä nuorten, asemasta asiantuntijana ja yhdessä toimijana: nuorten kokemustietoa tarvitaan yhteiskunnallisen suunnittelun perustaksi. Nuorten kuulemisen tärkeyttä korostavat myös Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko (2013, 80), jotta voidaan toimenpitein vastata nuoruuden muuttuviin liikkumisen syihin ja huomioida nuorten kiinnostuksen kohteita.

Kansalaisten, myös nuorten, osallisuuden lisääminen yhteiskunnan toiminnoissa on ollut ajankohtainen ilmiö sekä EU-tasolla että Suomen hallitusohjelmassa ja osallisuudesta säättävät myös nuorisolaki sekä kuntalaki (Child participation 2017; Kuntalaki 410/2015, 22§; Nuorisolaki 1285/2016, 2§). Kuokkasen (2016, 129, 132) mukaan kaupunkipoliittiset hankkeet sisältävät yhä enenevässä määrin eri toimijoiden osallistumista, ja menettelytavoille ei ole olemassa tiettyä mallia, vaan osallistumisen muodot vaihtelevat. Jyväskylän kaupungin osallisuusohjelma (2015) pyrkii dialogin lisääntymiseen asukkaiden ja kaupungin välillä sekä osallisten mukaan ottamiseen arkiympäristöjen suunnitteluun. Osallisuus korostuu myös Jyväskylän kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa, jonka toteutuksella pyritään kohti kaupunkistrategian yhtä kärkeä, jossa visiona ovat ”osallistuvat ja hyvinvoivat asukkaat” (Hyvinvointisuunnitelma 2017-2020, 2017; Kaupunkistrategia 2017-2021, 2017).



## 2 Nuori liikkujana – näkökulmana omaehtoinen liikunta

### 2.1 Nuorten liikunnan yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin

Tässä opinnäytetyössä nuoren käsite perustuu määrittelyyn, jonka mukaan nuoruusikää kuvataan kolmen kehitysvaiheen ajaksi sijoittuen noin ikävuosiin 12–22. Ikävaiheelle ovat ominaista yksilöllinen ja nopea fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen kehitys. (Nuoruuden kehitys, n.d.) Käypä Hoito -suosituksissa (2015) liikunta (physical exercise) määritellään ”fyysisenä aktiivisuutena, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena”. Fyysinen aktiivisuus taas vastaavasti määritellään ”lihasten tahdonalaisena, energiankulutusta lisäävänä ja yleensä liikkeen johtavana toimintana”. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.)

Huttusen (2018) mukaan liikunnan tavoitteet määrittävät liikunnan käsitteitä: jos liikunnan tavoitteena on parantaa fyysistä kuntoa, puhutaan kuntoliikunnasta ja terveyskunnan tavoitteluun liittyvä liikunta on terveysliikuntaa. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan nuorten liikuntaa laajana käsitteenä sisältäen mm. kuntoliikunnan ja terveysliikunnan, mutta omaehtoista liikuntaa käsitellään siihen kuuluvana omana ilmiönään.

Suomalaisen kansallisen terveysliikuntasuosituksen mukaan 7–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin (Heinonen, Kantomaa, Karvonen ym. 2008, 18). WHO:n (World Health Organization) 5–17 -vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntasuositus (2010) määrittää liikkumaan vähintään tunnin päivässä, ja suositus sisältää rasittavan liikunnan osuuden olevan vähintään kolme kertaa viikossa. Iso-Britannian NICE:n (National Institute for Health and Care Excellence) suositus (2008) lapsia ja nuoria koskien eroaa tästä rasittavan liikunnan osuuden rajautuessa kahteen viikkokertaan (Physical activity for children and young people 2008). Yli

18-vuotiaat nuoret kuuluvat aikuisten liikuntasuosituksen piiriin, jonka mukaan viikoittain tulisi liikkua reippaasti kestävyyskuntoa parantaen yhteensä ainakin 2,5 tuntia tai 1,5 tuntia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tukevaa harjoitusta tulisi tehdä ainakin kaksi kertaa viikossa. (Liikuntapiirakka aikuisille 2009.)

Liikunnan vaikutuksia nuorten terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu eri konteksteissa. Jimenezin, Zanuson ja Goss-Sampsonin (2011, 124) mukaan liikunnan, terveyden ja elämänlaadun välillä on osoitettavissa selvä yhteys. Säännöllinen liikunta on osa terveyden edistämistä, ja sillä on vaikutuksia mm. painonhallintaan sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn kuin myös sijansa pitkäaikaissairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016). Liikunta on nuoren kasvun ja kehityksen edellytys ja tärkeää nuorten fyysiselle, sosiaaliselle sekä kognitiiviselle terveydelle (Poitras, Grey, Borghese ym. 2016, 198). Huttusen (2018) mukaan säännöllinen liikunta vaikuttaa mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin mm. parempina stressinhallintavalmiuksina ja torjumalla masennusta.

Nuorten siirtymisellä organisoidusta seuraliikunnasta organisoimattoman, omaehtoisen liikunnan pariin on tutkittu mahdollisesti olevan vaikutuksia nuoren sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen (Eime, Harvey, Sawyer, Craike, Symons & Payne 2016, 6). Bergin ja Piirtolan (2014, 44) katsauksesta ilmenee, että nuorten säännöllinen liikunta on myös yhteydessä nuorten terveellisiin elämäntapavalintoihin. Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää ja Tammelin (2013, 2101) esittävät yhteyden liikunnan vaikutuksista kognitiiviseen toimintaan todeten, että nuorten itseraportoidulla fyysisellä aktiivisuudella ja akateemisilla saavutuksilla on olemassa positiivinen yhteys.

Nuorten liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin ja koulutukseen myöhemmässä elämässä on tutkittu pitkän aikavälin tutkimuksen keinoin. Jaana Karin väitöskirjan (2018, 153) tulokset osoittavat, että liikunta-aktiivisuudella nuoruudessa on yhteyttä peruskou-

lun päättötodistuksen kaikkien aineiden keskiarvoon, aikuisikään sisältyvien koulutusvuosien määrään, työllistymiseen ja ansiotuloihin. Liikunnalla on näihin kaikkiin positiivinen vaikutus.

## 2.2 Nuorten liikunnan erityispiirteitä

LIITU-tutkimuksesta (2016) tulee esille, että suomalaisista nuorista kolmasosa liikkuu riittävästi liikuntasuosituksiin nähden. Rasittavan liikunnan määrä hiipuu nuorilla iän karttuessa. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 21–22.) Osana Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimusta 2016 selvitettiin suomalaisten lasten ja nuorten harrastamia liikuntamuotoja ja -lajeja. 10–14 -vuotiaiden ikäryhmässä suosituimpia lajeja olivat pyöräily, ulkoilu/kävely, jalkapallo ja juoksu/lenkkeily. Vastaavasti 15–19 -vuotiaiden ryhmässä suosituimmiksi nousivat juoksu/lenkkeily, kuntosali ja pyöräily. (Merikivi ym. 2016, 89–94.)

Takalo (2016, 168) tuo esiin Airan ja tutkimusryhmän (2013) sekä Inchleyn ja muiden (2016) toteamukset siitä, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on yleinen ilmiö, joka korostuu Suomessa muita maita enemmän. Vastaavia tuloksia nousee esille myös Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2016 tiimoilta: liikunta vähenee 15 ikävuotta lähestyttäessä. Ominaista ilmiölle on myös liikunnan lisääntyminen jälleen lähestyttäessä kahdettakymmenettä ikävuotta. (Merikivi ym. 2016, 75.)

Aira ja muut (2013, 16–17) ovat selvittäneet murrosiässä tapahtuvaan liikunnan vähenemiseen yhteydessä olevia tekijöitä tuoden esille sukupuolen merkityksen: työllä liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä poikia enemmän. He myös esittävät Craggsin ja tutkimusryhmän (2011) tuloksen: liikunta-aktiivisuuden vähenemistä esittää mm. liikkumisen sosiaalinen tuki. (Aira ym. 2013, 16–17.) Palomäki, Huotari ja Kokko (2017, 88–89) ovat selvittäneet sosiaalisen tuen merkitystä nuorten liikuntaan ja toteavat, että osalle nuorista kaverit näyttäytyvät kuitenkin esteenä liikkumiselle:

kaveripiirin tavat viettää aikaa vaikuttavat nuoren liikuntakäyttäytymiseen. Kavereiden merkitys nousee esille myös Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken (2017, 6) tutkimusartikkelista, jonka mukaan teini-ikäisistä 31 % ja nuorista aikuisista 39 % on liittännyt kaverit liikuntakiinnostukseensa. Nuorten liikuntatottumuksille on ominaista vaihtelevuus, johon vaikuttavat nuoruuteen kuuluvat muutoskohdat (Takalo 2016, 168). Nuorten näkökulmasta yksi syy nuorten liikkumattomuudelle on liikkumiseen liittyvä maksullisuus (Merikivi ym. 2016, 81–83).

Liikunnan seuraharrastaminen vähenee rajusti teini-iässä (ns. drop-out -ilmiö). Tyttöjen kohdalla seuraharrastamisen väheneminen on suurempaa kuin pojilla. Drop-out -ilmiöön voidaan liittää ajatus, jonka mukaan liikunnasta tulee nuorelle autonomisempaa ja persoonallisempaa ohjatun ryhmätoiminnan jäädessä pois. Ilmiö heijastuu siten nuorten omaehtoiseen liikuntaan, jolla on keskeinen sija nuorten liikunnassa. (Merikivi ym. 2016, 86–87, 94, 96.)

Nuorten liikuntaa yleisellä tasolla kuvaa Merikiven ja muiden (2016, 77) mukaan kuitenkin liikunnan määrän lisääntyminen viime vuosien aikana, ja he toteavat saman tuloksen näkyvän myös WHO:n koululaistutkimuksissa. Vaikka nuorten liikunnan tilanne Suomessa terveyslääkintäsuosituksia vasten tarkasteltuna näyttää huolestuttavalta, Merikiven ja muiden (2016, 75) tutkimuksen mukaan yli 90 % 7–29 -vuotiaista nuorista kertoo liikkuvansa jollain tavoin.

### 2.3 Omaehtoinen liikunta nuorten liikunnan muotona

Omaehtoinen liikunta liikuntamuotona ja ilmiönä tarkoittaa tässä opinnäytetyössä Hasasen (2017, 12) määrittelemää ilmiötä: ”organisoimattoman liikkumisen muodot ulottuvat arkiliikkumisesta sekä leikeistä liikuntalajin säännölliseen harrastamiseen saakka”. Yhteinen tekijä omaehtoiselle liikunnalle on organisoimaton toiminta. Omaehtoista liikuntaa ei kuitenkaan voida pitää täysin rinnasteisena ilmiönä organiso-

dulle liikunnalle (Hasanen 2017, 213). Se sijoittuu etäälle järjestelmällisestä suunnitelmallisuudesta, päämäärää kohti pyrkimisestä ja järjestyksellisyydestä, jotka perinteisesti liitetään liikunnan harrastamiseen (Liikanen & Rannikko 2015, 48). Omaehtoinen liikunta pitää myös sisällään ihanteen ja ajatuksen nuoren vastuunottamisesta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan ollen osa terveyskäyttäytymistä (Liikanen ym. 2013, 10).

LIITU-tutkimuksessa 2016 selvitettiin suomalaisten lasten ja nuorten omaehtoista liikuntaa. Sen todettiin olevan liikuntamuotona yleisin ja 91 % vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa omaehtoisesti joka viikko. 4–7 kertaa viikossa liikkuu omaehtoisesti 51 % ja vähintään 2–3 kertaa viikossa 79 % vastaajista. Kerran viikossa omaehtoisesti liikkui vastaavasti 13 % ja ei lainkaan 9 % vastaajista. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 24–25.) Hasanen (2017, 13) mukaan huomattavan suuri osa nuorista liikkuu omaehtoisesti organisoituun liikuntaan verrattuna, ja nuoruuden aikana omaehtoisen liikunnan osuus nuorten kokonaisliikunnasta lisääntyy.

Hasanen (2017, 210) väitöstutkimuksen mukaan nuorten omaehtoisessa liikunnassa fyysinen aktiivisuus vaihtelee jonkin muun nuorelle tärkeän toiminnan oheistoiminnasta aina toimintaan, jossa fyysinen aktiivisuus on päämääränä. Omaehtoisen liikunnan sisällöt koostuvat monimuotoisesta toiminnasta. Se voi tarkoittaa esimerkiksi kaverijohtoista hengailua, ajan viettoon yhdistyvää liikuntaa, kuljeskelua tai erilaisia pelejä ja leikkejä. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37; Hasanen 2017, 121–122, 124, 145, 213).

Perinteisten liikuntalajien, kuten kävelyn, pyöräilyn, juoksun ja omatoimisen kuntosaliharjoittelun rinnalle ovat viime vuosikymmenten aikana nousseet vaihtoehtolajit. Vaihtoehtolajit on määritelty liikuntatutkimuksen piirissä osaksi liikunnallista vaihtoehtosektoria. Muun muassa parkour, skeittaus, scoottaus, roller derby, bleidaus ja katutanssi kuuluvat tähän kategoriaan. (Rannikko, Harinen, Liikanen, Ronkainen & Kuninkaanniemi 2013, 3–4.)

## 2.4 Omaehtoinen liikunta osana nuorten liikuntakulttuuria

Omaehtoinen liikunta on vaikuttajana nuorten liikuntakulttuurin muokkautumisessa. Vaihtoehtolajeihin liittyy vastakulttuurisia piirteitä, jotka houkuttelevat nuoria (Liikainen ym. 2013, 12). Vaihtoehtolajeja kutsutaan myös elämäntapaliikunnaksi (Heikkilä 2015, 11), nuorisokulttuuriseksi liikkumiseksi (Itkonen 2015, 117) ja vaihtoehtoliikunnaksi (Harinen & Torvinen 2015, 48). Omaehtoiseen liikuntaan kytkeytyy paljon oheistoimintaa. Ojalan ja Itkosen (2013, 31–32) katsausartikkelissa pureudutaan median ja nuorisokulttuurisen liikkumisen välisiin yhteyksiin todeten, että erityisesti vaihtoehtolajeihin ovat sidoksissa tietyt mediakäytännöt, kuten videointi. Liikuntaympäristöllä on tässä oma merkityksensä liittyen videon herättämään arvostukseen (Dupont & Ojala 2015, 17).

Digitaalisuus yhdistyy osaksi omaehtoista liikuntaa ja nuorten liikuntakulttuuria esimerkiksi sosiaalisen median (Harinen & Torvinen 2015, 51) ja mobiilipohjaisten liikuntapelien muodossa. Digitaaliseen pelaamiseen liittyy sosiaalisia piirteitä. Pitkän aikavälin seurannassa mobiilipohjaisten liikuntapelien fyysiset vaikutukset eivät kuitenkaan ole useinkaan olleet merkittäviä. (Kari 2017b, 5–7.)

Sosiaalisuutta on kuvattu myös olennaisena osana vaihtoehtolajeja (mm. Rannikko ym. 2013, 10; Heikkilä 2015, 12). Rannikko ja muut (2013, 10) toteavat verkkokyselynsä tulosten perusteella, että vaihtoehtolajien harrastajista 94 % harrasti lajiaan yhdessä muiden kanssa ja yli 70 % vastaajista kertoi käyttävänsä harrastamiseen aikaa viikottain yli viisi tuntia. Yhteisöllisyys ja elämäntapa ovat siten ominaista vaihtoehtolajeille, kuten myös vertaisoppiminen sekä yhteinen, toisia kannustava ja arvostava kulttuuri (Liikainen ym. 2013, 13; Heikkilä 2015, 12–13).

Suomessa lasten leikin on todettu loppuvan muihin Pohjoismaihin verrattuna varhain, noin 11 vuoden iässä, ja sitä pidetään osaltaan yhtenä tekijänä määriteltäessä lapsuuden vaihtumista nuoruudeksi. Samaan ikävaiheeseen liittyy myös nuorten ajanvieton väheneminen leikkikentillä ja -puistoissa. (Myllyniemi & Berg 2013, 15–16,

32.) Osana nuorten omaehtoista liikuntaa tapahtuva leikki on liitetty usein vaihtoehtolajeihin. Vaihtoehtolajien on todettu olevan yhteydessä leikkiin ja tuovan leikin osaksi nuorten liikuntakulttuuria. Kujala (2013, 46) tuo esille filosofi Johan Huizingan (1947) määrittelemiä leikin ominaisuuksia: vapauden, jännityksen, sääntöperusteisuuden sekä mahdollisuuden leikin keskeyttämiseen ja lopettamiseen kesken toiminnan. Näitä leikin ominaisuuksia vasten tarkastellen voidaan löytää yhteneväisyyksiä leikin ja vaihtoehtolajien liitetyn liikuntakulttuurin, mutta myös muun omaehtoisen liikunnan välillä. Ominaista vaihtoehtolajeille on, että niiden harrastaja ei välttämättä koe harrastavansa varsinaisesti liikuntaa. Tämän vuoksi liikunta saa erilaisia nimityksiä. (Liikanen ym. 2013, 11–12; Liikanen & Rannikko 2015, 48.)

### 3 Ulkoliikuntapuiston ja nuoren omaehtoisen liikunnan väliset yhteydet

#### 3.1 Ulkoliikuntapuistot liikuntaympäristöinä

Ulkoliikuntapuisto tässä opinnäytetyössä nousee käsitteenä esille Hippoksen tulevasta ulkoliikuntapuistosta. Ulkoliikuntapuisto on merkitykseltään hyvin laaja, usein eri tavoin nimetty käsite sekä Suomessa että kansainvälisesti, koska yhteiskunnan rakenteet ja kulttuurit määrittelevät liikunnan tilojen ominaisuuksia. Suomessa lasten ja nuorten itsenäinen liikkuminen mm. kaupunkiympäristössä on yleisempää verrattuna useisiin muihin maihin (Kyttä, Hirvonen, Rudner, Pirjola & Laatikainen 2015, 8). Tällä voidaan ajatella olevan merkitystä liittyen ulkoliikuntapuistojen käyttöön. Tarkastelu rajautuu edellä mainituin perustein koskemaan ulkoliikuntapuistojen erityispiirteitä liikuntaympäristöinä Suomessa.

Zacheus (2008, 157–159) on vuosikymmen sitten väitöskirjassaan käsitellyt suomalaisen liikuntakulttuurin muutosta ja toteaa, että ulkoliikuntaympäristöt ovat ajan myötä siirtyneet luonnosta kohti rakennettuja ympäristöjä. Ulkoliikuntapuistot kuuluvat osaksi rakennettua ulkoliikuntaympäristöä. Lähiliikuntapaikat, joita Suomessa on noin 600, ovat sisällön suhteen ulkoliikuntapuistojen kanssa hyvin samankaltaisia. Ominaista niille on maksuton ja vapaa käyttö, monikäyttöisyys, viihtyisyys sekä käyttömahdollisuus jokaisena vuodenaikana. Yleisellä tasolla ne usein sisältävät mm. palloilualueita, leikkipaikkavälineitä, ulkokuntolaitteita ja rullalautailumahdollisuuksia. Sisällöt nousevat käyttäjien tarpeista. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja 2014, 28; Lähiliikuntapaikat n.d.)

LIPAS on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ylläpitämä valtakunnallinen liikunnan paikkatietojärjestelmä, jossa tilastoidut liikuntaympäristöt ovat jaoteltu eri osa-alueisiin (Lipas-järjestelmän esittely 2018). Se kategorioi ulkokentät ja liikuntapuistot omaksi osa-alueekseen. Tähän sisältyvät lähiliikunta- ja liikuntapuistot, joiden joukkoon ulkoliikuntapuistojen voidaan ajatella lukeutuvan. (Liikuntapaikat n.d.)

Ulkoliikuntapuiston ympäristöllisiä ulottuvuuksia opinnäytetyössä määrittelevät terveyden edistämisen sosioekologinen lähestymistapa (Van Hecke, Deforche, Van Dyck, De Bourdeaudhuij, Veitch & Van Cauwenberg 2016, 1) ja siihen kuuluvat ekologiset mallit, joiden perusteella ulkoliikuntapuisto nähdään fyysisenä, sosiokulttuurisena ja käyttäytymisympäristönä (Sallis & Owen 2015, 43). Fyysinen eli rakenteellinen ympäristö käsittää ulkoliikuntapuiston sijainnin, rakenteelliset ominaisuudet ja sää- sekä vuodenaikavaihtelut. Hasasen (2017, 119) tutkimuksesta ilmenee haasteellisuus ajatella liikuntaympäristöä vain fyysisenä tilana: siihen kuuluvat hänen mukaansa myös esimerkiksi vapaiden liikuntaympäristöjen käyttömahdollisuudet. Sosio-kulttuurinen ympäristö tarkoittaa ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita ja erilaisia kulttuureita, joita ulkoliikuntapuistossa ilmenee. Käyttäytymisympäristöllä opinnäytetyössä tarkoitetaan ulkoliikuntapuistossa tapahtuvaa liikuntakäyttäytymistä ja liikunnan oheistoimintana tapahtuvaa käyttäytymistä.



Ulkoliikuntapuistot liikuntaympäristöinä saavat vaikutteita ajan ilmiöistä. Digitalisuuden mukaantulo arkielämäämme näkyy myös ulkoliikuntapuistoissa: digitaalisuus mahdollistaa uudenlaisen sosiaalisen ympäristön rakentumista ja voi liittyä esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen. Tätä ajattelua tukee mm. Karin (2017a) väitöskirjatutkimus osoittaen, että digitaalisuuden tuomat mahdollisuudet osana liikumista ovat kasvaneet.

### 3.2 Hippoksen tuleva ulkoliikuntapuisto

Hippos2020 -hankkeen myötä Jyväskylän keskustan tuntumassa sijaitsevasta Hippoksen alueesta on suunniteltu rakennettavan suurin suomalainen liikunnan, urheilun ja terveyden edistämisen keskittymä (ks. liite 1). Hippoksen alueelle tuleva, elämyksellinen ulkoliikuntapuisto on suunniteltu rakennettavaksi uudistuvalla Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, osana Hippos2020 -hanketta. Puiston on ajateltu valmistuvan 2020-luvun puolivälissä, hankkeen viimeisenä valmistuvana osuutena. Ulkoliikunta-alueiden tarkoitus on palvella monimuotoisesti kaikenikäisiä käyttäjiä liikuntataustasta riippumatta. (Hippos2020 n.d.)

Alue on erinomaisten liikenneyhteyksien varrella ajatellen julkista liikennettä, yksityisautoilua ja kevyen liikenteen keinoin saavutettavuutta. (Asemakaavan selostus 2017, 10–11.) Hippoksen alueen asemakaava-asiakirjaan (2017) kuuluvassa ympäristösuunnitelmassa kuvataan Hippoksen toimintoja ja reittejä (ks. kuvio 1), josta on tulkittavissa suunniteltuja toimintoja ulkoliikuntapuiston sisältöön liittyen.



Kuvio 1. Hippos. Ympäristösuunnitelma. Toiminnot ja reitit (Asemakaava. Hippos. 2017, muokattu.)

### 3.3 Nuorten omaehtoista liikuntaa edistävät ja estävät ulkoliikuntapuiston ominaisuudet

Ulkoliikuntapuistolla liikuntaympäristönä voi olla omaehtoista liikuntaa edistävä tai estävä vaikutus. Valkeinen, Mäki-Opas, Prättälä ja Borodulin (2014, 1) toteavat yleisesti tutkimuksen liikuntapaikkojen ja liikunnan välisistä sidoksista olevan Suomessa ristiriitaista johtuen kulloinkin tutkittavasta liikuntamuodosta. Suomalainen tutkimus ulkoliikuntapuistojen ja nuorten liikunnan yhteydestä on ollut hyvin vähäistä rajoituen koskemaan liikuntaa pääosin koulujen piha-alueilla ja lähiliikuntapaikoilla. Nuorten toiveita on tutkittu erittäin vähän ulkoliikuntapuistojen liikuntapaikkasuunnitteluun kohdentuen.

Tutkimuksessa, jossa seurattiin liikunnan fyysiseen intesiteettiin perustuvaa tietoa suhteessa liikkujan sijaintiin, todetaan, että nuoret sitoutuvat liikuntaan ja saavuttavat korkeimmat aktiivisuuden tasonsa rakennetuissa ulkoliikuntaympäristöissä (Oreskovic ym. 2015, 5–8).

Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin ulkoliikuntapuiston ominaisuuksia, jotka nuorten kokemina joko rohkaisevat liikkumaan tai estävät liikkumista. Liikkumiseen ja puistossa vierailuun rohkaisevat fyysisesti haastavat liikuntavälineet, kuten pitkät liukumäet, keinut, vaijeriliukuradat ja pöytätennis sekä ”tupakointi kielletty” -kyltit. Puistossa käynnin esteeksi nuoret nimesivät mm. säännöt, graffitit ja wc-tilojen puutteen. (Veitch, Salmon, Parker, Bangay, Deforche & Timperio 2016, 1–10.) Vastaavasti Edwards, Hooper, Knuiman, Foster & Giles-Corti (2015, 1–10) selvittivät Australiassa, että skeittipaikka, kävelypolut, grillikatos, piknikpaikka, yleiset wc-tilat, riittävä valaistus ja alueen puuston määrä ovat tekijöitä, jotka korreloivat puiston taajaan käyttöön liikuntatarkoituksessa nuorten keskuudessa. Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret liikkuvat puistoissa todennäköisemmin, jos läsnä on aktiivisia samaan ikäryhmään kuuluvia liikkujia. Aktiivisuutta puistoissa lisäävät myös pelikentät ja vuorovaikutteisuus puistojen tarjoamien virkistysmahdollisuuksien sekä virallisen toiminnan välillä. (Floyd, Bocarro, Smith, Baran, Moore, Cosco, Edwards, Suau & Fang 2011, 258–265.) Näissä kaikissa kolmessa tutkimuksessa tuotiin myös esille, että nuoria on kuunneltava, kun suunnitellaan ja tehdään päätöksiä ulkoliikuntapuistojen sisällöistä fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Van Hecke ja muut (2016) ovat selvittäneet sosiaalisia ja fyysisiä ympäristötekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja julkisten ulkoliikuntaympäristöjen (POS, public open spaces) käyttöasteeseen alhaisen tulotason asuinalueilla Belgiassa. Tuloksista nousevat esille saavutettavuus kävellen, pyöräilemällä tai julkisella kulkuneuvolla, läheinen sijainti kotiin tai kouluun nähden, aktiivisten ystävien tai perheenjäsenten läsnäolo, toisten ihmisten käyttäytyminen, ympäristön siisteys, urheilu- ja pelimahdollisuuksien helppo saatavuus, laajat avoimet tilat sekä kauniit maisemat. Liikuntaympäristön sosiaalisten tekijöiden merkitys, etenkin turvallisuus, korostuu fyysisiä tekijöitä enemmän liikuntaympäristöjen käyttöasteeseen liittyen, mutta käyttäytymiseen näissä ympäristöissä ovat sidoksissa molemmat tekijät. (Van Hecke ym. 2016, 1, 5–17.)

Vaihtoehtolajien harrastajat kokevat tilojen, harrastuspaikkojen puutteen, vuodenaikavaihtelut ja tiloista sekä liikunnan avustuksista kamppailun seuraharrastajien kanssa lajien leviämisen esteenä (Liikanen ym. 2013, 13). Hasasen (2017, 210) mukaan omaehtoista liikuntaa tukevat ulkoliikuntapuistot sijaitsevat nuorten kotien lähistöllä ja niiden käytössä korostuvat ajallinen vapaus sekä nuorten itsensä määrittelemä käyttötarkoitus sekä -tapa.

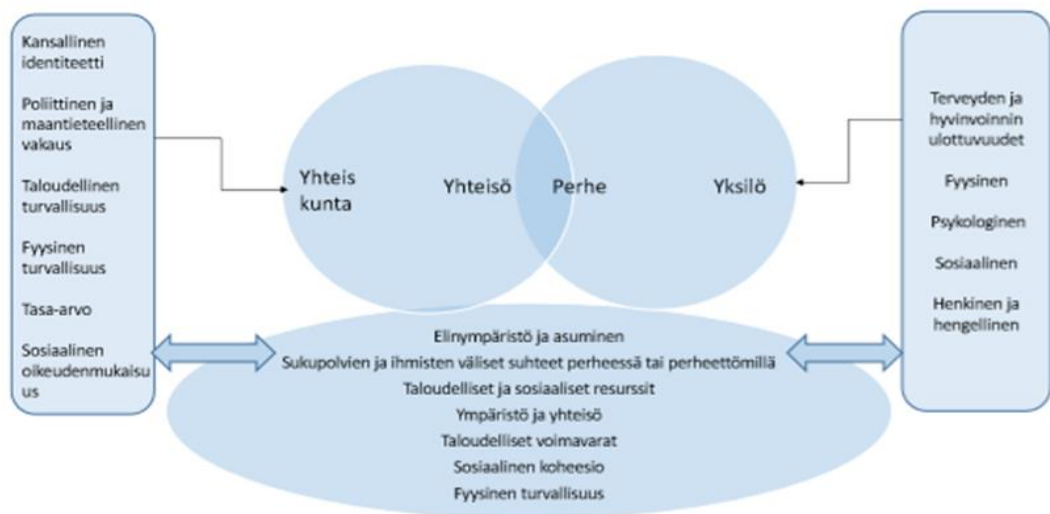
### 3.4 Ulkoliikuntapuiston merkitys terveyden edistämisen näkökulmasta: sosio-ekologinen lähestymistapa

Terveyden määritelmän lähtökohtana ja terveyden edistämisen perustana on Maailman terveysjärjestö WHO:n (1946) kokonaisvaltainen määritelmä terveydestä, jonka mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä vain sairauden tai heikkouden puuttumista” (The Ottawa Charter for Health Promotion 1986). Määritelmästä ovat tulkittavissa terveyden ja hyvinvoinnin väliset, toisiinsa sidoksissa olevat suhteet. Tähän perustuen opinnäytetyössä käytettävä terveyden edistämisen käsite sisältää sekä terveyden että hyvinvoinnin edistämisen osa-alueet. Tässä opinnäytetyössä McNaughtin (2011, 11–12) hyvinvoinnin rakentumisen mallin kautta terveys ja hyvinvointi saavat fyysisen, psykologisen, sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden.

Maailman terveysjärjestö on Ottawan asiakirjassa (1986) määritellyt kansainvälisesti terveyden edistämisen käsitteen ”prosessina, jonka avulla ihmisten on mahdollista hallita ja parantaa terveyttään”. Tämä määrittelee opinnäytetyön terveyden edistämisen käsitettä. Asiakirjassa yksi toiminnan linjaus on terveyttä tukevien ympäristöjen luominen. Se sisältää perustan terveyden edistämisen sosioekologiselle lähestymistavalle pohjautuen ihmisen, ympäristön sekä terveyden ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Vapaa-aika nähdään yhtenä terveyden lähteistä ja terveyden edistäminen liitetään mm. turvallisten ja nautittavien elinolojen luomiseen. (The Ottawa Charter for Health Promotion 1986; Wills & Jackson 2014, 43–44.) Sosioekologisia malleja on

käytetty fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tähtäävissä interventioissa (mm. Elder, Lytle, Sallis ym. 2007; Bronikowski, Bronikowska, Pluta, Masciaszek, Tomczak & Glapa 2016; Aittasalo, Tiilikainen, Tokola ym. 2017).

Sosioekologista lähestymistapaa määrittelevät ulkoliikuntapuiston, nuorten omaehtoisen liikunnan ja terveyden edistämisen välisten yhteyksien kuvaajina hyvinvoinnin rakentumisen malli (McNaught 2011) ja ekologiset mallit (Sallis & Owen 2015). Allan McNaughtin (2011, 11–12) hyvinvoinnin rakentumisen malli (ks. kuvio 2) ilmentää yhteiskunnan eri tasojen vuorovaikutteisuutta terveyden sekä hyvinvoinnin rakentumisessa ja ylläpitämisessä toimien viitekehyksen laajana pohjana. Opinnäytetyössä mallia lähestytään yksilön eli nuoren näkökulmasta.

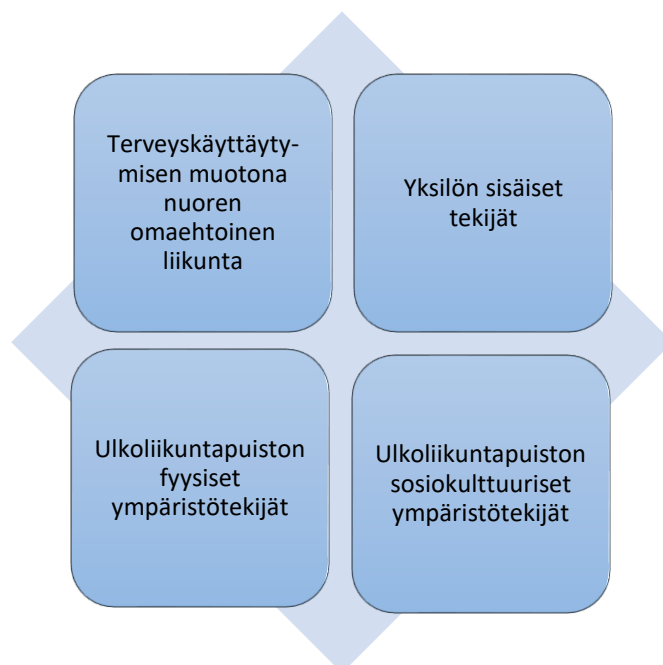


Kuvio 2. McNaughtin hyvinvoinnin rakentumisen viitekehys (Miesten terveystyö Kymenlaaksossa 2016, 16.)

Ulkoliikuntapuistossa ihmisten väliset suhteet, ihmisten yhteenkuuluvuus eli sosiaalinen koheesio, ympäristön ominaisuudet, yhteisö sekä fyysinen turvallisuus ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin yhteiskunnan jokaisella tasolla

vuorovaikutteisesti. Nämä tekijät nähdään terveyden ja hyvinvoinnin rakentumisen voimavaroina, jotka vaikuttavat nuoren omaehtoiseen liikuntaan ulkoliikuntapuistossa. Yhteiskunnan eri tasot nähdään aktiivisina toimijoina, joiden vaikuttamisen kautta mm. ulkoliikuntapuiston suunnittelussa rakenteeseen ja olosuhteisiin kohdentuen voidaan rakentaa hyvinvointia sekä terveyttä. (McNaught 2011, 11–12; La Placa, McNaught & Knight 2013, 117–119.) Osallisuuden voidaan ajatella olevan yksi vaikuttamisen tavoista.

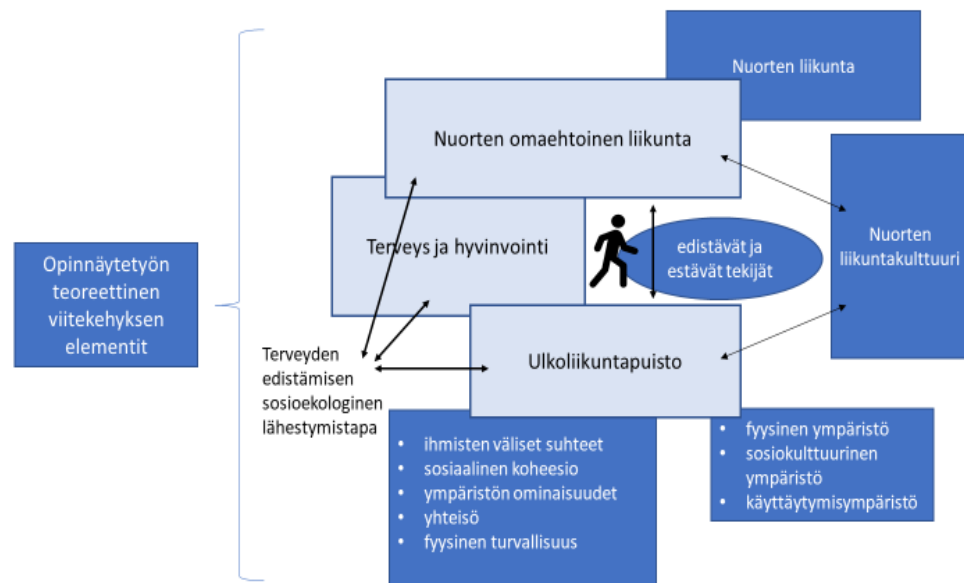
Ekologiset mallit osana sosioekologista viitekehystä kuvaavat nuoren omaehtoisen liikunnan ja ulkoliikuntapuiston ominaisuuksien välisiä sidoksia (ks. kuvio 3). Sallisin ja Owenin (2015, 43, 46) mukaan ekologisiin malleihin kuuluva Stokolsin (1992, 2003) käsite ”terveyttä edistävä ympäristö” käsittää ne ympäristötekijät, jotka helpottavat tai estävät terveyskäyttäytymistä. Terveyskäyttäytyminen tarkoittaa yksilön käyttäytymistä ja valintoja elintavoissaan (Helldan & Helakorpi 2015, 9; Terveyskäyttäytyminen 2017). Tässä kontekstissa se tarkoittaa omaehtoista liikuntaa.



Kuvio 3. Ekologiset mallit osana sosioekologista terveyden edistämisen viitekehystä

Sallis ja Owen (2015, 46) tuovat esille Stokolsin (1992, 2003) toteamuksen, jonka mukaan ihmiset vaikuttavat ympäristöönsä ja muuttuvat ympäristötekijät vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen. Ekologisten mallien mukaan omaehtoiseen liikuntaan vaikuttavat yksilön sisäiset tekijät ja ulkoliikuntapuiston sosiokulttuuriset sekä fyysiset ympäristötekijät, jotka ovat sidoksissa keskenään. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 55; Sallis & Owen 2015, 43–64.) Ekologisten mallien kautta ulkoliikuntapuisto nähdään ympäristönä, joka vaikuttaa nuoren terveyteen ja hyvinvointiin epäsuorasti (Green, Tones, Cross & Woodall 2015, 87).

Kuviossa 4 on terveyden edistämisen sosioekologinen lähestymistapa sijoitettuna osaksi opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen sisältämiä elementtejä.



Kuvio 4. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen elementit

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten tieto-osallisuutta Hippoksen alueelle rakennettavan ulkoliikuntapuiston suunnittelussa nuorten omaehtoista liikuntaa tukevaksi ja sen myötä terveyttä edistäväksi ympäristöksi.

Tavoitteena on kuvata nuorten toiveita ja ajatuksia Hippoksen alueelle rakennettava ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Tuloksia voidaan hyödyntää Hippoksen tulevan ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa, jossa opinnäytetyön toimeksiantaja, Jyväskylän kaupunki, on yhtenä toimijana mukana.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia asioita nuoret toivovat ja ajattelevat tulevan Hippoksen ulkoliikuntapuiston pitävän sisällään omaehtoisen liikunnan näkökulmasta?
2. Millaisia eroavaisuuksia nuorten toiveissa ja ajatuksissa ilmenee omaehtoiseen liikuntaan sisältyvän, toimintaa kuvaavan käsitteen (liikkuminen, pelaaminen ja ajan viettäminen) vaihtelun myötä?



## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä tutkittiin laadullisin menetelmin nuorten toiveita ja ajatuksia Hippoksen alueelle rakennettavasta ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Lisäksi selvitettiin, millaisia eroja nuorten toiveissa ja ajatuksissa ilmeni, kun kehyskertomusten omaehtoiseen liikuntaan liittyvä toiminnan käsite vaihteli.

Nuorten toiveista ja ajatuksista pyrittiin saamaan kuvaus kartoittavan tutkimusotteen keinoin. Opinnäytetyö kuuluu soveltavan tutkimuksen piiriin. Se toteutui perustutkimuksen kaltaisena, mutta päämääränä oli ennalta kohdennettu hyöty käytännön elämälle (Toikko & Rantanen 2009, 19). Päämääränä oli nuorten tieto-osallisuuden edistäminen Hippoksen tulevan ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa.

Laadullisen menetelmän valinta perustui asetelmaan, jossa tutkimuksen lähtökohdana oli nuori, hänen ajattelemansa toiminta tietyssä liikuntaympäristössä ja näihin sidoksissa olevat merkitykset. Laadullista menetelmää käyttämällä mahdollistui merkitysten tarkastelu. Merkitykset ilmenivät tutkittavana ilmiönä: nuorten toiveina ja ajatuksina Hippoksen tulevasta ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Päämääränä oli tavoittaa nuoren oma kuvaus siitä todellisuudesta, jonka hän kokee. Oletetaan, että kuvaukset pitivät sisällään asioita, joita nuori piti itselleen merkityksellisenä. (Kylmä & Juvakka 2007, 16–17; Vilka 2015, 118.)

Tieteenfilosofisena suuntauksena opinnäytetyössä sitouduttiin fenomenologis-hermeneuttiseen suuntaukseen lähestymistavan ja edellä mainitun merkityshakuisuuden perusteella. Fenomenologiseen filosofiaan opinnäytetyössä viittaa tutkimuksen kohteena oleva elämisen maailma ja nuorten kokemusten merkitykset (Tuomi & Sarajarvi 2018, 40). Hermeneuttiselle suuntaukselle ominaisesti tiedontuotanto tapahtui hahmottamalla asioiden ja niiden yhteyksien välisiä konteksteja. Vilkan (2015,

222) mukaan hermeneutiikka on asettumista vuoropuheluun tutkimusaineiston kanssa, jolloin ymmärtäminen lähtee tutkijan esiyymmärryksen kautta ja tutkija korjaa ymmärrystään tutkittavasta asiasta vuoropuhelussa tapahtuvan oivaltamisen kautta. Pattonin (2015, 137) mukaan hermeneutiikka tarjoaa näkökulman erityisesti tekstien tulkitsemiseen, mikä opinnäytetyössä tapahtui analysoitaessa nuorten kirjoittamia tarinoita. Tieto oli jatkuvaa tulkintaprosessointia, jossa sekä tulkinnat että tieto jatkuvasti uusiutuivat. Tätä prosessia voidaan ajatella kehänä, jossa kokonaisuus muodostui yksityiskohtien tulkinnasta ja syntyneiden kokonaisuuksien uudelleentulkinta johti aina laajemman ymmärryksen syntymiseen. (Hermeneutiikka 2015; Patton 2015, 137.)

## 5.2 Aineistonkeruu

### 5.2.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä koostui Jyväskylän nuorisovaltuuston jäsenistä, Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden LiikuntaLaturi-ryhmien nuorista ja erään jyvaskyläläisen peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaista. Jyväskylän nuorisovaltuusto toimii 13–20 -vuotiaiden nuorten vaikuttamiskanavana kaupunginhallituksen alaisena. Jäsenet edustavat Jyväskylän yläkouluja, nuorisotiloja, toisen asteen oppilaitoksia, ja valtuustossa on myös viisi vapaata paikkaa. LiikuntaLaturi on 13–19 -vuotiaille nuorille kohdennettu tuote, jonka kautta nuorilla on liikuntataidoistaan riippumatta mahdollisuus matalan kynnyksen maksuttomaan liikuntaharrastamiseen. (Jyväskylän nuorisovaltuusto n.d.; LiikuntaLaturi n.d.; Siekinen & Inkinen 2016, 2, 4–10.)

Tutkimusjoukon valinta tapahtui harkinnanvaraisesti ja huomioiden tarkoitukseen sopivuuden kriteerin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99). Tutkimuksen kohderyhmän valintaan vaikuttivat kohderyhmän ikäjakauman sopivuus tähän tutkimukseen (13–20 -vuotiaat nuoret) ja laaja-alainen edustavuus Jyväskylän kaupungin sisällä. Tutkimusjoukon valintaa määrittivät myös teorian pohjalta tehdyt ratkaisut koskien nuorten

ikävaiheelle ominaisia piirteitä liikuntakäyttäytymisessä: pyrittiin tavoittamaan erikäisiä ja oletuksellisesti eri tavoin liikkuvia nuoria erilaisista ryhmistä. Aineistonkeruumenetelmän määrittelemänä pyrittiin myös tavoittamaan nuoria erilaisissa ryhmän kokoontumisen tilanteissa (Eskola 1998, 71).

Aineistonkeruun suunnittelua kohderyhmän koon osalta määrittivät Eskolan (1998, 75) kokemukset siitä, että noin 15 vastausta jokaista kehyskertomusta kohden on todettu toimivaksi määräksi tavanomaisissa eläytymismenetelmällä toteutetuissa tutkimuksissa.

### 5.2.2 Aineistonkeruumenetelmä ja aineistonkeruun toteutus

Alasuutarin (2014, 83) mukaan teoreettinen viitekehys määrittää, millainen aineisto on perusteltua kerätä. Opinnäyteyön tutkimusaineisto koottiin eläytymismenetelmällä. Menetelmän käyttö käynnistyi Suomessa 1980-luvulla, ja sitä on käytetty tiedonhankintamenetelmänä etenkin kasvatusta ja sosiaalitieteissä, mutta lisääntyvästi myös muilla tieteenaloilla. Eläytymismenetelmä (engl. "the method of empathy-based stories", MEBS) on tiedonhankintamenetelmä, jolla tarkoitetaan tutkijan ohjeistuksen mukaista pienten tarinoiden kirjoittamista. (Eskola 1998, 10–11.) Kirjoitettu materiaali on yleinen laadullisen tutkimuksen tiedonlähde (Patton 2015, 136) ja kirjoitetut tarinat kuuluvat Tuomen ja Sarajärven (2018, 96) kirjallisen aineistomateriaalin jaottelun mukaan yksityisten dokumenttien aineistoluokkaan.

Eläytymismenetelmän valinta perustui myös sen soveltavuuteen monenlaisille vastaajille sekä ideointiin, tutkittavaan aiheeseen ja tavoiteltavan tiedon tulevaisuus-suuntautuvaan luonteeseen. Menetelmä soveltuu käytännönläheisiin selvityksiin sekä mahdollistaa uusien näkökulmien löytämisen vastaajien tuottaessa vapaasti käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä verrattuna menetelmiin, joissa vastaajat toimivat tutkijan määrittelemien kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ehdoilla (Eskola & Wallin 2015, 64–66). Alasuutari (2014, 83) toteaa vastaavasti, että tutkittaessa merkitysra-

kenteita aineistona palvelee parhaiten ihmisten omin sanoin tuottama teksti. Valinnan yhtenä perusteena oli myös menetelmän ominaisuus, joka huomioi tutkittavan aseman. Kun vastaajina toimivat nuoret, eettisesti suhteellisen ongelmattomaksi todettu menetelmä oli valinnan yksi kriteeri. (Eskola 1998, 80–81; Eskola & Wallin 2015, 56, 58, 60.)

Eläytymismenetelmää on kritisoitu siitä, että sen on epäilty tuottavan yleisiä sekä tyypillisiä vastauksia eli stereotypioita. Menetelmään liitetty ominaisuus on kuitenkin myös poikkeuksellisten vastausten esille tulo. Lisäksi sen käyttöön liitetyt ongelmat ovat koskeneet kirjoitustilanteiden mahdollista keinotekoisuutta ja tarinoiden aiotoutta. (Eskola 1998, 77–79.) Eläytymismenetelmän käytön haasteina tutkijalle on kuvattu kehyskertomusten laadintaan (Eskola & Wallin 2015, 64) sekä analysointiin (Eskola 1998, 134) liittyvät haasteet. Tuomi & Sarajärvi (2018, 97) mainitsevat myös esseiden, tässä kontekstissa tarinoiden, kirjoituksen aineistonkeruumenetelmänä saatavan johtaa laihaan tutkimusaineistoon.

Aineistonkeruun perustana oli kehyskertomus, joka toimi vastaajien orientaationa (Eskola 1998, 68). Se toimi tarinan alkuna, jossa kuvattuun tilanteeseen nuoret eläytyivät. Sen synnyttämien mielikuvien mukaan he kirjoittivat vapaasti ja omin sanoin pienen tarinan vieden kehyskertomuksessa esitettyä tilannetta eteenpäin. tarinat olivat tutkimusaineistona mahdollisia tarinoita kuvaten nuorten toiveita ja ajatuksia; sitä mitä asiat merkitsevät (Eskola 1998, 69).

Eläytymismenetelmän ominaispiirteenä on kehyskertomusten muuntelu eli variointi. Kehyskertomukset pyrittiin muotoilemaan siten, että saataisiin tutkimuskysymyksiin vastauksia tuottavia tarinoita. Peruskehyskertomuksesta tehtiin tässä opinnäytetyössä kolme versiota, jotka erosivat toisistaan yhden keskeisen asian suhteen. (Eskola & Wallin 2015, 56–57.) Variointikäsitteinä toimivat nuorten omaehtoiseen liikuntaan sisältyvät, erilaista toimintaa kuvaavat käsitteet. Niiden valinnan perusteena olivat ilmiöt, jotka ovat sidoksissa nuorten omaehtoiseen liikuntaan ja siihen liittyvään nuorten liikuntakulttuuriin (ks. kuvio 5).

**Kehyskertomus 1:** "Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen liikuntapuisto. Olit siellä **liikkumassa** ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?"

- omaehtoinen liikunta ilmiönä: "organisoimattoman liikkumisen muodot ulottuvat arkiliikkumisesta sekä leikeistä liikuntalajin säännölliseen harrastamiseen saakka" (Hasanen 2017)
- omaehtoisen liikunnan laaja-alaisuus ja monimuotoisuus (mm. Hasanen 2017)

**Kehyskertomus 2:** "Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen liikuntapuisto. Olit siellä **pelaamassa** ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?"

- digitaalisuus yhdistyy osaksi omaehtoista liikuntaa ja nuorten liikuntakulttuuria esimerkiksi mobiilipohjaisten liikuntapeliä muodossa (Kari 2017b)
- omaehtoisesti liikkuva vaihtoehtolajin harrastaja ei välttämättä koe harrastavansa varsinaisesti liikuntaa, jonka vuoksi liikunta saa myös erilaisia nimityksiä (mm. Liikanen ym. 2013; Liikanen & Rannikko 2015)

**Kehyskertomus 3:** "Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen liikuntapuisto. Olit siellä **viettämässä aikaa** ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?"

- omaehtoisen liikunnan sisältöjen vaihtelu ajanvietosta ja hengailusta tavoitteelliseen liikkumiseen (mm. Liimakka ym. 2013; Rannikko ym. 2013; Hasanen 2017)
- omaehtoisesti liikkuva vaihtoehtolajin harrastaja ei välttämättä koe harrastavansa varsinaisesti liikuntaa, jonka vuoksi liikunta saa myös erilaisia nimityksiä (mm. Liikanen ym. 2013; Liikanen & Rannikko 2015)

Kuvio 5. Kehyskertomukset, variointikäsitteet ja teoria niiden valinnan perustana

Varioinnin keinoin opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään, millaisia erilaisia merkityksiä tutkittavasta ilmiöstä nuorten kuvaukset sisälsivät, kun kehyskertomuksissa vaihteli omaehtoiseen liikuntaan sisältyvä, toimintaa kuvaava käsite (liikkuminen, pelaaminen ja ajan viettäminen ulkoliikuntapuistossa). Varioinnin keinoin pyrittiin tuomaan esille menetelmän mahdollistamat erityispiirteet tutkittavasta ilmiöstä vastaus-ten lisäksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Eskola & Wallin 2015, 56–57.) Variointiin liittyy yleensä tietyn seikan variointi, samalla kun muut asiat pysyvät samoina. Tämä voi muuttaa kuitenkin koko tilanteen logiikkaa siten, että muut asiat saavatkin uuden merkityksen eivätkä pysy siten vakioina. (Eskola 1998, 70–71.)

Eskola (1998, 71), samoin kuin Eskola ja Wallin (2015, 63), korostavat kehyskertomusten esitestauksen merkitystä niiden toimivuuden selvittämiseksi. Kehyskertomusten pilotointi tapahtui ennen varsinaista aineistonkeruuvaihetta viiden nuoren

toimiessa koevastaajina. He olivat iältään vastaajakohderyhmään kuuluvia. Koevastaajat vastasivat sähköpostitse tai paperille kirjoittaen tarinan kehyskertomukseen eläytyen. Kirjoitustilanteen jälkeen he kertoivat, millaisena kokivat vastaamisen, kehyskertomukseen eläytymisen ja millä tavoin ymmärsivät sen sisällön. Koevastaajien kokemukset ja heidän tuottamien tarinoiden tarkastelu toimivat lopullisten kehyskertomusten muokkaajina osoittaen tutkijalle kehyskertomusten toimivuuden.

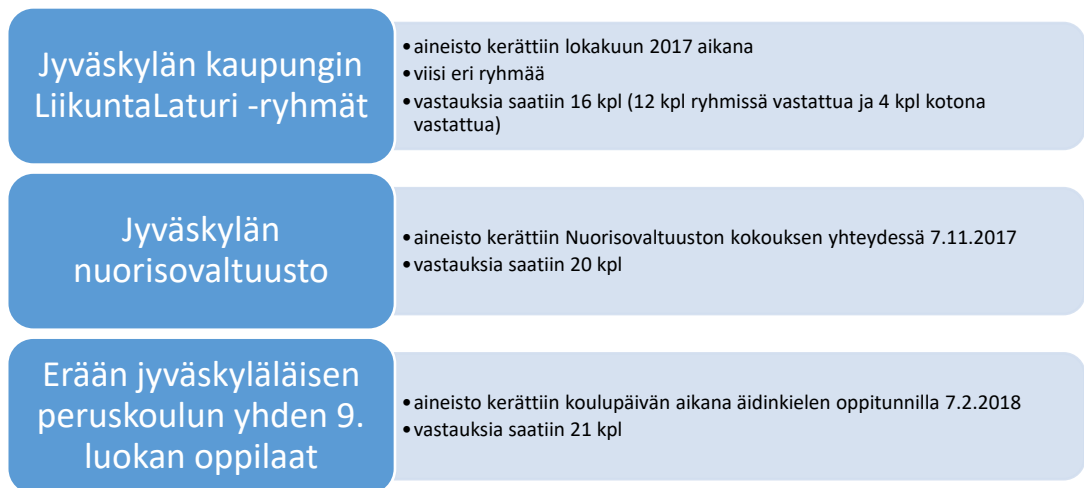
Aineistonkeruun käytännön toteutusta suunniteltiin ryhmien osalta yhdessä Jyväskylän kaupungin nuorten osallisuuskasvatuksen koordinaattorin, sivistyksen toimialan suunnittelijan, peruskoulun yläkoulun rehtorin ja äidinkielen opettajan sekä liikuntapalveluiden liikunnanohjaajan ja ryhmäohjaajien kanssa. Aineistonkeruu toteutui ennalta sovitusti kohderyhmien kokoontumisten yhteydessä.

Tutkija oli aineistonkeruutilanteissa paikalla ja jakoi vastauspaperit henkilökohtaisesti. Tutkija johdatteli aineistonkeruutilanteessa aiheeseen kertoen lyhyesti Hippoksen alueen uudistamissuunnitelmasta ja Hippoksen alueen sijainnista Jyväskylän keskustassa. Kaikki vastanneet nuoret kertoivat kysyttäessä tuntevansa Hippoksen sijainnin. Tutkijan alustuksessa korostettiin vastaajien mahdollisuutta ideointiin, vastauksen vapaamuotoisuutta sekä pyydettiin vastaajia huolellisesti tutustumaan saatekirjeeseen (ks. liite 2) ja eläytymään vastauslomakkeen yläosassa olevaan kehyskertomukseen (ks. liite 3).

Tutkimuksesta ja sen vapaaehtoisuudesta informoitiin noudattaen TENK:n ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisten periaatteiden (2009, 5–6) mukaista ohjetta tutkittavien informoinnista. Eri kehyskertomukset pyrittiin jakamaan vastaajille satumanvaraisesti. Vastaukset pyydettiin nimettöminä eikä vastaajilta kerätty tunnistetietoja anonymiteetin varmistamiseksi. Vastausaikaa annettiin 20 minuuttia.

LiikuntaLaturi-ryhmissä pyydettiin alle 15-vuotiailta vastausta kotoa käsin, jotta huoltajan informoinnista ja suostumuksesta tuli asianmukaisesti huolehdittua. LiikuntaLa-

turi-ryhmien ryhmätilanteet olivat osittain ajallisesti liukuvia: nuoret saapuivat paikalle ja lähtivät pois oman aikataulunsa mukaisesti. Jotkut nuoret olivat halukkaita vastaamaan, mutta aikataulullisesti se ei ollut mahdollista ryhmätilanteen yhteydessä, ja he saivat vastausmahdollisuuden kotoa käsin toimittaen vastauksen kirjepostitse. Aineistonkeruu toteutui kuviossa 6 kuvatulla tavalla. Lisäksi yksi vastaus pilotointivaiheesta liitettiin mukaan tutkimusaineistoon, koska vastaaja täytti vastaajaryhmän ikäkriteerin ja oli jyväskyläläinen. Vastauksia saatiin yhteensä 58 kpl ja tästä muodostui opinnäytetyön tutkimusaineisto.



Kuvio 6. Aineistonkeruun toteutuminen

## 5.3 Aineiston analysointi

### 5.3.1 Analyysimenetelmä

Analyysillä ajateltiin olevan tehtävänä muuttaa nuorten kirjoittamat tarinat teoreettiseksi kuvaukseksi tutkittavasta ilmiöstä, kuten Kylmä ja Juvakka (2007, 66) analyysin tarkoitusta yleisellä tasolla kuvaavat. Opinnäytetyössä tarkasteltiin nuorten kirjoittamien tarinoiden sisältöä. Aineistonkeruumenetelmä määritteli analyysiä varioinnin

merkityksen esille saamiseksi. Voidaan myös todeta Kylmän ja Juvakan (2007, 66) mukaan, että tutkimuskysymykset toimivat analyysitavan valintaa ohjaavina tekijöinä.

Analyysimenetelmänä käytettiin sisältölähtöistä analyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 103) mukaan sisällönanalyysi voi toimia analyysin teoreettisena kehyksenä yhdistyen useisiin erilaisiin analyysitapoihin. Opinnäytetyössä sisällönanalyysi toimi em. teoreettisena kehyksenä. Sen puitteissa käytettiin induktiivista aineistolähtöistä teemoittelua, tyyppikertomusten muodostamista teemoista kehyskertomuksittain ja niiden välistä vertailua vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tämä on eläytymismenetelmälle ominainen analyysitapa (Eskola & Suoranta 1998, 134, 137).

### 5.3.2 Analyysiprosessi

Litteroitaessa vastaukset kasattiin pinoihin sattumanvaraisesti kehyskertomuksittain. Eri ryhmien vastauksia ei siten ollut mahdollista tunnistaa jälkikäteen. Nuorten tarinat litteroitiin kirjoittaen tekstinkäsittelyohjelmalla sähköiseen muotoon analyysin helpottamiseksi täysin samanlaisina, kuin ne alkuperäisinä olivat. Vastaukset jakautuivat kehyskertomuksittain seuraavasti: ensimmäinen kehyskertomus 19 tarinaa, toinen kehyskertomus 19 tarinaa ja kolmas kehyskertomus 20 tarinaa.

Aineistoa haluttiin tarkastella opinnäytetyössä kokonaisuutena eikä tarkoituksena ollut vertailla vastauksia eri vastaajaryhmien välillä. Tarinat numeroitiin Eskolan & Suorannan (1998, 130–131) ohjeen mukaisesti jatkokäsittelyn helpottamiseksi siten, että kehyskertomus 1:n vastaukset saivat tunnuksen A ja numeron 1, 2, 3 jne. siinä järjestyksessä, kuin ne litteroitiin. Vastaavasti kehyskertomus 2:n aineisto sai tunnuksen B ja kehyskertomus 3:n aineisto tunnuksen C.

Aineiston litterointi tapahtui käyttäen MS Office Word -tekstinkäsittelyohjelmaa, kirjainsinkokoa 12 ja riviväliä 1,5. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 9 sivua. Kylmä ja



Juvakka (2007, 65) toteavat, että jo litteroinnin aikana tapahtuu aineistoon perehtymistä ja alustavaa analyysiä. Tätä vuorovaikutteisuutta tunnistettiin litterointivaiheessa ja aineistosta muodostui tässä vaiheessa ensimmäinen kokonaiskuva. Analyysiprosessi jatkui tarkastellen jokaiseen kehyskertomukseen saatuja vastauksia omina aineistokokonaisuuksinaan.

Aineiston pelkistäminen tapahtui ensimmäisen tutkimuskysymyksen ja aineiston laadun ohjaamana. Tuomen ja Sarajärven (2018, 122) mukaan analyysiä aloittaessa on määritettävä analyysi- eli koodausyksikkö. Koodausyksikköinä toimivat sanat ja lauseet, johon päädyttiin tutkimustehtävän ja aineiston sisällön tarkastelun perusteella. Pelkistämisen vaiheessa jokaisesta kolmesta aineistokokonaisuudesta etsittiin tutkimuskysymystä: ”Millaisia asioita nuoret toivovat ja ajattelevat tulevan Hippoksen ulkoliikuntapuiston pitävän sisällään omaehtoisen liikunnan näkökulmasta?” kuvaavia sanoja ja lauseita (ks. taulukko 1).

Aineistosta ei ollut mahdollista eritellä nuorten kuvaamia ulkoliikuntapuiston ominaisuuksia ja heidän toivomiaan ominaisuuksia. Kehyskertomusten sisällön ja tarinoiden sisällön perusteella voidaan kuitenkin ajatella, että nuorten kuvaamat ominaisuudet olivat heidän ajatuksiaan, jotka sisälsivät myös toiveita tulevan ulkoliikuntapuiston ominaisuuksista.

Pelkistetyt ilmaukset listattiin erilliselle paperille. Koodauksen tarkoituksena oli aineiston sisällön selkeyttäminen ja aineiston sisällön rikkauden esille saaminen suhteessa tutkimuskysymykseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

### Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Alueelta löytyi hengailumesta nuorille, missä olin kavereideni kanssa. Sieltä me menimme juoksuradalle, joka oli rakennettu Köyhälammen ympärille.”	ulkoliikuntapuistossa hengailumesta nuorille oleskelu hengailumestassa kavereiden kanssa siirtyminen hengailumestasta juoksuradalle juoksurata Köyhälammen ympärillä
”Siellä oli melko hiljaista. Puistossa pystyi pelaamaan kaikenlaista ja rauhoittua arjen paineista.”	ulkoliikuntapuiston hiljaisuus mahdollisuus monipuoliseen pelaamiseen mahdollisuus arjen paineista rauhoittumiseen
”Jalkapallokenttä oli riittävän suuri ja siellä oli kiva pelata. Myös parkouralue oli hauska, se sopi monenlaiseen treeniin ja monentasoisille.”	riittävän suuri jalkapallokenttä pelaaminen monipuolinen ja monentasoisille sopiva parkouralue

Seuraavaksi aineisto teemoiteltiin aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–146). Pelkistettyjä ilmauksia merkittiin eri väreillä samankaltaisuusperiaatteella. Samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistettiin yhdeksi ilmaisuksi. Pelkistettyjen ilmausten välisiä suhteita tarkasteltiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 142) ja saman värin saaneet ilmaisut koottiin teemoiksi (ks. taulukko 2). Analyysistä muodostettiin teemakartat nimettyjen teemojen mukaisesti (ks. liite 4).

### Taulukko 2. Esimerkki teemojen muodostumisesta

Teeman sisältö (pelkistetyt ilmaukset)	Teeman nimi
QR-koodien keräysmahdollisuus QR-koodeissa kysymyksiä, joihin voi vastata puhetolppia ympäri puistoa	DIGITAALISUUS, TEKNOLOGIA
kaiken ikäisiä liikkumassa paljon lapsia olin pikkuveljeni kanssa leikkialueella mahdollisuus istua ja jutella kavereiden kanssa	SOSIAALISET SUHTEET

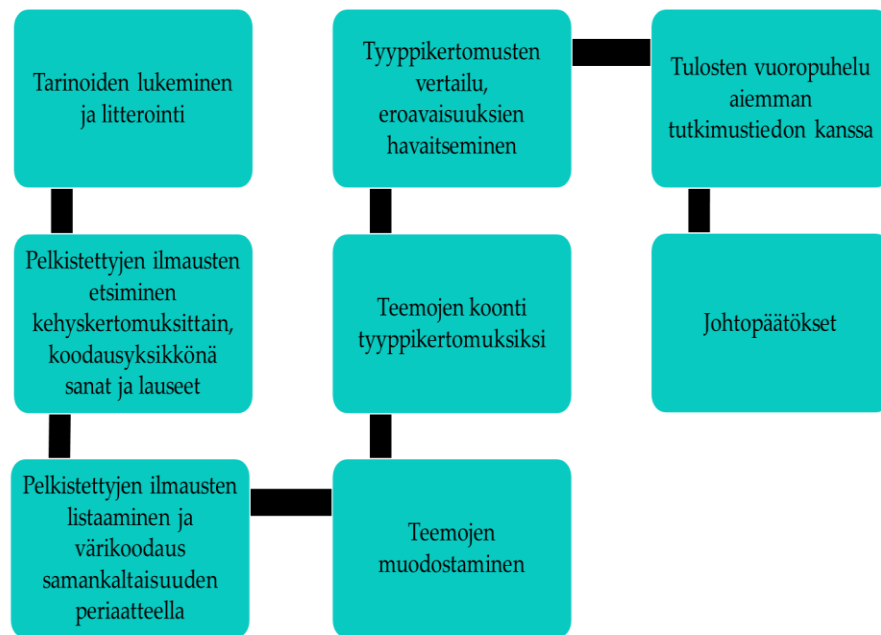
Muodostuneista teemoista analysointia jatkettiin edelleen kolmena erillisenä aineistokokonaisuutena kohti tyyppikertomusten rakentamista. Yhden kehyskertomuksen sisältämistä teemoista konstruointiin sitä vastaava tyyppikertomus. Siten tyyppikertomuksia syntyi kehyskertomusten mukaisesti kolme. Eskola ja Suoranta (1998, 138, 165) kuvaavat tyyppikertomuksia kehyskertomukseen sisältyneiden vastausten yhteenvedoiksi, joista ilmenevät vastauksissa esiintyneet asiat, mutta ei kuitenkaan niiden esiintymisen määrät.

Kehyskertomusten ja teemoittelun kautta muodostuivat seuraavat tyyppikertomukset:

1. liikkuvan nuoren ulkoliikuntapuisto,
2. pelaavan nuoren ulkoliikuntapuisto ja
3. aikaa viettävän nuoren ulkoliikuntapuisto.

Toiseen tutkimuskysymykseen pyrittiin vastaamaan tyyppikertomuksia vertailemalla ja niiden välisiä eroja tunnistettiin varioinnin vaikutuksen esilletuomiseksi (Eskola & Suoranta 1998, 138). Vertailu tapahtui tyyppikertomusten tarkentavana teemoitteluna, jota Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) nimittävät ”teemoitteluksi tyyppittelyn sisällä”. Tämän tarkoituksena oli tarkastella tyyppikertomusten antamaa kuvaa syvällisemmin. Tyyppikertomuksia lukemalla niistä etsittiin aineistolähtöisesti teemoja. Ne taulukoitiin ja sen jälkeen tunnistettiin kunkin teeman esiintyvyys tyyppikertomuksissa (ks. liite 5). Ne teemat, joita ei tunnistettu kaikissa tyyppikertomuksissa, osoittivat erot tyyppikertomusten välillä. Nämä teemat muodostivat toisen tutkimuskysymyksen tulokset.

Aineiston analyysiprosessin (ks. kuvio 7) päätteeksi kaikkia analyysin tuottamia tuloksia verrattiin aiempaan tutkimustietoon eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien esille tuomiseksi. Analyysiprosessin päätteeksi muodostettiin johtopäätökset.



Kuvio 7. Aineiston analyysiprosessi

## 6 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyössä tavoitteena oli kuvata nuorten toiveita ja ajatuksia tulevasta Hippoksen ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Aineisto kerättiin eläytymismenetelmää käyttäen, ja kolmeen eri kehyskertomukseen vastauksia saatiin yhteensä 58 kirjoitettua tarinaa. Osa tarinoista muodostui yhdestä tai muutamasta lauseesta, osa tarinoista oli pidempiä täyttämällä yhden A4 -vastausarkin. Nuorten tarinat koostuivat heidän subjektiivisista ajatuksistaan, joiden voidaan ajatella sisältävän heidän toiveitaan.

Tarinat analysoitiin objektiivisuuden pyrkien sisällönanalyysillä: ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastausta haettiin käyttäen analyysimenetelmänä aineistolähtöisen

teemoittelun kautta tyyppikertomusten muodostamista. Toiseen tutkimuskysymykseen etsittiin vastausta vertaillen eläytymismenetelmälle ominaisesti tyyppikertomusten eroavaisuuksia tarkentavan teemoittelun kautta.

## 6.1 Liikkuvan nuoren ulkoliikuntapuisto

Nuorten tarinoista ilmeni, että palloilulajeja varten ulkoliikuntapuistosta löytyivät jalkapallokenttä sekä tekonurmialustalla että ruohoalustalla. Talvisin jalkapallokenttä jäädytetään. Lisäksi puistossa oli pieni jalkapallohäkki, koripallokenttä ja pingispöytiä. Kentillä oli pelimahdollisuus muillakin kuin urheiluseuroilla.

Ulkoliikuntapuistossa sijaitsi ulkokuntosali, josta osa oli tekonurmipohjainen ja osa hiekkapohjainen. Se soveltui nuorille kunnan sekä voiman kohotukseen ja sisälsi useita erilaisia ulkokuntosalilaitteita. Ulkokuntosalissa oli mahdollista penkkipunnerrus, leuanveto sekä weight training -laitteiden käyttö kävelyn ja juoksun lomassa. Laitteilla voi tehdä pomppuja, vetoja ja roikkumisia sisältäviä harjoituksia. Lisäksi saatavilla oli painoja. Ulkokuntosalista löytyi erilaisia joustavia tasoja ja trampoliineja, myös maatrampoliini. Tolpista roikkui köysiä ja voimistelurenkaita. Juoksua ja lenkkeilyä varten ulkoliikuntapuistossa oli hyvät lenkkeilymahdollisuudet. Juokseminen oli mahdollista sekä purupohjaisilla poluilla että erillisellä juoksuradalla. Juoksumahdollisuus oli myös Köyhälammen ympäri. Ulkoliikuntapuistossa sijaitsivat skeittirata ja skeittipooli monentasoisille harrastajille. Pooli oli loivareunainen ja sen korkeuserot olivat pienet. Rullaluistelua oli mahdollista harrastaa rullaluisteluradalla ja parkouria varten löytyi paikkoja. Nuorten ajatuksiin ja toiveisiin sisältyivät myös puistossa sijaitseva minigolfrata, frisbeegolfrata ja tanssilava. Polkuveneily Köyhälammessa oli kesäisin mahdollista.

Ulkoliikuntapuisto oli kaiken ikäisten liikuntapaikka. Lapsille ja nuorille puisto toimi myös leikkiympäristönä. Alueella oli paljon lapsia, lapsille paljon aktiviteetteja ja leik-

kipaikkoja, jonne oli mahdollista mennä pienemmän sisaruksen kanssa. Leikkipai-  
kassa sijaitsi karuselli, liukumäkiä ja keinuja, mm. viidakkoköysikeinu ja apinakeinu.  
Puistossa oli kaiken ikäisille soveltuvia, turvallisia kiipeilytelineitä, kiipeilyseinä sekä  
kiipeilyrata. Nuoret toivoivat ja ajattelivat, että digitaalisuutta ja teknologiaa ulkoli-  
kuntapuistossa hyödynnetään sijoittamalla puhetolppia eri puolille puistoa. Puistossa  
oli mahdollista kerätä mobiililaitteella QR-koodeja ja niiden kautta aukesi erilaisia ky-  
symyksiä, joihin voi vastata.

Kesällä puistossa oli iso nurmialue. Luonnon rauhasta nauttiminen oli mahdollista ja  
puistossa kasvoi puita sekä pensaita. Alueella oli paljon penkkejä ja oleskelupaikkoja,  
joissa voi istua ja jutella kavereiden kanssa. Varusteiden säilytystä varten puistossa  
sijaitsi sisätila ja varastosta löytyi erilaisia liikuntavälineitä, joita oli mahdollista käyt-  
tää. Sadesäällä oli käytössä sisätila ja katos, jonka suojassa voi istua penkeillä ja sa-  
malla ladata mobiililaitteen. Latausta varten oli käytössä pistokkeita. Puistossa sijait-  
sivat myös piknikpaikka, useita roskakoreja, juoma-automaatti, jäätelökioski, pika-  
ruokaravintola ja kauppa.

Ulkoliikuntapuisto oli kooltaan iso, monipuolinen, viihtyisä, kaikille avoin ja jokaisen  
tarpeet huomioiva. Nuorten toiveisiin ja ajatuksiin sisältyivät aktiviteettien monipuo-  
linen tarjonta ja mahdollisuus uusien lajien kokeiluun. Puisto oli siistissä kunnossa ja  
ilmapiiri siellä oli rento ja avoin. Puisto toimi matalan kynnyksen liikuntaympäristönä  
liikunnasta ja ystävien seurasta nauttimista varten myös ”ei-urheilvalle” nuorelle.

## 6.2 Pelaavan nuoren ulkoliikuntapuisto

Nuorten toiveisiin ja ajatuksiin sisältyivät ulkoliikuntapuistossa sijaitseva koripallo-  
kenttä ja erilliset koripallokorit betonialustoilla. Jalkapallokenttä maaleineen oli aina  
avoinna ja vapaasti käytettävissä. Lisäksi alueelta löytyi sulkapallokenttä, beach wol-

ley -kenttä ja pingispöytiä. Kenttiä oli riittävästi eikä niiden käyttöön ollut pitkää joutustarvetta. Ulkoliikuntapuistossa oli mahdollista käyttää useita erilaisia kuntoilulaitteita, tehdä leuanvetoja ja käyttää esimerkiksi dippilaitetta.

Nuorten toiveisiin ja ajatuksiin kuului myös alueella sijaitseva skeittipuisto, jossa oli paikka graffiteille. Parkouralue oli monipuolinen ja monen tasoisia käyttäjiä palveleva. Kaiken ikäisiä ja kaiken kokoisia käyttäjiä varten oli tarjolla kiipeilypaikkoja. Metsästä löytyi kiipeilypuita. Puistossa oli erilaisia seikkailuratoja, suuri shakkilauta, trampoliini, keinuja ja tanssilava. Köyhälammessa mahdollistui melonta läpi kesän.

Ulkoliikuntapuistossa oli mahdollista käydä pelaamassa ”yökorista” tai heittelemässä koripalloa, pelaamassa jalkapalloa, beach wolleyta ja muita pallopelejä. Kuntoilu kuntosalilaitteilla oli myös mahdollista. Juoksemassa saattoi käydä hyvällä juoksupohjalla. Lisäksi puistossa nuorten toiveiden ja ajatusten mukaan mahdollistui istuskelu penkeillä tai ison ruohokentän laidalla pöydän ääressä lintujen laulua kuunnellen.

Metsässä sijaitseva puumaja. Puistossa oli kioski, kota, katos sadekelejä varten, paljon pöytäryhmiä, penkkejä, tölkiparkkeja ja roskakoreja. Lammen ympäristö oli valaistu. Puistosta löytyi tarpeeksi polkupyörätelineitä ja saatavilla oli lainapyöriä. Parkkipaikkatilaa oli riittävästi. Puistossa järjestettiin erilaisia tapahtumia. Luontoa oli paljon ja rentoutumista varten löytyi viheralueita sekä istumapaikkoja. Myös oleskelutilaa oli tarpeeksi.

Nuorten toiveisiin ja ajatuksiin sisältyivät ulkoliikuntapuiston iso koko, runsaasti tilaa ja kaikkien pääsy mukaan. Kaiken ikäisille liikkujille löytyi runsaasti monipuolista tekemistä. Puisto oli viihtyisä, koska se oli hyvin huollettu ja siivottu. Roskia ei ollut näkyvillä ja roskakorit olivat tyhjennetyt. Nurmialueista pidettiin leikkaamalla huolta. Liikuntapaikat ja -välineet olivat ehjiä. Puistoa valvottiin valvojien toimesta eikä puistossa tapahtunut ilkivaltaa eikä kiusaamista. Eri pelikentät olivat helposti löydettävissä. Puistoon saattoi halutessaan tuoda mukanaan lemmikkieläimen.

### 6.3 Aikaa viettävän nuoren ulkoliikuntapuisto

Nuorten tarinoista kävi ilmi, että nuorten toiveisiin ja ajatuksiin sisältyi ulkoliikuntapuistossa sijaitseva pieni juoksurata, jossa oli hyvä juoksupohja. Pieni urheilukenttä jäädytettiin talviaikaan. Alueella sijaitsi lenkkipolku ja talvisin hiihtolatu. Skeittaamista varten oli skeittirata sekä pieni asfalttialue, jossa oli mahdollista skeitata tai oleskella. Parkouria varten oli rakennettu parkourpuisto. Pallopelien pelaamisen mahdollistivat lentopallo-, koripallo-, tennis-, minijalkapallo- ja jääkiekkokentät sekä sähkökaukalo. Puistossa oli myös tanssilava ja minigolfrata. Köyhälammen rannassa sijaitsi uimaranta ja kanootteja.

Ulkokuntosali sisälsi rekkitankoja, venytys- ja tasapainoilulaitteita ja trampoliineja. Niiden parissa oli mahdollista kehittää kuntoa ja voimaa sekä pitää hauskaa. Lisäksi alueella oli kiipeilytelineitä, tempputelineitä ja kiipeilyseinä. Lapsille oli rakennettu seikkailurata. Leikkiä mahdollistivat hyppyrudukko, keinut ja kiipeilytelineet, karuselli, tervapataympyrä, leikkitelineet ja liukumäet, joista yksi oli kierreliukumäki. Talviaikaan mahdollistui lumipallojen heittäminen sitä varten rakennettuun lumipalloseiniin.

Ulkoliikuntapuistossa sijaitsi pieni sisätila ja pukuhuone. Penkkejä ja katoksia pöytiin oli paljon. Alueelta löytyi luontoa: nurmikkoa, kasveja ja puita. Puistossa soi musiikkia. Puisto toimi rauhoittumispaikkana arjen paineista. Parkkipaikat ovat Hippoksen alueella nykytilannetta paremmat.

”Hengailumestassa” mahdollistui hengailu ja oleskelu kavereiden kanssa. Sieltä saattoi siirtyä vaikkapa Köyhälammen ympäri kulkevalle juoksuradalle. Ulkoliikuntapuistossa oli mahdollista syödä ja juoda, juosta, pelata erilaisia pelejä kavereiden kanssa ja treenata. Uusien lajien ja puiston erilaisten laitteiden kokeilu oli myös mahdollista, kuten myös kajakilla melonta Köyhälammella. Nuoret toivoivat ja ajattelivat, että puistossa voisi tutustua toisiin ihmisiin. Toiveisiin ja ajatuksiin kuului myös mahdolli-



suus jakaa mobiililaitteella sosiaaliseen mediaan kuvia IG-kuvapaikoilta. Ulkoliikuntapuiston kuntoilulaitteisiin oli liitettävissä mobiililaitte Bluetooth-yhteydellä, jolloin kuntoilulaitteiden kaiuttimista oli mahdollista kuunnella musiikkia.

Nuorten toiveiden ja ajatusten mukaan puisto oli kooltaan iso. Tunnelma siellä oli rauhallinen, viihtyisä ja hiljainen. Kuitenkaan ei ollut tarvetta pelätä, että lähtee liikaa ääntä. Puiston värimaailma oli miellyttävä eikä puisto muistuttanut harmaata betonimöykkyä. Laadukas rakentaminen, kaikkien käyttäjien huomiointi ja puhtaus kuvasivat puistoa. Nuoret toisinaan roskasivat puistoa. Puistossa oleminen mahdollistui sadekelilläkin.

Ulkoliikuntapuistossa mahdollistui koko perheen yhteinen toiminta. Tarjolla oli monipuolista tekemistä kaiken ikäisille ja -kuntoisille käyttäjille. Mukava tekeminen myös niille nuorille, jotka eivät ole kovin urheilullisia, oli huomioitu. Harrastusmahdollisuuksia löytyi eri lajeille. Puiston käyttö oli nuorten toiveiden ja ajatusten mukaan ilmaista ja kaikille avointa, se ei ollut vain varauksilla tapahtuvaa eikä puisto ollut pelkästään urheiluseurojen käytössä.

#### 6.4 Eroavaisuudet ulkoliikuntapuistossa eri tavoin omaehtoisesti liikkuvien nuorten toiveissa ja ajatuksissa

Nuorten toiveiden ja ajatusten eroavaisuudet omaehtoiseen liikuntaan sisältyneen toiminnan käsitteen (liikkuminen, pelaaminen ja ajan viettäminen) vaihtelun myötä ilmenivät vertailemalla eroja tyyppikertomusten sisältöjen välillä. Tyyppikertomusten välisiä eroavaisuuksia kuvataan taulukossa 3. Taulukossa näkyvät ne tyyppikertomusten teemat, joiden ilmenemisessä oli eroavaisuuksia kolmen tyyppikertomuksen välillä. Tummansininen väri kuvaa teeman sisällymistä tyyppikertomukseen ja vastavasti vaaleansininen väri kuvaa teeman puuttumista tyyppikertomuksesta.

### Taulukko 3. Eroavaisuudet tyyppikertomusten teemoissa

teema sisältyy tyyppikertomukseen =



teema ei sisälly tyyppikertomukseen =



TEEMA	LIIKKUVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	PELAAVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	AIKAA VIETTÄVÄN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO
jääkenttä talviaikaan			
kenttien vapaa käyttö ilman varauksia			
riittävästi kenttiä, ei jonotus- tarvetta			
hiihtolatu talviaikaan			
rullaluisteluympäristö			
minigolf			
frisbeegolf			
uimaranta Köyhälammen rannassa			
leikkiympäristö, leikkipuisto			
seikkailurata			
digitaalisuus, teknologia			
sisätila, pukuhuone, varasto			
roskakorit, tölkkiparkit			
puiston käyttö sadesäällä			
puiston valaistus			
mahdollisuus uusien lajien kokeiluun			
puiston positiivinen ilma- piiri/tunnelma			
puiston värimaailma			
puistossa järjestettävät ta- pahtumat			
hauskanpito toimintana			

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla.

Taulukko jatkuu edelliseltä sivulta.

teema sisältyy tyyppikertomukseen =



teema ei sisälly tyyppikertomukseen =



TEEMA	LIKKUVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	PELAAVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	AIKAA VIETTÄVÄN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO
parkkitilojen riittävyys (autot, mopot, polkupyörät)			
ehjät välineet ja tilat			
puiston valvonta			
ilkivalta ja kiusaaminen huomioitu			
eri tilojen helppo löydettävyys			
lemmikkieläimiä puistossa			
mahdollisuus tutustua toisiin ihmisiin			
kaverit osana liikkumista			
perhe osana liikkumista			
puiston ilmainen käyttö			

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli nuorten tieto-osallisuuden edistäminen Hippoksen tulevan ulkoliikuntapuiston suunnittelussa nuorten omaehtoista liikuntaa tukevaksi ja sen myötä terveyttä edistäväksi ympäristöksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata nuorten toiveita ja ajatuksia Hippoksen alueelle rakennettavasta ulkoliikuntapuistosta omaehtoisen liikunnan näkökulmasta. Tuloksia tarkastellaan lähestymällä ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastauksena saatuja tuloksia, kolmea tyyppiker- tomusta, yhtenä kokonaisuutena tutkimuskysymykseen ja teoreettiseen viitekehyyk- seen peilaten. Tähän tarkasteluun yhdistetään myös toiseen tutkimuskysymykseen vastauksena saadut tulokset.

#### 7.1.1 Omaehtoinen liikunta ilmiönä nuorten toiveissa ja ajatuksissa

Omaehtoinen liikunta ulkoliikuntapuistossa näyttäytyi nuorten toiveiden ja ajatusten kautta laaja-alaisena ilmiönä. Siihen sisältyi moniulotteisuutta ja monenlaista toimin- taa. Tämän myötä löytyy yhteneväisyyksiä Hasasen (2017, 12) omaehtoisen liikunnan määritelmän kanssa, joka sisältää ”liikuntaa arkiliikkumisesta sekä leikeistä liikuntala- jin säännölliseen harrastamiseen saakka”.

Opinnäytetyön tuloksista ei voida päätellä omaehtoisen liikunnan suhdetta nuorten liikuntaan laajemmalla tasolla. Aiempi tutkimustieto omaehtoisen liikunnan merki- tyksestä osana nuorten liikunnan kokonaisuutta (mm. Suomi ym. 2016, 24–25; Hasa- nen 2017, 13) kuvaa kuitenkin omaehtoisen liikunnan sijaa nuorten liikunnan ken- tässä. Omaehtoisen liikunnan on osoitettu säilyvän osana nuorten arkea (Hasanen 2016, 13). Tämän perusteella voidaan määritellä omaehtoisen liikunnan tärkeyttä

osana nuorten liikuntaa. Tähän tietoperustaan voidaan myös heijastaa opinnäytetyössä nuorten toiveiden ja ajatusten perusteella muodostunutta omaehtoista liikuntaa ilmiönä.

Omaehtoinen liikunta on terveystyöskäytymistä. Hyvinvoinnin rakentumisen mallin (McNaught 2011, 11–12) kautta omaehtoista liikuntaa tarkastellen nuorten oma vastuu terveyden ja hyvinvoinnin rakentumisessa korostuu, mutta perheen, yhteisön ja yhteiskunnan roolit ovat läheisinä toimijoina läsnä. Terveyden edistämisen näkökulmasta, ekologisten mallien (Sallis & Owen 2015) kautta tarkasteltuna, omaehtoiseen liikuntaan ovat sidoksissa fyysinen ja sosiokulttuurinen ympäristö sekä yksilön sisäiset tekijät. Yksilön sisäisiä tekijöitä ei opinnäytetyössä erikseen selvitetty, mutta niiden kuuluminen osaksi terveyttä edistävää, omaehtoista liikuntaa tiedostetaan. Ympäristöön kohdentuneita nuorten toiveita tarkastellaan seuraavaksi fyysisen ja sosiokulttuurisen ympäristön osalta omina lukuinaan.

### 7.1.2 Ulkoliikuntapuiston fyysinen ympäristö nuorten toiveissa ja ajatuksissa omaehtoisen liikunnan näkökulmasta

Nuorten ajatukset ja toiveet kohdentuivat pitkälti ulkoliikuntapuiston fyysisen ympäristön ominaisuuksia. Näiden kautta voitiin tulkita myös käyttäytymisympäristöön kohdentuneita toiveita ja ajatuksia. Ulkoliikuntapuiston ympäristön ominaisuudet ovat sidoksissa myös nuorten terveyteen ja hyvinvointiin ollen yksi omaehtoista liikuntaa mahdollistava voimavara osana nuorten hyvinvoinnin rakentumista (McNaught 2011, 11–12). Fyysinen ympäristö nähdään terveyden edistämisen ekologisten mallien yhtenä osatekijänä, joka on sidoksissa ulkoliikuntapuistossa tapahtuvaan omaehtoiseen liikuntaan terveystyöskäytymisen näkökulmasta (Sallis & Owen 2015, 43–64).

Fyysinen ympäristö koostui nuorten toiveiden ja ajatusten mukaan ulkoliikuntapuiston omaehtoista liikuntaa mahdollistavasta palloilu-ympäristöstä, kuntosalinympäristöstä, juoksu- ja lenkkeily-ympäristöstä, skeittaus- ja parkourympäristöstä, leikki- ja kiipeily-ympäristöstä, digitaalisista toiminnoista sekä muihin liikuntamuotoihin yhdistyvää ympäristöstä. Lisäksi nuorten toiveet ja ajatukset kohdentuivat ulkoliikuntapuiston fyysiseen ympäristöön koskien ulkoliikuntapuiston yleisiä ominaisuuksia. Ne kohdentuivat myös ulkoliikuntapuiston tiloihin ja ympäristöön, joka liittyy omaehtoiseen liikuntaan kuuluvaan oheistoimintaan. Tulosten perusteella voidaan ajatella, että nuoret kuvasivat toiveissaan ja ajatuksissaan ulkoliikuntapuiston omaehtoista liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä, jotka Sallis ja Owen (2015, 43, 46) tuovat esille Stokolsin (1992, 2003) terveyttä edistävään ympäristöön kuuluvina tekijöinä. Omaehtoista liikuntaa edistäviä tekijöitä kuvattiin huomattavasti enemmän kuin suoraan kuvattuja estäviä tekijöitä, joita tuli esille vain muutamia.

Nuorten toiveet ja ajatukset koskien ulkoliikuntapuiston fyysistä ympäristöä omaehtoisesta liikunnan mahdollistajana kuvastavat omaehtoisen liikunnan laajaa sisältöä. Niistä on tunnistettavissa Rannikon ja muiden (2013, 3–4) näkemys vaihtoehtolajien merkityksestä perinteisten lajien rinnalla sekä myös Hasasen (2017, 210) toteamus omaehtoisen liikunnan voivan olla jonkin nuorelle tärkeän toiminnan oheistoimintaa.

Palloilu-ympäristöihin kohdistuneet toiveet ja ajatukset koskivat eri palloilulajien harrastamisen mahdollisuuksia ulkoliikuntapuistossa. Nämä toiveet korostuivat etenkin tyyppikertomusten pelaavan nuoren kohdalla. Toiveita esitettiin riittävän suuresta kenttien määrästä ilman jonotustarvetta sekä avoimesta käyttömahdollisuudesta. Tähän kohdentuivat myös toiveet siitä, että muillakin kuin seuroilla olisi mahdollisuus käyttää pelikenttiä. Hasanen (2017, 119) toi väitöstutkimuksessaan esille vapaiden liikuntaympäristöjen käyttömahdollisuudet osana liikuntaympäristön käsitettä. Opin- näytetyön tulokset viittaavat samaan ilmiöön nuorten toiveissa ja ajatuksissa koskien ulkoliikuntapuiston fyysistä ympäristöä. Lisäksi Hasasen (2017, 210) mukaan omaehtoista liikuntaa tukeva ulkoliikuntapuisto mahdollistaa ajallisesti vapaan käytön, mikä korostui myös opinnäytetyön tuloksissa.

Perinteisiin omaehtoisen liikunnan lajien harrastusmahdollisuuksiin kohdentuivat myös nuorten toiveet ja ajatukset kuntosaliympäristöstä sekä juoksu- ja lenkkeilyympäristöstä tulevassa ulkoliikuntapuistossa. Ulkokuntosalin toivottiin olevan monipuolinen ja nuorille soveltuva. Nuoret erittelivät tarkasti toiveitaan ulkokuntosalin sisällöistä. Siellä tapahtuvaa toimintaa nuoret kuvasivat kunnon ja voiman kohotukseksi, kuntoiluksi ja hauskanpidoksi. Tämä heijastaa omaehtoisen liikunnan monipuolista, leikkiin ja terveyskäyttämiseenkin sidoksissa olevaa sisältöä. Nuorten toiveet ja ajatukset ulkoliikuntapuiston juoksu- ja lenkkeilyympäristöstä kohdentuivat koskemaan hyviä sekä monipuolisia juoksu- ja lenkkeilymahdollisuuksia hyvällä alustalla. Köyhälammen ympärille toivottiin juoksumahdollisuutta, mikä osaltaan kuvastaa nuorten tietoisuutta tulevan ulkoliikuntapuiston tarkasta sijainnista viitaten myös osaltaan opinnäytetyön luotettavuuteen. Köyhälammen sijainti tulevan ulkoliikuntapuiston alueella näkyi myös nuorten toiveina melonta- ja polkuveneilymahdollisuudesta Köyhälammella sekä uimarannasta lammen rannalla.

Nuorten toiveissa ja ajatuksissa fyysistä ympäristöä koskien tulivat esille leikin ja kiipeilyn mahdollistavat rakenteet. Liikasen ja muiden (2013, 12) mukaan leikki on vaihtoehdolajien myötä osa nuorten liikuntakulttuuria ja leikki kuuluu Hasasen (2017, 213) mukaan osaksi omaehtoista liikuntaa. Leikin mahdollistava fyysinen ympäristö sisältyi nuorten toiveisiin ja ajatuksiin myös suoranaisin toiveina mm. leikkipaikoista, karusellista, liukumäistä, keinuista, puumajasta, kiipeilypuista, seikkailuradoista, teravapataympyrästä, hyppyrudukosta ja lumipalloseinästä. Näihin kohdentuvaa toimintaa nuoret kuvasivat sekä omana leikkinä että myös leikkinä muun muassa pikkusisaruksen kanssa. Aiempi tutkimustieto nuorten ajanvieton vähenemisestä leikkikentillä ja -puistoissa 10 ikävuoden jälkeen (Myllyniemi & Berg 2013, 32) näyttäisi viittavan osin eriäviin opinnäytetyön tuloksiin. Vaikka opinnäytetyössä ei selvitetty nuorten ajanviettoa leikkiympäristöissä, ajatukset leikistä omana toimintana ja toiveet leikin mahdollistavasta leikkipuistomaisesta ympäristöstä voidaan kuitenkin tulkita nuorille merkityksellisiksi ulkoliikuntapuiston ominaisuuksiksi.

Nuorten toiveet ulottuivat myös vaihtoehtolajien harrastamisen mahdollisuuksiin. Skeittaukselle, parkourille, rullaluistelulle ja tanssille toivottiin tiloja. Näiden toiveiden myötä opinnäytetyön tulokset ovat yhteneväisiä Rannikon ja muiden (2013, 3–4) tulosten kanssa: vaihtoehtolajit nähdään osana nuorten omaehtoista liikuntaa.

Digitaalisuus näyttäytyi vain vähän nuorten toiveissa ja ajatuksissa. Digitaalisuus ilmeni toiveina puhetolpista, kerättävistä QR-koodeista, IG-kuvapaikoista, Bluetooth-yhteydestä kuntoilulaitteissa sekä mobiililaitteen latausmahdollisuuksista taukoti-loissa. IG-kuvapaikat yhdistyvät sosiaalisen median käyttöön, jonka myös Harinen ja Torvinen (2015, 51) esittivät olevan osa nuorten omaehtoista liikuntaa ja liikuntakulttuuria.

Yksi kehyskertomuksista tarjosi nuorille mahdollisuuden kuvata toiveita ja ajatuksia ulkoliikuntapuistosta pelaamisen käsitteen kautta, jonka ajateltiin mahdollisesti tuovan esille esimerkiksi digitaalisten liikuntapeliin pelaamista ulkoliikuntapuistossa. Vaikka mm. Karin (2017a) tutkimuksen mukaan digitaalisten liikuntapeliin merkitys liikunnan mahdollistajana on kasvanut, digitaalinen pelaaminen ei esiintynyt nuorten toiveissa ja ajatuksissa lainkaan. Tulos voi johtua siitä, että pelaaminen käsitteenä on kuitenkin laaja-alainen, ja nuorille ei tarjottu selkeää digitaalisen pelaamisen käsitettä kehyskertomuksessa. Toisaalta taas voidaan ajatella, että nuorten ajatuksissa digitaalinen pelaaminen ei yhdisty ulkoliikuntapuistoon.

Omaehtoiseen liikuntaan sisältyvä oheistoiminta näkyi nuorten kuvaamina, oheistoimintaan liittyvinä fyysisen ympäristön toiveina. Näitä olivat toiveet sisätiloista mm. varusteiden säilytystä ja oleskelua varten. Katokset, penkit, viheralueet ja paikat, jonne voi mennä suojaan sadetta, esiintyivät toiveissa mahdollistaen nuorten oleskelua, istuskelua ja hengailua omaehtoisen liikunnan ohessa. Luonnon merkitys rauhoittumisen ja rentoutumisen mahdollistajana tuli esille, kuten myös siihen liittyen toiveet kasvillisuudesta ja puustosta puistossa.



Tyypikertomusten aikaa viettävän ja liikkuvan nuoren toiveissa näkyivät ulkoliikuntapuiston käyttöajatukset säästä ja vuodenaikavaihteluista huolimatta. Liikasen ja tutkimusryhmän (2013, 13) tulokset viittasivat vuodenaikavaihtelujen vaikutukseen nuorten vaihtoehtolajien harrastamiseen liittyen: harrastajat kokivat ne harrastamisen esteinä.

Ulkoliikuntapuiston fyysisen ympäristön toivottiin sisältävän myös piknikpaikan, koodan, kaupan ja kioskin. Nämä toiveet liittyivät ruokailumahdollisuuteen puistossa. Samankaltaisia tuloksia ovat esittäneet Edwards ja muut (2015, 1–10) liittyen ulkoliikuntapuiston ominaisuuksiin, jotka ovat yhteydessä puiston runsaaseen käyttöön liikuntatarkoituksessa nuorten keskuudessa. Floyd ja muut (2011, 258–265) esittivät, että liikunta-aktiivisuutta puistossa lisäävät vuorovaikutteisuus puiston virkistysmahdollisuuksien ja virallisen toiminnan välillä. Opinnäytetyössä ei selvitetty liikunta-aktiivisuuteen suoranaisesti liittyviä tekijöitä, mutta samankaltaisen vuorovaikutteisuu-den tarve ilmeni koskien fyysistä ympäristöä.

Nuoret kokivat tärkeänä ulkoliikuntapuiston kunnossapidon ja siisteyden. Etenkin tyypikertomusten pelaavan nuoren toiveet kohdistuivat ehjiin välineisiin sekä tiloihin. Vastaavia tuloksia ovat esittäneet belgialaisen tutkimuksen perusteella Van Hecke ja muut (2016, 12) liittyen nuorten fyysistä aktiivisuutta edistäviin tekijöihin ulkoliikuntapuistoissa sekä niiden käyttöasteeseen. Samoin Van Hecken ja muiden (2016, 13–15) tuloksista nousi esille puistojen sosiaaliseen turvallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka korreloivat nuorten fyysisen aktiivisuuden kanssa. Opinnäytetyön tuloksissa turvallisuus ilmeni nuorten toiveissa ja ajatuksissa sekä fyysisenä että sosiaalisena turvallisuutena: rauhallisena tunnelmana, valaistuksena, puiston valvontana ja sen vaikutuksina ilkeältä sekä kiusaamiseen. Fyysinen turvallisuus voidaan nähdä ulkoliikuntapuistossa yhtenä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden rakentumisen tekijöistä ja voimavaroista McNaughtin (2011, 11–12) mallin mukaan.

Nuorten toiveet ja ajatukset kohdistuivat myös ulkoliikuntapuistoa yleisesti kuvaaviin ominaisuuksiin. Nuoret toivoivat ulkoliikuntapuiston olevan matalan kynnyksen liikuntaympäristö kaiken tasoisia liikkujia varten. Puiston ilmainen käyttömahdollisuus nousi myös esille. Merikiven ja muiden (2016, 83) esittämät tutkimustulokset ovat yhteydessä tähän siten, että heidän mukaansa nuorten näkökulmasta katsottuna yksi syy nuorten liikkumattomuudelle on todettu olevan liikuntaan liittyvä maksullisuus.

Aiemman tutkimuksen mukaan nuorten fyysistä aktiivisuutta ja ulkoliikuntaympäristön käyttöastetta lisäsivät liikuntaympäristön saavutettavuus kävellen, pyöräilemällä tai julkisella kulkuneuvolla sekä kodin läheisyys sijaintiin nähden (Van Hecke ym. 2016, 7–8; Hasanen 2017, 210). Nuorilla oli toiveita ja ajatuksia ulkoliikuntapuistoon kulkemiseen liittyen. Nuoret toivoivat riittäviä parkkipaikkatiloja, joka viittaa liikkumiseen mopolla, autolla tai vastaavalla kulkuvälineellä. Toiveissa olivat lisäksi riittävä määrä polkupyörätelineitä ja lainapyöriä, jonka vastaavasti voidaan ajatella liittyvän pyöräilyyn liikkumistapana ulkoliikuntapuistossa käytäessä.

### 7.1.3 Ulkoliikuntapuiston sosiokulttuurinen ympäristö nuorten toiveissa ja ajatuksissa omaehtoisen liikunnan näkökulmasta

Ulkoliikuntapuisto nähtiin nuorten ajatuksissa ja toiveissa myös sosiaalisena ympäristönä ja sosiaalisten suhteiden mahdollistajana. Tämä viittaa jälleen ulkoliikuntapuiston merkitykseen nuorten terveyden ja hyvinvoinnin rakentumisessa. McNaughtin (2011, 11–12) hyvinvoinnin rakentumisen mallissa voimavaroina nähtävät, omaehtoiseen liikuntaan ulkoliikuntapuistossa kytkeytyvät ihmisten väliset suhteet, yhteisö sekä ihmisten yhteenkuuluvuus eli sosiaalinen koheesio ovat tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Nuorten toiveissa ja ajatuksissa sosiaaliset suhteet liitettiin sekä omaan toimintaan että kuvaukseen ulkoliikuntapuiston muista käyttäjistä. Tämän myötä korostuivat etenkin lasten käyttäjäryhmä sekä kaikenikäiset ja -tasoiset käyttäjät. Näiden ryhmien huomioinnin tarve korostui myös nuorten toiveissa ja ajatuksissa liittyen ulkoliikuntapuiston ympäristön rakenteisiin.

Tyypikertomusten aikaa viettävä ja liikkuva nuori kohdensivat toiveensa ja ajatuksensa koskemaan enemmän sosiaalista ympäristöä, omaehtoiseen liikuntaan liittyvää oheistoimintaa ja omaehtoisen liikunnan sisältämiä muotoja, jotka eivät olleet yhteydessä tavoitteelliseen liikunnan harrastamiseen.

Omaa sosiaalista toimintaa kuvattiin yhtä lailla kavereiden kanssa hengailuna, jutteleluna, istuskeluna kuin myös ”yökoriksen” pelailuna. Nuorten omaehtoiseen liikuntaan liittyi myös Liimakan ja muiden (2013, 37) tulosten mukaan kaverijohtoinen hengailu. Tähän olivat yhteydessä myös Palomäen ja muiden (2017, 88–89) sekä Vanttan ja muiden (2017, 6) esittämät tulokset nuorten kaveripiirin merkityksestä ja vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen. Floydin ja muiden (2011, 258–265) tulokset viittasivat nuorten todennäköisempään ulkoliikuntapuistossa liikkumiseen silloin, kun puistossa liikkuu aktiivisesti muita saman ikäisiä nuoria. Opinnäytetyössä nuorten ajatuksista kävi ilmi, että he liittivät sosiaalisen toiminnan ulkoliikuntapuistossa koskemaan myös omaa perhettään: leikki sisarusten kanssa ja liikunta koko perheen kesken tulivat esille. Hyvinvoinnin rakentumisen mallin (McNaught 2011, 11–12) kautta perhe nähdäänkin tärkeänä osana yksilön, tässä kontekstissa nuoren, terveyden ja hyvinvoinnin rakentumiseen liittyvää kokonaisuutta.

Nuorten omaehtoiseen liikuntaan sidoksissa oleva liikuntakulttuuri näkyi nuorten toiveissa ja ajatuksissa, jotka koskivat etenkin ulkoliikuntapuistossa ilmeneviä sosiaalisia suhteita ja omaehtoiseen liikuntaan liittyvää oheistoimintaa. Hasasen (2017, 13) toteamus omaehtoisen liikunnan tärkeästä roolista osana nuorten liikuntakulttuuria näkyi myös opinnäytetyön tuloksissa. Nuoret toivat esille vain vähän vaihtoehtolajeihin liittyvää liikuntakulttuuria (mm. Liikanen ym. 2013, 12). Yleisellä tasolla tuloksissa näkyivät leikin merkitys, avoin ja hyväksyvä ilmapiiri sekä tietty yhteisöllisyys liikuntakulttuuria kuvailevina osa-alueina. Nämä ominaisuudet ovat aiemmassa tutkimuksessa liitetty vaihtoehtolajien kulttuurin ominaispiirteisiin (Liikanen ym. 2013, 12; Heikkilä 2015, 12–13).

Terveyden edistämisen ekologisten mallien (Sallis & Owen 2015, 43–64) kautta tarkasteltuna nuorten sosiokulttuurinen ympäristö on merkityksellinen omaehtoiseen liikuntaan vaikuttaja. Sosiokulttuuriseen ympäristöön kohdentuneiden toiveiden ja ajatusten kautta voidaan tulkita myös ulkoliikuntapuistoon käyttäytymisympäristönä kohdentuneita toiveita ja ajatuksia. Nuorten suoraan kuvaaman toiminnan lisäksi nuorille mieleistä käyttäytymisympäristöä ilmentävät rakenteet, joita nuoret toivoivat sosiokulttuurisen ympäristön sisältävän.

## 7.2 Eettisyys

Opinnäytetyön prosessin jokaisessa vaiheessa pyrittiin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvää tieteellistä käytäntöä (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6–7). Lisäksi seuraavaksi tarkasteltavia opinnäytetyöprosessiin sisältyneitä valintoja ja ratkaisuja määrittelivät TENK:n (2009) Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi.

Tutkimusaiheen valintaa eettisestä näkökulmasta tarkastellessa ei tullut esille eettisyyteen liittyviä ongelmia. Tutkimusaihe valittiin pyrkimyksenä edistää nuorten tietoisuutta Hippoksen ulkoliikuntapuiston suunnittelussa. Aihe oli sidoksissa lakisääntöihin velvollisuuteen nuorten kuulemisesta, YK:n lasten oikeuksien yleissopimukseen ja kansainvälisiin sekä paikallisiin strategioihin, joissa pyrkimyksenä on osallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Tutkimusluvut opinnäytetyön aineistonkeruuta varten saatiin nuorisovaltuuston ja peruskoulun yläluokan osalta Jyväskylän kaupungin opetuspalveluista sekä Liikuntalaturi -ryhmien osalta Jyväskylän kaupungin liikunta- ja kulttuuripalveluiden palvelujohtajalta. Aineistonkeruutilanteessa tutkittavien informointi tapahtui noudattaen TENK:n ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisten periaatteiden (2009, 5–6)

mukaista ohjetta tutkittavien informoinnista. Opinnäytetyön kohderyhmän koostuksessa 13–20 -vuotiaista nuorista oli alle 15-vuotiaiden tutkittavien kohdalla huolehdittava myös huoltajan informoinnista ja suostumuksesta lapsen tutkimukseen osallistumiseen. Yli 15-vuotiaiden tutkittavien kohdalla katsottiin, että nuoren oma päätös tutkimukseen osallistumisesta oli riittävä. Alle 15-vuotiaiden kohdalla noudatettiin itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta: nuorella oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta huoltajalta saadusta myönteisestä luvasta huolimatta. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi 2009, 5). Toteutunutta huoltajan informointi- ja lupamenettelyä käsitellään kohderyhmittäin, koska toteutuskäytännöt vaihtelivat eri ryhmien välillä.

Jyväskylän kaupungin LiikuntaLaturi-ryhmissä alle 15-vuotiaille vastaajille annettiin saatekirje (ks. liite 2), vastauslomake (ks. liite 3) sekä huoltajan informointi- ja suostumuslomake (ks. liite 6) kotiin vietäväksi palautuskirjekuoren kanssa. Tähän toimintamalliin päädyttiin siksi, että huoltajien informointi ja suostumuksen kysyminen alle 15-vuotiaiden huoltajilta ei ennalta ollut mahdollista, koska ryhmät toimivat ilman ennakoilmoittautumisvaatimusta. Nuorten vastaukset huoltajan suostumuslomakkeen kanssa palautuivat siten tutkijalle kirjepostitse.

Nuorisovaltuuston jäsenet vastasivat nuorisovaltuuston kokouksen yhteydessä. Tätä päätöstä tuki nuorisovaltuuston nimetty tehtävä ottaa kantaa nuoria koskeviin asioihin kirjoittamalla lausuntoja ja kannanottoja (Jyväskylän nuorisovaltuusto n.d.). Tutkimuksesta oli informoitu ennalta kokouksen esityslistalla ja nuorten huoltajia lähetettiin kokouksen jälkeen sähköpostitse suostumuslomakkeella (ks. liite 7), jolloin alle 15-vuotiaan nuoren huoltajan oli mahdollista kieltää nuoren vastauksen käyttö osana tutkimusaineistoa. Kohderyhmään kuuluneen 9. luokan oppilaiden huoltajille lähetettiin opettajan välityksellä informointi- ja suostumuslomake wilma-viestinä (ks. liite 8). Huoltajien vastaukset tulivat tutkijan tietoon opettajan kautta ennen aineistonkeruuta äidinkielen oppitunnin aikana. Kuulan (2011, 152) mukaan on perusteltava,

miksi aineistonkeruu on tapahtunut jonkun laitoksen, tässä kontekstissa koulun, yhteydessä. Koululuokan toimiessa kohderyhmänä voitiin ajatella, että tavoitetaan eri tavoin liikkuvia nuoria. Lisäksi menetelmän käyttö ryhmätilanteessa oli suositeltavaa ja tarinoiden kirjoittaminen äidinkielen oppitunnilla koulupäivän aikana oli sidoksissa koulun normaalitoimintaan.

Aineistonkeruumenetelmänä käytetty eläytymismenetelmä on alun perin kehitetty ratkaisuksi tutkimukseen liittyvään eettiseen problematiikkaan ja tutkittavien ihmisarvon huomioimiseksi. Menetelmä huomioi tutkittavan aseman, joka koettiin tärkeänä, kun kohderyhmään kuului alaikäisiä lapsia ja nuoria. Eettisestä näkökulmasta eläytymismenetelmän etu oli vastaamisen vapaaehtoisuus: tyhjän vastauspaperin saattoi jättää tutkijan huomaamatta. Lisäksi vapaamuotoinen, omin sanoin vastaaminen ilman tutkijan väliintuloa vastaustilanteessa huomioi vastaajan aseman paremmin kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa. (Eskola 1998, 66; Eskola & Wallin 2015, 58, 60; Tuomi & Sarajärvi 2018, 157.)

Yksityisyyden suoja huomioitiin siten, että nuorilta ei kerätty aineistonkeruutilanteessa minkäänlaisia suoria tunnistetietoja ja vastaukset pyydettiin nimettöminä. Yksittäistä vastaajaa ja eri kohderyhmien vastauksia ei voinut siten aineistosta erikseen tunnistaa. LiikuntaLaturi-ryhmien alle 15-vuotiaiden nuorten huoltajien informointi- ja suostumuslomakkeet palautuivat nuoren vastauksen ohessa postitse tutkijalle ja ne sisälsivät huoltajan tunnistetietona allekirjoituksen. Lomakkeita ei tarkistuksen jälkeen yhdistetty toisiinsa. LiikuntaLaturi-ryhmiä ei tuotu eriteltyinä esille ja 9. luokkalaisten vastaajien peruskoulu esiintyy julkaisussa nimettömänä. Epäsuorina tunnisteinä voidaan pitää esille tulleita tietoja vastaajien paikkakuntaan liittyen sekä nuorisovaltuuston jäsenten muodostamaa kohderyhmää. Pohjautuen nuorisovaltuuston tehtävään julkisena nuorten osallisuuden edistäjänä ja vaikuttamiskanavana nuorten asioissa, epäsuoraa tunnisteellisuutta tässä kontekstissa voidaan perustella viitaten opinnäytetyön tarkoituksenmukaisuuteen. Voidaan lisäksi pitää perusteltuna, että tutkittaville ei koidu tämän myötä haittaa. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja

käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009, 8–9; Tunnisteellisuus ja anonymisointi 2018; Jyväskylän nuorisovaltuusto n.d.)

Eettinen tarkastelu ulottuu myös tutkimusaineiston säilytykseen ja hävittämiseen. Tutkimusaineiston ja siihen liittyvän materiaalin, kuten tutkijalle palautuneiden huoltajien informointi- ja suostumuslomakkeiden asianmukaisesta säilytyksestä ja hävittämisestä huolehdittiin asianmukaisesti. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009, 10–11; Fyysinen säilytys 2015.)

Perustana hyvälle tutkimukselle on eettinen kestävyys, joka muodostuu sekä opinäytetyön eettisyydestä että luotettavuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Seuraavaksi käsitellään opinäytetyön luotettavuutta omana lukunaan, mutta tiedostaen sen läheisen yhteyden opinäytetyön eettisyyden kanssa.

### 7.3 Luotettavuus

Opinäytetyön luotettavuus tarkoittaa tutkijayhteisön sosiaalista sopimusta tieteellisyydestä ja siitä, mikä ei ole tieteellisyyttä. Luotettavuuden kriteerinä pidettiin opinäytetyön tekijää ja hänen opinäytetyöprosessissaan tekemiään tekoja, ratkaisuja ja valintoja. Näitä tekijöitä arvioitiin käyttäen yleisiä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä: refleksiivisyyttä, vahvistettavuutta ja uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–165.)

Refleksiivisyyteen liittyy, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan opinäytetyön tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinäytetyöraportissa nähtiin tärkeänä tutkimusprosessin jokaisen vaiheen täsmällinen kuvaaminen, selittäminen ja argumentointi pyrkien avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen (Vilkkä 2015, 188, 196). Tämä on yhteydessä vahvistettavuuden kriteeriin. Uskottavuutta arvioitiin opinäytetyön ja

sen tulosten uskottavuutena sekä tämän osoittamisena. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Luotettavuuskriteerien toteutumista opinnäytetyöprosessissa kuvataan seuraavaksi tarkastellen prosessin eri vaiheita omina kokonaisuuksinaan.

Arvioitaessa opinnäytetyön kohdetta ja tarkoitusta voidaan todeta, että tutkittava ilmiö ja käsitteet pyrittiin nimeämään selkeästi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Toiveiden sisältyminen nuorten ajatuksiin tuotiin perustellen esille. Opinnäytetyön merkitystä perusteltiin tuoden esille aiemman tutkimuksen osoittamaa tutkimustarvetta liittyen nuorten liikunnan tutkimukseen liikuntaympäristösuunnittelun osalta. Tähän linkittyi myös nuorten liikunnan lisäämiseen liittyvä tutkimuksen tarve, joka nähtiin merkityksellisenä terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön merkitys nähtiin tärkeänä suhteessa kansainvälisiin, suomalaisiin ja paikallisiin osallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen strategioihin. Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyyttä käsiteltiin tutkimusasetelmassa. Tutkimusprosessin edetessä vahvistui, että opinnäytetyö voi toimia esiselvityksenomaisena tutkimuksena ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa. Refleksiivisyyteen liittyen tutkijalla ei ollut saman aikaisia työsuhteperusteisia sidonnaisuuksia Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluihin tai Hippos2020 -hankkeeseen, mutta Jyväskylän kaupunki oli tutkijalle tuttu viidentoista vuoden ajalta asuinpaikkakuntana.

Luotettavuuteen liittyi myös opinnäytetyössä käytetty kirjallisuus ja sen relevanttius (Tuomi & Sarajärvi 2018, 182). Teoriaan perehtymällä luotiin ennakkokäsitystä tutkitavasta ilmiöstä ja riittävällä perehtymisellä siihen vahvistettiin opinnäytetyön uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Omaehtoisen liikunnan kansainvälinen tutkimus osoittautui vähäiseksi. Ulkoliikuntapuistojen omaehtoista liikuntaa edistäviä ja estäviä ominaisuuksia käsittelevän kotimaisen tutkimuksen vähäisyyden takia muodostettiin teoreettista taustaa tältä osin kansainväliseen tutkimukseen pohjautuen. Pohdintaa herätti se, voiko tässä yhteydessä kansainvälisiä ja suomalaisia ulkoliikuntapuistoja käsitellä rinnakkain, koska eri maissa ja kulttuureissa on muodostunut erilaisia tapoja ja käytäntöjä nuorten ulkoliikuntapuistojen käyttöön liittyen. Omaeh-



toista liikuntaa käsiteltiin terveyden edistämisen näkökulmasta sosioekologiseen lähestymistapaan perustuen. Sosioekologisen viitekehyksen muodostivat opinnäytetyössä hyvinvoinnin rakentumisen malli sekä ekologiset mallit, joita yhdessä on käytetty varsin vähän. Tämän vuoksi aiempaa tutkimusta tässä kontekstissa, nuorten liikuntaan liittyen, ei ollut saatavilla.

Arvioitaessa opinnäytetyön menetelmällisiä valintoja laadullisen tutkimusmenetelmän soveltuvuus perusteltiin. Lisäksi perusteltiin aineistonkeruumenetelmänä käytetyn eläytymismenetelmän valintaan muiden menetelmien sijasta johtaneet tekijät ja sen soveltuvuus aineistonkeruumenetelmäksi. Metodilähdekirjallisuus eläytymismenetelmää koskien rajoittui sen vähäisyydestä johtuen pääosin Jari Eskolan artikkeliväitöskirjatasoiseen metodeokseen, jossa menetelmää on kuvattu kattavasti. Eläytymismenetelmälle ominaisen varioinnin merkitys tutkittavan ilmiön laajemman kuvauksen mahdollistajana perusteltiin, samoin kun varioinnin perustana ollut omaehtoiseen liikuntaan pohjautuva teoriatausta. Eläytymismenetelmän käyttöön liittyi kuitenkin tietty objektiivisuus: kehyskertomusten laatimisvaiheessa oli mahdollista, että rajattiin tiedostamatta pois tärkeitä asioita, jotka siten jäivät ilmentymättä. Tämä huomioiden kehyskertomukset pyrittiin laatimaan siten, että ne olivat riittävän väljiä antaen tilaa vastaajien näkemyksille. Luotettavuutta opinnäytetyössä lisäsi kehyskertomusten esitestaus.

Opinnäytetyön tiedonantajien valintaan vaikuttaneet tekijät kuvattiin harkinnanvaraisuuden ja tarkoitukseen sopivuuden näkökulmista. Pyrkimyksenä oli tavoittaa eri tavoin liikkuvia nuoria. Tämän tavoitteen toteutumista olisi voinut kartoittaa keräämällä vastaajilta erikseen tietoja liikuntatottumuksiin liittyen. Kohderyhmän kokoa aineistonkeruun suunnittelussa määrittä ennalta Eskolan (1998, 75) toteamus 15 vastausten riittävydestä yhtä kehyskertomusta kohden. Opinnäytetyössä saatiin vastauksia tähän nähden enemmän. Analysoitaessa tarinoiden sisältöä oli todettavissa kylläntymistä, joka viittasi aineiston riittävyteen (Eskola 1998, 74–75; Eskola & Wallin 2015, 60).

Aineistonkeruutilanteet järjestettiin eläytymismenetelmälle tyypillisesti eri ryhmien kokoontumisten yhteyteen. Nuorisovaltuuston ja peruskoululuokan osalta tilanteet olivat kokoontumistilanteita, joissa nuorille paikallaolo oli tilanteeseen sopien luontevaa ja vastauksia saatiin erittäin hyvin. Näistä ryhmätilanteista vastaajilta palautui kaksi tyhjää vastauslomaketta. Aineistonkeruu LiikuntaLaturi-ryhmissä tapahtui eri tavoin, koska osalle ryhmätilanteista oli ominaista tietty aikatauluttomuus. Osa nuorista halusi vastata, mutta se ei ollut ajallisesti mahdollista paikan päällä. Tällöin he saivat vastausmahdollisuuden kotoa käsin ja palauttivat vastauksensa tutkijalle kirjepostitse. Kotoa käsin vastaamiseen tiedostettiin liittyvän Eskolan (1998, 71) esille tuoma kokemus siitä, että vastauspapereiden antaminen kotiin täytettäväksi ja postitus voi tuottaa huonon tuloksen. Postitse vastauksia LiikuntaLaturi-ryhmistä palautui yhteensä neljä kappaletta, joista kaksi huoltajan suostumuslomakkeen kanssa ollen alle 15-vuotiaiden vastauksia. Vastauslomakkeita jaettiin kotiin vastattavaksi 12 nuorelle, joten Eskolan toteamukseen oli helppoa tässäkin opinnäytetyössä yhtyä.

Nuoret esittivät aineistonkeruutilanteissa joitakin kysymyksiä tulevaan ulkoliikunta- puistoon, aineistonkeruuseen sekä opinnäytetyöhön liittyen ja tutkija vastasi kysymyksiin. Ryhmätilanteissa olisi voinut tuoda vielä korostetummin esille, että vastaajat eivät keskustelisi keskenään toistensa kanssa. Toisinaan vastaajat keskustelivat vierustoverinsa kanssa ja tämän voidaan ajatella mahdollisesti vaikuttaneen vastausten sisältöihin. Verrattaessa aineistonkeruumenetelmää vaikkapa ryhmäkeskusteluun, voidaan kuitenkin pitää todennäköisempänä, että eläytymismenetelmä tuottaa enemmän vastaajan omia näkökulmia ja vastaajat saavat vähemmän vaikutteita toisilta vastaajilta.

Viitaten luvussa 5.2.2. esille tuotuun Tuomen ja Sarajärven (2018, 97) toteamukseen esseekirjoitelmien tuottamasta laihasta aineistosta, opinnäytetyön aineistossa tämä näyttäytyi jossain määrin. Vaikka osa vastauksista oli pitkiä tarinoita, osa tarinoista koostui yhdestä tai kahdesta lauseesta. Tarinoiden perusteella kehyskertomukseen eläytymistä oli tapahtunut varsin hyvin ja tarinat toimivat jatkona kehyskertomuk-

sille. Joistakin tarinoista ei löytynyt yhteyttä kehyskertomukseen, mutta tarinan sisältö viittasi siihen, että nuori oli kirjoittanut toiveitaan tulevasta ulkoliikuntapuis-tosta. Tarinoista voitiin tunnistaa Eskolan (1998, 79) mainitsevia stereotyyppioita, joi-den ilmenemisen hän yhdistää kaikkeen laadulliseen tutkimukseen. Tarinat sisälsivät myös nuorten ajatuksia ja toiveita, jotka olivat poikkeuksellisia ja toivat siten esille eläytymismenetelmän käytön edut. Aineistoa kertyi sisällöllisesti riittävästi vastaa-maan tutkimuksen tarkoitukseen. Toisen aineistonkeruumenetelmän, esimerkiksi haastattelujen tai kuvallisten menetelmien käyttö eläytymismenetelmän lisänä olisi saattanut tuoda esille tarkentavaa tietoa ja parantaa siten opinnäytetyön uskotta-vuutta.

Aineisto- ja sisältölähtöinen analyysiprosessi pyrittiin kuvaamaan raportissa mahdolli-simman yksityiskohtaisesti ja analyysin eri vaiheet dokumentoitiin näkyviksi. Analyysiprosessista oli tunnistettavissa hermeneutiikkaan liittyvä, jatkuva ymmärryksen myötä etenevä tulkintaprosessi. On huomioitava, että laadullisessa tutkimuksessa ai-neiston analysointiin ovat olleet vaikuttamassa tutkijan omat ajatukset ja näkemyk-set, vaikka pyrkimystä objektiivisuuteen on noudatettu. Kylmä ja Juvakka (2007, 129) tuovat esille, että tämä ei varsinaisesti viittaa luotettavuusongelmaan, vaan lisää ym-märrystä ilmiöstä, joka on tutkimuksen kohteena. Analyysitavan valintaan vaikutti itse aineisto, tutkimuskysymykset sekä käytetty eläytymismenetelmä. Aineistoa oli kokonsa puolesta mahdollista käsitellä ilman analyysiohjelman, jonka käyttö olisi saattanut vähentää tutkijan tulkintaa (Eskola 1998, 371).

Eskolan (1998, 137) kokemusperustainen suositus tarinoiden sisältölähtöisestä tee-moittelusta, tyyppikertomusten konstruoinnista sekä niiden teemoittelusta vertailun mahdollistamiseksi osoittautui oivaksi valinnaksi. Koska opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata nuorten toiveita ja ajatuksia, nähtiin tärkeänä saada tarinoista näkyviin kaikki niihin liittyvä, omaehtoiseen liikuntaan yhdistyvä sisältö. Tyyppikertomukset toimivat kaikkien tarinoiden yhteenvetoina kuvaten tarinoiden sisältöä kokonaisval-taisesti ja tarkasti. Aineistolähtöinen analyysi tuki tätä analyysimenetelmävalintaa. Teorialähtöinen tarkastelu olisi ollut mahdollinen vaihtoehto (Tuomi & Sarajärvi

2018, 127–132), mutta sen käyttöön ei päädytty, koska analyysin perustana toimiva valmis käsitejärjestelmä olisi saattanut jättää joitain tärkeitä nuorten toiveita ja ajatuksia tulematta esille. Eläytymismenetelmätarinoita on analysoitu aiemmin myös diskurssianalyysin keinoin (Eskola 1998, 140), mutta opinnäytetyössä tavoitteena ei ollut itse kielen käytön tutkiminen.

Eläytymismenetelmän variointi kohdentui toiseen tutkimuskysymykseen. Varioinnilla saatiin tuotua esille tyyppikertomusten välisiä eroavaisuuksia tutkittavan ilmiön syvällisemmän ymmärryksen näkökulmasta. Jotta olisi mahdollista ymmärtää eri tavoin omaehtoisesti liikkuvien nuorten toiveita ja ajatuksia eritellymmin, tulisi tutkimus kohdentaa eri liikkujaryhmiin, joihin nuori kokee itse kuuluvansa.

Opinnäytetyön tulokset pyrittiin yhdistämään teoreettisessa viitekehyksessä esitettyyn aiempaan tutkimustietoon. Fenomenologiaan viitaten nuorten toiveiden ja ajatusten kuvastama elämisen maailma ja nuorten kokemusten merkitykset ymmärrettiin kuvastavan nuorten todellisuutta tutkimushetkellä. Tähän ymmärrykseen perustuen tuloksista muodostettiin johtopäätökset. Siten voidaan todeta, että tulokset eivät ole sellaisenaan siirrettävissä muihin konteksteihin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

#### 7.4 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyö vahvisti tieteenalan aiempia tutkimustuloksia, mutta toi esille uutta tietoa nuorten toiveista ja ajatuksista Hippoksen tulevaa ulkoliikuntapuistoa koskien. Nuorten toiveet ja ajatukset kohdentuivat etenkin Hippoksen tulevan ulkoliikuntapuiston fyysiseen ja sosiokulttuuriseen ympäristöön korostaen niiden merkitystä omaehtoisen liikunnan ympäristönä. Näiden kautta voitiin tulkita myös ulkoliikuntapuiston käyttäytymisympäristöön liittyneitä toiveita ja ajatuksia.

Kun tarkasteltiin nuorten toiveita ja ajatuksia terveyden edistämisen sosioekologisen lähestymistavan kautta, nousi esille positiivisia tuloksia ulkoliikuntapuiston merkityksestä nuorten terveyden edistäjänä ja omaehtoisen liikunnan mahdollistajana. Tulevan ulkoliikuntapuiston fyysinen ympäristö nähtiin nuorten terveyden sekä hyvinvoinnin rakentumisen voimavarana ja terveyskäyttämisen mahdollistajana. Tärkeinä tekijöinä korostuivat omaehtoista liikuntaa mahdollistavat rakenteet. Tähän sisältyivät sekä liikuntaa tukevat että omaehtoisen liikunnan oheistoimintaa tukevat rakenteet. Omaehtoiseen liikuntaan liittyvä oheistoiminta, kuten hengailu, nähtiin merkityksellisenä osana nuorten omaehtoista liikuntaa. Lisäksi tärkeinä tekijöinä korostuivat leikin mahdollistavat rakenteet sekä fyysisen ja sosiaalisen turvallisuuden merkitys. Nuorten terveyttä tukevassa ulkoliikuntapuistossa nähtiin nuorten toiveissa ja ajatuksissa merkityksellisinä myös sosiokulttuurinen ympäristö ja sosiaaliset suhteet: kaverit, perhe ja yhteisö.

Yhtenä johtopäätöksenä voidaan todeta leikin tärkeä merkitys osana vielä 13–20 -vuotiaidenkin nuorten toiveita ja ajatuksia ulkoliikuntapuistosta. Leikki tunnustetaan ja nimetään harvoin osaksi nuorten liikuntaa. Omaehtoiseen liikuntaan ja siihen yhteydessä olevaan liikuntaympäristöön sen on todettu, myös opinnäytetyön tulosten myötä, kuitenkin liittyvän. Tähän ilmiöön liittyy myös kehittämisehdotus: olisi tarpeellista selvittää laajemmin leikin ilmenemistä ja merkitystä osana nuorten omaehtoista liikuntaa ja liikuntaympäristöä. Vaikka leikin loppuminen on liitetty nuoruusiän alkuun, jääkö se elämään näkymättömänä osana nuorten arkea? Leikin yhteys nuorten omaehtoiseen liikuntaan tarjoaa myös mahdollisuuden ajatellen terveyden edistämiseen ja nuorten liikunnan lisäämiseen tähtääviä interventioita.

Vaikka opinnäytetyön kohderyhmän tarkkaa ikärakennetta ei selvitetty, kohderyhmän nuorista osa eli liikunnan kannalta kriittisiä ikävuosia 14-15, joihin yhdistyy ilmiönä liikunnan määrän nopea väheneminen. Nuorten toiveet ja ajatukset omaehtoista liikuntaa tukevista ulkoliikuntapuiston ominaisuuksista ovat täten oleellista tietoa liittyen mahdollisuuksiin vaikuttaa nuorten liikunnan tukemiseen ja edelleen terveyden edistämiseen liikuntaympäristösuunnittelun keinoin. Tulokset palvelevat

myös maakunta- sekä sosiaali- ja terveystalouden uudistuksen myötä kaupungin kasvavaa roolia terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä: tieto nuorten kaupunkilaisten tarpeista tulee olemaan yksi perusta toimintojen oikealle kohdentamiselle.

Opinnäytetyön tulosten voidaan ajatella toimivan esiselvityksenomaisena tietona tulevan ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa. Nuorten tieto-osallisuuden on mahdollista toteutua tämän myötä osana ulkoliikuntapuiston suunnittelua.

Nuorten osallisuutta voisi jatkossakin hyödyntää osana ulkoliikuntapuiston suunnitteluprosessia Jyväskylän kaupungin osallisuusohjelmaa toteuttaen. Toinen kehittämissuositus nousee esille tämän ajatuksen myötä. Osallisuuden eri muotoja toteuttamalla, esimerkiksi osallistamalla nuoria toiminnallisesti ulkoliikuntapuiston suunnitteluun, voitaisiin vielä kohdentetummin pureutua mahdollisuuteen rakentaa nuorten omaehtoista liikuntaa tukeva ja terveyttä edistävä ulkoliikuntapuisto. Ajatus osallisuuden toteuttamisesta jatkossakin on yhteydessä myös Jyväskylän hyvinvointisuunnitelman ja kaupunkistrategian 2017–2021 kanssa, jossa visiona näyttäytyvät hyvinvoivat ja osallistuvat asukkaat. Myös kaupunkistrategiassa esille tuotu ajatus yhdenvertaisuuden vahvistamisesta saa tukea nuorten toiveista ja ajatuksista ulkoliikuntapuistoon kohdentuen: tieto lisää mahdollisuuksia tukea nuorten omaehtoista liikuntaa harrastustoimintana seuraharrastamisen tukemisen ohella.

## Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.7.2017.

[https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff\\_julkaisu](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu)

Aittasalo, J., Tiilikainen, J., Tokola, K., Seimelä, T., Sarjala, S.-M., Metsäpuro, P., Hynynen, A., Suni, J., Sievänen, H., Vähä-Ypyä, H., Vaismaa, K., Vakkala, K., Foster, C., Titze, S. & Vasankari, T. 2017. Socio-Ecological Intervention to Promote Active Commuting to Work: Protocol and Baseline Findings of a Cluster Randomized Controlled Trial in Finland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 10, 1–19. Viitattu 19.2.2018. <http://www.mdpi.com/1660-4601/14/10/1257/html>

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Viides painos. Tampere: Vastapaino.

Asemakaava. Hippos. 2017. Kaavoitus. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 24.1.2018.

<http://www3.jkl.fi/kaavoitus/kaava.php/id/925>

Asemakaavan selostus. 2017. Hippos. Kaavatunnus 06:098. Kaavan päiväys 3.3.2016. Selostuksen päiväys 13.3.2017. Kaavoitus. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 24.1.2018.

[http://www2.jkl.fi/kaavakartat/06\\_098/06\\_098\\_kaavaselostus\\_liitteinen\\_lopullinen.pdf](http://www2.jkl.fi/kaavakartat/06_098/06_098_kaavaselostus_liitteinen_lopullinen.pdf)

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa. Tutkimuskatsaus 2000–2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 22.11.2017.

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lts-lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntatutkimus\\_suomessa\\_www.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lts-lasten_ja_nuorten_liikuntatutkimus_suomessa_www.pdf)

Borgogni, A. 2012. Body, Town Planning, and Participation: The Roles of Young People and Sport. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.7.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40341>

Bronikowski, M., Bronikowska, M., Pluta, B., Maciaszek, J., Tomczak, M. & Glapa, A. 2016. Positive Impact on Physical Activity and Health Behaviour Changes of a 15-Week Family Focused Intervention Program: (Juniors for Seniors). *BioMed Research International*, Volume 2016, Article ID 5489348, 1–8. Viitattu 19.2.2018. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Child participation. Children's Rights. 2017. Council of Europe. Viitattu 20.6.2017.

<http://www.coe.int/en/web/children/participation>

Dupont, T. & Ojala, A.-L. 2015. Valtavirta peesaa, aito harrastaja keksii itse: skeittaus- ja lumilautapaikkojen autenttisuus. Teoksessa Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Toim. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES, 15–20. Viitattu 22.2.2018. <https://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf#page=51>

Edwards, N., Hooper, P., Knuihan, M., Foster, S. & Giles-Corti, B. 2015. Associations between park features and adolescent park use for physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 12, 1–10. Viitattu 23.1.2018. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Eime, R.M., Harvey, J.T., Sawyer, N.A., Craike, M.J., Symons, C.M. & Payne, W.R. 2016. Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 16, 533, 1–7. Viitattu 31.1.2018. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Elder, J.P., Lytle, L., Sallis, J.F., Young, D.R., Steckler, A., Simons-Morton, D., Stone, E., Jobe, J.B., Stevens, J., Lohman, T., Webber, L., Pate, R., Saksvig, B.I. & Ribisl, K. 2007. A description of the social–ecological framework used in the trial of activity for adolescent girls (TAAG). *Health Education Research*, 22, 1, 155–165. Viitattu 19.2.2018. <https://academic.oup.com/her/article/22/2/155/621734>

Eronen, A., Lehtinen, T., Landen, P. & Perälähti, A. 2016. Sosiaalibarometri 2016. Eri-tyiskatsaus toimeentulosta ja sote-uudistuksesta. SOSTE. Suomen sosiaali ja terveys ry. Viitattu 17.1.2018. [https://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/sosiaalibarometri2016\\_netti.pdf](https://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/sosiaalibarometri2016_netti.pdf)

Eskola, J. 1998. Eläytymismenetelmä tiedonhankintamenetelmänä; lyhyt oppimäärä. Teoksessa Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Toim. J. Eskola. Tampere: TAJU, 57–88.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Tarinoita ja taulukoita tarinoista – esimerkki eläytymismenetelmäaineiston analysoinnista. Teoksessa Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Toim. J. Eskola. Tampere: TAJU, 127–145.

Eskola, J. & Wallin, A. 2015. Eläytymismenetelmä: perusteet ja mahdollisuudet. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. R. Valli & J. Aaltola. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: Bookwell, 56–69.

Floyd, M., Bocarro, J.N., Smith, W.R., Baran, P.K., Moore, R.C., Cosco, N.G., Edwards, M.B., Suau, L.J. & Fang, K. 2011. Park-Based Physical Activity Among Children and Adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 41, 3, 258–265. Viitattu 23.1.2018. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Academic Search Elite.



Fyysinen säilytys. 2015. Päivitetty viimeksi 16.3.2015. Teoksessa Aineistonhallinnan käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.2.2018.

<http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/fyysinen-sailytys.html#havittaminen>

Green, J., Tones, K., Cross, R. & Woodall, J. 2015. Health promotion. Planning & strategies. 3rd edition. London: SAGE Publications.

Harinen, P. & Torvinen, P. 2015. Virtuaalivertaisuus ja lajisosialisaatio. Internet vaihtoehtoliikuntaharrastukseen liittyvän tiedonjakamisen ja sosiaalisen oppimisen maailmana. Teoksessa Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Toim. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 48–55. Viitattu 22.2.2018. <https://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf#page=51>

Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä": tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.1.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/55883>

Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J. & Van Cauwenberg, J. 2016. Social and Physical Environmental Factors Influencing Adolescents' Physical Activity in Urban Public Open Spaces: A Qualitative Study Using Walk-Along Interviews. PLoS ONE, 11, 5, 1–24. Viitattu 17.7.2017. <https://janet.finna.fi/>, EBSCO-host Academic Search Elite.

Heikkilä, T. 2015. Rullalautailukulttuuri: Yhteisöllistä liikuntaa ja yksilöllistä luovuutta. Teoksessa Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Toim. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 11–14. Viitattu 22.2.2018. <https://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf#page=51>

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Toim. T. Tammelin & J. Karvinen. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31. Viitattu 22.3.2018. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Helldan, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystäytyminen ja terveys, kevät 2014. THL. Raportti 6/2015. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 18.1.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN ISBN 978-952-302-447-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1)

Hermeneutiikka. 2015. Koppa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.1.2018.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/hermeneutiikka>

Hippos2020. N.d. Liikunnan ja hyvinvoinnin keskittymä Hippos. Kärkihankkeet. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 20.6.2017. <http://www.jkl.fi/hippos>

Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. 2009. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 26.2.2018. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Toim. S. Kokko & A. Mehtälä. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22. Viitattu 18.1.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 29.1.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)

Hyvinvointi ja terveys. N.d. Hallitusohjelman toteutus. Valtioneuvosto. Viitattu 28.1.2018. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>

Hyvinvointisuunnitelma 2017-2020. 2017. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 11.1.2018. <http://www.jyvaskyla.fi/hyvinvointikertomus/suunnitelma>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 30.7.2017. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Itkonen, H. 2015. Epilogi: monimuotoistuva nuorisoliikkuminen – laajeneva tutkimus. Teoksessa Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Toim. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 115–120. Viitattu 22.2.2018. <https://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf#page=51>

Jimenez, A., Zanuso, S. & Goss-Sampson, M. 2011. Exercise and Wellbeing. Teoksessa Understanding Wellbeing. An Introduction for Students and Practitioners of Health and Social Care. Toim. A. Knight & A. McNaught. Banbury: Lantern, 124–133.

Jyväskylän nuorisovaltuusto. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 19.6.2017. <http://www.jyvaskyla.fi/nuva>

Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. Väitöskirja. Taloustiede. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.1.2018. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/56686/978-951-39-7326-1\\_vaitos26012018.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/56686/978-951-39-7326-1_vaitos26012018.pdf?sequence=1)

Kari, T. 2017a. Exergaming usage: hedonic and utilitarian aspects. Väitöskirja. Tietojärjestelmätiede. Informaatioteknologian tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.1.2018. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52866/978-951-39-6956-1\\_vaitos11022017.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52866/978-951-39-6956-1_vaitos11022017.pdf?sequence=1)

Kari, T. 2017b. Digitaaliset liikuntapelit -huvia ja terveyshyötyä. Liikunta & Tiede, 54, 2–3, 4–8. Viitattu 11.2.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-317\\_4-8\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-317_4-8_lowres.pdf)

Kaupunkistrategia 2017-2021. 2017. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 17.3.2018. [http://jkl.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/72286\\_kaupunkistrategia\\_a.pdf](http://jkl.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/72286_kaupunkistrategia_a.pdf)

Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J. Jussila, A.-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Toim. S. Kokko & A. Mehtälä. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 79–83. Viitattu 18.1.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Toim. S. Kokko & A. Mehtälä. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15. Viitattu 18.1.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Kujala, T. 2013. Kertomuksia koululiikunnasta – suorittamisesta yhdenvertaisuuteen. Liikunta & Tiede, 50, 1, 45–51. Viitattu 11.2.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt113\\_abstract\\_kujala.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt113_abstract_kujala.pdf)

Kuntalaki 410/2015. Kunnan asukkaiden osallistumisoikeus. Annettu 10.4.2015. Viitattu 20.6.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=kuntalaki#Pidp431672640>

Kuokkanen, K. 2016. Hankeperustainen kaupunkipolitiikka ja kansalaisosallistuminen. Teoksessa Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Toim. M. Nousiainen & K. Kulovaara. SoPhi 132. Jyväskylän yliopisto, 125–157. Viitattu 20.6.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/50502/978-951-39-66133.pdf?sequence=1>

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, säilytys ja käyttö. Toinen, uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita.

Kyttä, M., Hirvonen, J., Rudner, J., Pirjola, I. & Laatikainen, T. 2015. The last free-range children? Children's independent mobility in Finland in the 1990s and 2010s. *Journal of Transport Geography*, 47, 1–12. Viitattu 22.3.2018. <https://janet.finna.fi/>, Elsevier ScienceDirect.

La Placa, V., McNaught, A. & Knight, A. 2013. Discourse on wellbeing in research and practice. *International Journal of Wellbeing*, 3, 1, 116–125. Viitattu 21.7.2017. <https://internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/177/315>

Liikanen, V., Harinen, P., Kuninkaanniemi, H., Rannikko, A. & Ronkainen, J. 2013. Junnuputkesta omaehtoiseen liikkumiseen – vaihtoehtolajit liikunnan muuttuvassa kentässä. *Liikunta & Tiede*, 50, 5, 9–13. Viitattu 30.1.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt513\\_9-13\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt513_9-13_lowres.pdf)

Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede*, 52, 1, 47–54. Viitattu 30.1.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_1-15\\_tutkimusartikkeli\\_liikanen\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_tutkimusartikkeli_liikanen_lowres.pdf)

Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016. Julkaistu 13.1.2016. Käypä Hoito. Duodecim. Viitattu 25.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Julkaistu 15.12.2015. Käypä Hoito. Duodecim. Viitattu 25.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075>

Liikuntalaki 390/2015. Kunnan vastuu. Annettu 10.4.2015. Viitattu 26.5.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

LiikuntaLaturi. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 2.11.2017. <https://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>

Liikuntapaikat. N.d. LIPAS. Liikuntapaikat.fi. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.1.2018. <http://lipas.cc.jyu.fi/lipas/>

Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014: 4. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 24.1.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/378/www\\_liikuntapaikkarakentamisen\\_suunta\\_paivitetty.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/378/www_liikuntapaikkarakentamisen_suunta_paivitetty.pdf)

Liikuntapiirakka aikuisille. 2009. Terveysliikunnan suositus 18–64 -vuotiaille. UKK-instituutti. Viitattu 25.1.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede, 50, 6, 32–39. Viitattu 31.1.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_6-13\\_tutkimusartikkelit\\_liimakka\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_liimakka_lowres.pdf)

Lipas-järjestelmän esittely. 2018. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 22.3.2018. <https://www.jyu.fi/sport/fi/yhteistyö/lipas-liikuntapaikat.fi/esittely-2>

Lähiliikuntapaikat. N.d. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Viitattu 24.1.2018. <http://www.lahiliikuntapaikat.fi/yleisinfo>

Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. 2017. Sote- ja maakuntauudistus. Viitattu 30.4.2017. <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>

McNaught, A. 2011. Defining Wellbeing. Teoksessa Understanding Wellbeing. An Introduction for Students and Practitioners of Health and Social Care. Toim. A. Knight & A. McNaught. Banbury: Lantern, 7–22.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Teoksessa Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus mediasta ja liikunnasta. Toim. J. Merikivi, S. Myllyniemi & M. Salasuo. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisu nro 104, 9–117. Viitattu 18.1.2018. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf)

Miesten terveyskäyttäytyminen Kymenlaaksossa. 2016. Toim. M.-L. Kauronen. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisu nro 78. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.1.2018. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122151/30349626\\_Miesten\\_terveyskayttaytyminen\\_Kymenlaaksossa\\_DIGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122151/30349626_Miesten_terveyskayttaytyminen_Kymenlaaksossa_DIGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusverkoston julkaisu nro 49. Viitattu 31.1.2018. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria\\_liikkeell\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria_liikkeell_verkko.pdf)

Nuorisolaki 1285/2016. Yleiset säännökset. Annettu 21.12.2016. Viitattu 20.6.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nuoruuden kehitys. N.d. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.7.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

Ojala, A.-L. & Itkonen, H. 2013. Median merkitys nuorisokulttuurisessa liikkumisessa. Nuorisotutkimus, 4, 20–35. Viitattu 31.1.2018. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2013/4/medianme.pdf>

Oreskovic, N.M., Perrin, J.M., Robinson, A.I., Locascio, J.J., Blossom, J., Chen, M.L., Winickoff, J.P., Field, A.E., Green, C. & Goodman, E. 2015. Adolescents' use of the built environment for physical activity. BMC Public Health, 15, 1–9. Viitattu 16.7.2017. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Osallisuusohjelma. 2015. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 11.1.2018. <https://www.jyvaskyla.fi/osallistu/tyokalut/osallisuusohjelma>

Palomäki, S., Huotari, P & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 54, 2–3, 83–90. Viitattu 30.1.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-317\\_tutkimusartikkelit\\_palomaki\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-317_tutkimusartikkelit_palomaki_lowres.pdf)

Patton, M.Q. 2015. Qualitative Research & Evaluation Methods. Fourth edition. Thousand Oaks: SAGE.

Physical activity for children and young people. 2008. National Institute for Health and Care Excellence. United Kingdom. Viitattu 25.1.2018. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph17>

Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M. & Tremblay, M.S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41, 6, 197–239. Viitattu 29.1.2018. <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0663>

Rannikko, A., Harinen, P., Liikanen, V., Ronkainen, J. & Kuninkaanniemi, H. 2013. Nuorten liikunnalliset alakulttuurit: elämäntapaa ja erontekoa. Nuorisotutkimus, 4, 3–19. Viitattu 30.1.2018. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2013/4/nuortenl.pdf>

Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Valtioneuvoston kanslia. Hallituksen julkaisusarja. 10/2015. Viitattu 16.1.2018. [http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82)

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa osallisuuden jäljillä. Toim. A. Jämsen & A. Pyykkönen. Saarijärvi: Saarijärven offset, 51–68. Viitattu 29.7.2017. [https://www.researchgate.net/profile/Paivi-Rouvinen-Wilenius/publication/262485846\\_Kohti\\_osallisuutta-mika\\_estaa\\_mika\\_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paivi-Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.6.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Sallis, J.F. & Owen, N. 2015. Ecological Models of Health Behavior. Teoksessa Health Behavior: Theory, Research and Practice. Toim. K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath. 5. edition. San Francisco: John Wiley & Sons, 43–64. Viitattu 29.1.2018. <https://janet.finna.fi>. ProQuest Ebook Central.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Terveiden edistämisen keskus. Helsinki. Viitattu 29.1.2018. [https://www.soste.fi/media/pdf/terveyden\\_edistaminen\\_esimerkein\\_2005.pdf](https://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf)

Siekinen, K. & Inkinen, V. 2016. Liikuntalaturin käyttäjäkysely 2016. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 21.6.2017. [http://jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/82686\\_kayttajakysely\\_kevat2016\\_raportti.pdf](http://jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/82686_kayttajakysely_kevat2016_raportti.pdf)

Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Toim. S. Kokko & A. Mehtälä. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–26. Viitattu 18.1.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45, 11, 2098–2104. Viitattu 29.1.2018. [https://journals.lww.com/acsm-mse/Fulltext/2013/11000/Physical\\_Activity,\\_Sedentary\\_Behavior,\\_and.10.aspx](https://journals.lww.com/acsm-mse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx)

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa osallisuuden jäljillä. Toim. A. Jämsen & A. Pyykkönen. Saarijärvi: Saarijärven offset, 34–51. Viitattu 29.7.2017. [https://www.researchgate.net/profile/Paivi-Rouvinen-Wilenius/publication/262485846\\_Kohti\\_osallisuutta-mika\\_estaa\\_mika\\_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paivi-Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta-mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf)

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Väitöskirja. Liikuntapedagogiikka. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. LIKES. Viitattu 29.1.2018. <https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>

- Terveyskäyttäytyminen. 2017. Lääketieteen sanasto. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 18.1.2017. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03441](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441)
- The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986. World Health Organization. Viitattu 11.1.2018. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 21.6.2017. [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1)
- Tunnisteellisuus ja anonymisointi. 2018. Viimeksi päivitetty 22.2.2018. Teoksessa Aineistonhallinnan käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.2.2018. <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi.html>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. 2009. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki, 4–15. Viitattu 13.2.2018. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Valkeinen, H., Mäki-Opas, T., Prättälä, R. & Borodulin K. 2014. Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 24.1.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114884/URN\\_ISBN\\_978-952-302-165-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114884/URN_ISBN_978-952-302-165-5.pdf?sequence=1)
- Vanttaja, M., Tähtinen, J. Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – valokeilassa vähän liikkuvat nuoret. Liikunta & Tiede, 54, 5, 4–10. Viitattu 30.1.2018. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_5-17\\_4-10\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-17_4-10_lowres.pdf)
- Veitch, J., Salmon, J., Parker, K. Bangay, S., Deforche, B. & Timperio, A. 2016. Adolescents' ratings of features of parks that encourage park visitation and physical activity. International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity, 13, 1–10. Viitattu 23.1.2018. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost Academic Search Elite.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell.
- Wills, J. & Jackson, L. 2014. Health and Health Promotion. Teoksessa Fundamentals of Health Promotion for Nurses. 2nd edition. Toim. J. Wills. Somerset: Wiley-Blackwell, 31–51.

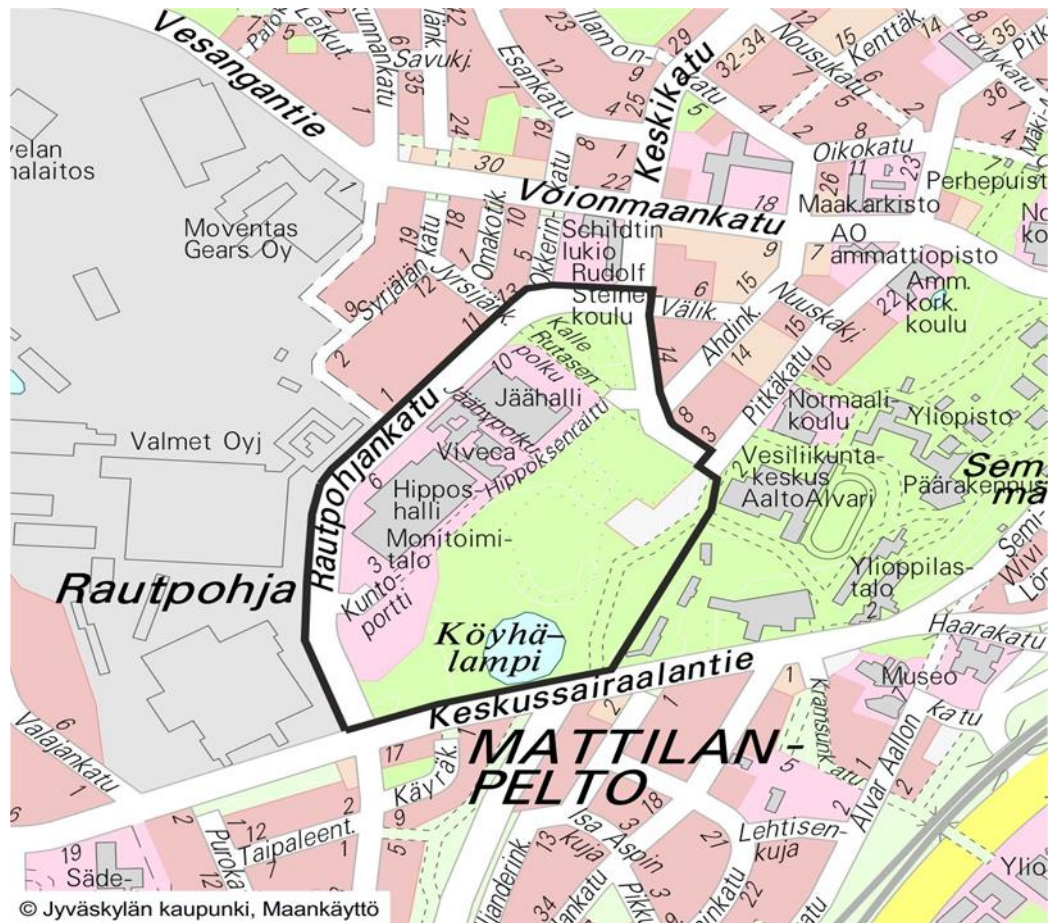


World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 3.9.2017. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Turun yliopisto. Viitattu 23.1.2018. <https://janet.finna.fi>, Elektra.

## Liitteet

Liite 1. Hippoksen kaavamuutosalueen sijaintikartta



Hippoksen kaavamuutosalue. Sijaintikartta (Asemakaava 2017.)

## Liite 2. Saatekirje, aineistonkeruu

Hyvä nuori

Olen terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opintoihini kuuluvana opinnäytetyönä tutkimusta liittyen Hippoksen alueelle rakennettavaan ulkoliikuntapuistoon. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni on Jyväskylän kaupunki.

Tahtoisin saada ajatuksiasi Jyväskylän Hippoksen alueelle rakennettavasta ulkoliikuntapuistosta. Kirjottaisitko ystävällisesti jatkaen ohessa olevan aineistonkeruulomakkeen alussa olevaa tekstiä.

Voit vastata omalla tyylilläsi. Tähän ei ole olemassa oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan haluaisin, että kuvittelet tilanteen ja kirjoitat pienen kertomuksen. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja tutkimustuloksia käytetään ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa.

Kiitos vastauksestasi ja yhteistyöstä!

Pauliina Soanvaara

sähköpostiosoite:

puhelin:

### Liite 3. Kehyskertomukset, aineistonkeruu

#### **Kehyskertomus 1:**

Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen ulkoliikuntapuisto. Olit siellä liikkumassa ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?

#### **Kehyskertomus 2:**

Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen ulkoliikuntapuisto. Olit siellä pelaamassa ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?

#### **Kehyskertomus 3:**

Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen ulkoliikuntapuisto. Olit siellä viettämässä aikaa ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?

## Liite 4. Teemakartat kehyskertomuksittain

## KEHYSKERTOMUS 1: ”liikkumassa”

TEEMAN NIMI	TEEMAN SISÄLTÖ
PALLOILUYMPÄRISTÖ	jalkapallokenttä jalkapallokenttä jäädytetään talvisin ruohokenttä ja tekonurmi pieni futiskenttä (jalkapallohäkki) koripallokenttä pingispöytiä pelimahdollisuus muillakin kuin seuroilla
KUNTOSALIYMPÄRISTÖ	ulkokuntosali useita ulkokuntosalilaitteita kuntoilulaitteita nuorille laitteita kunnon ja voiman kohotukseen penkkipunnerrus painoja leuanveto weight training -laitteita kävelyn ja juoksun lomassa pomppuja, vetoja ja roikkumisia mahdollistavia laitteita joustavia tasoja trampoliineja maatrampoliineja osassa ulkokuntosalia tekonurmi päällysteenä, osassa hiekkapohja tolppia, joista roikkuu köysiä ja voimistelurenkaita
JUOKSU- JA LENKKEILY-YMPÄRISTÖ	lenkipolut pururadat hyvät lenkkeilymahdollisuudet, jossa hyvä juosta juoksupaikka juoksurata mahdollisuus juosta Köyhälampea ympäri
SKEITTAUS- JA PARKOURYMPÄRISTÖ	skeittipooli monentasoisille, loivat reunat ja pienet korkeuserot skeittiparkki skeittirata rullaluistelurata paikkoja parkourille
MUUT LIIKUNTAMUODOT	minigolfrata frisbeegolfrata tanssilava polkuveneily Köyhälammessa

LEIKKI- JA KIIPEILY-YMPÄRISTÖ	<p>lapsille paljon aktiviteetteja</p> <p>leikkipaikkoja</p> <p>keinuja</p> <p>viidakkoköysikeinu</p> <p>apinakeinu</p> <p>liukumäkiä</p> <p>kiipeilytelineitä kaiken ikäisille</p> <p>turvallisia kiipeilytelineitä</p> <p>kiipeilyrata</p> <p>kiipeilyseinä</p> <p>karuselli</p>
DIGITAALISUUS, TEKNOLOGIA	<p>QR-koodien keräysmahdollisuus</p> <p>QR-koodeissa kysymyksiä, joihin voi vastata</p> <p>puhetolppia ympäri puistoa</p>
MUUHUN TOIMINTAAN LIITTYVÄT ASIAT: YMPÄRISTÖ JA TILAT	<p>kesää varten iso nurmialue</p> <p>sisätila varusteiden säilytykselle</p> <p>varasto, jossa liikuntavälineitä</p> <p>sisätila tai katos, jossa latausmahdollisuus (pistokkeita) ja penkkejä</p> <p>juoma-automaatti</p> <p>paikkoja, jonne mennä sateella</p> <p>alueita, missä nauttia luonnon rauhasta</p> <p>puita, pensaita</p> <p>jäätelökioski</p> <p>pikaruokaravintola</p> <p>kauppa</p> <p>piknikpaikka</p> <p>paljon penkkejä ja muita oleskelupaikkoja</p> <p>paljon roskiksia</p>
SOSIAALISET SUHTEET	<p>kaiken ikäisiä liikkumassa</p> <p>paljon lapsia</p> <p>olin pikkuveljeni kanssa leikkialueella</p> <p>mahdollisuus istua ja jutella kavereiden kanssa</p>
ULKOLIIKUNTAPUISTOA KUVAILEVAT OMINAISUUDET	<p>iso</p> <p>monipuolinen</p> <p>jokaiselle jotain</p> <p>monipuolisia aktiviteetteja</p> <p>monipuolisesti eri liikuntalajeja, kokeilumahdollisuuksia uusille lajeille</p> <p>siistikuntoinen</p> <p>rento</p> <p>avoin</p> <p>viihtyisä</p> <p>paljon uudistuksia</p> <p>jokaisen saatavilla</p> <p>matala kynnyksellä mennä nauttimaan liikunnasta tai ystävien seurasta myös ”ei-urheilvalle”</p>

## Kehyskertomus 2: ”pelaamassa”

TEEMAN NIMI	TEEMAN SISÄLTÖ
PALLOILUYMPÄRISTÖT	<p>koripallokenttä</p> <p>koripallokorit ja niille betonialustat</p> <p>riittävän suuri jalkapallokenttä</p> <p>maaleja</p> <p>jalkapallokenttä aina avoinna ja vapaasti käytettävissä</p> <p>sulkapallokenttä</p> <p>beach wolley -kenttä</p> <p>pingispöytiä</p> <p>tarpeeksi kenttiä</p> <p>ei pitkää jonotustarvetta kentille pääsyyn</p>
KUNTOSALIYMPÄRISTÖ	<p>kuntoilulaitteita</p> <p>paljon erilaisia laitteita ja virikkeitä</p> <p>leuanvetoja</p> <p>dippilaite</p>
MUUT LIIKUNTAMUODOT	<p>skeittipuisto ja siellä paikka graffiteille</p> <p>monipuolinen parkouralue monentasoisille</p> <p>suuri shakkilauta</p> <p>monen ikäisille ja kaiken kokoisille tarkoitettuja kiipeilypaikkoja</p> <p>metsässä hyviä kiipeilypuita</p> <p>erilaisia seikkailuratoja</p> <p>tramppa</p> <p>keinuja</p> <p>koko kesän kestävä melontamahdollisuus Köyhälammessa</p> <p>tanssilava</p>
TOIMINTA ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA	<p>koripallon pelaaminen, ”yökoris”</p> <p>kuntosalilaitteilla kuntoilu</p> <p>jalkapallon ja muiden pallopien pelaaminen</p> <p>beach wolleyn pelaaminen</p> <p>juoksu hyvällä juoksupohjalla</p> <p>koripallon heittäminen</p> <p>lintujen laulun kuunteleminen</p> <p>penkeillä istuskelu</p> <p>istuskelu ison ruohokentän laidalla pöydän ääressä</p>
MUUHUN TOIMINTAAN LIITTYVÄT ASIAT: YMPÄRISTÖT JA TIILAT	<p>puumaja metsässä</p> <p>riittävästi polkupyörätelineitä</p> <p>paljon roskiksia ja tölkiparkkeja</p> <p>kota</p> <p>kioski kesäisin</p> <p>katos sadekelejä varten</p> <p>paljon pöytäryhmiä</p> <p>penkkejä</p> <p>valot lammen ympärillä</p> <p>isot parkkipaikat</p> <p>lainapyöriä saatavilla</p>

<p>MUUHUN TOIMINTAAN LIITTYVÄT ASIAT: YMPÄRISTÖT JA TILAT</p>	<p>järjestettyjä tapahtumia  paljon luontoa  viheralueita rentoutumiseen  rentoutumista varten istumapaikkoja</p>
<p>ULKOLIIKUNTAPUISTOA KUVAILEVAT OMINAISUUDET</p>	<p>iso puisto  paljon tekemistä  tekemistä kaiken ikäisille  monipuolista tekemistä  liikkujille monipuolisia mahdollisuuksia  runsaasti tilaa ja kaikki pääsevät mukaan  paljon tilaa oleskeluun  hyvin huollettu ja siivottu, siksi viihtyisä  roskaton  roskakorit tyhjennetty  nurmikot leikattu  ehjät liikuntapaikat ja -välineet  puistoa valvotaan, valvojat  ei ilkivaltaa tai kiusaamista  kentät helposti löydettävissä  lemmikkieläimet tervetulleita puistoon</p>

### Kehyskertomus 3: ”viettämässä aikaa”

TEEMAN NIMI	TEEMAN SISÄLTÖ
<p>LIIKUNTAAN YHDISTYTVÄ YMPÄRISTÖ</p>	<p>hyvä juoksurata  pieni juoksurata  juoksurata Köyhälammen ympärillä  hyvä juoksupohja  lenkkipolku  hiihtolatu talvisin  skeittirata  pieni asfalttialue, jossa voi skeitata tai oleskella  parkourpuisto  pieni urheilukenttä  talvella urheilukenttä jäädytetään  lentopallokenttä  koripallokenttä  tenniskenttä  sählykaukalo  minifutis-/lätkäkenttä  tanssilava  minigolfrata  uimaranta  kanootteja  ulkokuntosali</p>



LIIKUNTAAN YHDISTYTVÄ YMPÄRISTÖ	<p>rekkitankoja trampoliineja</p> <p>venytyslaitteita</p> <p>tasapainoilulaitteita</p> <p>seikkailurata lapsille</p> <p>kivoja laitteita kunnon ja voiman kehitykseen ja hauskanpitoon</p> <p>kiipeilytelineitä</p> <p>tempputelineitä</p> <p>kiipeilyseinä</p>
LEIKKIIN LIITTYVÄ YMPÄRISTÖ	<p>hyppyruudukko</p> <p>keinoja ja kiipeilytelineitä</p> <p>karuselli</p> <p>tervapataympyrä</p> <p>lapsille leikkelineitä</p> <p>liukumäkiä, kierreliukumäki</p> <p>seinä, johon voi talvella heitellä lumipalloja</p>
MUUHUN TOIMINTAAN LIITTYVÄT ASIAT: YMPÄRISTÖT JA TILAT	<p>pieni sisätila</p> <p>pukuhuone</p> <p>paremmat parkkipaikat</p> <p>paljon penkkejä ja katoksia pöytineen</p> <p>hengailumesta nuorille</p> <p>nurmikkoa</p> <p>kasveja</p> <p>puita</p> <p>soi musiikkia</p>
TOIMINTA ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA	<p>hengaaminen</p> <p>syöminen ja juominen</p> <p>kavereiden kanssa oleminen hengailumestassa, siirtyminen juoksuradalle</p> <p>juokseminen</p> <p>erilaisten pelien pelaaminen</p> <p>lasten leikkiminen</p> <p>treenaaminen</p> <p>toisiin ihmisiin tutustuminen</p> <p>uusien lajien kokeileminen</p> <p>eri laitteiden kokeileminen</p> <p>kajakeilla melominen Köyhälammella</p> <p>kavereiden kanssa pelaaminen</p>
DIGITAALISUUS, TEKNOLOGIA	<p>IG-kuvapaikat</p> <p>kuntoilulaitteissa mahdollisuus liittää puhelin Bluetoothilla laitteeseen, jotta musiikin kuuntelu laitteiden kaiuttimista mahdollistuu</p>
ULKOLIIKUNTAPUISTOA KUVAILEVAT OMINAISUUDET	<p>iso puisto</p> <p>viihtyisä</p> <p>hiljainen</p> <p>rauhallinen tunnelma</p> <p>ei tarvitse pelätä, että lähtee liikaa ääntä</p> <p>väreiltään miellyttävän näköinen</p> <p>ei harmaa betonimöykky</p>

ULKOLIIKUNTAPUISTOA KUVAILEVAT OMINAISUUDET	laadukas kaikki huomioonottava puhdas mahdollisesti nuorten roskaama mahdollisuus olla sadekelilläkin koko perheelle tekemistä tekemistä kaiken ikäisille ja -kuntoisille monipuolinen monipuolisesti eri lajien harrastusmahdollisuuksia mukavaa tekemistä ihmisille, jotka eivät ole kovin urheilullisia ilmainen kaikille avoin rauhottumispaikka arjen paineista ei vain varauksilla käytettävä ei vain urheiluseurojen käytössä
--	--

## Liite 5. Tyypikertomusten eroavaisuudet: teemoittelu

teema löytyy tyypikertomuksesta =



teemaa ei löydy tyypikertomuksesta =



TEEMA	LIIKKUVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	PELAAVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	AIKAA VIETTÄVÄN NUOREN ULKOLIIKUN- TAPUISTO
pallopeilympäristö			
jääkenttä talviaikaan			
kenttien vapaa käyttö ilman varauksia			
riittävästi kenttiä, ei jonotustarvetta			
ulkokuntosali			
juoksu-/lenkkeily-ympäristö			
hiihtolatu talviaikaan			
skeittiympäristö			
rullaluisteluympäristö			
parkourympäristö			
minigolf			
frisbeegolf			
Köyhälammella melonta/polkuveneily			
uimaranta Köyhälammen rannassa			
tanssilava			
leikkiympäristö, leikkipuisto			
kiipeily-ympäristö (telineet, seinä tai puu)			
seikkailurata			
digitaalisuus/teknologia			
luonto: nurmikko, metsä, puut ja pensaat			
oleskelupaikat			
penkit, pöydät			
katos			

TEEMA	LIKKUVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	PELAAVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	AIKAA VIETTÄVÄN NUOREN ULKOLIIKUN- TAPUISTO
sisätila, pukuhuone, varasto			
ruokailumahdollisuus: kioski, kauppa, ravintola, piknikpaikka, kota, juoma-automaatti			
roskakorit, tölkkiparkit			
puiston käyttö sadesäällä			
puiston valaistus			
puiston iso koko			
monipuolisuus: eri ikäiset/kokoiset/tasoiset käyttäjät			
monipuolisuus: eri lajit			
mahdollisuus uusien lajien kokeiluun			
lainattavat liikuntavälineet			
puiston siisteys, puhtaus ja hyvä huolto			
puiston positiivinen ilmapiiri/tunnelma			
puiston värimaailma			
puiston avoimuus kaikille			
puistossa järjestetään tapahtumia			
pallopelien pelaaminen toimintana			
kuntosalilla liikunta toimintana			
juoksu/lenkkeily toimintana			
istuskelu, oleilu, hengailu toimintana			
puisto rauhoittumispaikkana			
hauskanpito toimintana			
parkkitilojen riittävyys (autot, mopot, polkupyörät)			
ehjät välineet ja tilat			
puiston valvonta			
ilkiavalta, kiusaaminen huomioitu			
eri tilojen helppo löydettävyys			
lemmikkieläimiä puistossa			

TEEMA	LIKKUVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	PELAAVAN NUOREN ULKOLIIKUNTAPUISTO	AIKAA VIETTÄVÄN NUOREN ULKOLIIKUN- TAPUISTO
mahdollisuus tutustua toisiin ihmisiin			
kaverit osana liikkumista			
perhe osana liikkumista			
puiston ilmainen käyttö			

## Liite 6. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: LiikuntaLaturi -ryhmät

Arvoisa huoltaja

Olen terveydenhoitaja ja terveyden edistämisen yamk-opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Osana opintojani teen opinnäytetyötäni liittyen Jyväskylän Hippoksen alueelle rakennettavaan ulkoliikuntapuistoon. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni on Jyväskylän kaupunki. Tarkoitukseni on kertoittaa nuorten ajatuksia ja toiveita Hippoksen tulevasta ulkoliikuntapuistosta ja nuorten ajatuksia siitä omaehtoista liikuntaa tukevana ympäristönä. Tavoitteena on saada kuvaus nuorten toiveista ja ajatuksista, jota Jyväskylän kaupunki voi hyödyntää ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa. Tällöin nuorten osallisuus tiedontuottajan näkökulmasta suunnitteluvaiheessa on mahdollista toteutua.

Nuorene on saanut tämän lomakkeen ohessa aineistonkeruuta varten erillisen lomakkeen, saatekirjeen ja palautuskuoren. Aineistonkeruu toteutuu laadullisesti kirjoitelmien tuottamisen muodossa nimettömänä ja luottamuksellisesti anonymiteetti huomioiden. Sähköisesti julkisesti julkaistavassa tutkimusraportissa ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Tutkimusluvan on myöntänyt Jyväskylän kaupunki. Tutkimuseettisyys huomioiden alle 15-vuotiaiden nuorten huoltajalta pyydetään suostumus nuoren tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tärkeää on, että tämä lomake tai sen alaosa postitetaan nuoren osallistuessa tutkimukseen oheisessa kirjekuorossa yhdessä aineistonkeruulomakkeen kanssa tutkijalle. Suostumuslomakkeen tietoja ei tulla yhdistämään tarkistuksen jälkeen nuorene vastauslomakkeen kanssa. Tutkija vastaa suostumuslomakkeen ja tutkimusaineiston asianmukaisesta säilytyksestä ja hävittämisestä.

Annan mielelläni lisätietoa ja vastaan kysymyksiinne tutkimukseen liittyen.

Ystävällisin terveisin

Pauliina Soanvaara

terveydenhoitaja (amk) ja terveyden edistämisen yamk-opiskelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
sähköposti:

puh.:

---

Huoltajana annan suostumuksen huollettavani tutkimukseen osallistumiseen.

---

Paikka ja aika

---

Huoltajan nimi

## Liite 7. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: nuorisovaltuusto

Arvoisa huoltaja

Nuorene on 7.11.2017 osallistunut Nuorisovaltuuston kokouksen yhteydessä kirjoitelmatehtävään, joka on osa yamk-opinnäytetyötäni ja liittyy Jyväskylän kaupungin toimesta rakennettavan Hippoksen ulkoliikuntapuiston suunnitteluun. Tutkimuksen tarkoituksena on nuorten osallisuuden edistäminen ko. ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa. Tavoitteena on kartoittaa nuorten toiveita sekä ajatuksia ulkoliikuntapuistosta ja ajatuksia siitä omaehtoista liikkumista tukevana ympäristönä. Tutkimuslupa opinnäytetyölleni on Jyväskylän kaupungilta.

Kirjoitelma on kirjoitettu nimettömänä eläytyen seuraavaan tarinan alkuun jatkamalla sitä:

”Hippoksen alueelle, Köyhälammen ympäristöön, on rakennettu uusi elämyksellinen ulkoliikuntapuisto. Olit siellä *liikkumassa/pelaamassa/viettämässä aikaa (nämä kolme toimintavaihtoehtoa jakautuvat sattumanvaraisesti)* ja viihdyit siellä. Kuvaile, millainen ulkoliikuntapuisto on. Mitkä asiat olivat toiveidesi mukaisia? Mitä teit?”

Tutkimukseen osallistuminen on ollut nuorelleen vapaaehtoista. Kirjoitelmat lukee ainoastaan tutkija, joka takaa tutkimukseen osallistuvien nuorten nimettömyyden ja suoran tunnistamattomuuden kaikissa tutkimuksen vaiheissa ja vastaa tutkimusaineiston asianmukaisesta säilytyksestä ja hävityksestä. Mikäli haluatte kieltää nuorene kirjoitelman käytön aineistona yamk-opinnäytetyössäni, ottaa ystävällisesti yhteyttä puhelinnumerooni tai sähköpostiosoitteeseeni.

Vastaa mielelläni kaikkiin tutkimukseen liittyviin kysymyksiin.

Pauliina Soanvaara

terveydenhoitaja (amk) ja terveyden edistämisen yamk-opiskelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
sähköposti:

puh:

## Liite 8. Huoltajan informointi- ja suostumuslomake: 9.luokan oppilaat

Arvoisa huoltaja

Olen terveydenhoitaja (amk) ja terveyden edistämisen yamk-opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Osana opintojani teen opinnäytetyötäni, joka liittyy Jyväskylän Hippoksen alueelle rakennettavaan ulkoliikuntapuistoon. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni on Jyväskylän kaupunki. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten osallisuutta ulkoliikuntapuiston suunnittelussa kartoittamalla nuorten ajatuksia ja toiveita ulkoliikuntapuistosta sekä nuorten ajatuksia siitä omaehtoista liikuntaa tukevana ympäristönä. Tavoitteena on saada kuvaus nuorten toiveista ja ajatuksista, jota Jyväskylän kaupunki voi hyödyntää ulkoliikuntapuiston suunnitteluvaiheessa.

Kerään aineistoa jyvaskyläläisiltä nuorilta ja yhtenä kohderyhmänä ovat XXXXXXXXXX koulun oppilaat. Aineistonkeruu toteutuu koulupäivän aikana keskiviikkona 7.2.2018 laadullisesti kirjoitelmien tuottamisen muodossa. Kirjoitelmat tuotetaan nimettöminä. Sähköisesti julkisesti julkaistavasta tutkimusraportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Tutkimusluvan on myöntänyt Jyväskylän kaupunki (opetuspalvelut). Tutkijana huolehdin aineiston asianmukaisesta säilytyksestä ja hävittämisestä.

Tutkimuseettisyys huomioiden alle 15-vuotiaiden nuorten osalta pyydetään huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos ette anna suostumustanne huollettavanne tutkimukseen osallistumiseen, vastaisitteko ystävällisesti tähän wilma-viestiin, jolloin tieto asiasta kulkeutuu minulle koulun kautta. Voitte olla asiassa yhteydessä myös suoraan minuun alla olevien yhteystietojeni kautta.

Annan mielelläni lisätietoa ja vastaan tutkimukseen liittyviin kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin,

Pauliina Soanvaara

terveydenhoitaja (amk) ja terveyden edistämisen yamk-opiskelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
sähköposti:

puh.: