

**KORONAVIRUKSEN (COVID-19) VAIKUTUS  
LIKKUNTALAJIEN HARRASTAMISEEN  
VUONNA 2020**

Patronen Mirva

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2021

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja AMK

---

<b>Tekijä</b>	Mirva Patronen	<b>Vuosi</b>	2021
<b>Ohjaaja</b>	Teemu Niemelä		
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen kaupunki, liikuntapalvelut		
<b>Työn nimi</b>	Koronaviruksen (COVID-19) vaikutus liikuntalajien harrastamiseen vuonna 2020		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	50 + 9		

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluille koronaviruksen (COVID-19) vaikutuksesta Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuuteen ja lajivalintaan. Toisena tavoitteena oli selvittää, aiheuttivatko hallituksen antamat koronarajoitukset siirtymisiä liikuntalajista toiseen. Kolmantena tavoitteena oli antaa tietoa siitä, mitä liikuntalajeja kaupungin työntekijät haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää koronaviruksen aiheuttamat muutokset liikuntalajien harrastamiseen vuonna 2020 verrattuna vuoteen 2019. Tutkimuksestani saatu tieto auttaa kaupungin liikuntapalveluita suunnittelemaan tulevaisuuden liikuntaneuvontaa ja liikuntapaikkarakentamista.

Työni sisältää määrällisen tutkimuksen, jonka aineisto on kerätty keväällä 2021. Tutkimus toteutettiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella Rovaniemen kaupungin työntekijöille. Kyselylomake oli kaupungin henkilökunnan intranetissä kaksi viikkoa ja kyselyyn vastasi 390 työntekijää (16 %).

Työni tuloksista selvisi, että liikunta-aktiivisuus laski melkein puolella vastaajista korona-aikana. Kaupungin työntekijöiden suurin harrastajamäärämuutos vuodesta 2019 vuoteen 2020 näkyi selvästi enemmän sisä- kuin ulkoliikunnassa. Liikuntalajista toiseen siirryttiin eniten kuntosaliharjoittelusta sekä ryhmä- ja vesiliikunnasta. Ulkoliikuntalajien harrastaminen säilyi kutakuinkin ennallaan. Kysyttäessä, mitä halutaan kokeilla tai alkaa harrastaa oli tuloksissa sisäliikunta kaupungin työntekijöiden keskuudessa mieluisinta. Kymmenestä suosituimmista lajeista vain neljä oli ulkoliikuntalajeja. Selkeästi eniten halutaan kokeilla tai alkaa harrastaa kuntosaliharjoittelua (23 %), vesijumppaa ja -juoksua (21 %) sekä tanssiliikuntaa (20 %).

Johtopäätöksenä voin todeta, että koronarajoituksista johtuen kaupungin työntekijät siirtyivät sisäliikunnasta ulkoliikuntaan ja lisäksi liikunta-aktiivisuus väheni 47 % koronavuonna 2020.

**Avainsanat**                      koronavirus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen, liikuntaharrastus

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

<b>Author</b>	Mirva Patronen	<b>Year</b>	2021
<b>Supervisor</b>	Teemu Niemelä		
<b>Commissioned by</b>	The City of Rovaniemi, Sports office		
<b>Subject of thesis</b>	Effect of the coronavirus (COVID-19) for the exercise of sports in 2020		
<b>Number of pages</b>	50 + 9		

---

The aim of this thesis was to provide information to Rovaniemi City's Sports and Leisure Services about the effects of coronavirus (COVID-19) on sporting choices and activities of Rovaniemi City employees. Another goal was to discover whether the scale of restrictions imposed by the government had caused transitions from one sport to another. The third goal was to provide information about what new sporting activities the City employees have indicated they want to try or start to do.

The aim was to find out the changes caused by coronavirus (COVID-19) in sports in 2020 compared to 2019. The information obtained from my research will help the Rovaniemi City's Sports and Leisure Services to plan for future sporting activities and construction of sporting facilities.

The thesis includes a quantitative study of the material collected in spring 2021. The research was conducted by an electronic Webropol questionnaire for Rovaniemi City employees. The questionnaire was posted on the City staff intranet. 390 employees (i.e., 16 %) responded to the questionnaire.

The results of the research showed that exercise activity decreased in almost half of the respondents during the Covid-19 period. The biggest change from 2019 to 2020 in the number of sporting enthusiasts was clearly more obvious in indoor sports rather than outdoor sport activities. The most people who changed sports were gym trainees, indoor group participants and water exercise participants. The pursuit of outdoor sports remained more or less the same. When asked what exercise they want to try or start, the Rovaniemi City employees preferred indoor exercises. Out of the ten most popular sports, only four were outdoor sports. By far the most popular sports to try or participate in were; gym training (23 %), water aerobics & running (21 %), and dance exercise (20 %).

In conclusion, due to the coronavirus (COVID-19) restrictions in 2020, Rovaniemi City's employees switched from indoor sports to outdoor sports. Overall, physical activities decreased by 47 % due to coronavirus (COVID-19) in 2020.

**Key words** coronavirus, COVID-19, exercising, physical activity, exercise behavior, sports

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	KORONAVIRUS (COVID-19) .....	10
2.1	Koronaviruksen alku maailmalla .....	10
2.2	Koronavirus Suomessa.....	11
2.3	Koronaviruksen vaikutukset Rovaniemellä .....	12
2.4	Koronaviruksen vaikutus liikuntavalintoihin .....	16
2.5	Koronaviruksen tilastointi .....	17
3	MONIMUOTOINEN LIIKUNTA .....	18
3.1	Liikunnan eri muodot.....	18
3.2	Miten liikuntalaji valikoituu.....	19
3.3	Suomalaisten suosituimmat liikuntalajit.....	20
3.4	Fyysinen aktiivisuus .....	21
3.5	Fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisille.....	22
3.6	Liikkumattomuus .....	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
4.1	Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma .....	25
4.2	Määrällinen tutkimusmenetelmä .....	26
4.3	Aineistonhankintamenetelmänä kysely .....	27
4.4	Aineiston analysointi ja esittäminen .....	28
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	29
5	TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI .....	31
5.1	Taustatiedot .....	31
5.2	Harrastajamäärämuutokset sisä- ja ulkoliikuntalajeissa.....	31
5.3	Keskeisimpien sisäliikuntalajien muutokset vuonna 2020.....	33
5.4	Kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuus vuosina 2019 ja 2020 ....	35
5.5	Mitä liikuntalajeja halutaan kokeilla tai alkaa harrastamaan?.....	37
5.6	Tulosten johtopäätökset.....	39
6	POHDINTA .....	42
6.1	Opinnäytetyön tarkastelu .....	42
6.2	Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu.....	43
6.3	Jatkotutkimus- ja kehitysehdotus .....	44

---

6.4 Oman osaamisen tarkastelu .....	44
LÄHTEET .....	47
LIITTEET .....	51

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Harrastajamäärät sisä- ja ulkoliikunnassa 2019 / 2020 .....	32
Kuvio 2. Harrastajamäärämuutokset sisäliikunnassa lajeittain 2019–2020 .....	33
Kuvio 3. Harrastajamäärien muutokset ulkoliikunnassa lajeittain 2019–2020 ...	34
Kuvio 4. Kuntosaliharjoittelusta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020 .....	35
Kuvio 5. Ryhmäliikunnasta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020 .....	35
Kuvio 6. Vesijumpasta ja -juoksusta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020 .....	36
Kuvio 7. Uinnista toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020 .....	36
Kuvio 8. Liikunta-aktiivisuuden muutos vuodesta 2019 vuoteen 2020 (%) .....	37
Kuvio 9. Liikunta-aktiivisuuden muutos vuodesta 2019 vuoteen 2020 .....	38
Kuvio 10. Mitä liikuntalajeja Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat kokeilla / alkaa harrastaa?.....	39
Kuvio 11. Joku muu laji, mitä halutaan kokeilla / alkaa harrastaa .....	39

## 1 JOHDANTO

Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden, kansalaisopiston ja yksityisten kuntokeskusten ohjatun liikunnan tarjontaa rajoitettiin keväällä 2020 hallituksen määräämien koronarajoitusten vuoksi. Koska vastaavaa palvelua ei voitu tarjota tilojen väliaikaisen sulkemisen ja kokoontumisten henkilömäärärajoitusten vuoksi, voi olla, että kuntalaisten liikuntatottumuksiin on tullut muutoksia. Tämän vuoksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi tutkia, miten koronavirustauti (COVID-19) vaikutti 18–65-vuotiaiden rovaniemeläisten liikuntalajivalintoihin ja -tottumuksiin vuonna 2020.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, toiko koronavirus muutoksia liikuntalajien harrastamiseen vuonna 2020 verrattuna vuoteen 2019. Selvitimme, onko muissa kunnissa tehty vastaavia tutkimuksia tästä aiheesta. Aihetta ei ollut tutkittu muualla. Palaute kunnista oli, että aihe on mielenkiintoinen ja tutkimus erittäin tarpeellinen sekä ajankohtainen.

Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut ja sieltä pyydettiin kohdentamaan kysely Rovaniemen kaupungin työntekijöille, koska samaan aikaan oli meneillään toinen kysely liikuntatottumuksista kuntalaisille. Käytin tiedonkeruumenetelmänä sähköistä Webropol-kyselytutkimusta, jonka kyselylomake oli auki kaksi viikkoa (3.2. – 17.2.2021) Rovaniemen kaupungin työntekijöille Lanssissa. Lanssi on Rovaniemen kaupungin työntekijöiden oma intranet.

Tarkoituksena on, että kyselyn tuloksista saatua tietoa voidaan hyödyntää Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden liikuntaneuvonnassa sekä liikuntapaikkarakentamisessa. Tutkimuksen rajaamiseksi asetin tavoitteeksi selvittää kolme asiaa. Ensinnäkin, onko eri lajien välillä tapahtunut siirtymistä lajista toiseen, toiseksi, onko koronalla ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen ja lajivalintaan sekä kolmanneksi, mitä lajeja Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa.

Kunnan tarjoamilla liikuntaolosuhteilla on varmasti merkitystä, mitä kunnassa harrastetaan. Rovaniemellä on erinomaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa

monipuolisesti kaikkina neljänä vuoden aikana. Suurin osa rakennetuista liikuntapaikoista on kaupungin omistuksessa. Jonkin verran on myös yksityisiä ja yhdistysten ylläpitämiä liikuntapaikkoja. Liikuntajohtaja Pekka Hämäläinen kertoi, että Rovaniemen kaupungin Liikuntapalveluiden budjetti on noin 6,5 miljoonaa euroa vuodessa. Tämä on noin 1,5 % koko kaupungin menoista. Liikuntapalveluiden määräraha kuntalaista kohden on noin 80 € ja kunnossapitoon kuluu vuosibudjetista 80 %. (Hämäläinen 2021.)

Rovaniemeltä löytyy 280 kilometriä kevyenliikenteenväyliä, joten kävely-, juoksu- ja pyöräilyolosuhteet ovat kunnossa muun muassa työmatkaliikkujiille. Ulkoilun ja retkeilyn mahdollistavat 16 luontopolkua ja 12 kävelyreittiä. Huollettuja hiihtolatuja löytyy hiihdon ystäville yhteensä 791 kilometriä. Kaupungissa on pitkät perinteet hiihdon harrastamiseen. Perinteitä ylläpitää Ounasvaaran Hiihtoseura, joka on perustettu 1927 ja on kaupungin vanhimpia urheiluseuroja. Kolmen jäähallin lisäksi löytyy 62 ulkoisteluapaikkaa jääurheilijoille ja 30 urheilukenttää esimerkiksi jalkapallon ystäville.

Sisäliikunnasta nauttiville vaihtoehtoina on 12 kuntokeskusta, 30 liikuntasalia, mailapelikeskus, ampumaurheiluhalli, kamppailu-urheilukeskus ja neljä liikuntahallia. Näiden lisäksi löytyvät muiden muassa palloiluhalli, agilityhalli, kolme beach volley -kenttää, tennispuisto, 18-reikäinen golfkenttä, kolme frisbeegolfraata, seitsemän ratsastuskeskusta, kaksi seinäkiipeilypaikkaa ja laskettelukeskus. Vesiliikuntaa harrastaville on käytössä kaksi uimahallia. Uimahalli Vesihiisi löytyy keskeltä kaupunkia, joka on kaupungin hallinnoima. Toinen uimahalli löytyy rovaniemeläisestä koulutus- ja vapaa-ajan keskuksesta Santasport Lapin Urheilupuistolta.

Kaupungin hallinnoimilla sisäliikuntapaikoilla suosituimmat liikuntamuodot Rovaniemen kaupungin vuoropalveluista vastaavan liikuntakoordinaattorin Terhi Laalon mukaan ovat salibandy, lentopallo, jalkapallo/futsal ja kamppailulajit. Näiden lajien harrastamisen alkuun pääsee aika edullisin välinehankinnoin ja toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa. Laalon mukaan aikuisliikkujiilla harrastamista helpottaa valmiiksi järjestetty paikallissarjatoiminta ja säännölliset harjoitteluaajat. (Laalo 2021.)



Luotettavia tilastoja lajikohtaisista yli 18-vuotiaiden harrastajamääristä ei ole saatavilla Rovaniemen liikuntapalveluilla. Tämän takia on vaikea sanoa, mitä lajeja harrastetaan eniten tai vähiten, mutta vuoropalveluista vastaavan liikunta-koordinaattori Laalon arvio suosituimmista liikuntalajista pohjautuu haettuihin salivuoroihin. Harrastamisen perinteet Rovaniemellä ovat jalkapallossa ja lentopallossa vahvat. Koska lajeja on harrastettu useilla tasoilla jo monia vuosikymmeniä, harrastajamäärät ovat korkeat.

Vuoden 2020 poikkeuksellisen pitkän lumisen kevään ja koronan aiheuttamien rajoitusten vuoksi Rovaniemellä jatkettiin niin hiihtolatujen kuin ulkoluistelukenttien kunnossapitoa kuukaudella. Kaupungin liikuntapalveluilla on liikuntapaikkamestari Sami Laineen mukaan käytössä viisi kävijämäärälaskuria ulkoilureiteillä, muun muassa hiihto- ja fatbikereiteillä. Niiden paikkaa vaihdellaan pitkin vuotta, joten vuosittaisia vertailukelpoisia lukuja harrastajamääristä ulkoliikuntareiteiltä ei ole saatavilla. (Laine 2021.) Pidentyneen kunnossapitokauden voisi olettaa lisänneen kaupungin työntekijöiden hiihdon ja ulkoliikunnan harrastamista. Sisäliikuntapaikat suljettiin koronarajoitusten vuoksi maaliskuun puoli välistä toukokuun loppuun asti ja Uimahalli Vesihiisi aukesi elokuun toisella viikolla.

Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut on saanut alustavia tutkimustuloksia YAMK-opiskelija Elina Wachiralta panostaa vähän liikkuvien henkilöiden liikuntaneuvontaan ja sen kehittämiseen. (Wachira 2021.) Halusimme tällä tutkimuksella mitata, onko korona-aika aiheuttanut muutoksia eri lajien harrastajamääriin. Halusimme myös tutkia, onko korona-aika vähentänyt tai kasvattanut liikuntaharrastuksissa käymistä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä liikuntalajeja kuntalaiset ovat halukkaita harrastamaan. Olisiko aihetta järjestää haluttuihin liikuntalajeihin alkeiskursseja yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa sekä huomioida kunnan tarjoamassa liikuntaneuvonnassa kuntalaisten liikuntalajitoiveet.

## 2 KORONAVIRUS (COVID-19)

Koronavirus (COVID-19) voi aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Taudinkuva saattaa eri ihmisillä vaihdella lähes oireettomasta taudista vakaviin oireisiin. Oireet voivat myös vaihdella taudin edetessä. Oireita taudissa voi olla päänsärky, haju- tai makuaistinhäiriöt, nuha, hengenahdistus, voimattomuus, väsymys, lihaskivut, kuume, ripuli, oksentelu ja pahoinvointi. (THL 2021.)

Vakavassa koronavirustaudissa potilas voi saada keuhkokuumeen, akuutin hengitysvaikeusoireyhtymän (acute respiratory distress syndrome, ARDS) ja muita komplikaatioita, jotka voivat johtaa kuolemaan. Monella vakavampia oireita saaneella on ollut jokin perussairaus, kuten vaikea-asteinen sydänsairaus. Koronapotilaan tilan heikkeneminen tapahtuu tavallisimmin sairauden toisella viikolla ja heikkeneminen voi tapahtua nopeasti. (THL 2021.)

### 2.1 Koronaviruksen alku maailmalla

*Thaimaan kansanterveysministeriö (MoPH) ilmoitti 13. tammikuuta 2020 ensimmäisestä laboratoriossa vahvistetun uuden koronaviruksen (2019-nCoV) tapauksesta Wuhanista, Hubein maakunnasta, Kiinasta. Tapaus on 61-vuotias kiinalainen nainen, joka asuu Wuhanin kaupungissa Hubein maakunnassa Kiinassa. 5. tammikuuta 2020 hänellä oli kuumetta, johon liittyi vilunväristyksiä, kurkkukipua ja päänsärkyä. (WHO 2020a.)*

Thaimaan kansanterveysministeriön tammikuussa 2020 antaman tiedotteen jälkeen alkoi maailmalla puhe koronaviruksesta (COVID-19). Tämä ei ollut ensimmäinen kerta, kun WHO reagoi maailmalla vallitsevaan pandemiaan, eikä se tule olemaan viimeinen, mutta COVID-19 on haastavin kriisi, jota olemme koskaan kohdanneet. WHO:n pääjohtaja Tedros Adhanom Ghebreyesus julisti 30. tammikuuta 2020 COVID-19-taudin kansainvälisen kansanterveyden hätätilanteeksi. Julistus oli WHO:n korkein hälytystaso, jolla kutsuttiin kaikkia maita heti huomioimaan pandemian eteneminen ja ryhtymään ehkäiseviin toimiin. (WHO 2020b.)

## 2.2 Koronavirus Suomessa

Suomen ensimmäinen koronavirustartuntatapaus varmistui keskiviikkona 29.1.2020 Saariselällä olleella kiinalaisella 31-vuotiaalla naispuolisella lomamatkalaisella ja se oli EU-maissa yhdeksäs ilmoitettu tapaus. Tässä vaiheessa oltiin vielä epidemian suhteen rauhallisia, kunnes 16.3.2020 hallitus totesi yhteistoiminnassa tasavallan presidentin Sauli Niinistön kanssa, että maassa vallitsee koronatilanteen vuoksi poikkeusolot ja linjasi lisätoimenpiteistä koronavirustilanteen hoitamiseksi Suomessa. Linjattujen toimenpiteiden tarkoitus oli suojata väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toiminta. (YLE 2020.)

Linjaukset, jotka koskivat liikuntaa ja harrastamista olivat voimassa kuukauden 13.4.2020 asti. Niissä rajoitettiin julkisia kokoontumisia kymmenen henkilöön ja suositeltiin välttämään tarpeetonta oleilua yleisillä paikoilla. Suljettiin valtion ja kuntien harrastustilat- ja -paikat, uimahallit ja muut urheilutilat, nuorisotilat, kerhotilat ja järjestöjen kokoontumistilat. Suositeltiin yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoiden sekä uskollisten yhteisöjen toimivan samoin. (Valtioneuvosto tiedote 140/2020.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) käynnisti huhtikuussa 2020 väestötutkimuksen, josta kävi ilmi, että työikäisten työmatkaliikunta väheni pandemian aikana. Liikunnan kokonaismäärä ei kuitenkaan laskenut, vaan saattoi jopa lisääntyä. Liikuntamuodot muuttuivat, kun siirryttiin sisäliikunnasta ulkoliikuntaan. (Jousilahti ym. 2020, 22.)

Väestötutkimuksen tutkittavat olivat 18–69-vuotiaita aikuisia. Heitä pyydettiin arvioimaan, oliko pandemialla ja siitä johtuvilla rajaamistoimilla vaikutuksia työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Vastauksia kerättiin 27.4.-13.8.2020 väliseltä ajalta. Työmatkaliikunta väheni odotetusti huhti-elokuussa. Eniten työmatkaliikunta väheni naisilla, 18–49-vuotiailla ja korkeammin koulutetuilla verrattuna miehiin, 50–69-vuotiaisiin ja matalammin koulutettuihin. (Jousilahti ym. 2020, 22.) Korkeasti koulutettujen työtehtävissä on mahdollista siirtyä etätööhön ja tämä voi olla selittävä syy koulutuksen vaikutukseen liikuntatottumuksissa.

Vapaa-ajan liikunnan muutokset olivat niin myönteisiä kuin kielteisiä. Kunnille tehdyn selvityksen mukaan käytännössä kaikki sisäliikuntapaikat suljettiin rajoitusten myötä. Tämä vaikutti erityisesti liikuntaharrastuksiin sisätiloissa ja joukkuelajeihin. Harrastamisessa siirryttiin ryhmäliikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta kävelyyn ja ulkoiluun. Havaintojen mukaan ulko- ja luontoliikuntapaikat olivat ke-sällä kovassa käytössä. (Jousilahti 2020, 25.) Huomion arvoista oli myös se, että osa vastaajista kertoi korvanneensa työmatkaliikuntaa muulla liikunnalla ja vas-taavasti lapsiperheissä kovatehoisempi liikunta oli korvautunut kevyellä ulkoilulla lasten kanssa. (Jousilahti 2020, 28.)

### 2.3 Koronaviruksen vaikutukset Rovaniemellä

Suomen ensimmäinen koronavirustartunnan saanut henkilö tuotiin hoitoon Ro-vaniemelle, Lapin Keskussairaalaan. Kaupungin viestintä tiedotti 3.2.2020 seu-raavansa aktiivisesti koronavirukseen liittyvän tilanteen kehittymistä ja avan-neensa verkkosivuilleen infosivun [rovaniemi.fi/koronavirus](http://rovaniemi.fi/koronavirus). Sivun kautta kaupun-kilaiset pääsivät seuraamaan viranomaisten uutisointia sekä kaupungin omia tie-dotteita aiheesta. Samassa tiedotteessa kerrottiin Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin lai-toksen arvioineen koronaviruksen laajemman leviämisen Suomessa olevan epä-todennäköistä ja paras tapa suojautua koronavirukselta oli noudattaa kuten muis-sakin hengitystieinfektioissa hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. (Lanssi 2020a.)

Tammi-helmikuussa koronatilanne oli Rovaniemellä rauhallinen ja ei vaikuttanut liikuntaharrastuksiin. Ensimmäinen tiedote koronatilanteesta, joka rajoitti liikun-nan harrastamista, tuli maaliskuussa. Paikallisille urheiluseuroille tiedotettiin Kau-pungin poikkeusolojen johtoryhmän päätöksellä niin sähköpostitse kuin kaupun-gin nettisivuilla, että perjantaista 13.3.2020 lähtien kaupungin uimahalli, liikunta- ja pukutilat suljetaan ulkopuoliselta harrastustoiminnalta ja 10 henkilön kokoon-tumisrajoitukset ovat voimassa toistaiseksi. Liikuntapalvelut ei itse tehnyt suosi-tuksia tai rajoituksia, mutta kaupungin liikuntapalveluiden ja kansalaisopiston omat järjestämät ohjaustoiminnot laitettiin tauolle noudattaen kaupungin poik-keusolojen johtoryhmän päätöstä, joka pohjautui valtioneuvoston linjauksiin. (Lanssi 2020b.)

Valtioneuvoston linjauksista toteutetut rajoitukset olivat Rovaniemellä voimassa kaiken kaikkiaan toukokuun loppuun asti. Rajoitukset eivät koskeneet ylemmän tason urheilijoita. Rovaniemellä tämän tasoisia urheilijoita olivat muun muassa Voimisteluseura Taipumattomat ry:n maajoukkuevoimistelijat, jotka saivat luvan alkaa harjoitella huhtikuun puolivälistä eteenpäin. Liikuntatilojen monen kuukauden sulkemisen uskon vähentäneen kaupungin työntekijöiden keskuudessa sisäliikuntaa ja tapahtuneen siirtymistä ulkoliikunnan pariin.

Lapin Kansassa uutisoitiin 11.5.2020 yhä useamman vaihtaneen autoilun pyöräilyyn tai kävelyyn korona-ajan etätyösuosituksen myötä. Jutussa Liikenne- ja viestintävirasto Traficomista Anne-Mari Erkkilä kertoi maaliskuussa liikennekäytöstäpoistoja olleen 118 429 kappaletta, kun vuonna 2019 vastaava luku oli 76 272 kappaletta. Samassa jutussa mainittiin, kuinka poikkeusolot olivat saaneet ihmiset liikkumaan aikaisempaa enemmän luonnossa. Urheiluliikkeissä oli huomattu maastoreittien houkuttelevan ihmisiä hankkimaan enemmän maastopyöriä perinteisten retkipyörien sijaan. (Lapin Kansa 2020.) Näyttää siltä, että useat uudetkin ihmiset ovat kokeilleet ulkolajeja korona-aikana.

Kaupungin ylläpitämät sisäliikuntapaikat avattiin 1.6.2020 alkaen ja kokoontumisrajoitukset nousivat 50 henkilöön. Liikuntatilojen käyttäjät (esimerkiksi urheiluseurat) vastasivat koronaepidemiaan liittyvien määräysten noudattamisesta (ml. ryhmäkoot, turvaetäisyydet, hygienia). Esimerkiksi Kampailukeskuksen kolmella eri alueella sai olla yhtä aikaa enintään yhteensä 50 henkilöä. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan otettu käyttöön kaupungin liikuntapalveluiden hallinnoimia Keltakan-kaan ja Totto-Hallin kuntosaleja. (Rovaniemi 2020.) Uimahalli Vesihiisi pidettiin kiinni 10.8.2020 saakka vuosiremontin viivästymisen vuoksi.

Yksityiset kuntokeskusyrittäjät Rovaniemellä olivat avoinna koko vuoden. Osalle se vaikutti asiakasmääriin laskevasti, mutta esimerkiksi Arctic 24/7 Gymin yrittäjän Mika Hiltusen mukaan korona ei aiheuttanut katoa kävijämäärissä. Heillä oli kesällä salin takapihalla siirrettävä kontti, joka mahdollisti ulkotreenaamisen ja ohjatut toiminnot ryhmille turvallisuusrajoitukset huomioiden. (Hiltunen 2021.)

Lapin Kansan syyskuun 11. päivän lehdessä oli haastateltu Santa Claus Golf Club -seuran ajatuksia korona-ajasta. Heillä oli havaittavissa samaa harrastajamäärien lisääntymistä kuin muuallakin päin Suomea golfseuroissa. Vuonna 2020 he olivat saaneet 133 uutta jäsentä syyskuuhun mennessä ja alkamassa oli talvigolfkausi, joka heillä kesti 8.2.-13.4.2020. Puheenjohtaja mainitsi seuran olevan jäsenmääränsuhteen yksi korona-ajan voittajista (Lapin Kansa 2020b). Tästä voin tehdä johtopäätöksen, että useat ulkoliikuntalajien harrastajamäärät lisääntyivät korona-aikana. Ulkona koronarajoitusten mukaiset turvaetäisyydet ja hygieniaohteet oli helpompi totuttaa.

Kesän jälkeen tuli jälleen uudet rajoitukset, joilla pyrittiin rajaamaan epidemian leviämistä. Kaupunki suositteli yli 12-vuotiaiden sisällä tapahtuvan ryhmäharrastustoiminnan keskeyttämistä kahdeksi viikoksi, ajalla 30.10.-13.11.2020. Ulkotiloissa tapahtuva ryhmäharrastustoiminta oli edelleen mahdollista, kunhan turvavälit huomioitiin. Henkilökohtainen omaehtoinen harrastaminen ja harjoittelu olivat suosituksen aikana edelleen mahdollista ja suotavaa. (Lanssi 2020.)

Järjestöjä ja muita toiminnan- ja tapahtumajärjestäjiä veloitettiin noudattamaan Rovaniemen kaupungin suosituksia, jotta tartuntojen leviäminen saataisiin kuriin. (Lanssi 2020.) Suurin osa yksityisistä kuntokeskuksista pitivät kuitenkin ovensa auki, jotta mm. omatoiminen voimaharjoittelun harrastaminen oli mahdollista. Kahden viikon keskeytys ajalla 30.10.-13.11.2020 ei auttanut, joten suosituksia päätettiin jatkaa 18.11. asti. Perusteena oli, että Rovaniemen kaupunki oli vielä kiihtymisvaiheessa ja haluttiin varmistaa, että päästään kiihtymisvaiheesta takaisin perusvaiheeseen. Alla kuva 1, josta näkee, miten koronavirusepidemian vaiheet etenevät ja mitä torjuntatoimien tasot tarkoittavat.

## Koronavirusepidemian vaiheet ja torjuntatoimien tasot



Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Grafiikka: Miila Kankaanranta

Kuva 1. Koronavirusepidemian vaiheet ja torjuntatoimen tasot  
(Lapin Kansa 27.2.2021)

## 2.4 Koronaviruksen vaikutus liikuntavalintoihin

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Lähikontaktissa korona voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen. (THL 2021a.) Edellä kuvattujen tarttumistapojen vuoksi, lähikontaktia vaativat lajit ovat suurempi riski koronaviruksen leviämislle. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi kamppailu- ja itsepuolustuslajit, pallopelit ja tanssiliikunta. Yllä mainitut taudinkuvaan kuuluvat oireet ovat voineet vaikuttaa laskevasti Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntatottumuksiin.

Koronavirus voi tarttua myös ilmajälitteisesti eli pienten aerosolien muodossa. Tämä tarkoittaa, että yskiessä ja aivastaessa syntyy suurempien pisaroiden lisäksi myös hyvin pieniä hiukkasia, aerosoleja, jotka voivat jäädä leijumaan ilmaan pidemmäksi aikaa. Tällöin tartunnan voi saada myös kauempaa kuin kahden metrin etäisyydeltä. (THL 2021a.) Osa lajeista on turvallisempia koronaviruksen tarttumisen näkökulmasta. Sisäliikuntasaleissa tapahtuvia lajeja, joissa turvaetäisyys on mahdollista pitää ovat muun muassa ryhmä- ja vesiliikunta sekä kuntosaliharjoittelu. Turvajäliteiden mahdollistamiseksi asiakaspaikkoja jouduttiin vähentämään.

Ilmajälitteisiä tartuntoja on havaittu sisätiloissa, joissa on heikko ilmanvaihto. Joissain tapauksissa sairastunut henkilö oli lisäksi hengittänyt voimakkaasti, esimerkiksi laulanut, huutanut, tai puhunut kovaäänisesti. Ilmajälitteisen tartunnan riskiä pidetään pienempänä kuin lähikontaktin aiheuttamaa tartuntariskiä. Käytännössä ei toistaiseksi myöskään ole osoitettu, että ilmajälitteinen tartuntareitti olisi yhtä merkittävä. (THL 2021a.) Teoreettisesti esimerkiksi tenniksen ja sulkapallon pelaamisessa on pienempi riski saada tartunta kuin kamppailulajeissa.

Arkielämässä mahdollisen ilmajälitteisen tartunnan riskiä vähentävät, kun huolehtii ihmisten välisestä turvajäliteistä (yli kaksi metriä) ja pitää kasvomaskia liikkueissa paikoissa, joissa on paljon ihmisiä samassa tilassa. Kiinteistöjen omistajien



on hyvä huolehtia riittävän tehokkaasta ilmanvaihdosta rakennuksissa ja toimintaa järjestävien on huomioitava, ettei ihmismäärärajoitukset samassa tilassa harjoittelevien osalta ylitä.

## 2.5 Koronaviruksen tilastointi

WHO:n sivuilta löytyvän *Numerot yhdellä silmäyksellä* -otsikon alta näki päivittäin vahvistetut tapaukset. Vahvistettuja tapauksia 14.2.2021 oli maailmassa 108 806 680 ihmisellä sekä vahvistettuja kuolemia oli todettu 2 378 115 ja koronavirustapauksia löytyi 233 maasta, alueesta tai alueista. (WHO 2021.)

Suomessa todettujen korovirustapausten tilastoinnista vastaa Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportoituja tapauksia 16.2.2021 mennessä oli 51 047 ja tautiin liittyviä kuolemia oli 720. (THL 2021b.) Helmi-maaliskuun vaihteessa Suomessa päivittäin todetut tartuntamäärät olivat voimakkaassa kasvussa. Valtioneuvosto totesi jälleen 1.3.2021 yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Poikkeusoloihin liittyvillä toimenpiteillä pyritään estämään koronaviruksen leviäminen Suomessa (Valtioneuvosto 2021). Opinnäytetyöni käsitteli vuoden 2020 liikuntatottumusten mahdollisia muutoksia, mutta on hyvä huomioida, että koronaepidemia jatkuu yhä vuonna 2021.

### 3 MONIMUOTOINEN LIIKUNTA

#### 3.1 Liikunnan eri muodot

Liikunta käsitteenä vaatii avaamista, koska se on monitahoinen käsite. Käsitteen määrittelyyn vaikuttaa se, mistä näkökulmasta ilmiötä tarkastellaan. Arkipäivän kielenkäytössä voimme ymmärtää liikunnalla kaikenlaisia tekemisiämme aamu-venyttelystä iltakävelyyn, työmatkapyöräilystä kuntosalilla ponnisteluun tai pilkkimisestä marjastamiseen. (Itkonen & Laine, 2015, 7.) On hyvä tuoda esille sanat liikunta ja liikkuminen. Liikunta-sana mielletään usein liikunnan harrastamisena ja liikkua-sana on käytössä esimerkiksi, kun halutaan edistää liikkumattomuutta tai ehkäistä elintapasairauksia. (Vuori 2011, 19–20.)

Liikunnan käsite yleistyi 1900-luvun alussa, ja se yhdisti aiemmin käytetyt termit voimistelu ja urheilu niiltä osin, joissa kilpailulla ei ollut merkittävää osuutta (Kärkäinen 1986, 34). Tarkastellessa sanaa liikunta, se tarkoittaa edelleen montaa asiaa. Kun englannin kielessä on käytössä termit physical activity, exercising ja sport, Suomessa näitä kaikkia käsitellään termillä liikunta (Telama ym. 1986, 17). Yleisimmin puhutaan liikunnan harrastamisesta, kun se ymmärretään omasta tahdosta tapahtuvaksi vapaa-aikaan ja reippailuun liittyväksi liikkumiseksi.

Artikkelissa Hämäläinen & Holma (2020, 150) jaottelee liikunnan eri kategorioihin, jotka kuvaavat kattavasti sanaa liikunta. He puhuvat **urheilusta** (kuntourheilu, kilpaurheilu, huippu-urheilu), jos liikunnan tavoitteena on kilpaileminen. Korostaessa liikunnan monipuolisia terveysvaikutuksia on kyseessä **terveysliikunta**. **Kuntoliikunnassa** puolestaan keskitytään fyysisen kunnon osatekijöiden kehittämiseen. **Luontoliikunnassa** liikkuminen tapahtuu luonnossa. **Leikkiliikunnan** pääpaino on liikunnan ilon löytymisessä. **Arkiliikunta** (hyötyliikunta) kuvaa esimerkiksi puutarhanhoitoa tai kävellen/pyöräillen tehtäviä työmatkoja.

Yhteiskuntamme on murroksessa, jossa hyvinvointi- ja terveysliikunta ovat erkaantuneet seuratoiminnan kilpa- ja huippu-urheilusta. Seurat, jotka ovat kuntien isoimmat liikuttajat ovat alkaneet panostaa enemmän hyvinvointi- ja terveysliikuntaan, joka pikkuhiljaa alkaa näkyä höntsäliikuntaryhmien pienimuotoisena lisään-

tymisenä. Kuntien on omalta osaltaan hyvä reagoida seurojen järjestämään terveysliikunnan kasvun tarpeeseen rahallisesti sekä välillisellä tuella esimerkiksi liikuntatilojen muodossa. Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden oman aikuisten terveysliikunnan tuottaminen on hyvä kartoittaa, jottei tuoteta palvelua niin sanotuille tyhjille liikuntasaleille, vaan pikemminkin kannustetaan liikuntaneuvonnan keinoin omaehtoiseen liikkumiseen esimerkiksi lähiliikuntapaikoilla.

### 3.2 Miten liikuntalaji valikoituu

Tilastokeskuksen teettämän vapaa-aikatutkimus 2017 osoitti, että henkilön iällä, pohjakoulutuksella ja asuinkunnalla on vaikutusta, mikä liikuntalaji koetaan miellyttäväksi harrastaa. Yleensä vanhemmat ikäryhmät suosivat rauhallisempia ja nuoremmat nopeatempoisempia lajeja. Esimerkiksi kävelylenkkeilyä harrastaa 44 vuotta täyttäneistä jo yli 70 %. (Ruuskanen 2019, 4.)

Sauvakävelyn osalta ero ikäryhmien välillä on selkeämpi. Alle 25-vuotiaista sitä harrastaa ainoastaan yksi prosentti, kun taas 64 vuotta täyttäneistä runsas kolmannes sauvakävelee säännöllisesti. Juoksulenkkeilyä harrastavat eniten 15–24-vuotiaat, joista säännöllisesti lenkkeilee 40 %. Juoksulenkkeilyn harrastaminen vähenee iän myötä, johon varmasti vaikuttaa yhtenä tekijänä niveliin kohdistuva rasitus. Noin 30 % 25–44-vuotiaista juoksulenkkeilee, 45–64-vuotiaista 10 % ja enää muutama prosentti 65 vuotta täyttäneistä. (Ruuskanen 2019, 4.)

Innokkaimpia hiihtäjiä sen sijaan ovat yli 45-vuotiaat. Uimassa käyvät eniten alle 15-vuotiaat ja ikääntyneet 65 vuotta täyttäneet. Kuntosaliharjoittelu on puolestaan 15–24-vuotiaiden suosiossa. Heistä kuntosalilla harrastaa miltei puolet. Ohjatun jumpan ja kotona tehtävän harjoittelun harrastamisessa eri ikäryhmät eivät eroa toisistaan kovinkaan paljon. (Ruuskanen 2019, 4.) Yllä mainittujen lajien osalta oletan, että kaupungin työntekijöiden ikäjakauman mukaan heidän suosituimpina lajeinansa ovat hiihto, kuntosaliharjoittelu ja ohjattu liikunta.

Kävelylenkkeily on eniten koko kansan laji; sitä harrastetaan suurin piirtein yhtä usein henkilön pohjakoulutuksesta ja asuinkunnasta riippumatta. Myöskään jalkapallon harrastamiseen ei vaikuta henkilön koulutus tai asuinkunta. Sen sijaan

sauvakävelyä harrastavat eniten pelkän perusasteen suorittaneet ja maaseutumaisissa kunnissa asuvat. Kotona tehtävä harjoittelu, kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily, uinti ja ohjattu jumppa ovat lajit, joita keskimääräisesti useimmin harrastavat korkea-asteen tutkinnon suorittaneet ja kaupunkimaisessa kunnassa asuvat. (Ruuskanen 2019, 4.)

Hiihto on maaseutumaisissa kunnissa asuvien ja korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden harrastus. Pyöräilyn harrastamisen ei henkilön pohjakoulutus vaikuta, mutta pyöräilyä harrastetaan kaupunkimaisissa kunnissa hieman enemmän kuin muualla. (Ruuskanen 2019, 5.)

### 3.3 Suomalaisten suosituimmat liikuntalajit

Tilastokeskus on tehnyt vuosina 1977, 1981, 1991, 2002 ja 2017 vapaa-ajantutkimuksia, jossa kysyttiin yhteensä 33 eri liikuntalajien harrastamisesta. Liikunnan harrastamiseksi katsottiin se, että on harrastanut lajia säännöllisesti vähintään kerran viikossa muutaman kuukauden ajan. Vapaa-ajantutkimus on Tilastokeskuksessa tehtävä kansallinen kyselytutkimus, jossa selvitetään väestön vapaa-ajan harrastuksia ja yhteiskunnallista osallistumista. (Ruuskanen 2019, 3–4.)

Suomalaisten arkiliikunta (hyötyliikunta) on viimeisten vuosikymmenten aikana vähentynyt merkittävästi, mihin on vaikuttanut teknologian kehittyminen. Liikuntasuosituksiin päästäkseen olisi syytä korvata vähentynyt arkiliikunta harrastustavoitteisella liikunnalla. Vapaa-aikatutkimuksen 2017 tulosten mukaan tämä ei näytä täysin toteutuvan ja siksi tähän olisikin kiinniteltävä huomiota. Vähentyneen liikunta-aktiivisuuden haasteen ratkaisemiseksi ei kuitenkaan riitä vain liikuntapalvelun toimenpiteet. Kuntalaisten liikunnan lisäämiseen tarvitaan mukaan kaikki kunnan hallintokunnat. (Valtion liikuntaneuvosto 2021.)

Ruuskasen (2019, 2–5) artikkelista kävi ilmi, että kävelylenkkeily on suomalaisten suosituin liikuntaharrastus, sitä harrasti noin kuusi kymmenestä Vapaa-aikatutkimukseen 2017 vastanneista. Seuraavaksi yleisin oli kotona tehtävä harjoittelu, muun muassa jumpat ja voimaharjoittelu, joita ilmoitti harrastavansa noin joka

kolmas vastaaja. Mielestäni yllättävä tieto, koska tuolloin ollut mitään tietoa koronasta. Kuntosaliharjoittelua ja pyöräilyä harrasti joka neljäs, kun juoksulenkkeilyä ja uintia noin joka viides.

Hieman harvempi, eli noin joka seitsemäs, harrasti sauvakävelyä ja säännöllisesti ohjatussa jumpassa kävi joka kahdeksas. Talvisista lajeista hiihdon harrastajiksi ilmoittautui noin joka kymmenes suomalainen. Hiihdon harrastajamäärän lasku on ollut suhteellisesti kaikkein suurinta vuosikymmenten ajan perinteisimmistä liikuntamuodoista (pyöräily, uinti, hiihto), kun taas juoksulenkkeilyn harrastajamäärät ovat kasvaneet vuodesta 2002.

Palloilulajeista suosituin oli jalkapallo. Noin joka kahdeskymmenes harrasti jalkapalloa, kuten myös sählyä lähes yhtä moni. Niiden suosion uskon selittyvän työpaikkojen puulaakitoiminnalla. Sulkapallon tai tenniksen, lentopallon tai koripallon ja jääkiekon harrastajiksi ilmoittautui 3–4 prosenttia. (Ruuskanen 2019, 2–5.) Taitolajeja, joissa tarvitaan koordinaatiota, ei todennäköisesti aleta niin herkästi harrastamaan aikuisiällä, jos ei ole aiempaa lajitaustaa.

Vapaa-aikatutkimuksessa minua ei yllättänyt, että miesten ja naisten välillä oli selkeitä eroavaisuuksia eri liikuntalajien harrastamisessa. Naiset harrastavat selvästi miehiä enemmän kävelyä, ohjattua jumpaa, kotona tehtävää harjoittelua ja uintia. Miehet puolestaan ovat aktiivisempia juoksulenkkeilijöitä, pyöräilijöitä, hiihtäjiä ja jalkapallon pelaajia. Kuntosaliharjoittelua miehet ja naiset harrastivat suurin piirtein yhtä usein. Ruuskasen (2019, 3) mukaan viidessätoista vuodessa kuntosaliharjoittelu on lisääntynyt 10 prosenttiyksiköllä (10 %:sta 23 %:iin) ja kotona tehtävä harjoittelu miltei yhtä paljon.

### 3.4 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. Liikunta on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Tätä kutsutaan

myös täsmäliikunnaksi. Vähintään kohtuullisesti, mutta ei liikaa kuormittava fyysinen aktiivisuus edistää säännöllisesti toteutettuna terveyttä (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007).

Huttusen (2018) mukaan liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä sekä oikealla annostuksella vaikuttaa positiivisesti lähes kaikkiin elintoimintoihin. Tämän luulisi kannustavan liikkumisen lisäämiseen ja liikkumattomuuden vähentämiseen oli maailman pandemiatilanne mikä tahansa. Fyysinen aktiivisuus on siis liikettä, jonka avulla kulutetaan energiaa enemmän kuin paikalla ollessaan (UKK-instituutti 2021a).

### 3.5 Fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisille

Kymmenen vuotta meillä Suomessa käytössä ollut aikuisten liikkumisen liikuntasuosituksista kuvaava liikuntapiirakka on muuttunut kolmiulotteiseksi kolmioksi. Mielestäni malli on selkeä, kuten alla olevasta kuvasta (Kuva 2) voi nähdä. Liikuntasuositukset kuvaavat, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta suositellaan eri-ikäisille suomalaisille. Suosituksissa on huomioitu terveyden näkökulma. Pyrkimyksenä on ehkäistä negatiivisia liian vähäisestä liikunnasta johtuvia vaikutuksia kuvaamalla fyysisen aktiivisuuden minimimäärä. On tärkeää muistaa, että jokainen reagoi eri tavalla liikuntaan ja näin ollen liikunnan vasteet ovat yksilöllisiä eli liikuntasuosituksia ei tule tarkastella liian kirjaimellisesti. (Tammelin 2017, 54–55.)

Aikuisten liikkumisen suositukset ovat suunnattu 18–64-vuotiaille. Jos tarkastellaan kolmiota ylhäältä alaspäin, niin ensimmäisenä **vaaleansinisellä suositellaan lihaskuntoa ja liikehallintaa** harjoitettavan vähintään kaksi kertaa viikossa. Nämä kriteerit täyttyvät hyvin esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa ja pilateksessa. **Vihreällä on huomioituna sydämen sykettä kohottavaa liikettä** eli reipasta liikkumista yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia. Samat terveyshyödyt saavutetaan siirtymällä reippaasta liikunnasta rasittavaan liikuntaan esimerkiksi kävelylenkkeilystä juoksuun tai hiihtoon, jolloin liikkumisen määrä vähenee 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Rasittavassa liikunnassa puhuminen alkaa olla hengästymisen vuoksi hankalaa.

Uudistuneessa suosituksessa siirryttäessä kolmeen alimpaan palaan on huomioitu entistä paremmin **kevyt liikuskelu (keltainen)** eli niin sanottu hyötyliikunta kuten marjastus, **paikallaolon tauottaminen (punainen)** ja **riittävän unen merkitys (sininen)**. Suositus kehottaa liikuskelun ja paikallaolon tauottamista joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Edellä mainitun tauotuksen merkitys on korostunut etätyöskentelyssä. Kotona töitä tehdessä tauotus helposti unohtuu, kun yhteiset kahvitauot ja lounashetket kollegoiden kanssa jäävät puuttumaan (Kauppalehti 2017). Uudessa suosituksessa on hyvin otettu huomioon riittävän unen saanti liikkumisen rinnalla. Unella on suuri merkitys palautumiseen. (UKK 2021b.)



Kuva 2. Viikoittaisen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti)

### 3.6 Liikkumattomuus

Liikkumattomuudella eli inaktiivisuudella tai fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä fyysisesti lähes passiivista olotilaa, jossa ihminen käyttää omaa lihasvoimaa vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Liikunnasta saa-

dut terveyshyödyt ovat kaikkien tiedossa, mutta nykypäivänä liikkumattomuus lisääntyy väestössä. Istuminen on inaktiivista ja sitä tulisi välttää. Se lisää riskiä sairastumiselle. (Vuori 2011, 20.)

Haasteena on, että liikunnan harrastaminen on polarisoitunut: osa väestöstä liikkuu erittäin paljon, mutta suurin osa passivoituu entisestään. Tänä päivänä teknologian kehittyminen, kaupungistuminen ja passiivisten liikuntamuotojen yleistyminen eivät motivoi ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Liian vähäinen liikunta on maailmanlaajuisesti jo neljänneksi suurin kuolemanriskiä lisäävä tekijä. (Helajärvi ym. 2015.) Tämä tutkimus kertoo omalta osaltaan niistä vaikutuksista, joita tällainen pandemia aiheuttaa liikuntatottumuksiin.



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa koronaviruksen (COVID-19) vaikutuksesta Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuuteen ja lajivalintaan. Toisena tavoitteena oli tuoda esille koronarajoituksista johtuvien tilojen väliaikaisen sulkemisen ja kokoontumisten henkilömäärärajoitusten aiheuttamat siirtymiset liikuntalajista toiseen. Kolmantena tavoitteena oli antaa tietoa Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelulle, mitä liikuntalajeja kaupunkilaiset haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää ja antaa tietoa, kunnan tarjoamaan liikuntaneuvontaan, mitä lajeja kuntalaiset ovat halukkaita harrastamaan ja olisiko aiheutta järjestää alkeiskursseja kyseisiin lajeihin yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Tutkimuksestani saatu tieto auttaa liikuntapalveluita suunnittelemaan niin liikuntaneuvontaa kuin liikuntapaikkarakentamista.

Tutkimusjoukoksi eli otannaksi muodotui tilaajan pyynnöstä Rovaniemen kaupungin työntekijät. Tein ennen tutkimustani alustavan sähköpostikyselyn kymmenen asukasmäärältään Rovaniemeä vastaavaan kuntaan selvittääkseni, onko aiheutta tutkittu muualla. Viiden kunnan liikuntapalveluista vastattiin. Aihetta ei ole tutkittu muualla. Palaute kunnista oli, että aihe on mielenkiintoinen ja tutkimus erittäin tarpeellinen ja ajankohtainen.

Tutkimuksen toteutin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tiedonkeruun tein kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisellä sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Kyselylomakkeella oli toisen ammattikorkeakouluopiskelijan kysymyksiä liikuntamotivaatiosta, joita minä en analysoinut omassa tutkimuksessani. Minun kysymyksieni (liite 1) näkökulmana oli saada selville koronan vaikutukset kaupungin työntekijöillä heidän liikunta-aktiivisuuteensa, ja lajivalintoihin sekä mitä lajeja he haluaisivat alkaa harrastamaan tai kokeilla. Tuloksia voidaan hyödyntää liikuntapalveluiden liikuntaneuvonnan ja liikuntapaikkarakentamisen suunnittelussa.

Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu laaja tutkimusjoukko eli otanta. (Heikkilä 2014, 6–8.) Tutkimukseni kattoi useamman sata vastusta eli noin kuudesosan kaupungin työntekijöistä, joten määrällinen tutkimus oli oikea valinta kohdejoukon ollessa suuri. Webropol -kyselylomakkeen käyttö oli perusteltua, koska kaikilla Rovaniemen kaupungin työntekijöillä oli mahdollisuus käyttää internetiä. (Heikkilä 2014, 19.) Kvantitatiivinen tutkimusprosessi alkaa Heikkilän mukaan tutkimusongelman määrittämisellä. Tutkimusongelman tulee olla selkeä ja tarkasti rajattu (Heikkilä, 2014, 14).

Tutkimusongelmani kysymykset olivat seuraavat:

1. Onko eri liikuntalajien välillä tapahtunut siirtymistä lajista toiseen?
2. Onko koronalla ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen?
3. Mitä lajia Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa?

Hypoteeseja minulla oli kaksi. Päättelin kronarajoituksista johtuvien tilojen väliaikaisen sulkemisen ja kokoontumisten henkilömäärärajoituksien aiheuttavan kuntalaisille siirtymisen sisäliikunnasta ulkoliikuntaan. Toisena ajattelin etätyöstä johtuvan työmatkaliikunnan vähentymisen ja sisäliikuntamahdollisuuksien rajoittamisen laskeneen osaltaan viikoittaista liikunta-aktiivisuutta.

#### 4.2 Määrällinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, perustuu laajoihin aineistoihin ja numeroihin. Määrällinen tutkimus vastaa yleisesti kysymykseen ”kuinka monta / paljon / usein”. Se on luonteeltaan yleinen ja yleistettävissä. Määrällinen yleinen ja yleistettävissä oleva tieto on kriteereiltään tilastollismatemaattinen. Siinä häivytetään pois kaikki vähänkään subjektiiviseen tulkintaan viittaavat seikat eli käsitellään tietoa tilastollisina yksiköinä.

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan yleensä kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta ei pystytä riittävästi selvittämään asioiden syitä. (Heikkilä 2014, 8). Tutkimuksellani ei ole tarkoitus löytää vastausta tutkittavasta asiasta vaan saada vastauksia ihmisten toiminnasta, joka on välittömän havainnoinnin tavoittamatto-

missa. On tärkeää saada kerättyä tutkittavan joukon toimintatapoja tutkimusajan kohdasta, koska kaikkea ihmisten toimintaa ei pystytä havainnoimaan. Näin osataisiin varautua tulevaisuudessa samankaltaisiin rajoituksiin ja pandemioihin.

Kvantitatiivinen tutkimus alkaa Heikkilän (2014) mukaan tutkimusongelman määrittämisestä, jota seuraa perehtyminen aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Minun tutkimuksessani perehdyin myös uutisointiin, koska korona-ajasta ei olla vielä kirjoitettu kirjoja. Jos mahdollista, niin seuraavaksi vaiheeksi tulee hypoteesin laadinta. Tästä edetään kyselylomakkeen laatimiseen, jonka jälkeen luonnollisesti kerätään tutkimuksen tiedot. Tämän vaiheen jälkeen on aika siirtyä tiedon käsittelyyn ja analysointiin. Lopuksi tulokset raportoidaan, tehdään johtopäätökset ja hyödynnetään käytännössä. (Heikkilä 2014, 9.)

#### 4.3 Aineistonhankintamenetelmänä kysely

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedon keräämiseen käytetään yleensä kyselylomaketta, jota minäkin käytin tässä tutkimuksessa. Kyseinen menetelmä soveltuu hyvin tiedon keräämiseen, kun tutkittava joukko on suuri ja hajallaan. Kyselylomakkeen ulkoasun on hyvä olla selkeä ja yksinkertainen. Kysymystyyppejä on kolmea erilaista. Näitä ovat suljetut kysymykset eli strukturoidut kysymykset, avoimet kysymykset ja sekamuotoiset kysymykset (Heikkilä 2014, 34).

Kyselylomakkeeni kaksi pääkysymystä, joilla selvitin liikunta-aktiivisuuden määrää eri liikuntalajeissa vuosina 2019 ja 2020, olivat strukturoituja. Strukturoidut kysymykset esitetään koko kyselyjoukolle täsmälleen samalla tavalla. Kolmas kysymykseni oli monivalintakysymys, joka lukeutuu sekamuotoisiin kysymyksiin, jolla hain tietoa, mitä liikuntalajeja Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat harrastaa tai kokeilla.

Sähköpostikysely on yksi tyypillisimmistä tavoista toteuttaa määrällinen tutkimus. Minunkin oli alkujaan tarkoitus lähettää saatekirje (liite 2) ja Webropol-kyselyn linkki sähköpostin kautta kaupungin työntekijöille, mutta tutkimusluvan myöntämisen yhteydessä henkilöstöjohtaja Antti Määttä ilmoitti, ettei se ole mahdollista kaupunkiorganisaatiossa noudatetun käytännön mukaan. Määttä (2021)

antoi luvan jakaa Webropol-kyselyn linkin ja tiedotteen eli saatekirjeen Lanssissa, Rovaniemen kaupungin työntekijöiden intranetissä.

Kun olin saanut tutkimuskysymykset lomakkeeseen johdonmukaiseen järjestykseen, pyysin ulkopuolisia henkilöiltä vastaamaan kyselyyn ja kommentoimaan kysymysten ymmärrettävyyttä sekä kauanko kyselyyn vastaaminen kesti. Näiden vastuksien pohjalta oli hyvä testata kyselyn toimivuutta. Tässä vaiheessa lähetin kyselyn myös ohjaavalle opettajalle ja tilaajalle kommentoitavaksi.

#### 4.4 Aineiston analysointi ja esittäminen

Kerättyäni tutkimusaineiston minun tuli kvantitatiivista tutkimustyyliä noudattaen käsitellä aineisto kolmen vaiheen taktiikalla. Ne ovat lomakkeen tarkastaminen, aineiston muuttaminen numeraaliseen muotoon ja aineiston tarkistaminen (Vilkkä 2007, 105). Webropol-ohjelma loi valmiit numeraaliset raportit tuloksista. Tämän jälkeen vein tulokset, jotka olivat prosentteina Excel-taulukkaan ja tein omat kuviot hyödyntäen Excelin taulukkolaskentaa.

Kvantitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmän tulee aina antaa vastaukset siihen mitä ollaan tutkimassa (Vilkkä 2007, 119). Analysoinnissa ja tutkimustulosten raportoinnissa minulla oli kirkkaana mielessä tutkimuskysymykset, joiden pohjalta tein kuviot. Pysin myös analysointivaiheessa löytämään vastauksia hypoteeseihini, jotka koin mielenkiintoiseksi, huomaten etteivät tulokset ole niin musta valkoiset. Tässä vaiheessa huomasin, että oli hyödyllistä kyselyn tuloksien lisäksi haastatella muutamaa vastaajaa selvittääkseni, oliko korona vai jokin muu syytä heidän liikuntatottumuksien muutokseen. Haastattelin kuutta vastaajaa, jotka valikoituivat sattuman varaisesti sähköpostikyselyn avulla. Sähköpostikyselyn lähetin kymmenelle kaupungin työntekijälle.

Analysointi tapahtui vertailemalla lukuja esimerkiksi saman liikuntalajin harrastajamäärien muutosta vuosina 2019 ja 2020. Prosenttilukuja vertailin selvittäessäni liikunta-aktiivisuuden muutoksia eri lajeissa vuosina 2019 ja 2020. Esitin tulokset

niin sanallisesti kuin piirretyin kuvioin. Taulukot, kuviot ja tunnusluvut havainnollistavat tekstiä sekä lisäävät tekstin ymmärtämistä ja päinvastoin (Vilkkä 2007, 135).

#### 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni noudatin ammattikorkeakoulun eettisiä suosituksia ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Suositusten mukaan tutkijalla on moraalisia velvoitteita ja hänen on otettava vastuu tutkimuksen eettisyydestä muun muassa ammattialaa, tutkimuksen osallistujia ja yhteiskuntaa kohtaan (Ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvosto Arene ry 2020, 8). Tutkimuksen on seistävä omilla jaloillaan ja toisten tutkimustuloksia ei saa plagioida tai vähätellä. Tulosten on oltava oikeita. Niitä ei saa muunnella tai kaunistella saadakseen vastaamaan odotuksia. On hyvä tuoda ilmi virheet, jotka ovat voineet vaikuttaa tutkimustulokseen, jos niitä on sattunut tutkimusprosessin aikana. Huomionarvoista on myös täsmällisyys tulosten tulkin-nassa ja johtopäätösten esille tuomisessa, jottei johdeta lukijaa harhaan.

Eettisyyden lisäksi luotettavuus on otettava huomioon tutkimuksessa. Luotetta-vuuden muotoja ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa, että tut-kimuksesta saadaan tarkkoja toistettavia tuloksia, jos se uusitaan ja validiteetti sitä, että mittaako mittari tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaista asiaa. Validiutta tulisi tarkastella tutkimuksen alussa, suunnitteluvaiheessa, mutta reliabiliteettia olisi syytä arvioida koko prosessin ajan eli niin tutkimuksen aikana kuin jälkeenkin. (Vilkkä 2007, 149, 177.) Heikkilä (2014) muistuttaa, että tutkimus on luotettava aina siinä ajassa ja paikassa. Näin ollen ei pidä yleistää toiseen aikaan tai yhteiskuntaan.

Pätevässä tutkimuksessa ei saisi olla systemaattisia virheitä. Satunnaisvirheitä voivat aiheuttaa monenlaiset asiat: Vastaaja muistaa vastatessaan jonkin asian väärin tai vastaaja ei ajattele kuten tutkija. Tämä tarkoittaa, että tutkittavat ovat ymmärtäneet kysymykset eri lailla kuin tutkija on ne ajatellut. Pysin tutkimuk-sessani asettamaan kyselylomakkeen kysymykset niin, että vastaajat ymmärsi-vät ne kuten olin tarkoittanut. Huomasin yhden virheen kyselylomakkeessa. Mi-nulla jäi pois 0 x/vko -vaihtoehto ja näin ollen on voinut tapahtua näppäilyvirheitä

vastaajilla. Aika eli vuoden takaisen liikuntakäyttämisen muistaminen on voinut tuottaa myös ongelmia ja vääristää vastauksia (Uusitalo 1991, 84).

Hyvä tutkimus noudattaa tutkimusetiikkaa ja sen vuoksi vastaajilla on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkimuskyselyni toteutettiin kaupungin työntekijöiden oman intranetin Lanssin kautta jaetulla linkillä. Kyselyn saatekirjeessä kerrottiin, että vastaaminen on vapaaehtoista ja tulokset käsitellään anonyymisti. Edustava otos ja korkea vastusprosentti vaikuttaa myönteisesti validiteettiin (Heikkilä 2014, 11).

## 5 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI

### 5.1 Taustatiedot

Tilaajan pyynnöstä yhdistin omat kysymykseni toisen korkeakouluopiskelijan kanssa samaan kyselylomakkeeseen. Koko kyselyyn osallistui 442 Rovaniemen kaupungin työntekijää. Vakituksia Rovaniemen kaupungin työntekijöitä oli 31.12.2020, 2424 henkilöä (Hettula 2021). Tämän tutkimuksen kysymyksiin vastasi yhteensä 390 henkilö, joista 79 % oli naisia. Tutkimuskyselyn vastusprosentti oli 16 %. Vastaajat olivat 18–65-vuotiaita. Vastaajista 30–39-vuotiaita sekä 40–49-vuotiaita oli lähes saman verran eli noin 24 %. Suurin vastaajaryhmä oli 50–59-vuotiaat, joita oli 34 %. Rovaniemen kaupungin työntekijöiden keski-ikä vuonna 2020 oli 45,9 vuotta (Rovaniemi 2021).

### 5.2 Harrastajamäärämuutokset sisä- ja ulkoliikuntalajeissa

Keväällä 2020 harrastajamäärien muutos oli odotettavissa sisäliikuntalajeissa hallituksen antamien koronarajoitusten vuoksi. Ulkoliikuntalajeihin annetut tilojen väliaikaiset sulkemiset ja kokoontumisten henkilömäärärajoitukset eivät vaikuttaneet merkittävästi. Kaikki lajit huomioiden harrastajamäärä laski - 18 % vuodesta 2019 korona vuoteen 2020 (Kuvio 1).



Kuvio 1. Harrastajamäärät sisä- ja ulkoliikunnassa 2019 / 2020

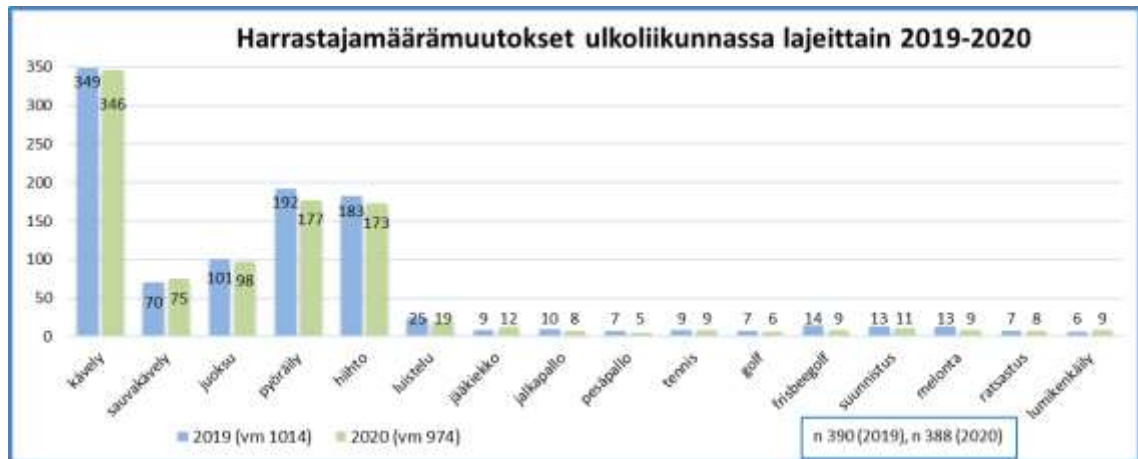
Tutkimukseni kyselylomakkeen kysymykset: ”Mitä liikuntalajeja harrastit vuonna 2019 (ennen koronaa)?” ja ”Mitä liikuntalajeja harrastit vuonna 2020 (korona aikana)?” osoittivat, että vuonna 2019 eri sisäliikuntalajeja liikuntavaihtoehtoista valittiin 519 kertaa, kun taas vuonna 2020 määrä oli 282 kertaa (Kuvio 2). Suurimmat harrastajamäärämuutokset ovat nähtävissä kuntosaliharjoittelussa, ryhmä- ja vesiliikunnassa. Niitä esittelen myöhemmin lisää kohdassa 5.3. (Kuviot 4–7).



Kuvio 2. Harrastajamäärämuutokset sisäliikunnassa lajeittain 2019–2020

Harrastajamäärät vähenivät koronavuonna sisäliikuntalajeissa 46 % eli muutos oli huomattavasti suurempi verrattuna ulkoliikuntalajien harrastajamäärämuutoksiin. Tutkimuksesta saadun tiedon mukaan Rovaniemen kaupungin työntekijöiden harrastajamäärät ulkoliikuntalajeissa väheni 4 % koronavuonna 2020. Vuonna 2019 eri ulkoliikuntalajeja liikuntavaihtoehtoista valittiin 1014 kertaa, kun taas vuonna 2020 määrä oli 974 kertaa. Suosituimmat ulkoliikuntalajit olivat perinteiset kävely, pyöräily ja hiihto (Kuvio 3). Juoksu ja sauvakävely nousivat myös esille suosituimpien lajien joukossa.



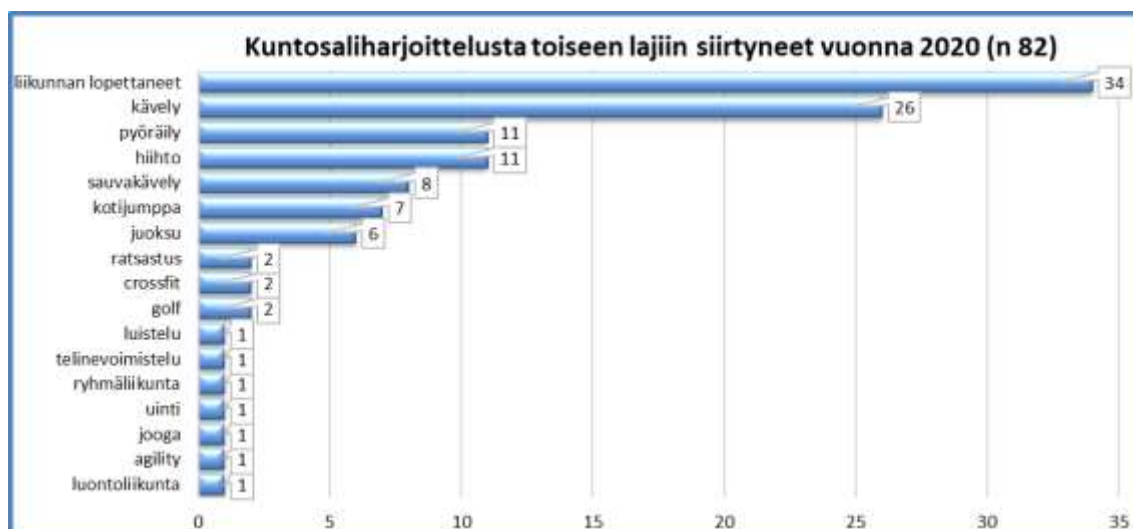


Kuvio 3. Harrastajamäärien muutokset ulkoliikunnassa lajeittain 2019–2020

### 5.3 Keskeisimpien sisäliikuntalajien muutokset vuonna 2020

Selvästi eniten harrastajamäärissä prosentuaalista muutosta tapahtui sisäliikuntalajeista kuntosaliharjoittelussa sekä ryhmä- ja vesiliikunnassa. Hypoteesini mukaan oletan, että syynä kyseisten lajien suuriin harrastajamäärämuutoksiin on hallituksen antamalla koronarajoituksilla. Kokoonantumisten henkilömäärärajoitukset ja tilojen väliaikaisilla sulkemisilla on merkittävä vaikutus nimenomaan sisäliikuntaan. Alla olevista (Kuvioista 4–7) käy ilmi, että kävely, pyöräily, hiihto, juoksu ja kotijumppa ovat olleet suosituimmat lajit, joihin sisäliikuntalajien harrastajat ovat siirtyneet korona vuonna 2020.

Vuonna 2020 kuntosaliharjoittelun lopetti vastaajista 82 liikkujaa. Heistä 48 vaihtoi kuntosaliharjoittelun toiseen lajiin / lajeihin (Kuvio 4). Loput 34 kuntosaliharjoittelun lopettanutta liikkujaa eivät siirtyneet toiseen lajiin / lajeihin tai lisänneet liikuntaa muissa jo harrastamissaan lajeissa. Näiden liikkujien liikunta-aktiivisuus laski 41 %:lla korona vuonna 2020.



Kuvio 4. Kuntosaliharjoittelusta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020

Vuonna 2020 vastaajista 91 liikkuja lopetti ryhmäliikunnan. Heistä 55 vaihtoi ryhmäliikunnan toiseen lajiin / lajeihin (Kuvio 5). Loput 36 ryhmäliikunnan lopettanutta liikkuja eivät siirtyneet toiseen lajiin / lajeihin tai lisänneet liikuntaa muissa jo harrastamissaan lajeissa. Näiden liikkujiin liikunta-aktiivisuus laski 40 %:lla korona vuonna 2020.



Kuvio 5. Ryhmäliikunnasta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020

Vuonna 2020 vesijumpan ja -juoksun lopetti vastaajista 22 liikkuja. Heistä 11 vaihtoi vesijumpan ja -juoksun toiseen lajiin / lajeihin (Kuvio 6). Loput 11 vesijumpan ja -juoksun lopettanutta liikkuja eivät siirtyneet toiseen lajiin / lajeihin tai lisänneet liikuntaa muissa jo harrastamissaan lajeissa. Näiden liikkujiin liikunta-aktiivisuus laski 50 %:lla korona vuonna 2020.



Kuvio 6. Vesijumpasta ja -juoksusta toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020

Vuonna 2020 uinnin lopetti vastaajista 38 liikkujaa. Heistä 25 vaihtoi uinnin toiseen lajiin / lajeihin (Kuvio 7). Loput 13 uinnin lopettanutta liikkujaa eivät siirtyneet toiseen lajiin / lajeihin tai lisänneet liikuntaa muissa jo harrastamissaan lajeissa. Näiden liikkujien liikunta-aktiivisuus laski 34 %:lla korona vuonna 2020.



Kuvio 7. Uinnista toiseen lajiin siirtyneet vuonna 2020

#### 5.4 Kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuus vuosina 2019 ja 2020

Kuviosta 8 huomaa korona-ajan vähentäneen 47 % vastaajien viikoittaista liikunta-aktiivisuutta, kun taas 25 %:lla liikunnan määrä oli lisääntynyt. Kaupungin työntekijöistä 28 % ilmoitti liikunta-aktiivisuuden pysyneen samana ja heistä 13 %:lla oli liikunta-aktiivisuuden lisäksi myös liikuntalajit pysyneet samoina.

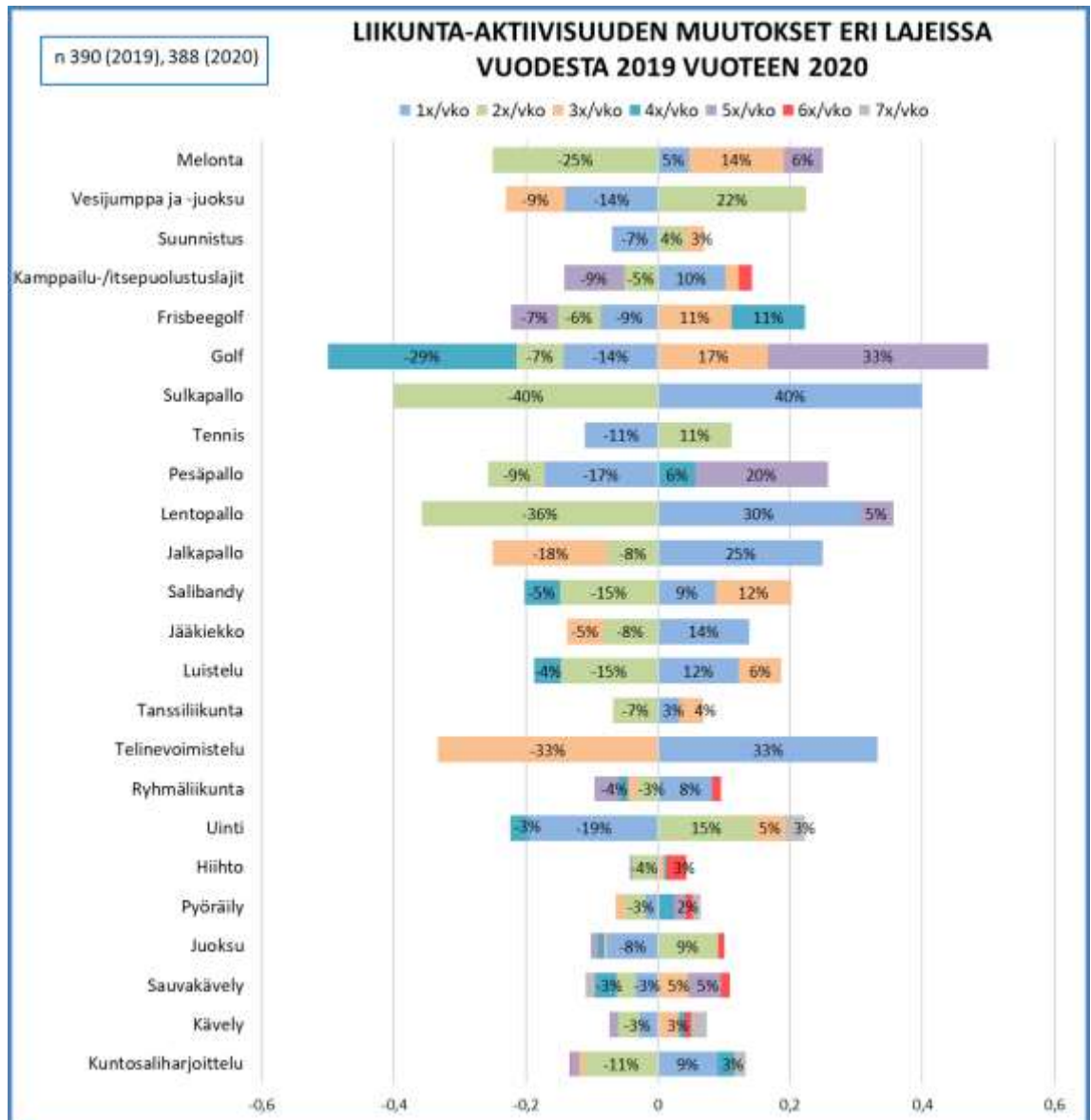


Kuvio 8. Liikunta-aktiivisuuden muutos vuodesta 2019 vuoteen 2020 (%)

Tarkemmin tarkasteltuna eri lajien viikoittaisia harjoitusmäärämuutoksia ennen koronaa vuodesta 2019 vuoteen 2020 on havaittavissa (Kuvio 9). Kuviosta selviää liikuntalajeittain harrastajien harjoituskertamuutokset viikkoa kohden. Janalla vasemmalla ovat vuodesta 2019 vuoteen 2020 vähentyneet harjoituskertamäärät viikkoa kohden ja oikealla lisääntyneet.

Ulkoliikuntalajien harrastuskerrat viikossa ovat lisääntyneet, kun taas sisäliikunnassa määrät olivat vähentyneet. Esimerkiksi golfin harrastajat olivat lisänneet viikoittaista harjoitusmäärää viiteen kertaan viikossa 33 %:lla, kun taas neljä kertaa viikossa harjoitelleiden määrä oli laskenut - 29 %:lla. Lentopalloilijoilla oli tapahtunut päinvastainen liikehdintä eli kaksi kertaa viikossa harjoitelleiden määrä oli laskenut - 36 % ja kerta viikkoon harjoitelleiden määrä noussut 30 %.

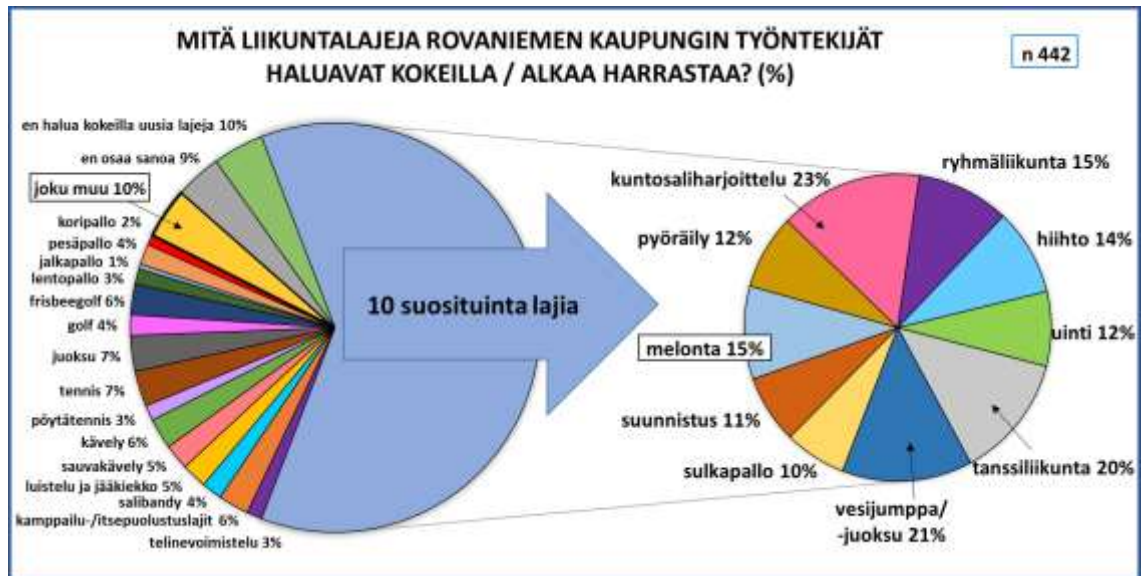
Perinteisten ulkoliikuntalajien hiihdon, pyöräilyn ja juoksun viikoittaiset harrastusmäärät olivat pysyneet keskimäärin samoina, mutta jokaisen lajin harrastuskerrat viikossa olivat lisääntyneet vuoteen 2019 nähden. Tenniksen pelaajista 11 % oli siirtynyt pelaamaan kaksi kertaa viikossa yhden kerran sijaan, kun taas sulkapallon pelaajista 40 % oli vähentänyt kahdesta kerrasta viikossa yhteen kertaan viikkoon. Kumpikaan laji ei ole kontakti- tai joukkuelaji, joten ne katsotaan olevan koronaturvallisia etäisyyden pitämisen kannalta. Erona lajeissa luulen olevan harrastuspaikan valintamahdollisuuden. Tennistä on voinut halutessaan pelata myös ulkona, kun taas sulkapallo on puhtaasti sisäliikuntalaji. Lajit, joissa ei ollut tapahtunut mitään muutosta olivat pöytätennis ja koripallo.



Kuvio 9. Liikunta-aktiivisuuden muutos vuodesta 2019 vuoteen 2020

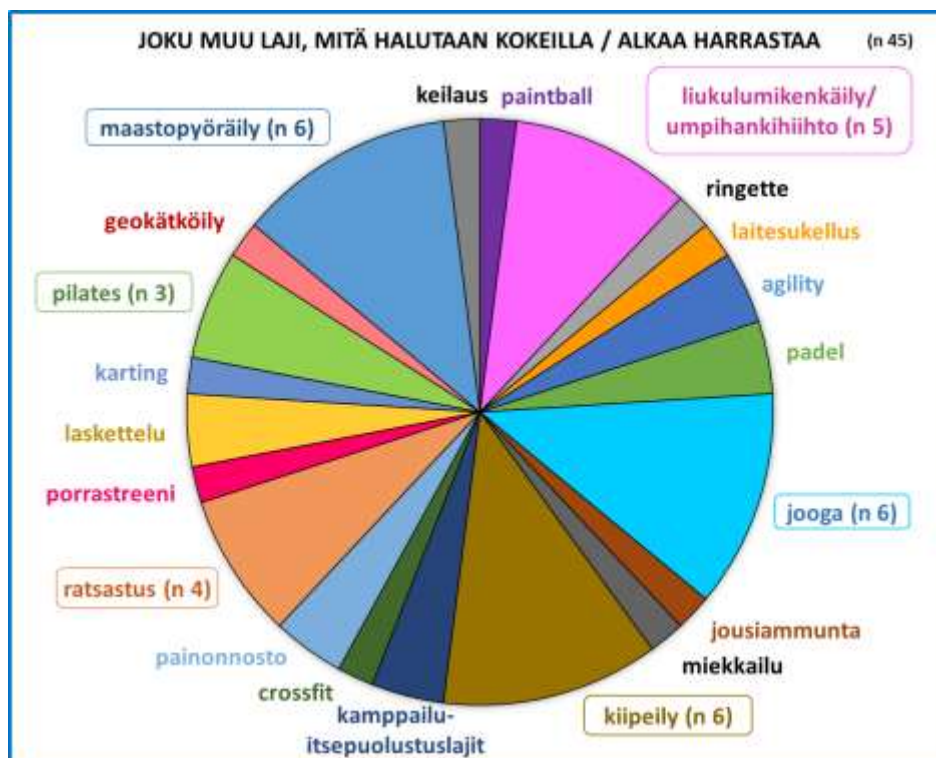
### 5.5 Mitä liikuntalajeja halutaan kokeilla tai alkaa harrastaa?

Rovaniemen kaupungin työntekijöiden kymmenen suosituinta liikuntalajia, joita halutaan alkaa harrastamaan tai kokeilla osoittaa, että sisäliikunta on kaupungin työntekijöiden keskuudessa mieluisinta. Nämä kymmenen lajia on eroteltu pienempää palloon kuviossa 10. Kymmenestä lajista, neljä oli ulkoliikuntalajeja. Kolme suosituinta harrastusta olivat selkeästi kuntosaliharjoittelu 23 %, vesijump ja -juoksu 21 % sekä tanssiliikunta 20 %. Kuviosta 10 huomaa, että perinteisten liikuntalajien, kuten hiihdon ja pyöräilyn ohhi oli noussut erikoisempi laji melonta 15 %:lla.



Kuvio 10. Mitä liikuntalajeja Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat kokeilla / alkaa harrastaa?

Tarkemmin tarkastellessa ison pallon keltaisen sektorin (Kuvio 10) ”joku muu 10 %” -vaihtoehtoa, löytyy lisää ei niin perinteisiä lajeja. Kuviosta 11 selviää ”joku muu” -sektorin liikuntalajit, joita oli 21 kappaletta. Eniten vastuksia saaneita lajeja olivat maastopyöräily, jooga, kiipeily, ratsastus ja pilates. Uutuus laji liukulumi-kenkäily kuului myös suosituimpien liikuntalajien joukkoon.



Kuvio 11. Joku muu laji, mitä halutaan kokeilla / alkaa harrastamaan



## 5.6 Tulosten johtopäätökset

Tässä luvussa esitän tutkimukseni tuloksia tutkimusongelmien ja -kysymysten näkökulmasta. Luvussa 4.1 on mainittu tutkimusongelmani, jota kuvaavat seuraavat kysymykset:

1. Onko eri liikuntalajien välillä tapahtunut siirtymistä lajista toiseen?
2. Onko koronalla ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen?
3. Mitä lajia Rovaniemen kaupungin työntekijät haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa?

Johtopäätöksissä arvioin myös hypoteesieni toteutumista. Tutkimukseni ensimmäinen hypoteesi oli, että koronaviruksen kaltaisen pandemian aiheuttamat rajoitukset voivat vaikuttaa liikuntalajivalintoihin siirtämällä ihmiset sisäliikunnasta ulkoliikuntaan. Toisena hypoteesina uskoin viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden vähentyneen koronapandemiasta johtuvien rajoitusten ja laajan etätyökehoituksen seurauksena. Henkilömäärärajoitukset ja liikuntapaikkojen väliaikaiset sulkemiset sekä työmatkaliikunnan väheneminen todennäköisesti vaikuttivat viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen.

Keräsin taustatietoa koronapandemiasta johtuvista rajoituksista eri uutiskatsauksista. Lehdistä valitsin paikallislehden Lapin Kansan. Sähköiset tilannekatsaukset luin Rovaniemen kaupungin nettisivuilta ja Rovaniemen kaupungin työntekijöiden omasta tiedotuskanavasta intranetistä. Aluehallintoviraston sekä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tilannekatsauksista sain valtakunnallista tietoa koronatilanteen etenemisestä Suomessa.

Selvitin kyselyssä Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntatottumuksia ja viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää ennen koronaa vuonna 2019 sekä korona aikana vuonna 2020. Vertasin saatuja tutkimustuloksia vuosien välillä saadakseni selville, oliko koronalla vaikutusta liikuntalajivalintoihin ja liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan vuodesta 2019 vuoteen 2020 suurin harrastajamäärämuutos näkyi selvästi enemmän sisä- kuin ulkoliikunnassa. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli selvästi suurempaa sisäliikunnassa kuin ulkoliikunnassa.

kuntalajista toiseen siirryttiin eniten kuntosaliharjoittelusta, ryhmäliikunnasta, johon sisällyttiin tuloksissa tanssiliikunnan, ja vesiliikunnasta. Vesiliikunnan jaoin kahteen ryhmään eli uintiin sekä vesijumpaan ja –juoksuun.

Vastaajien lopetettua yllä mainitut liikuntalajit, siirryttiin eniten kävelyyn. Toiseksi yleisin liikuntalaji, johon siirryttiin, oli pyöräily. Poikkeuksena vesijumpasta ja -juoksusta siirryttiin toiseksi eniten juoksuun. Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit, joihin siirryttiin, olivat hiihto, sauvakävely ja kotijumppa.

Tuloksia analysoidessa minulle tuli mieleeni, että lopettaneilla ja toiseen lajiin siirtyneillä on voinut olla myös muita syitä kuin koronasta johtuneet rajoitukset. Tämän vuoksi lähetin sattumanvaraisesti kymmenelle kaupungin työntekijälle sähköpostikyselyn. Viestin alkuun kerroin, että vastauksien nimiä ei tule tuloksiini, vaan käytän nimen sijaan sanaa haastateltava. Kysyin heiltä: *”Vastasitko liikuntamotivaatio- ja käyttäytymiskyselyyn helmikuussa?”* ja *”Oliko liikuntatottumuksesi muuttuneet vuodesta 2019 vuoteen 2020?”* Jos sain myöntävän vastuksen, soitin heille ja kysyin: *”Miten liikuntatottumuksesi muuttuivat?”* ja *”Oliko syynä koronarajoitukset vai jokin muu, mikä?”*

Haastateltava 1 kertoi lopettaneensa kuntosaliharjoittelun ja ryhmäliikunnan harjoittelupaikan suljettua ovensa maliskuussa 2020. Alkuun hän lisäsi hiihtomäärää viikossa sekä löysi uuden mukavan liikuntalajin, talvifrisbeegolfin. Hiihtokauden jälkeen oli luonnollista jatkaa ulkoliikuntaa pyöräilemällä, josta haastateltava 1 saikin innostuksen ostaa sähköavusteisen maastopyörän, kuten useat korona-keväänä teki. Haastateltava 1 kuului kaupungin työntekijöiden 25 % joukkoon, joilla liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt korona vuonna 2020.

Lapin Kansan (2020a) uutisessa oli maininta sähköpyörien myynnin lisäyksestä. Luulen sähköavusteisten maastopyörien menekin kasvun ja Ounasvaaran hyvien pyöräilyolosuhteiden näkyvän pyöräilymäärissä korona-aikana.

Haastateltavat 2, 3 ja 4 olivat harrastepelaajia sisäjoukkuelajeissa. Heidän harastusvuorojen loputtua jokainen oli valinnut itselleen jonkin toisen lajin tilalle. Haastateltava 2 oli joukkueensa kanssa päättänyt siirtyä harjoittelemaan lihas-kuntoa ulos, kun taas haastateltava 3 oli lisännyt kuntosaliharjoittelua ja tennik-



sen pelaamista. Haastateltava 4 oli siirtynyt maastopyöräilemään, kuten haastateltava 1. Haastateltavat 2, 3 ja 4 kuuluivat kaupungin työntekijöistä 15 % joukkoon, joiden liikunta-aktiivisuus oli pysynyt samana, mutta laji oli vaihtunut.

Haastateltavista kahdella oli liikunta-aktiivisuus vähentynyt viikossa eli he kuuluivat kaupungin työntekijöistä 47 % joukkoon, joiden liikunta-aktiivisuus väheni korona vuonna 2020. Haastateltava 5 kertoi syyksi muun kuin koronan. Liikunnan vähentymisen syynä oli huono joukkuehenki. Toisaalta haastateltava 5 mainitsi, että koronan aiheuttamat rajoitteet vähensivät lisää harjoitusmotivaatiota ja se edesauttoi joukkuelajin lopettamispäätöstä. Haastateltava 6 kertoi kulkeneensa työmatkat pyörällä, mutta etätöihin siirtymisen jälkeen arkiliikunta loppui ja näin kokonaisliikuntamäärä viikossa väheni.

Tuloksista ilmeni, että ennen koronaa vuonna 2019 Kaupungin työntekijöistä ilmoitti harrastavansa ulkoliikuntalajeja 49 % enemmän kuin sisäliikuntalajeja. Koronavuonna ero oli huomattavasti suurempi. Ulkoliikuntaa harrastettiin jo 71 % enemmän kuin sisäliikuntaa. Tulokset osittavat, että korona aikana siirryttiin liikumaan sisältä ulos. Tutkimukseni yksi tutkimuskohde oli saada tietää, mitä kaupungin työntekijät haluaisivat kokeilla tai aloittaa harrastamaan. Tutkimukseni tuloksista voi päätellä, että kaupungin työntekijät pitävät enemmän sisä- kuin ulkoliikunnasta. Suosituimmiksi lajeiksi nousivat kuntosaliharjoittelu 23 %, vesijump ja -juoksu 21 % sekä tanssiliikunta 20 %.

Tutkimukseni ensimmäinen hypoteesi oli, että koronaviruksen kaltaisen pandemian aiheuttamat rajoitukset voivat vaikuttaa liikuntalajivalintoihin siirtämällä ihmiset sisäliikunnasta ulkoliikuntaan. Toisena hypoteesina uskoin viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden vähentyneen koronapandemiasta johtuvien rajoituksien ja laajan etätyökehoituksen seurauksena. Tutkimukseni perusteella voin todeta, että molemmat hypoteesini osoittautuivat oikeaksi.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Opinnäytetyössäni oli kolme tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli saada tietoa koronaviruksen (COVID-19) vaikutuksesta Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuuteen ja lajivalintaan. Toisena tavoitteena oli tuoda esille koronarajoituksista johtuvien tilojen väliaikaisen sulkemisen ja kokoontumisten henkilömäärärajoituksien aiheuttamat siirtymiset liikuntalajista toiseen. Kolmantena tavoitteena oli antaa tietoa Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelulle, mitä liikuntalajeja kaupunkilaiset haluavat kokeilla tai alkaa harrastaa.

Tarkoituksena opinnäytetyössäni oli, että kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamassa liikunta-neuvonnassa sekä liikuntapaikkarakentamisen suunnittelussa. Tutkimustulokset osoittivat, mitä lajeja kuntalaiset ovat halukkaita kokeilemaan tai alkaa harrastaa. Tämä tieto auttaa tilaaja pohtimaan, olisiko aiheutta järjestää yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa alkeiskursseja kyseisiin lajeihin sekä onko Rovaniemellä kyseisten liikuntalajien fasilitetit hyvässä kunnossa lajin harrastamisen kannalta.

Opinnäytetyöni lopputulos vastasi asettamiini tavoitteisiin, joita esittelin luvussa 5.6 Johtopäätökset. Tutkimuskysymyksiini sain onnistuneet vastukset tutkimustuloksista ja molemmat hypoteesini pitivät paikkansa. Tutkimukseni johtopäätösten tekeminen oli mielestäni helppoa, sillä olin rajannut tutkimuskysymykset riittävän tarkasti. Tutkin vain muutamaa asiaa ja tästä vinkistä haluan välittää kiitokset ohjaavalle opettajalleni Teemu Niemelälle.

Kuten johtopäätöksissä totesin, melkein puolet vastaajista harrasti ulkoliikuntalajeja ennen korona-aikaa vuonna 2019, mutta korona-aikana vuonna 2020 sisäliikunnasta siirryttiin ulos ja ulkoliikunnan määrä lisääntyi entisestään melkein 30 %. Tutkimustulokseni osoittivat, että kaupungin työntekijät haluaisivat tulevaisuudessa kokeilla tai alkaa harrastaa sisäliikuntaa, koska kymmenestä suosituimmasta lajista vain neljä oli ulkoliikuntalajeja.

Tarkastellessani liikuntakäyttäytymistä ja -aktiivisuutta isommassa mittakaavassa yhteiskunnassamme koronavuonna 2020, on Rovaniemellä havaittavissa samoja piirteitä kuin koko Suomessa. Ihmiset siirtyivät liikkumaan sisältä ulos. Esimerkkeinä pyöräily ja golf. Sähköavusteisten pyörien myynti kasvoi ympäri Suomea. Kontaktittomana yksilö- ja ulkoliikuntalajina golfin harrastajia oli enemmän kuin koskaan. Koko maassa jäsenmäärä kasvoi yli 6 %, 8000 jäsenellä, kun ennen vuotta 2020 harrastajamäärän kasvu on laskettu sadoissa. Golfkierroksia pelattiin yli 40 % enemmän kuin edeltävänä vuonna, joten tätä voidaan jo kutsua buumiksi. (Yle 2021.)

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuskyselyyn vastasi kahden viikon aikana 390 Rovaniemen kaupungin työntekijää. Vakituksia työntekijöitä kaupunkiorganisaatiossa oli 31.12.2020 tiedon mukaan 2424 henkilöä. (Hettula 2021.) Vastusprosentiksi muotoutui 16 %. Määrä olisi voinut olla suurempi, jos kyselylinkin olisi saanut lähettää jokaisen työntekijän sähköpostiin. Kaupungin henkilöstöjohtajan Antti Määttä mukaan se ei ollut mahdollista, joten Webropol-kyselylomakkeen linkki ja tiedote eli saatekirje uutisoitiin Lanssissa, Rovaniemen kaupungin työntekijöiden intranetissä.

Tutkimukseni suuri tutkimusjoukko olisi mahdollistanut tilastollisen SPSS-ohjelman hyödyntämisen. SPSS-ohjelma on tilastolliseen analyysiin suunniteltu ohjelmisto. SPSS-ohjelman avulla olisin voinut saada tilastollisesti merkittäviä tuloksia ja luotettavuus olisi näin ollen lisääntynyt tutkimuksessani. Minä kuitenkin päätin aikataulullisista syistä johtuen hyödyntää Excel-tilastolaskentaa tulosten laskemisessa ja kuvioiden piirtämisessä, joten siirsin tulokset Webropolista Exceliin. Olin tyytyväinen valintaani, koska sain itse päättää kuvioiden ulkoasut. Suunnitellakseni kuvioita tuli tunne, että perehdyin tuloksien esittämistapoihin paremmin, kuin olisi ottanut suoraan kuviot jostain ohjelmasta. Työlästä se oli, mutta tykkäsin tästä työvaiheesta ja samalla opin Excel-ohjelmasta lisää.

Tulosten luotettavuuteen on mielestäni voinut vaikuttaa muutamat eri seikat. Ensinnäkin tutkimuskysymyksistäni puuttuva 0 x/vko -vaihtoehto. Näin ollen jollekin on voinut tulla tästä johtuen ”näppäilyvirhe”. Vastaaja on epähuomiossa voinut

valita lajin, jota ei harrasta, ja sitä ei ole pystynyt enää sen jälkeen poistaa. Toinen virhemahdollisuus on voinut syntyä vastaajan valitessa väärän lajin, esimerkiksi luistelun jääkiekon sijaan, jos ei ollut lukenut koko lajilistaa läpi. Vaihtoehtolajeja oli yhteensä 28. Kolmantena tietysti on todettava, että vastaajien muistillakin on suuri merkitys, kun kysytään vuoden takaisia liikuntatottumuksia. Neljäntenä tuloksia on voinut vääristää naisten suuri osuus vastaajista. Heitä oli 79 %.

Viidentenä on hyvä ottaa huomioon, että kaikkien vastaajien kohdalla ei välttämättä ole ollut korona syynä lopettamisen tai liikunnan vähentämisen / lisäämisen taustalla. Yllä mainitun asian selvittämiseksi päätin haastatella sattumanvaraisesti muutamaa vastaajaa, saadakseni tarkennusta heidän vastauksillensa. Mielestäni se oli hyvä oivallus itseltäni opiskellessa tutkimuksen tekemistä.

### 6.3 Jatkotutkimus- ja kehitysehdotus

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista, jos joku tutkisi, miksi ryhmäliikunta kiinnostaa niin monia. Haastateltava 2 kommentoi ryhmäliikunnan loppuessa yrittäneensä kotijumppaa meetin kautta, mutta koki sen tylsäksi ryhmästä saadun paineen ja kannustuskatseiden puuttumisen vuoksi. Onko ryhmäpaineella ja -kannustuksella yksilölle millainen merkitys? Milloin se ahdistaa ja milloin siitä saa lisäenergiaa harjoitella lisää? Onko ryhmäpaineella koettu olevan eroja yksilö- ja joukkuelajeissa?

Minun tutkimukseni osoitti, että aikuisliikkuajat harrastavat enemmän yksilölajeja. Tämä olisi toinen mielenkiintoinen aihe tutkia, miksi aikuisiällä valitaan joko yksilö- tai joukkuelaji. Mitkä asiat sisäliikuntalajeissa vetoaa aikuisliikkujiin enemmän kuin ulkoliikuntalajeissa?

### 6.4 Oman osaamisen tarkastelu

Opinnäytetyöprosessini alkoi loppu syksystä 2020 itseäni kiinnostavan aiheen miettimisellä. Ensimmäisen tutkimussuunnitelmani tein liikuntakoordinaattorin työnkuvasta ja tehtävistä, jonka ajattelin toteuttaa päiväkirjamuotoisena opinnäytetyönä omasta työstäni. Tapasin ensimmäistä kertaa ohjaavan opettajani Teemu

Niemelän tammikuussa 2021. Keskustelimme päiväkirjamuotoisen työn toteutustavasta sekä minun lukihäiriöni tuomasta haasteesta kirjoittaa tieteellistä tekstiä, joten päätin vaihtaa aiheeni sekä toteuttaa tutkimukseni käyttämällä määrällistä tutkimusmenetelmää. Tässä kohtaa jo huomasin, että elämäkokemuksen myötä osasin olla itselleni armollisempi kuin nuorempana ja aiheen sekä tutkimusmenetelmän vaihtaminen ei ollut ”maata kaatava” -asia.

Ajankohtainen uusi aihe löytyi nopeasti koronapandemian jyllätessä maailmalla ja Suomessa. Minua kiinnosti, miten koronan tuomat rajoitukset olivat vaikuttaneet ihmisten liikuntatottumuksiin, joten tein sähköpostikyselyn kymmeneen asukasmäärältään Rovaniemeä vastaavaan kuntaan selvittääkseni, onko aihetta tutkittu muualla. Aihetta ei ollut tutkittu muualla. Palaute kunnista oli, että aihe on mielenkiintoinen ja tutkimus erittäin tarpeellinen sekä ajankohtainen.

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella sekä kyselylomakkeen kysymyksien suunnittelulla. Teoriani pohjautui uutiskatsauksiin koronasta. Luin paljon vuoden 2020 Lapin Kansan uutisia kerätäkseni tietoa koronasta. Hain tiedotteita Rovaniemen kaupungin nettisivuilta ja kaupungin työntekijöiden intranetistä, Lanssista. Valtakunnallisia oheistuksia ja määräyksiä kartoitin Aluehallintoviraston sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilta. Pyrin koko ajan hahmottamaan, miten ne mahdollisesti vaikuttivat meillä täällä Rovaniemellä liikuntatottumuksiin. Tässä vaiheessa tuntui, että koronaohjeita, määräyksiä sekä rajoitteita oli todella paljon. Töissä useat meistä liikuntapalveluiden työntekijöistä oli työestetty, joten korona oli voimakkaasti läsnä elämässäni. Onneksi jaksoin puurtaa teoreettista viitekehystä eteenpäin.

Tilaajan pyynnöstä toteutin tutkimuskyselyn toisen ammattikorkeakouluopiskelijan kanssa yhteisellä kyselylomakkeella Rovaniemen kaupungin työntekijöille. Tämä onnistui hyvin, koska olin rajannut tutkimuskysymykseni riittävän tarkasti ja tutkin vain muutamaa asiaa, niin kyselylomakkeesta ei tullut liian pitkää ja työlästä vastaajille. Tiedonkeruumenetelmänä oli sähköinen Webropol-kyselylomake. Kyselylomakkeen kysymysten suunnittelu ei ollut haastavaa, mutta sähköisen Webropol-kyselyohjelman haltuun ottaminen loi mahdollisuuden oppia käyttä-

mään uutta sähköistä tiedonkeruu menetelmää. Tämä vaihe toi lisää intoa opin-  
näytetyön tekemiseen, kun oli joku, kenen kanssa sai vaihtaa ajatuksia ja työs-  
kennellä yhdessä. Minä opin paljon paremmin tekemällä ja näkemällä kuin luke-  
malla tai kuuntelemalla.

Kirjoittaminen ja lukeminen on aina ollut minulle vaikeaa. Opinnäytetyöprosessin  
aikana luulen oppineeni teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa keskeisten  
asiayhteyksien löytämisen, mutta voin sanoa, ettei minusta ole tutkijaksi. Tukijalle  
mielestäni on eduksi nopea lukutaito ja vaivaton tieteellisen kirjoittamisen taito.  
Tutkimukseni mielenkiintoisin vaihe oli tuloksien analysointi, joten siihen vaihee-  
seen voisin kuvitella jatkossa itseni toisen tutkijan avuksi.

En ole pohdiskelija ja asioiden pyörittelijä, joka istuu mielellään paikoillaan itsek-  
seen, vaan minua kiehtoo enemmän olla liikkeessä, toimia ja keskustella eri nä-  
kemyksistä toisten kansa. Onneksi luonteeseeni kuuluu periksiantamattomuus  
eikä epävarmuudensietokyky pelota. Uskallan kysyä, jos en tiedä ja se on ollut  
tätä opinnäytetyötä tehdessä periksiantamattomuuden kanssa avainasemassa.  
Opinnäytetyöprosessini eteni koko ajan ja motivaationi säilyi, koska aihe oli mie-  
lenkiintoinen.

Olen kaiken kaikkiaan iloinen ja tyytyväinen työni lopputulokseen. Alkuvaiheessa  
tuntui, etten tule saamaan tätä valmiiksi ennen kesää, mutta minun organisointi-  
kykyni pelasti minut jälleen. Onnistuin sovittelemaan ajankäyttöäni työn, perheen,  
opiskelun ja omien harrastuksien välillä. Suurkiitos kuuluu minun läheisilleni tu-  
esta ja jaksamisesta kulkea rinnallani tämän oppimisprosessin aikana. Nyt keit-  
tiön pöytä on vapaa, olen ylpeä itsestäni, minä tein sen!

## LÄHTEET

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön suositukset. Viitattu 30.3.2021 [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382).

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyyssimenetelmät ihmistieteissä. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 28.3.2021 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikumisen terveyshaitat. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 13.2.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>.

Hettula, M. 2021. Kaupungin työntekijöiden määrä. Sähköposti mirva.patronen@rovaniemi.fi 19.2.2021. Tulostettu 10.3.2021.

Hiltunen, M. 2021. Koronavaikutukset 2020. Sähköposti mirva.patronen@rovaniemi.fi 5.3.2021. Tulostettu 7.3.2021.

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 13.2.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934).

Hämäläinen, P. 2021. Rovaniemen kaupunki, Liikuntajohtajan haastattelu 2.3.2021.

Hämäläinen, P. & Holma, M. 2020. Liikunnan didaktiikkaa ja seikkailukasvatusta. Teoksessa Seppo, J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 97. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 148–159.

Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta Yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015. Jyväskylä: Yliopistopaino, 7–15.

Jousilahti, P., Borodulin, K., Härkänen, T., Koponen, P., Koiskinen, S., Sainio, P. & Lundqvist, A-M. 2020. Koronapandemian ja torjuntatoimien vaikutukset aikuisväestön työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Julkaisussa M. Kantomaa (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 22–28. Viitattu 10.3.2020 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>.

Kauppalehti 2017. Mehiläinen Työelämäpalvelut. etätyö haastaa ergonomian – myös tauot unohtuvat helposti. Viitattu 24.3.2021 <https://studio.kauppalehti.fi/mehilainen-tyoelamapalvelut/etaty-haastaa-ergonomian-myo-tauot-unohtuvat-helposti>.

Korhonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki.

Kärkkäinen, P. 1986. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 29–41.

Laalo, T. 2021. Rovaniemen kaupunki, Liikuntakoordinaattorin haastattelu 4.3.2021.

Laine, S. 2021. Rovaniemen kaupunki, Liikuntapaikkamestarin haastattelu 2.3.2021.

Lanssi 2020a. Rovaniemen kaupungin työntekijöiden intranet. Kaupungin verkkosivuille on avattu infisivut koronavirustilanteesta. Viitattu 7.3.2021 <https://lanssi.rovaniemi.fi/news/Kaupungin-verkkosivuille-on-avattu-infosivut-koronavirustilanteesta/puwxukly/679eff20-cdf8-4d93-9dfd-1838ac72bda6>.

Lanssi 2020b. Rovaniemen kaupungin työntekijöiden intranet. Uimahalli Vesihiisi ja kaupungin sisäliikuntapaikat suljetaan varotoimena toistaiseksi. Viitattu 7.3.2021 <https://lanssi.rovaniemi.fi/news/Rovaniemen-kaupunki-peruu-yleisotahtumat,-sulkee-uimahalli-Vesihiiden-ja-rajoittaa-tilojen-kayttoa/puwxukly/e00dbfcb-6ba8-4374-9e4a-b64b835b8766>.

Lanssi 2020. Rovaniemen kaupungin työntekijöiden intranet. Yli 12 -vuotiaiden sisällä tapahtuvan ryhmäharrastukset tauolle. Viitattu 7.3.2021 <https://lanssi.rovaniemi.fi/news/Rovaniemi-on-koronavirusepidemian-kiihtymisvaiheessa-%E2%80%93yli-12-vuotiaiden-sisaharrastukset-tauolle-/2l2lm5e5/ca9cfbef-2396-4e56-a61e-4bb7af92a147>.

Lapin Kansa 2020a. Ennätysmäärä autoja pois liikenteestä. Viitattu 8.3.2021 <https://lapinkansa.ap.richiefi.net/f470aad4-2194-4ce5-b0c6-9b0968e8fc27/8>.



Lapin Kansa 2020b. Korona nosti pinnalle uusia tapoja selvitä. Viitattu 8.3.2021 <https://lapinkansa.ap.richiefi.net/6d6ad7c0-1f58-4a32-9a3e-a806b6f96ce0/4>.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Määttä, A. 2021. Opinnäytetyön tutkimuslupa. Sähköposti mirva.patronen@rovaniemi.fi 29.1.2021. Tulostettu 2.2.2021.

Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J. & Leskinen, E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo: WSOY.

Rovaniemi 2020. Koronavirusepidemian vaikutukset palveluiden tuotantoon Rovaniemellä. Viitattu 22.2.2021 <https://www.rovaniemi.fi/Poikkeustilanne/Koronavirus/Koronavirusepidemian-vaikutukset-palveluiden-tuotantoon-Rovaniemella>.

Ruuskanen, T. 2019. Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. Tilastokeskus. Tieto&Trendit. Artikkelit. Viitattu 16.3.2021 <http://tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/>.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Luikkonen & A. Sääsilahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.

Telama, R. Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 15–26.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL. 2021a. Infektiotaudit ja rokotukset. Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Viitattu 8.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL. 2021b. Infektiotaudit ja rokotukset. Ajankohtaista koronaviruksesta. Viitattu 16.2.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi Oy.

UKK-instituutti 2021a. Fyysinen aktiivisuus. Tervekoululainen -hanke. Viitattu 14.2.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>.

UKK-instituutti 2021b. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 25.2.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: Johdatus tutkielmaan. Helsinki: WSOY.

Valtioneuvosto, Statsrådet. Tiedote 140/2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö, Valtioneuvoston viestintäosasto 16.3.2020. Viitattu 18.2.2021 <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>.

Valtioneuvosto, Statsrådet. 2021. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Viitattu 4.3.2021 <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>.

Valtion liikuntaneuvosto 2021. 10 toimenpidettä liikunnan lisäämiseksi kunnassa – Valtion liikuntaneuvoston viesti kuntavaaleihin 2021. Viitattu 24.3.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/valtion-liikuntaneuvoston-viesti-kuntavaaleihin-2021/>.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi: Helsinki. Viitattu 28.3.2021 <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 15–29.

Wachira, E. 2021. Kuntalaiskysely, Mikä sinua liikuttaa? 2021. Sähköposti mirva.patronen@rovaniemi.fi 22.4.2021. Tulostettu 29.4.2021.

World Health Organization, WHO. 2020a. Häätötilanteisiin varautuminen, reagointi. Uusi koronavirus. 14.01.2020. Viitattu 14.2.2021 [https://www.who.int/csr/don/archive/disease/novel\\_coronavirus/en/](https://www.who.int/csr/don/archive/disease/novel_coronavirus/en/).

World Health Organization, WHO. 2020b. Vuosi ilman ennakkotapauksia: WHO:n COVID-19-vastaus. 23.12.2020. Viitattu 14.2.2021 <https://www.who.int/news-room/spotlight/a-year-without-precedent-who-s-covid-19-response>.

World Health Organization, WHO. 2021. Koronavirustaudin (COVID-19) pandemia. Numerot yhdellä silmäyksellä. Viitattu 14.2.2021 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Yleisradio, YLE. 2020. Suomen ensimmäinen koronavirustartunta varmistui, THL: tapaus valitettava, muttei odottamaton -Yle seurasi hetki hetkeltä. 29.1.2020. Viitattu 16.2.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11181717>.

Yleisradio, YLE. 2021. Golfista kasvoi korona-ajan ennätyslaji eikä suosio näytä taittumisen merkkejä – toiminnanjohtaja: "Buumi kiihtyy entisestään" 20.4.2021 Viitattu 23.4.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11890670>.

## LIITTEET

- Liite 1. Tutkimuskysely
- Liite 2. Kyselyn saatekirje

Liite 1 Tutkimuskysely

Liite 1 1(7)



### Liikuntamotivaatio- ja käyttäytymiskysely

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

**1. Sukupuoli: \***

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Jokin muu
- ☐ En halua vastata

**2. Ikäsi: \***

- ☐ Alle 18-vuotias
- ☐ 18-29
- ☐ 30-39
- ☐ 40-49
- ☐ 50-59
- ☐ 60-65
- ☐ Yli 66-vuotias

**5. Valitse vaihtoehdoista sinulle soveltuvin.**

**Mitä liikuntalajeja harrastit vuonna 2019 (ennen koronaa)?**

[illegible]



**6. Valitse vaihtoehdoista sinulle soveltuvin.**

**Mitä liikuntalajeja harrastit vuonna 2020 (korona aikana)?**

[illegible]





## Liite 1 6(7)

**7. Mitä liikuntalajeja haluaisit kokeilla tai aloittaa harrastamaan? \***

- ☐ Kuntosaliharjoittelu
- ☐ Kävely
- ☐ Sauvakävely
- ☐ Juoksu
- ☐ Pyöräily
- ☐ Hiihto
- ☐ Uinti
- ☐ Ryhmäliikunta
- ☐ Telinevoimistelu
- ☐ Tanssiliikunta
- ☐ Luistelu
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Salibandy
- ☐ Jalkapallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Koripallo
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Tennis
- ☐ Pöytätennis (pingis)
- ☐ Sulkapallo
- ☐ Golf
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Kampailu-/itsepuolustuslajit
- ☐ Suunnistus
- ☐ Vesijump
- ☐ Vesijuoksu

## Liite 1 7(7)

- ☐ Melonta
- ☐ Joku muu, mikä?
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En halua kokeilla uusia lajeja

## Liite 2 Kyselyn saatekirje

Kutsu Rovaniemen kaupungin työntekijöille  
Liikuntamotivaatio – ja käyttäytymiskyselytutkimukseen osallistumiseksi.

Olemme liikunta- ja vapaa-ajan opiskelijat Rovaniemen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönä Liikuntamotivaatio – ja käyttäytymistutkimuksen Rovaniemen kaupungin Liikuntapalvelulle.

Lähestymme Teitä tällä kyselylomakkeella ja toivomme, että käytätte muutaman minuutin (n. 10min.) ajastanne lomakkeen täyttämiseen. Vastauksenne on tärkeä tutkimuksen ja opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Tutkimuksesta saatujen tietojen avulla Liikuntapalvelun toimintaa on mahdollista kehittää kyselyssä ilmenneiden tarpeiden mukaiseksi. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Yksittäiset vastaukset eivät missään vaiheessa tule esille, sillä tulokset esitetään tilastollisina numerosarjoina ja/tai kuvioina.

### **Kyselylomakkeen täyttäminen ja palauttaminen**

Voitte täyttää kyselylomakkeen mukana tulleen Webropol -linkin kautta. Linkki on avoinna kaksi viikkoa, joten toivoisimme vastaukset viimeistään 17.2.2021.

Kiitokset arvokkaista tiedoista ja ajastanne, jonka käytitte lomakkeen täyttämiseen!

Juha Kantola ja Mirva Patronen