

**MIKÄ SINUA LIIKUTTAA?**  
Kuntalaiskysely Rovaniemen kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen  
ohjelman tausta-aineistoksi

Elina Wachira

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hyvinvointiosaamisen johtaminen  
Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

2021

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hyvinvointiosaamisen johtaminen  
Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

---

<b>Tekijä(t)</b>	Elina Wachira	Vuosi	2021
<b>Ohjaaja(t)</b>	Heikki Hannola		
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen kaupunki & Yomonitor Oy		
<b>Työn nimi</b>	Mikä sinua liikuttaa? Kuntalaiskysely Rovaniemen kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman tausta-aineistoksi		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	56 + 1		

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kaikenikäisten rovaniemeläisten liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi kerättiin palautetta ja kehitysehdotuksia liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Aineistoa hyödynnetään Rovaniemen kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittämistyössä. Aineisto (n = 1005) kerättiin kaikille avoimella sähköisellä kyselylomakkeella, joka linkitettiin kaupungin nettisivuille. Määrällinen aineisto analysoitiin Google Forms -sovelluksen ja IBM SPSS Statistic -ohjelman avulla. Avointen kysymysten laadullisen aineiston sisällyttämiseksi tehtiin aineistolähtöisesti muodostaen eri teemoista ylä- ja alakategorioita.

Vastaajista suurella osalla (83 %) oli hyvin positiivinen suhde liikuntaan, ja vastaajat liikkuivat valtakunnan tasoa selvästi aktiivisemmin. Sekä aerobisen reippaan ja/tai rasittavan liikunnan että lihaskunnan ja liikehallinnan suosituksen saavutti 59 prosenttia vastaajista. Vastaajien alle kouluikäisistä lapsista 71 prosenttia liikkui päivittäin kaksi tuntia tai enemmän. Käytetyimpiä liikuntapaikkoja olivat kävely- ja pyörätiet, retkeilyreitit, luontopolut, hiihtoladut, liikuntasalit- ja hallit sekä uimahallit. Ohjattuun liikuntaan oli osallistunut 58 prosenttia vastaajista ja heistä 98 prosenttia oli tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä saamaansa palveluun.

Avoimessa palautteessa eniten kiitosta saivat yleisesti liikuntapalveluiden järjestäminen monipuolisesti ja osallistavasti sekä erinomaiset hiihtoladut. Kehitettävää puolestaan oli viestinnän osalta erityisesti nettisivuissa ja liikuntapaikkojen osalta luistelukenttien ylläpidossa. Kehitysideoista muiden yläpuolelle nousivat selkeästi toive uusista ryhmistä, uusien frisbeegolf kenttien ja maastopyöräreitien rakentaminen sekä sivukyläliikuntamahdollisuuksien parantaminen. Myös uuden uimahallin rakentamista toivottiin joudutettavan.

Asiasanat Kunnan liikuntapalvelut, fyysinen aktiivisuus, terveyden edistäminen, liikuntapoliittinen suunnitelma

Master's Degree Programme in  
Management of Health and Well-being  
Master of Sports Studies

---

<b>Author(s)</b>	Elina Wachira	Year	2021
<b>Supervisor(s)</b>	Heikki Hannola		
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemi county sport services and Yomonitor Oy		
<b>Subject of thesis</b>	What Makes You Move? A Survey for Citizens of Rovaniemi to Support the City Sport Services Policy		
<b>Number of pages</b>	56 + 1		

---

The purpose of this research was to study the scope of physical activities amongst the population in the city of Rovaniemi. Also, feedback and ideas to develop the sport services in the city were gathered. The research material will be used to update policies regarding sports and physical activity in the city of Rovaniemi. The material (n = 1005) was collected through a questionnaire placed in the webpage of the city of Rovaniemi. It was available for all residents. The quantitative material was analysed through the Google Forms app and IBM SPSS statistics program. The qualitative material from the open-ended questions was analysed material-based and categorized according to the themes found.

The results showed that 83 percent of the respondents were positive towards their physical activeness, and they were more active than the Finnish national average. Similarly, 59 percent of the respondents exercised from moderately to vigorously by doing aerobic physical activities and muscular and body-movement control exercises according to the national recommendations. Also, 71 percent of the respondents' 2–6-year-old children were physically active for two hours or more daily. The most used locations for physical activity were pedestrian lanes, hiking and nature trails, skiing trails, indoor halls, and swimming halls. The study revealed that 58 percent of the respondents participated in physical activity lessons, with 98 percent of them being satisfied or extremely satisfied with the services received.

The feedback from the respondents showed massive gratitude towards the diversity of organized sports and physical activities and well-maintained skiing tracks. In terms of improvement, the respondents hoped for better communication especially on the city's webpage and better maintenance of the skating rinks. New ideas that came up included formation of new groups, new frisbee golf parks, construction of mountain bike trails, and improvement of physical activities options in the adjacent villages in the municipality. Also, hopes for the construction of a new swimming hall came up.

**Keywords:** municipal sports services, physical activity, health promotion, physical activity policy planning

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	LIIKUNTA OSANA HYVÄÄ ELÄMÄÄ .....	3
2.1	Liikkuminen lisää hyvinvointia.....	3
2.2	Suomalaisten liikunta-aktiivisuus .....	5
3	KUNTA LIIKUNTAPOLIITTISENA TOIMIJANA .....	9
3.1	Terveyden edistäminen kannattaa.....	9
3.2	Teknologia haastaa ja mahdollistaa liikkumisen edistämisen .....	12
3.3	Muutosvaihemalli ja liikuntamotivaation tukeminen .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat.....	18
4.2	Lähestymistapana määrällinen tutkimus.....	19
4.3	Kyselylomakkeen kehittäminen .....	20
4.4	Aineistonkeruun toteutus .....	23
4.5	Aineiston analysointi.....	24
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	26
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	26
5.2	2–6-vuotiaiden lasten liikkuminen.....	27
5.3	Liikuntapalveluiden käyttö ja palaute palveluista .....	28
5.4	Rovaniemeläisten aikuisten ja iäkkäiden liikunta-aktiivisuus .....	31
5.5	Unelmien liikuntapäivä.....	36
6	POHDINTA .....	39
6.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	39
6.2	Tutkimustulosten tarkastelu .....	40
6.3	Kehitysideat ja jatkotutkimusaiheet.....	42
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET .....	57

## TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Yli 18-vuotiaiden tutkimustulokset UKK-instituutin (2021) liikkumissuosituksien mukaan tarkasteltuna .....	32
Taulukko 2. Tutkimuksessa itse ilmoitettujen vastausten perusteella reippaan ja rasittavan liikunnan ja lihaskunto- ja liikehallinnan suositusten mukaan liikkuvien määrät .....	33
Taulukko 3. Kysymys ”Oletko harkinnut lisääväsi liikuntaa?” .....	34
Taulukko 4. Liikunta-aktiivisuuden vertailu miesten ja naisten välillä .....	35

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Muutosvaihemallin kuusi vaihetta (Prochaska, Redding & Evers 2015, 127) .....	14
Kuvio 2. Esimerkki kyselylomakkeen kysymysten havainnollistamisesta ja kysymyksen asetelusta .....	21
Kuvio 3. Kyselylomakkeen rakenne ja eri ikäisten vastaajien määrät .....	24
Kuvio 4. Kysymys ”Onko sinulla terveyteen liittyviä rajoituksia liikkumiselle?” ..	26
Kuvio 5. Kysymys ”Kuinka suuri osa lapsesi liikunnasta on reipasta tai rasittavaa?” .....	27
Kuvio 6. Kysymys ”Mitä näistä liikuntapaikoista olet käyttänyt viimeisen kuuden kuukauden aikana?”. Eri liikuntapaikkoja käyttäneiden vastaajien lukumäärät (n = 995).....	28
Kuvio 7. Kysymys ”Onko tietoa liikuntapaikoista, liikuntaryhmistä ja tapahtumista helppo löytää?”. Vastaajien määrä vastausvaihtoehtojen perusteella (n = 967).....	29
Kuvio 8. Avoimen palautteen kehitysideoiden jakautuminen aiheen mukaan ...	30
Kuvio 9. Sanapilvet unelmien liikuntapäivän vastauksista. ....	36
Kuvio 10. Unelmien liikuntapäivän vastausten jakautuminen eri liikkumismuotojen perusteella .....	37

## 1 JOHDANTO

Liikunta on osa täysipainoista ja tervettä elämää. Jokaisella meistä on kuitenkin oma käsitys siitä, mitä hyvä elämä pitää sisällään. Samoin myös suhteemme liikuntaan ja sen merkitys osana arkea saa hyvin erilaisia merkityksiä yksilöiden välillä. Kunnan liikuntapalveluiden tehtävänä on luoda edellytyksiä liikunnalle paikallistasolla (Liikuntalaki 390/2015: 5 §). Jotta liikuntapalvelut vastaisivat mahdollisimman hyvin kuntalaisten tarpeisiin, vaatii palveluiden kehittäminen kohdejoukon tuntemusta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kuntalaisten nykyistä liikunta-aktiivisuutta sekä sitä, miten liikuntapalvelut voisivat tulevaisuudessa palvella kuntalaisia entistä paremmin. Tutkimuksesta saatuja tuloksia hyödynnetään kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittämistyön tausta-aineistona. Tavoitteena on käyttäjälähtöisesti kehittää Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluita.

Liikuntapalveluiden tehtäväkenttä on laaja. Perinteisen urheilu- ja kuntoliikunnan lisäksi liikuntapalveluiden työ kytkeytyy nykyisin myös harrasteliikuntaan ja yleisesti liikkumisen edistämiseen (Pyykkönen 2019, 9). Liikkumisen edistäminen kytkeytyy terveydenedistämistyöhön, jota tehdään eri sektorien välisenä yhteistyönä. Samalla kun liikuntapalveluiden työn näkökulma on laajentunut, on monimuotoistuminen synnyttänyt myös uudenlaisia odotuksia ja siten muuttanut työn tavoitteita, kohderyhmiä ja liikkumisen olosuhteiden luomista. Tavoitteena on ottaa liikkumisen edistäminen huomioon laajemmin eri tasoilla: yhdyskuntasuunnittelussa (Ahonen-Walker 2021, 44.) sekä sosiaalisissa konteksteissa ja yksilön motivoinnissa (Fletcher 2018, 1631). Näin yhteiskunnan liikunnallistaminen ei ole pelkästään liikuntapoliittinen haaste (Itkonen 2021,53).

Liikuntalaki velvoittaa kuntia kuulemaan kuntalaisia ja arvioimaan asukkaiden liikunta-aktiivisuutta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä (Liikuntalaki 390/2015: 5 §). Vuonna 2020 91 prosenttia Suomen kunnista seurasi säännöllisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Aikuisten liikunta-aktiivisuutta puolestaan seurasi 61 prosenttia ja ikääntyneiden 69 prosenttia kunnista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Lasten ja nuorten liikkumisesta saadaan tietoa koulu-terveyskyselyistä ja MOVE!-mittauksista, mutta muiden ikäryhmien liikunta-aktiivisuuden arviointi on haaste kunnille, sillä yhteistä käytäntöä tiedon keräämiseen

ei ole vielä otettu käyttöön. Tarve liikunta-aktiivisuusdatan keräämiseen on ilmeinen monessa kunnassa, minkä vuoksi opinnäytetyössäni kehitetystä kyselystä ja sen ympärille liittyvästä työstä on tarkoitus jalostaa kaupallinen tiedolla johtamisen työkalu Yomonitor Oy:lle. Tässä tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta ja prosessista saatuja kokemuksia käytetään myöhemmin uuden tuotteen tuotekehityksen pohjana.

## 2 LIIKUNTA OSANA HYVÄÄ ELÄMÄÄ

### 2.1 Liikkuminen lisää hyvinvointia

Aktiivinen elämäntapa ennaltaehkäisee lukuisia eri sairauksia, helpottaa suoriutumista arjen vaatimuksista ja auttaa nukkumaan paremmin. Siten se parantaa elämänlaatua ja lisää hyvää oloa. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee PAGAC 2018, A1–2, D4.) Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Liikunta ennaltaehkäisee muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, ylipainoa, tiettyjä syöpiä ja osteoporoosia (Huttunen 2018; Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 129, Marques, Sarmiento, Martins & Nunes 2015, 333.) Huttusen (2018) mukaan liikunta on yksi tehokkaimmista terveyden edistämisen tavoista. Liikunta voi olla täsmäase tiettyyn oireeseen tai sairauteen, mutta ennen kaikkea se on oikein annosteltuna miellyttävä yleislääke. Käypä hoito -liikuntasuosituksen mukaan säännöllisen liikunnan tulisi aina olla osa pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016).

Aivoterveiden kannalta liikkuminen on olennainen osa kaikkia elämänvaiheita. Nuorena liikkuminen edistää normaalia aivojen kehitystä ja oppimista. Iän karttuessa aktiivinen elämäntapa puolestaan ennaltaehkäisee muistiongelmia ja kognitiivisten toimintojen häiriöitä. (PAGAC 2018, F3-2.) Liikunnan harrastaminen auttaa aivojen säilymistä plastisena ikääntyessä (Leckie, Weinstein, Hodzic & Erickson 2012, 2), mutta jo yksittäinenkin liikuntakerta voi helpottaa yksilön kykyä organisoida ja suorittaa tehtäviä. Liikunta voi myös parantaa keskittymiskykyä ja tunteiden hallitsemista. (PAGAC 2018, D17.) Lapsilla aktiiviset leikit ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä parempaan koulumenestykseen ja hyvään käytökseen oppitunneilla. Lapsille olisi tärkeää opettaa fyysisen aktiivisuuden yhteys parempaan kognitiiviseen suorituskkyyn ja siten rohkaista heitä tekemään liikumisesta ja istumisen tauottamisesta elinikäinen tapa jo lapsesta lähtien. (Conyers & Wilson 2015, 38.)

Liikunnan harrastaminen vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013, 1, 13) sekä suojaa masennukselta ja vähentää masennuksen oireita (PAGAC 2018, A2). Erityisesti sosiaalista kanssakäymistä mahdollistava joukkue- ja ryhmäliikunnan on osoitettu tukevan psykososiaalista



hyvinvointia (Eime ym. 2013, 13). Stressi on yksi työelämän kansanterveydellisesti merkittävä ongelma, joka vaikuttaa aikuisväestön terveyteen (Itkonen ym. 2018, 75). Stressi voi pitkäkestoisena vaurioittaa kehoamme lukemattomin eri tavoin (Sapolsky 2020, 8). Vaikka liikunnalla ei voida poistaa työn stressaavuutta, voidaan liikunnan avulla kuitenkin parantaa yksilön kykyä ja voimia tehdä työtä (Itkonen ym. 2018, 75).

Heaney, Carroll & Phillips (2014, 465) vertailivat vähän ja paljon liikkuvien ikään-tyneiden liikkuvien stressihormonitasoja hyvin stressaavissa tilanteissa. He huomasivat, että liikunnan harrastaminen voi suojata korkeilta stressihormonipiikeiltä ja tasata hormonitasoja. Liikkuminen voi myös vähentää kokemusta työn kuormittavuudesta (Itkonen ym. 2018, 75) ja auttaa siten jaksamaan paremmin. Stressi on kehon valmistautumista räjähtävään toimintaan, ja liikunnan kautta tämä lataus saadaan purettua järkevästi (Sapolsky 2020, 444). Toisaalta Cho & Park (2018, 638) osoittavat tutkimuksessaan, että viikonloppuna harrastettu liikunta vaikutti positiivisesti maanantain mielialaan vain, jos yksilö pystyi kunnolla irrottautumaan töistä ja nukkumaan riittävästi. Näin palautuminen, työ ja liikunta ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa, ja tasapainon löytäminen niiden välillä on tärkeää.

Liikuntaan liittyy parhaimmillaan tunteita osaamisesta ja saavutuksista, mikä tuottaa mielihyvää (Sapolsky 2020, 444). Liikunnan ilo syntyy sekä kehon tunteuksista että sosiaalisesta mielihyvästä (Wellard 2021, 21). Monesti liikunnan edistämisessä unohdetaankin tämä liikkumisen rooli mielihyvän tuottajana ja liikuntaan kannustetaan liikaa rationaalisin perusteluin. Mielihyvän hakeminen epä-terveellisistä tavoista kuten liiasta syömisestä tai alkoholista tunnustetaan laajasti, kun taas mielihyvän etsiminen hyvistä asioista kuten liikunnasta tuodaan liian harvoin esille. (Phoenix & Orr 2014, 94.) Liikunnasta puhutaan paljon hyötynäkökulmasta ikään kuin sen tuottama ilo liikkujalle olisi itsekästä ja liikkuminen velvollisuuden tunnosta taas hyväksyttävää. Olisikin syytä enemmän kannustaa ihmisiä hakemaan tätä hyvää oloa ja mielihyvää liikunnasta. (Wellard 2021, 21.)

Toisaalta liiallinen liikunnasta saadun endorfiinin, dopamiinin ja muiden mielihyvää tuottavien hormonien sekä muiden ihmisten hyväksynnän liiallinen tavoittelu voi saada aikaan myös haitallisen addiktion liikkumiseen (Gugutzer 2019, 30–

31). Holtermannin, Krausen, van der Beekin & Strakerin (2017) tuovat esille toisen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän paradoksin: fyysistä työtä tekevien terveys on usein muita huonompi. Syynä tähän voivat olla muun muassa se, että työ on tasaista eikä nosta riittävästi sykettä, työ sisältää paljon staattisia asentoja ja palautumista ei ehdi tapahtua riittävästi. Vaikka arki- ja hyötyliikunta vaativat fyysistä aktiivisuutta, ne eivät tarjoa samalla tavalla psykososiaalisia terveysvaikutuksia kuin harrastusliikunta (Eime ym. 2013, 1, 13).

Liikkumisen psykologisten terveysvaikutusten kannalta on olennaista, että liikkuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja omiin valintoihin sekä tuottaa liikkujalle iloa (Eime ym. 2013, 13). Sapolsky (2020, 444) tuo mielenkiintoisen seikan esille fyysisen aktiivisuuden hiirikokeista. Kun tutkijat antavat hiirten juosta vapaaehtoisesti juoksupyörässä, niiden terveys kohenee, mutta pakotettuna käy päinvastoin. Manzanares, Brito-da-Silva & Gandra (2018, 7830) huomasivat tutkimuksessaan, että hiiret juoksevat mielellään suuria määriä päivässä ja liikkuminen vähentää eläinten stressaavuutta. Pakotettu liikunta taas voi näyttäytyä kroonisen stressin aiheuttajana ja lisää hiirten tulehdusarvoja ja kuolleisuutta (Cook ym. 2013, 46, 53). Kangasniemen & Kauravaaran mukaan (2016, 163) suhde liikuntaan tulisi olla joustava ja tilanteiden mukaan elävä. Jäykkä ja kontrolloitu liikkuminen, jota ohjaavat säännöt ja ohjeistukset, ei vie pitkälle. Liikuntaan liittyvät negatiiviset ajatukset, tunteet ja kokemukset voivat saada välttelemään liikunnan aiheuttamaa epävarmuutta ja ikäviä fyysisiä tuntemuksia.

## 2.2 Suomalaisen liikunta-aktiivisuus

Käsitteenä liikunta viittaa sellaiseen suunnitelmalliseen ja toistuvaan fyysiseen aktiivisuuteen, jonka tarkoituksena kohottaa fyysistä kuntoa ja parantaa terveyttä. Liikunta voidaan myös katsoa harrastukseksi ja vapaa-aikaan liittyväksi toiminnaksi. Fyysinen aktiivisuus puolestaan on kaikenlaista tahdonalaista luustolihas-ten tuottamaa liikettä, joka kuluttaa energiaa. (PAGAG 2018, C3; Käypä hoito -työryhmä Liikunta 2015.) Lihasten aktiivisen käytön aiheuttamaa energiankulutusta verrattuna lepotasoon kuvataan MET-arvoilla (Kutinlahti 2018). Paikallaan-oloksi katsotaan sellainen valveillaolo, jossa energiankulutus on vähemmän kuin 1,5 MET, kuten istuminen, makoilu, toimistotyö tai autolla ajaminen (Tremblay ym. 2017, 9).

Liikkumisen suosituksissa kevyellä liikuskelulla tarkoitetaan liikkumista, joka kuluttaa energiaa 1,6–3,0 MET, kuten hidas kävely, koiran ulkoilutus, pihatyöt, kävelyalaveri tai perheliikunta. Reippaan liikunnan MET-rajat ovat 3–6, ja reippaaksi liikunnaksi katsotaan liikunta, joka nopeuttaa sydämen sykettä, esimerkiksi reipas kävely, uinti tai tanssi. Rasittava liikunta ylittää kuuden MET:n rajan ja sillä tarkoitetaan tehokkaampaa liikuntaa, kuten juoksemista, pyöräilyä, hiihtoa tai pallopelejä. Lisäksi liikkumisen suosituksissa kehoitetaan harjoittamaan lihaskunto ja liikehallintaa kävelemällä portaissa, tekemällä raskaita pihatoita, harrastamalla ryhmäliikuntaa, kuntosaliharjoittelua tai pallopelejä. (PAGAG C7, UKK-Instituutti 2021.)

Suomessa eri ikäryhmille (alle kouluikäiset, 7–17-vuotiaat, aikuiset ja yli 65-vuotiaat) on tehty omat liikkumisen suositukset (UKK-instituutti 2021). Suomalaisista lapsista ja nuorista reilu kolmasosa sekä aikuisista noin yksi kymmenestä liikkuu suositusten mukaan (Kokko, Martin, Villberg, Ng ja Mehtälä 2019, 18–19; Bennie ym. 2017, 1842). Suomalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamista on tutkittu 1980-luvulta lähtien ja se on lisääntynyt siitä lähtien tasaisesti (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019, 1–3). Merkittävä osa suomalaisten liikkumisesta toteutuu omaehtoisesti (Itkonen ym. 2018, 122–123) ja suosituimmat liikkumismuodot ovat kävely, hölkkä, juoksu, pyöräily sekä kuntosali- ja voimaharjoittelu (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL 2021).

Ympäristöministeriön teettämän luontosuhdebarometrin mukaan suomalaiset viettävät paljon aikaa luonnossa ja mieluisimmat luontoon liittyvät asiat ovat liikkuminen ja rentoutuminen. Tärkeimmät luontokohteet olivat lähellä kotia sijaitseva lähiluonto ja puistot. (Haanpää & Laasonen 2020, 4.) Helsingissä toteutetun tutkimuksen mukaan 36 prosenttia aikuisten vapaa-ajan liikunnasta tapahtui luontoympäristössä (Neuvonen, Kangas, Ojala & Tyrväinen 2019, 77, 84–85). Suomessa lähes kaikilla on hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa luonnossa. Matka kotoa metsään on keskimäärin 700 metriä ja yli puolet suomalaisista asuu alle 200 metrin päässä metsästä. Vihreämmillä asuinalueilla asuvat harrastavat enemmän liikuntaa ja viherliikunnan on havaittu olevan yhteydessä parempaan mielenterveyteen. (Pasanen & Korpela 2015, 4–9.)

Varhaislapsuus on ratkaisevaa aikaa aktiivisen elämäntavan oppimiselle (World Health Organization WHO 2019, 1). Päiväkoti-ikäisten liikkumista liikeantureilla

mittaavassa tutkimuksessa 43 prosenttia pojista ja 32 prosenttia tytöistä täyttivät suositukset eli liikkuivat kevyesti, reippaasti tai rasittavasti yhteensä kolme tuntia päivässä. Erot lasten liikkumisen välillä olivat suuria: poikien reipas ja rasittava liikunta vaihteli 15–154 minuutin välillä ja tyttöjen 4–98 minuutin välillä. (Kyhälä, Reunamo ja Ruismäki 2018, 100.) Lasten päiväkotipäivän aktiivisuutta tutkittaessa huomattiin, että suurin osa lasten ajasta kului päivittäisissä rutiineissa, jotka tukevat heikosti fyysistä aktiivisuutta. Päiväkodeissa olisikin tarvetta miettiä, miten päivittäiset rutiinit, toimintatavat ja säännöt tukisivat lasten liikkumista nykyistä enemmän. (Kyhälä, Reunamo, Valtonen ja Ruismäki 2020, 71, 76.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumista on seurattu vuodesta 2014 alkaen kyselylomaketutkimuksella ja vuodesta 2016 alkaen myös liikeanturimittauksilla (Kokko, Martin, Husu, Villberg, Mehtälä, Jussila, Tynjälä ja Vasankari 2019, 9). Kyselyn mukaan 38 prosenttia ja objektiivisen liikeanturimittauksen mukaan 32 prosenttia lapsista liikkui suositusten mukaan, eli tunnin päivässä. WHO:n suositus rasittavasta liikunnasta, eli kolmena päivänä viikossa rasittavaa liikuntaa, toteutui huomattavasti paremmin: sen saavutti 64 prosenttia vastaajista. (Kokko ym. 2019, 18–19; Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä ja Vasankari 2018, 38.) Askelia lapsilla ja nuorilla kertyi vuorokaudessa keskimäärin 10861 ja askelten määrä väheni iän myötä merkittävästi. 7-vuotiailla kertyi 12648 askelta ja 15-vuotiailla 7884 askelta. (Husu ym. 2018, 31.)

Erityisluokkien oppilaat ovat usein jääneet lasten liikuntatutkimusten ulkopuolelle. TUTKA-hankkeen erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten tutkimuksessa kyselylomakkeen täyttämistä tuettiin kuvilla ja muilla apukeinoilla. Erityistukea vaativista lapsista ja nuorista 22 prosenttia täytti liikuntasuositukset. Samoin kuin muiden lasten ja nuorten kohdalla, myös erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta väheni merkittävästi iän myötä. (Pikkupeura, Asunta, Villberg & Rintala 2020, 62.) Yhteiskunnan tulisi jatkuvasti tukea soveltavaa liikuntaa (Itkonen ym. 2018, 60), sillä liikuntalain (390/2015: 5 §) mukaan liikunnan peruspalvelut tulee tarjota tasarvoisesti kaikille. Suositeltavaa olisi noudattaa inklusion periaatetta myös tutkimuksissa niin, että erityistä tukea tarvitsevien liikkumista tutkittaisi osana muiden suomalaisten liikkumista.

Aikuisista suomalaisista 11 prosenttia saavutti kaikki liikkumisen suosituksen osa-alueet. Parhaiten toteutui aerobinen liikunta (31 %) kun taas lihaskuntoa ja

tasapainoa harjoiteltiin harvemmin. 18–24-vuotiaista 21 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti ja iän myötä liikkuminen väheni. 65–74-vuotiaista enää 7 prosenttia ja yli 75-vuotiaista vain 2,5 prosenttia ylsi suositusten mukaiselle tasolle. (Bennie ym. 2017, 1842.) Aikuisista 30 prosenttia kulkee työmatkat kävellen, pyörällä tai julkisilla liikennevälineillä (Traficom 2016). Eri Euroopan maita vertailevan tutkimuksen mukaan 69 prosenttia suomalaisista harrastaa liikuntaa säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Tällä luvulla Suomi sijoittuu vertailun kärkeen. (Mutz & van Munster 2020, 464.)

Uusissa liikkumisen suosituksissa huomioidaan edellisistä suosituksista poiketen myös kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni, mutta niille ei liian heikon tutkimusnäytön vuoksi vielä ole annettu määrällisiä suosituksia (Vasankari 2019). Pitkät yhtenäiset paikallaanolon jaksot altistavat terveystarpeille myös ne, jotka liikkuvat suositusten mukaan (PAGAC 2018, F11-3). Ekelund ym. kuitenkin huomasivat tutkimuksessaan, että 30–40 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikuntaa päivässä kumosi paikallaanolon aiheuttaman riskin ennenaikaiselle kuolemalle. Suositusten mukainen liikunnan harrastaminen on erityisen tärkeää niille, jotka joutuvat työnsä vuoksi viettämään paljon aikaa paikoillaan. (Ekelund ym. 2020, 1499.) Objektiivisesti liikeanturilla mitattujen tulosten perusteella suomalaiset aikuiset istuivat tai makailivat kahdeksan tuntia ja 40 minuuttia päivässä eli noin puolet valveillaoloajasta. Suomalaiset lapset ja aikuiset nukkuvat keskimäärin saman verran, noin seitsemän tuntia yössä (Husu ym. 2018, 3; Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä, & Vasankari 2018, 31).

Itkonen ym. (2018, 125) mukaan liikkumisen polarisaatio näyttää lisääntyneen. Osalle liikunta on hyvin keskeinen osa elämää, mutta osalle liikunta ei kuulu elämänmenoon mitenkään. Erityistä huomiota tasa-arvon kannalta tulisi kiinnittää vähemmän koulutettuihin väestöryhmiin, ylipainoisiin sekä niihin, jotka kokevat terveytensä heikoksi (Bennie ym. 2017, 1851). Hyvin organisoitupäivähoito- ja koululiikunta ovat avainasemassa lasten ja nuorten liikkumisen yhdenvertaisuuden kannalta, sillä niiden kautta tavoitetaan koko ikäryhmä. Vammaisuus ja pitkäaikaissairaudet vaikuttavat vahvasti liikunnan harrastamisen määrään edelleen, vaikka tasa-arvopyrkimyksiä on pyritty viemään eteenpäin. (Itkonen ym. 2018, 125.) Mutzin & van Munsterin (2020, 464) mukaan sosiaalisesta epätasavasta johtuvaa liikkumattomuutta voidaan vähentää terveyttä edistävillä yhteiskunnallisilla toimenpiteillä.

### 3 KUNTA LIIKUNTAPOLIITTISENA TOIMIJANA

#### 3.1 Terveyden edistäminen kannattaa

Suomessa on onnistuttu terveyden edistämistyöllä merkittävästi parantamaan väestön terveyttä. Suomalaiset ovat sotien jälkeen saaneet 20 vuotta lisää elinvuosia ja moniin kansantauteihin liittyvä kuolleisuus on vähentynyt. Terveyden edistämistyö tuo säästöjä kustannuksissa, mutta tulee muistaa myös, että sairauksien ehkäisyyn tarkoituksena ei ole säästä rahaa vaan lisätä terveyttä. (Vartiainen 2017.) Mahdollisimman hyvä terveys voidaan nähdä jokaisen ihmisen perusoikeutena. Myös yhteiskunnan kannalta liikkumisen edistäminen on tärkeää. Turvallinen ja liikkumiseen kannustava elinympäristö tukee sosiaalista, kulttuurista ja taloudellista kehitystä. (WHO 2018, 20, 22.)

Liikunta on yksilötason valinta, mutta siihen voidaan vaikuttaa aktiivisella suunnittelulla ja liikkumista tukevilla poliittisilla päätöksillä (Nummela, Hätönen, Saario ja Helakorpi 2014, 388, 393). Suomessa Euroopan Unionin yhteisiä HEPA (health-enhancing physical activity) -suosituksia on implementoitu kattavasti, minkä on osoitettu korreloivan positiivisesti kansalaisten liikunta-aktiivisuuteen. (Mutz & van Munster 2020, 464.) Liikuntaa edistetään monella eri tasolla liikuntapoliittisilla päätöksillä. Kunta ja paikallisjärjestöt ovat lähimpänä yksittäisiä liikkuja. Kuntia voidaankin pitää hyvin keskeisenä liikunnan mahdollistajana (Itkonen 2021, 54). Liikkumisen vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn ovat kiistattomat ja yli 90 prosenttia suomalaisista mieltää kunnalliset liikuntapalvelut hyvinvointia lisääviksi (Itkonen ym. 2018, 129). Kunnat ovat hyvin erilaisia ja liikuntalaki antaa kunnille verrattain joustavan kehyksen liikunnan edistämiseen (Ahonen-Walker 2021).

Suomessa julkisen liikuntahallinnon tarina alkoi 1960-luvulla, kun kuntiin perustettiin urheilulautakuntia yhteiskunnan rakennemuutosten pakottaessa pohtimaan kansalaisten kuntoliikunnan lisäämistä. 1980-luvulla tehtiin tehtävänjako, jossa julkinen valta huolehtii olosuhteista ja kansalaisjärjestöt toimintojen organisoimisesta. (Itkonen 2021, 54.) Kansalaisjärjestöt toimivat hyvin autonomisesti, mutta myös niitä ohjaa vahvasti valtakunnallinen ja paikallinen liikuntapolitiikka. Lisäksi liikuntaa tuottavat yksityinen sektori sekä koulutus- ja kasvatustieteiden instituutit. Liikuntapolitiikan kannalta perinteinen ajatus rakenteellisesti ja toiminnallisesti

yhtenäisestä urheilujärjestelmästä lajiliittoineen ja paikallisseuroineen ei enää näyttäydy modernina, vaan organisaatioita merkityksellisemmäksi ovat tulleet verkostot ja niiden toimijoiden väliset suhteet. (Lehtonen 2020, 36.)

Kuntien liikunnanedistämisasiivisuus on kehittynyt viime vuosina myönteisesti ja kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta oli kuvattu yhä useamman kunnan hyvinvointikertomuksessa. Valtakunnallisia liikuntapoliittisia linjauksia oli kuitenkin hyödyntänyt vain viides osa kunnista. (Hakamäki, Aalto-Nevalainen, Saaristo, Saukko ja Ståhl 2020, 1–2.) 63 prosenttia kunnista toteuttaa liikuntapalveluita ilman virallista, pitkäjänteisempää kehittämistyötä ohjaavaa asiakirjaa tai strategiaa. Kehittämistyön tueksi tehdyt liikuntapaikkasuunnitelmat olivat yleisempiä asukasluvultaan suuremmissa kunnissa. Yli 50 000 asukkaan kaupungeista 80 prosentilla oli suunnitelma olemassa tai sellainen oli valmistumassa. Yleisin syy suunnitelman puuttumiselle oli suunnitelman laatimisen työläys suhteessa liikuntapalveluiden käytössä oleviin henkilö- ja osaamisresursseihin. (SmartSport 2020, 9, 13.)

Valtion liikuntaneuvoston (2019) työsuunnitelmassa yksi kolmesta ydintavoitteesta on lisätä liikkumiseen liittyvän päätöksenteon tekemistä luotettavaan tietoon pohjautuen. Tarvetta liikunta-alan hallinnon ja tutkitun tiedon aitoon ja jatkuvaan vuoropuheluun on. Huomattava osa liikuntapoliittisesta päätöksenteosta perustuu perinteisiin käytäntöihin ja omiin arkihavaintoihin, ei niinkään tutkittuun tietoon. (Itkonen ym. 2018, 124.) Liikuntapoliittisten työryhmien jäsenet kokivat, että resurssit eivät riittäneet systemaattiseen tiedonhakuun ja tutkimustiedon käsittelyyn. Vaikka tutkimustieto oli asiakirjojen teossa mukana taustalla, ei tutkimuksen alkuperää useinkaan määritelty. Tutkimustiedon lähteinä käytettiin mm. selvityksiä, tilaustutkimuksia, tilastotietoja ja väestöpohjaista tutkimustietoa. Median nostamat trendit, uutiskirjeet ja julkaisut vaikuttivat merkittävästi erityisesti kunta- ja aluetason liikuntapoliittisiin asiakirjoihin. (Hämäläinen & Villa 2014, 36, 39–40.)

Islanti on tehnyt vuosikymmenien ajan tuloksellista terveyden edistämistyötä nuorten päihteiden käytön ehkäisemiseksi (Kristjansson ym. 2020) ja hyvien tulojen innostamana Islannin mallia on pilotoitu monessa muussakin maassa. Myös Suomessa on alettu rakentaa omaa harrastamisen Suomen mallia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi. Islannin mallissa korostuu tutkitun tiedon ja paikallisen datan kerääminen. Mallissa

kerätään säännöllisesti dataa koulujen kautta ja tulokset esitellään tuoreena 2–3 kuukauden kuluessa paikallisille ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille, poliitikoille ja muille sidosryhmille. Tulosten perusteella tehdään kuhunkin yhteisöön sopiva implementointi, jonka toteutumista seurataan säännöllisesti yhteistyössä valtion tutkimusosaajien kanssa. (Kristjansson ym. 2015, 646–647.)

Ammattilaisten tulee tuntea liikkumattomuuteen liittyvät terveysriskit, mutta liika keskittyminen negatiivisiin seuraamuksiin ei välttämättä vie pitkälle. Islannin mallissa valittiin muutamia tutkitusti päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja keskityttiin niiden vahvistamiseen. Lapsille muun muassa tarjottiin enemmän ohjattua toimintaa ja pyrittiin saamaan vanhempia osallistumaan lastensa arkeen vahvemmin. Vaikka perinteistä päihdevalistusta ei tehty lainkaan, päihteiden käyttö väheni radikaalisti. Kun vuonna 1997 29,6 prosentista nuorista ilmoitti olleensa humalassa viimeisen 30 vuorokauden aikana, oli vastaava luku vuonna 2014 3,6 prosenttia. (Kristjansson ym. 2015, 650–651.) Tärkeänä Islannin mallissa pidetään myös eri toimijoiden kumppanuutta ja pitkän tähtäimen tavoitteenasettelua lyhyiden hankkeiden sijaan. (Kristjansson ym. 2015, 646–647.) Suomessa liikunnan edistämistyötä on tehty paljon erilaisilla hankerahoituksilla, mutta ne ovat osoittautuneet osin toimimattomiksi. Avustuskäytäntöjä tulisikin uudistaa niin, että lyhyistä hankerahoituksista siirryttäisiin pitkäkestoisiin rahoitusratkaisuihin. (Itkonen ym. 2018, 75.)

Liikuntaan panostaminen toimii valtiolle investointina ja parhaimmillaan osaava ja hyvinvoiva väestö tukee valtion talouskasvua (Itkonen ym. 2018, 75, 124). Lera-López, Wicker & Downward (2016, 5, 8) osoittivat eri maiden investointeja analysoivassa tutkimuksessaan, että kun valtio sijoittaa keskimääräistä suuremman osan bruttokansantuotteesta koulutukseen, vaikuttaa se lisäävän kansalaisten liikkumisen määrää ja säännöllisyyttä tehokkaammin. Kuntien strategioissa liikunnan asema on vahvistunut viime vuosina. Vuonna 2010 oli liikuntaa käsitelty 47 prosentissa kuntastrategioista ja vuoteen 2018 mennessä osuus kasvanut jo 85 prosenttiin. (Ståhl & Hakamäki 2019, 34.) Ikola-Norrbackan (2021) mukaan hyvinvoivan kuntalaisen kuvalla kuntabrändiä on helppo rakentaa. Panostus hyvinvoiviin kuntalaisiin maksaa itsensä takaisin ennen pitkää. Asikkalassa koko kuntastrategia onkin rakennettu Suomen liikkuvien kuntien ympärille.



Liikunnan avulla voidaan lisätä kansanterveyttä ja kunnan elinvoimaa, mutta liikuntapolitiikassa pitäisi suhtautua kriittisesti siihen, että liikuntaa pidetään vain keinona saavuttaa muita tavoitteita. Myös liikunnan itseisarvo tulisi muistaa. (Itkonen ym. 2018, 64.) Kuntien liikunnanedistämistyölle on Suomessa vankka lainsäädännöllinen perusta ja laissa liikunta nähdään sivistyksellisenä perusoikeutena (Ahonen-Walker 2021). Vahva positiivinen suhde liikuntaa ennustaa liikunnallista aktiivisuutta. Tutkijat ovat huolestuneita siitä, että lapset ja nuoret olivat löytäneet liikunnasta vuonna 2018 aiempia vuosia vähemmän merkityksellisiä asioita. (Koski ja Hirvensalo 2018, 74.) Eritystä tukea tarvitsevista lapsista 83 prosenttia raportoi liikunnan suurimmaksi esteeksi liikunnan tylsyyden ja kilpailuhenkisyyden (Pikkupeura 2020, 66). Olisikin syytä miettiä, miten liikuntakulttuuria voitaisiin muuttaa enemmän elämyksellisyyteen perustuvaksi (Itkonen ym. 2018, 124).

### 3.2 Teknologia haastaa ja mahdollistaa liikkumisen edistämisen

Lahti, Pietilä ja Palomäki (2020, 79) selvittivät älypuhelimien käytön määrän yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Käyttöä mitattiin objektiivisesti siihen tarkoitettuun sovelluksen avulla. Aikaisemmissa tutkimuksissa yhteyttä ei ole voitu osoittaa, mutta tässä tutkimuksessa naisopiskelijoiden yli neljän tunnin älypuhelimien käyttö korreloi vähäisemmän fyysiseen aktiivisuuden kanssa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL 2017) mukaan aikuisista 32 prosenttia viettää arkipäivisin yli kolme tuntia ruudun ääressä. Nuorilla käyttömäärät olivat keskimäärin neljä tuntia ja 40 minuuttia vuorokaudessa. Älypuhelimien käytön säätely voidaan nähdä hyvinvointia edistävänä taitona. (Lahti ym. 2020, 83.) Kouluterveyskyselyn (THL 2019) vastauksista käy ilmi, että 38 prosenttia 4–5-luokkalaisista oli yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei onnistunut siinä.

Liiallinen ruutu-aika on ongelmallista, mutta toisaalta teknologiaan liittyy myös mahdollisuuksia. Esimerkiksi lähes puolet 11–15-vuotiaista käyttivät liikkumista mittaavaa älypuhelinsovellusta (Kokko ym. 2018, 22, 25). Teknologia mahdollistaa aktiivisuuden monitoroinnin, tiedon jakamisen ja tuen tarjoamisen netin välityksellä. Erilaiset liikkumista lisäävät applikaatiot ja ohjelmat voivat tutkimusten mukaan lisätä fyysistä aktiivisuutta. (PAGAC 2018, A5.) Fyysisen aktiivisuuden seurantalaitteiden ja -sovellusten suosio on kasvanut, mikä tarjoaa mahdollisuuksia

sia hyödyntää niiden tuottamaa dataa myös tutkimuskäytössä. Haasteena on kuitenkin niiden heterogeenisen tiedon yhdistäminen ja siirto kuluttajalta kolmannelle osapuolelle. Työn alla on kuitenkin prototyyppisiä, jotka voivat jatkossa avata uusia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden monitorointiin väestötasolla. (Henriksen, Johannessen, Hartvigsen, Grimsgaard & Hopstock 2021.)

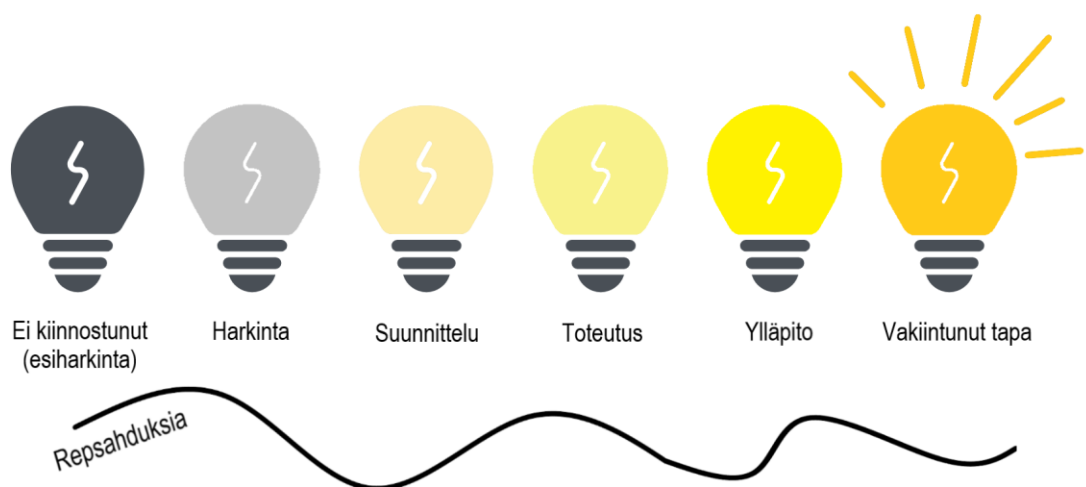
Terveydenedistämistyössä sosiaalisella medially on yhä suurempi rooli. Aikaisemmin terveyden edistämiseen liittyvää kommunikaatiota hallitsivat lähinnä ne, joilla on valtaa, rahaa, poliittista vaikutusvaltaa tai vaadittavat alustat tiedon julkaisuun. Nykyisin kuka tahansa voi olla terveystaivaaja sosiaalisen median kautta. Sosiaalinen media voi toimia kansanterveyttä edistävästi, mutta toisaalta sosiaalisen median kautta myös väärä tieto leviää nopeasti ihmiseltä ihmiselle kuin virus. (Schillinger, Chittamuru & Ramírez 2020, 1393.) Paikallisilla liikunta-alan ammattilaisilla voi olla tärkeä rooli liikunta-alan luotettavan tutkitun tiedon välittämisessä, samoin kuin alueen liikuntapalveluiden markkinoinnissa. Nuorten eniten käytetyt sosiaalisen median sovellukset olivat Snapchat, YouTube ja Instagram (Lahti ym. 2020, 79), jotka ovat hyviä alustoja viestiä ja vaikuttaa nuorten ajatteluun. Alustojen avulla nuoria voidaan saada myös osallistumaan liikunnan edistämiseen.

### 3.3 Muutosvaihemalli ja liikuntamotivaation tukeminen

Liikunnallisessa aktiivisuudessa on ensisijaisesti kysymys yksilön käyttäytymisestä. Voimakkain yksittäinen yksilötason liikunta-aktiivisuuteen vaikuttava tekijä on hyväksi koettu terveydentila (Nummela, Hätönen, Saaristo ja Helakorpi 2014, 388, 393.) Samalla erityisesti vähän liikkuvat, joilla on jo usein ongelmia terveyden kanssa hyötyvät liikkumisesta kaikista eniten. Jo hyvin maltilliset lisäykset kevyttä liikuntaa tuovat terveyshyötyjä fyysisesti inaktiivisille. (PAGAC 2018, D12, D17.) Liikkumiseen vaikuttavat yksilölliset biologiset, psykologiset ja geneettiset tekijät. Lisäksi liikkumisen lisäämisen kannalta yksilöllisillä itsesäätelytaidoilla on suuri merkitys. (Fletcher 2018, 1631.) Vähän liikkuvat ovat liikuntapalveluiden terveydenedistämistyön kannalta hyvin haastava kohderyhmä. Liikunta-alan ammattilaisen voi olla vaikea ymmärtää vähän liikkuvien lähtökohtia, jolloin liikunnan edistämisen tulokset jäävät helposti laihoiksi (Pyykkönen 2014). Asiaa ei tee helpommaksi se, että fyysisesti inaktiiviset ovat kaikista vähiten halukkaita ottamaan vastaan minkäänlaista neuvontaa (Traina, Martinussen & Feiringv 2019, 145).

Terveiden edistämistyön tarkoituksena on korvata terveyttä heikentävät tavat terveellisemmällä vaihtoehdoilla. Muutos ei tapahdu pelkästään osoittamalla epäkohtia, vaan muutos on monimutkainen prosessi, jonka toteuttamista voi helpottaa muutoksen teoreettisten mallien ymmärtäminen. Muutosvaihemalli on yksi elintapamuutosten teorioista ja se yhdistelee usean eri teorian piirteitä (Stevenson 2014, 25.) Muutosvaihemalli on kehitetty alun perin tupakoinnin lopettamiseen, mutta sitä käytetään hyvin yleisesti fyysistä aktiivisuutta lisäävissä interventioissa ja tutkimuksissa (Romain, Caudroit, Hokayem & Bernard 2018, 42, 49). Malli voi auttaa ammattilaista hahmottamaan käyttäytymisen muutoksen prosessinomaisuutta paremmin. Ohjaaja tukee asiakkaan niitä psykologisia taitoja, joita hän tarvitsee muutoksen tekemiseen. (Middelkamp 2018, 99.)

Muutosvaihemallissa erotetaan eri tasoja, joilla kuvataan sitä, kuinka valmis yksilö on muuttamaan haitallisia elintapojaan. Eri tasojen hahmottaminen voi auttaa viestimään sopivalla tavalla eri tasoilla oleville ihmisille. (Stevenson 2014, 25.) Esiharkintavaiheessa oleva ei ole kiinnostunut muuttamaan terveyskäyttäytymistään lähiaikoina (Kuvio 1). Yleensä muutoksen tekemisen ajanjaksona käytetään kuutta kuukautta. Muutosvastarinta voi johtua siitä, että yksilö ei ole tietoinen epä-terveellisten tapojen seurauksista. Esiharkintavaiheessa oleva on myös voinut yrittää muuttaa tapojaan niin monta kertaa onnistumatta, että hän ei enää usko muutoksen olevan mahdollista. Yleensä esiharkintavaiheessa oleva ei ole kiinnostunut keskustelemaan, lukemaan tai edes ajattelemaan käytöstään tai tapojaan. (Prochaska, Redding & Evers 2015, 126–127.)



Kuvio 1. Muutosvaihemallin kuusi vaihetta (Prochaska, Redding & Evers 2015, 127)

Harkintavaiheessa oleva aikoo muuttaa käyttäytymistään seuraavan kuuden kuukauden aikana. Hän on vielä kahden vaiheilla, mutta ymmärtää haitat ja hyödyt esiharkintavaiheessa olevaa paremmin. Harkintavaiheessa oleva ei vielä ole valmis hyppäämään toteutukseen ja vaarana on, että hän jää krooniseen harkintavaiheeseen pääsemättä koskaan seuraavaan vaiheeseen. Kolmannella tasolla eli suunnitteluvaiheessa puolestaan yksilö aikoo kuukauden sisällä ottaa konkreettisia askeleita. (Prochaska ym. 2015, 127.) Aikomus on syntynyt, mutta sen konkretisointumista toiminnaksi helpottaa esimerkiksi liikuntaneuvonta, aloittavan liikujan ryhmä tai muu konsultaatio. Neuvonnan tavoitteena on saada yksilö ottamaan ensimmäinen askel toiminnan tasolle esimerkiksi suunnitelman tai lajikoitelun avulla. (Aittasalo 2016, 12.)

Toteutusvaiheessa yksilö on tehnyt kuluneen kuuden kuukauden aikana muutoksia elintapoihinsa. Ylläpitovaiheessa yksilö edelleen taistelee repsahduksia vastaan, mutta tavasta on jo tullut vakiintuneempi kuin toteutusvaiheessa ja yksilö alkaa luottaa itseensä paremmin. Ylläpitovaiheen on arvioitu kestävän kuudesta kuukaudesta viiteen vuoteen, jonka jälkeen yksilö on saavuttanut vakiintuneen tavan vaiheen. Vakiintuneen tavan vaiheessa yksilö pärjää ilman tukea eikä enää pelkää palaavansa vanhoihin tapoihin edes stressaantuneena, tylsistyneenä, yksinäisyyden hetkinä tai muiden negatiivisten tunteiden vallassa. Toisin kuin esimerkiksi tupakoinnin lopettamisessa, liikunnassa realistisempi tavoite on päästä elinikäiseen ylläpitovaiheeseen, eikä absoluuttinen liikkumattomuudesta luopuminen ole välttämätöntä. (Prochaska ym. 2015, 128.)

Tasavertainen vuorovaikutus on olennaista terveyden edistämisessä. Esimerkiksi motivoiva haastattelu on toimiva tapa keskustella elintavoista. (Hankonen 2017, 202–211.) Muutosvaiheet eivät aina etene lineaarisesti vaan yksilö voi liikkua niissä edestakaisin. Repsahdukset ja uudet alut kuuluvat asiaan ja niitä on hyvä ennakoita alusta alkaen. (Stevenson 2014, 25.) Virheisiin keskittymisen sijaan onnistumisen vahvistaminen ja esiin tuominen ohjaa henkilöä ajattelemaan sitä, mikä johtaa onnistumiseen (Arajärvi & Thesleff 2020, 158–160). Jo alussa voidaan kartoittaa tilanteita, joissa repsahdukset ovat todennäköisiä. Niitä voivat olla esimerkiksi loma-ajat tai sairastuminen. Repsahduksiin suhtautumista on hyvä opetella yhdessä ja tuki niiden läpi käymiseen on tarpeellista. (Middelkamp

2018, 98.) Kaikenlaiset tunteet tulisi hyväksyä. Voimakkaan tunteen vallassa olevalle annetut ”hyvät neuvot” synnyttävät tunteen siitä, että tunne ei ole sallittu vaan se pitää ratkaista pois. (Arajärvi & Thesleff 2020, 158–160.)

Suomalaiset kärsivät elintapasairauksista, vaikka jokainen tietää, mikä on terveellistä. Tieto yksinään ei riitä yksilöä motivoitumaan muutokseen eikä edes motivaatio yksinään välttämättä johda terveelliseen käyttäytymiseen. (Hankonen 2017, 202.) Elintapaohjauksessa olisikin hyvä keskittyä dialogin rakentamiseen. Ammatillaisen rooli tulisi olla enemmän kuuntelija ja kysyjä kuin neuvoja tai valmiiden vastausten ja ohjeiden antaja. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 7.) Riskiestä kertominen ei näytä lisäävään terveellisiä elintapoja, vaikka riskit olisi personoitu tarkasti asiakkaan henkilökohtaisten tietojen perusteella. (French, Cameron, Benton, Deaton & Harvie 2017.)

Elintapamuutoksen epäonnistuminen ei aina johdu motivaation puutteesta vaan taustalla voi olla muutostaitotekniikoiden puuttuminen (French ym. 2017, 728). Muutosvaihemallissa on listattu erilaisia elintapamuutoksessa tarvittavia prosesseja ja taitoja. Koulutuksen avulla voidaan lisätä tietoisuutta elintavoista, josta edetään henkilökohtaiseen omien arvojen ja minäkuvan arviointiin. Apuna omien askeleiden ottamiseen ja motivointiin voivat olla myös muiden henkilökohtaiset positiiviset kokemukset. Lisäksi tunteiden ja inspiraation vahvistaminen ja läpikäyminen kuuluu muutosprosessiin. Elintapaohjauksessa voidaan myös käydä läpi, miten omat tavat tai käytös voivat vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti omiin läheisiin ja muihin ihmisiin. Positiivisen sosiaalisen verkoston rakentaminen on tärkeää, jotta yksilö voi saada tarvitsemaansa huolenpitoa, hyväksyntää, luottamusta ja tukea muutokseen. (Prochaska ym. 2015, 126–127).

Muutosvaihemallin prosesseista yksi on saada yksilö uskomaan omiin kykyihin muuttua ja toteuttaa lupauksensa. Myös houkutteleva kannustin ja onnistumisesta palkitseminen voivat auttaa motivoitumisessa. Vanhoista tavoista luopuminen voi olla hankalaa ilman tilalle tulevaa parempaa vaihtoehtoa, minkä vuoksi uusien tapojen ja taitojen oppiminen ja arkeen mukaan ottaminen on olennaista muutoksessa. Myös oman arjen fyysisen ympäristön muokkaaminen, esimerkiksi uusien lenkkivaatteiden hankkiminen ja niiden säilyttäminen näkyvällä paikalla, voivat madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan. (Prochaska ym. 2015, 126–127.) Perinteisen ylhäältä alas suuntautuvan luennoinnin sijasta on elintapamuutosten

yhteydessä toimivampi työtapa sellainen, jossa ihmisiä innostetaan liikkumaan tukemalla autonomian, pätevyyden ja liittymisen tarpeita. (Hankonen 2017, 211.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa eri-ikäisten rovaniemeläisten liikunta-aktiivisuutta ja verrata tuloksia UKK-instituutin antamiin liikkumisen suosituksiin. Lisäksi liikuntapalveluiden kehittämistä varten kartoitettiin kuntalaisten tyytyväisyyttä nykyisiin palveluihin ja kerättiin palautetta ja kehitysideoita. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Rovaniemen kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittämistyössä. Tavoitteena on näin mahdollistaa kuntalaisten osallistuminen liikuntapalveluiden käyttäjälähtöiseen kehittämiseen ja strategiseen suunnitteluun.

Aihetta lähestyttiin seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Kuinka suuri osa rovaniemeläisistä liikkuu suositusten mukaan?
2. Miten Rovaniemen liikuntapalvelut voisivat edistää kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta?

Idea tämän tutkimuksen tekemiseen alkoi muodostua keväällä 2019 työssäni Pudasjärven liikuntapalveluissa. Kaupungin hyvinvointikertomusta tehdessä, esille nousi liikunnan ja vapaa-ajan indikaattorilukujen puuttuminen. Muiden osa-alueiden tapaan vapaa-ajan osiossa ei ollut käytettävissä juuri mitään paikallista dataa, mikä vaikeutti tavoitteen asettelua, työn vaikuttavuuden arviointia ja valintojen perustelua. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden mittaaminen nousi esille myös eri kuntien liikuntapalveluiden yhteisessä koulutuksessa. Kun myös Rovaniemellä asia oli ajankohtainen, päätettiin lähteä luomaan ratkaisua yhdessä ensin Rovaniemen liikuntapalveluille. Samaa mittaria on tarkoitus käyttää myöhemmin myös Pudasjärvellä.

Rovaniemellä on käynnissä liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittäminen (Rovaniemen kaupunki 2020), minkä vuoksi kyselytutkimuksen tekeminen oli ajankohtaista. Näin ohjelman painopisteitä voidaan valikoida tutkimustulosten mukaan. Kysely on tarkoitus toistaa 2–3 vuoden välein, jolloin tulevana vuosina käytössä on myös tutkimuksen tuottamaa seurantatietoa. Säännöllisesti toistet-

tavan tutkimuksen avulla voidaan arvioida liikunta- ja urheilupoliittisessa ohjelmassa valittujen tavoitteiden saavuttamista ja toimenpiteiden vaikuttavuutta. Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla myös erilaisten hankerahoitusten saaminen ja hankkeiden vaikuttavuuden arviointi voi olla helpompaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Rovaniemen kaupungin lisäksi Yomonitor Oy, joka on datan keräämiseen ja analysointiin erikoistunut yritys. Kun esittelin opinnäytetyöni aihetta ja tarvetta yrityksen omistajalle, innostui hän aiheesta ja päätimme luoda kyselystä kaupallisen tuotteen. Näin kysely ei jää vain Rovaniemen ja Pudasjärven liikuntapalveluiden käyttöön, vaan jatkossa sitä voidaan tarjota myös muille kunnille. Rovaniemen liikuntapalvelut toimii kehitettävän tuotteen ensimmäisenä referenssikohteena ja saa täydet käyttöoikeudet mittarin käyttöön myös tuleville vuosille.

#### 4.2 Lähestymistapana määrällinen tutkimus

Tämän tutkimuksen lähestymistapana on määrällinen tutkimus, sillä tutkimuskysymykset vastaavat kysymyksiin kuinka paljon ja kuinka usein. Aineisto kerätään ja analysoidaan matemaattisesti numeroina. (Apuke 2017, 3.) Tutkimus on kuvaileva (descriptive study) ja sen avulla on tarkoitus luonnehtia ja esittää rovanienläisten liikunta-aktiivisuutta sekä tyytyväisyyttä nykyisiin palveluihin numeraalisesti. Kuvailevassa tutkimuksessa ei aseteta hypoteesia. (Vilkka 2021.) Tilastollisten analyysimenetelmien avulla tuloksista on pyritty tiivistämään havaintoaineiston lukuarvoja. Tavoitteena on luoda liikuntapalveluiden tiedolla johtamisen avuksi mittari, joka selittää ja kuvailee kuntalaisten liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Vilpas 2018, 1). Samalla mittari antaa suuntaa liikuntapalveluiden henkilökunnalle, kuinka hyvin he ovat onnistuneet palvelemaan kuntalaisia ja mihin asioihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Vaikka pääpaino tutkimuksessa oli määrällisessä aineistossa, täydennettiin kyselylomaketta myös kolmella avoimella kysymyksellä, jolloin tutkimus sai myös laadullisia piirteitä. (Vilpas 2018, 1). Yhdistämällä laadullista tutkimusta määrälliseen tutkimukseen voidaan syventää ymmärrystä tutkimusongelmaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Avoimissa kohdissa vastaaja sai tilaisuuden ilmaista vapaasti spontaaneja aiheeseen liittyviä mielipiteitään (Vilkka 2021). Avointen kohtien



avulla haluttiin selvittää tarkemmin vastaajan kokemuksia ja siten ymmärtää paremmin, mitä ihmiset pitävät tärkeänä (Silverman 2020, 4). Avoimia kohtia lisättiin kuitenkin hyvin harkitusti ja samoin kuin kaikissa muissakin kohdissa, vastaaja pystyi ohittamaan kysymykset vastaamatta niihin lainkaan. Testausvaiheessa osa testaaajista kommentoikin, että olisi parempi, jos avoimia kysymyksiä ei olisi lainkaan, koska ne ovat niin työläitä ja hankalia. Lopullisessa aineistossa avoimiin kysymyksiin saatiin vastauksia kuitenkin ilahduttavan hyvin aineistoa ja osa vastaajista oli selkeästi panostanut antamiinsa vastauksiin.

#### 4.3 Kyselylomakkeen kehittäminen

Ensimmäinen tapaaminen Rovaniemen liikuntapalveluiden kanssa tutkimukseen liittyen pidettiin etänä 11.12.2020. Tapaamisessa tarkennettiin alustavat tutkimuskysymykset, joista oli keskusteltu ideointivaiheessa sekä käytiin läpi ensimmäinen hahmotelma kyselylomakkeesta. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin sähköistä strukturoitua kyselylomaketta. Myöhemmin päätettiin, että samalla lomakkeella kerätään tietoa myös kahden muun opiskelijan opinnäytetyöhön iäkkäiden liikkumisesta. Ennen seuraavaa tapaamista lomaketta työstettiin yhdessä kahden muun opiskelijan kanssa ja iäkkäiden osioon lisättiin erityiskysymyksiä, joita ei ole käsitelty tässä opinnäytetyössä.

Kyselylle annettiin nimi ”Mikä sinua liikuttaa?”. Kyselyn alussa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, liikuntapalveluiden tehtävistä, tietosuojaan liittyvistä asioista ja annettiin arvio ajasta, joka kyselyn vastaamiseen kului. Lisäksi etusivulta löytyi liikuntajohtajan yhteystiedot. Heti alkuvaiheessa lomake jaettiin muokattavaksi ja tarkasteltavaksi liikuntajohtajalle, osallisuuden ja vaikuttamisen erityisasiantuntijalle sekä Yomonitorin toimitusjohtajalle. Lopullinen lomake koostui aikuisten osalta 18 monivalintakysymyksestä tai sekamuotoisesta kysymyksestä, joissa vaihtoehtona oli myös ”Muu” ja avoin vastauskenttä lyhyelle vastaukselle (Vilka 2021). Lisäksi mukana oli kuusi mielipide- ja asennekysymystä, jotka oli muotoiltu OSGOOD-asteikoksi (Vilpas 2018, 7) ja kolme avointa kysymystä.

Lomakkeen kysymysten ymmärtämisen tukena käytettiin runsaasti kuvia, minkä vuoksi käytettäväksi valittiin Google Forms -sovellus, jossa kuvien asetteleminen onnistui muita kokeiltuja sovelluksia paremmin. Kuvina on käytetty Pexels- ja Pixa-

bay-palveluiden julkaisuvapaita kuvia. Kysymysten asettelussa pyrittiin mahdollisimman selkokieliseen ja yksinkertaiseen ilmaisuun. Tavoitteena oli näin lisätä kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä ja esteettömyyttä sekä edistää tutkimuksen tekemistä inkluusioperiaatteen mukaisesti niin, että se palvelisi myös erityisryhmiä (Itkonen ym. 2018, 60). Kysymysten selkeys ja verkkolomakkeen helppokäyttöisyys myös tekevät vastaamisesta miellyttävämpää ja lyhentävät vastaamiseen käytettyä aikaa (Vesala 2021).

Liikunta-aktiivisuuden tutkimisessa lähtökohtana oli se, liikkuvatko vastaajat UKK-instituutin antamien liikuntasuositusten mukaan. Kyselylomakkeen teossa haasteita tuotti liikunta-aktiivisuusosion kysymysten asettelu niin, että vastaaja ymmärtäisi kevyen, reippaan ja rasittavan liikunnan eron. Ymmärtämisen tueksi käytettiin kuvia esimerkkilajeista sekä kyselylomaketta varten kehiteltyä rasittavuusjanaa (kuvio 2). Liikkumisen suosituksissa ei ole eroteltu harrastus- ja arki-liikuntaa, mutta tässä tutkimuksessa päädyimme kysymyksen asettelussa korostamaan harrastusliikuntaa kevyen, reippaan ja rasittavan liikunnan kartoittamisessa. Arki- ja hyötyliikuntaa kartoitettiin erillisellä kysymyksellä.

Kunkea paljon harrastat reipasta liikuntaa viikossa?

Reipas liikunta

Reipas liikunta on sellaista, jossa hikoilet ja hengästyit, mutta pystyt puhumaan.

En lainkaan tai harvoin  
 30–60 min viikossa  
 1–2 h viikossa  
 2–3 h viikossa  
 3–4 h viikossa  
 5 h viikossa tai enemmän

Kuvio 2. Esimerkki kyselylomakkeen kysymysten havainnollistamisesta ja kysymyksen asettelusta

Kyselylomaketta muokattiin edelleen liikuntapalveluiden henkilökunnan kanssa 21.1.2021 pidetyssä tapaamisessa ja ohjaavan opettajan hyväksynnän jälkeen aloitettiin kyselylomakkeen testaus yhdessä muiden kahden muun opiskelijan kanssa. Lomaketta testattiin seitsemäntoista 8–76-vuotiaan vastaajan kanssa yhdessä laaditun testausprotokollan mukaan. Osa testauksista tehtiin tietokoneen ääressä ja osa mobiililaitteilla. Koevastaajia pyydettiin ensin tutustumaan kyselyn alussa olevaan esittelytekstiin. Alun esittelyä pidettiin tärkeänä, sillä se saattaa olla ratkaisevassa asemassa siinä, jatkaako vastaaja kysymyksiin vai ei. Tämän vuoksi ennen etenemistä kysymyksiin, kysyttiin koevastaajalta esittelytekstin toimivuudesta. Osa vastaajista koki, että esittelyteksti ei ensivaikutelmaltaan ollut erityisen kiinnostava, kun taas osaa vastaajista teksti puhutteli voimakkaastikin. Yksi vastaajista koki jopa haluavansa heti alkaa liikkumaan. Suurin osa vastaajista myös koki kuuluvansa kyselyn kohderyhmään.

Tämän jälkeen koevastaajaa pyydettiin vastamaan kysymyksiin ja samalla ”ajattelemaan ääneen”. Näin tarkkailemalla ja haastatteleamalla pystyimme hankkimaan tietoa siitä, miten vastaajat ymmärtävät lomakkeen kysymykset ja käsitteet sekä millaisia tulkintoja he niistä tekevät. Samalla saimme tietoa myös siitä, miten vastaajat sovittavat vastauksiaan annettuihin vastausvaihtoehtoihin. Koevastaajan edetessä ja kommentoidessa kysymyksiä testajat havainnoivat lisäksi lomakkeen täyttämisen sujumista ja teknisten ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta. (Vesala 2021.) Joissain kohdissa tuntui sopiva vastausvaihtoehto puuttuvan ja toisissa vastauksen antaminen oli vaikeaa, minkä vuoksi lomaketta korjattiin testauksen perusteella vielä useasta kohdasta.

Testauksen lopuksi kysyttiin testajilta vielä kielen ymmärrettävyydestä sekä kuvista. Yhtä testajista pyydettiin kiinnittämään huomiota erityisesti visuaaliseen ilmaisuun ja kyselyn ulkoasuun. Lähes kaikki vastaajat kokivat kielen ymmärrettäväksi ja kuvien tukevan hyvin kysymysten lukemista. Testajista kaksi oli maahanmuuttajataustaisia ja heidän kielitaitonsa oli heikko. Heillä oli haasteita ymmärtämisessä ensimmäisessä osiossa, mutta muut osiot sujuivat hyvin kuvien avulla. Koevastaajilla kului keskimäärin 12 minuuttia kyselyyn vastaamiseen. Nopeimmat täyttivät lomakkeen viidessä minuutissa ja osalla puheliaammista testajista vastaaminen kommentointineen kesti noin 20 minuuttia.

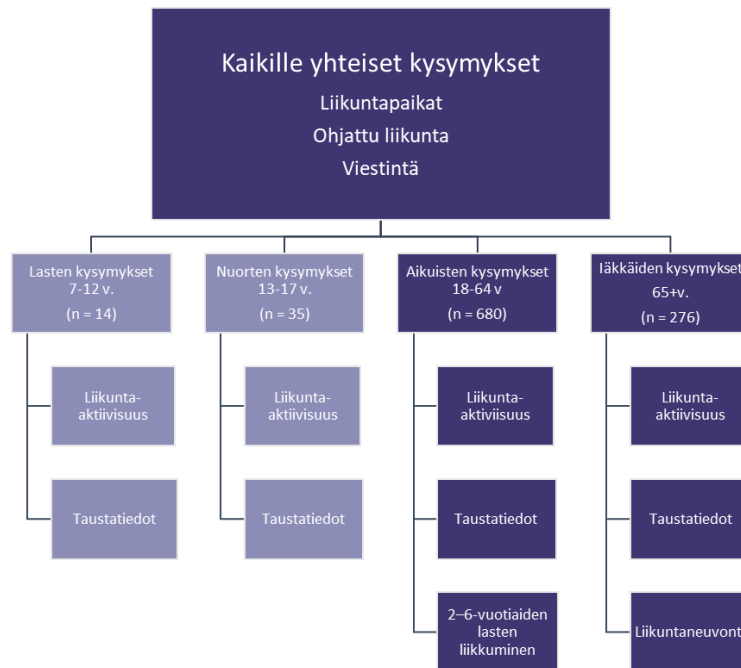
#### 4.4 Aineistonkeruun toteutus

Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa satunnaisotoksen sijaan päädyttiin julkaisemaan kaikille avoin linkki, sillä resursseja otostutkimuksen tekemiseen ei ollut käytettävissä. Tutkimukseen pystyi vastaamaan kuka tahansa 7-vuotias tai sitä vanhempi rovaniemeläinen. Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden ja viestinnän kanssa 9.2.2021 pidetyssä tapaamisessa päätettiin, että lomake oli valmis jaettavaksi. Kyselyyn vastasi 998 Rovaniemellä asuvaa ja yhdeksän Rovaniemellä lomailevaa, työskentelevää tai opiskelevaa yli kuusivuotiaista. 7–17-vuotiaiden vastauksia saatiin vain 49 kappaletta, joten yleistysten tekeminen lasten ja nuorten osalta ei ollut tarkoituksenmukaista. Tämän vuoksi päädyttiin sisällyttämään heidän vastauksensa vain alun yleiseen osioon, mutta liikunta-aktiivisuutta ei ole tarkasteltu tässä tutkimuksessa. Liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittämisessä käytetään lasten ja nuorten osalta muissa viime vuosina aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä.

Ennen kyselylinkin julkaisemista, loimme yhdessä kaupungin liikuntapalveluiden ja viestinnän kanssa oman sivun liikunta- ja urheilupoliittiselle ohjelmalle kaupungin nettisivuille. Sivulla on kerrottu ohjelmasta ja kyselyn tarkoituksesta sekä julkaistu linkki kyselyyn, jonka kautta siihen pystyi vastamaan 15.2.–15.3.2021. Myös medialle tehtiin samansisältöinen tiedote, minkä lisäksi asiasta tehtiin päivityksiä kaupungin sosiaalisen median kanavilla. Tämän lisäksi eri liikuntapaikoissa ja kaupungin muissa tiloissa oli esillä julisteita kyselystä. Koronatilanteesta johtuen kyselyä ei voitu markkinoida ja vastauksia kerätä alkuperäisen suunnitelman mukaan liikuntapalveluiden ryhmissä ja hiihtoloman tapahtumissa. Tämän vuoksi erityisesti lasten ja nuorten tavoittaminen jäi laihaksi. Kaiken kaikkiaan vastauksia saatiin kuitenkin runsaasti, yhteensä 1005 kappaletta.

Kyselylomakkeen (kuvio 3) ensimmäisellä sivulla kaikki vastaajat vastasivat samoihin kysymyksiin, joissa kartoitettiin liikuntapalveluiden käyttöä ja tyytyväisyyttä palveluihin. Tämän jälkeen vastaaja ohjautui iän perusteella lasten, nuorten, aikuisten tai iäkkäiden liikunta-aktiivisuusosioon, jotka erosivat toisistaan kysymysten ja kuvien perusteella. Taustatietoja vastaajilta kysyttiin viimeisessä osiossa. Aikuisista ne, joilla oli 2–6-vuotiaita lapsia ovat vielä vastanneet lastensa

puolesta lisäkysymyksiin. Myös yli 65-vuotiaat vastasivat erikseen lisäkysymyksiin, joiden tuloksia on käsitelty erillisessä opinnäytetyössä (Kanala & Määttä 2021).



Kuvio 3. Kyselylomakkeen rakenne ja eri ikäisten vastaajien määrät

#### 4.5 Aineiston analysointi

Aineiston vastausten frekvenssi- ja prosenttijakaumat saatiin suoraan Google Forms -sovelluksesta. Vertailua naisten ja miesten sekä eri ikäryhmien liikunta-aktiivisuudessa ristiintaulukoimalla tulokset IBM SPSS Statistic -ohjelmalla. Aineiston vinoutumista voidaan tasapainottaa painokertoimella vastaamaan koko populaation suhdetta (Vilkkä 2021). Koska yli 18-vuotiaista vastaajista naisia oli 71 prosenttia ja miehiä 29 prosenttia painotettiin naisten ja miesten liikuntaa vertaileva aineisto SPSS-ohjelmalla niin että se vastasi Tilastokeskuksen (2020) mukaista naisten (49,5 %) ja miesten (50,5 %) jakautumista koko Suomen populaatiossa. Niiden vastaajien tuloksia, jotka olivat vastanneet sukupuolen osalta ”muu” tai ”en halua kertoa”, ei naisten ja miesten liikunnan vertailussa otettu huomioon.

Liikunta-aktiivisuusosion tulokset analysoitiin vastaaja kerrallaan manuaalisesti kokonaisuutena ja verrattiin niitä UKK-instituutin (2021) liikuntasuositukseen kunkin vastaajan kohdalla erikseen. Reippaan ja rasittavan liikunnan osalta laskettiin näiden kahden yhteissumma. Haasteita liikkumissuosituksien arvioinnissa liittyi tapauksiin, joissa reipasta liikuntaa kertyi esimerkiksi 1–2 tuntia viikossa ja rasittavaa liikuntaa 30–60 minuuttia. Tällöin alimmillaan vastaajan suoritus ei yllä suositukseen, mutta ylimmillään ylittää sen. Nämä tapaukset päätettiin luokitella täyttämään liikuntasuosituksia. Pois jätettiin yhdistelmät (36 vastausta), jotka eivät alimmillaan yltäneet vähintään kahteen tuntiin liikuntaa viikossa, kun reipas liikunta oli kerrottu kahdella.

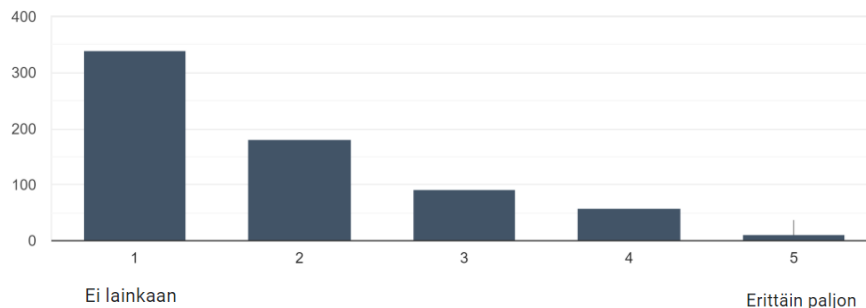
Avoimien kysymysten laadullisen aineiston sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti (Eskola 2001, 211) muodostaen niistä ylä- ja alakategorioita. Avoimissa vastauksissa esiin tulleet aihepiirit luokiteltiin ja vastaukset taulukoitiin aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Useissa vastauksissa otettiin kantaa moneen asiakokonaisuuteen, minkä vuoksi vastaukset pilkottiin luokittelun mahdollistamiseksi. Sisällön analyysin apuna käytettiin sisällön erittelyä ja kvantifiointia (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisen aineiston tuloksia esitettiin ja vertahtiin niiden esiintymisen lukumäärän perusteella. Sisällönanalyysin avulla pyrittiin tiivistämään ja järjestämään aineistoa johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

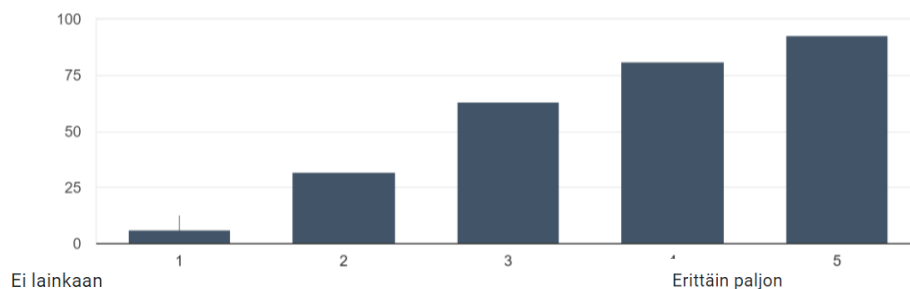
### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Kaikista vastaajista naisia oli 72 prosenttia ja miehiä 27 prosenttia. 1 prosentti ei halunnut vastata tähän kysymykseen tai vastasi ”muu”. Aikuisista 66 prosenttia ilmoitti olevansa työelämässä, 14 prosenttia opiskelijoita ja 20 prosenttia osittain tai kokonaan työelämän ulkopuolella (työtön, kotona lasten kanssa, eläkkeellä, osa-aikatyössä, lomautettuna tai sairauslomalla). 69 prosenttia vastaajista asui 5 kilometrin säteellä Rovaniemen keskustasta, 19 prosenttia 6–10 kilometrin päässä ja 11 prosenttia yli 11 kilometrin päässä keskustasta. Kyselyyn vastaajista 83 prosenttia suhtautui positiivisesti liikuntaan ja koki pitävänsä liikunnasta. Aikuisista vastaajista 50 prosenttia koki, että heillä ei ole lainkaan terveyteen liittyviä rajoituksia liikkumiselle. Yli 65-vuotiaat puolestaan kokivat terveyden rajoittavan liikkumista huomattavasti enemmän (kuvio 4) ja 34 prosenttia koki terveyden rajoittavan liikkumista erittäin paljon.

18–64-vuotiaat  
678 vastausta



65 + -vuotiaat  
275 vastausta

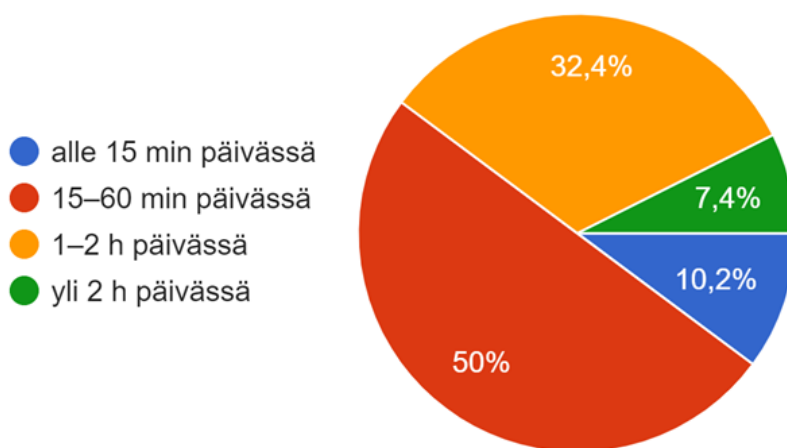


Kuvio 4. Kysymys ”Onko sinulla terveyteen liittyviä rajoituksia liikkumiselle?”

Vaikka yli 65-vuotiaat raportoivat aikuisia enemmän liikkumista rajoittavia terveysongelmia (kuvio 4), koki 90 prosenttia heistä selviävänsä arki- ja työelämän vaatimuksista hyvin tai erittäin hyvin. Aikuisilla vastaava luku oli 72 prosenttia. Terveysongelmien lisäksi aikuiset vastaajat nimesivät avoimessa kysymyksessä liikkumisen esteiksi ajan puutteen sekä perheen ja työn vaatimukset. Sekä aikuisten että iäkkäiden vastauksissa toistuivat usein pitkät välimatkat ja raha. Myös laiskuus, ikä, korona, huono sää ja sopivan liikuntapaikan puuttuminen nousivat esille vastauksissa.

## 5.2 2–6-vuotiaiden lasten liikkuminen

2–6-vuotiaiden lasten vanhemmat vastasivat erillisessä osiossa lastensa puolesta (n = 108). 2–3 tuntia liikuntaa päivässä kertyi 49 prosentilla lapsista ja yli kolme tuntia 22 prosentilla. 1–2 tuntia liikkuvia oli 29 prosenttia ja alle tunnin päivässä liikkuvia ei ollut lainkaan. Tunti tai enemmän reipasta ja/tai rasittavaa liikuntaa kertyi 42 prosentilla lapsista (Kuvio 5). Lapsista 50 prosenttia vietti yli tunnin päivässä ruudun ääressä. Heistä yli kolme tuntia ruutuaikaa ylittyi kahdella prosentilla lapsista. Alle tunnin päivässä ruutuaikaa käytti 50 prosenttia lapsista. 43 prosenttia lapsista nukkui päiväunet huomioiden 8–10 tuntia ja 57 prosenttia 10–13 tuntia vuorokaudessa.

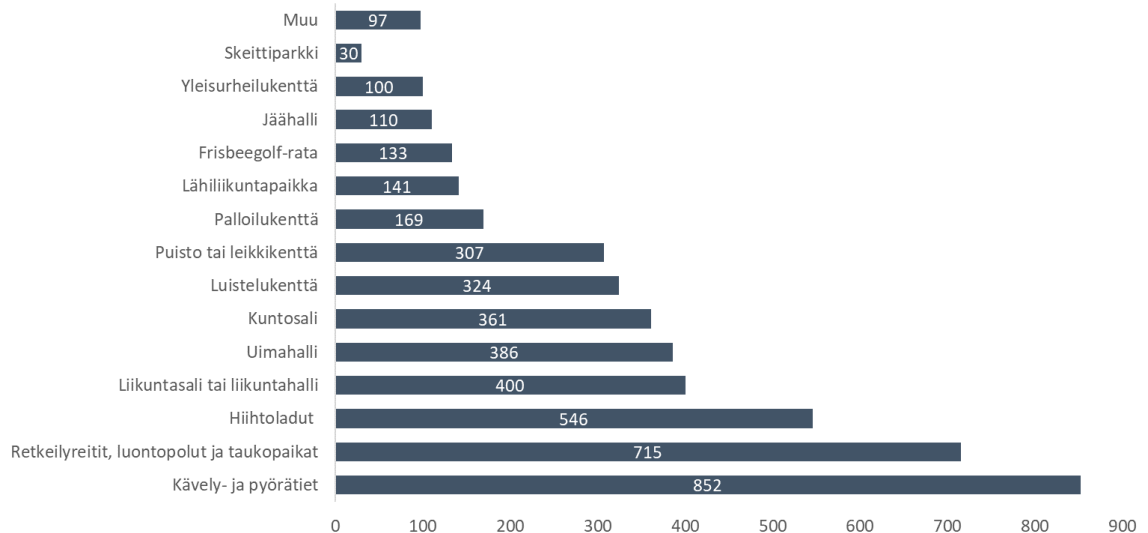


Kuvio 5. Kysymys ”Kuinka suuri osa lapsesi liikunnasta on reipasta tai rasittavaa?”



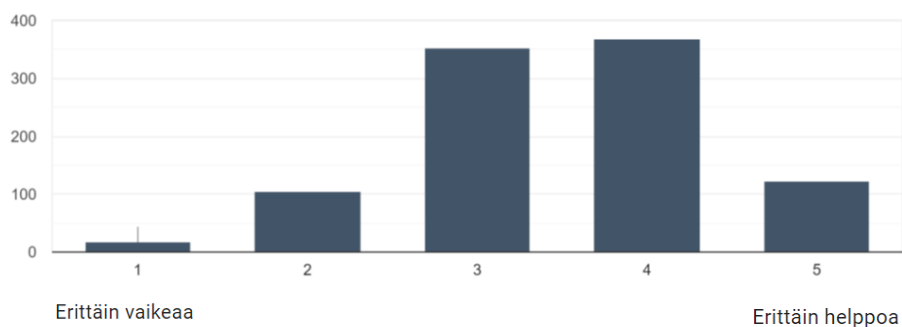
### 5.3 Liikuntapalveluiden käyttö ja palaute palveluista

Kävely ja pyörätiet olivat käytetyimpiä liikuntapaikkoja ja niitä ilmoitti käyttäneensä 86 prosenttia vastaajista kuluneen kuuden kuukauden aikana (kuvio 6). 72 prosenttia oli käyttänyt retkeilyreittejä, luontopolkuja ja niiden taukopaikkoja ja 55 prosenttia hiihtolatuja. Muita käytetyimpiä liikuntapaikkoja olivat liikuntasalit ja -hallit, uimahallit, kuntosalit, luistelukentät sekä puistot ja leikkikentät. Ohjattuun liikuntaan oli osallistunut kuluneen kuuden kuukauden aikana 58 prosenttia vastaajista ja heillä oli osallistumisesta pääosin erittäin hyviä (70 %) tai hyviä (28 %) kokemuksia. Eniten vastaajat olivat osallistuneet kaupungin liikuntapalveluiden (39 %) ja urheiluseurojen (33 %) järjestämään liikuntaan. Yritysten järjestämään liikuntaan oli osallistunut 22 prosenttia ja yhdistysten järjestämään liikuntaan 15 prosenttia vastaajista.



Kuvio 6. Kysymys ”Mitä näistä liikuntapaikoista olet käyttänyt viimeisen kuuden kuukauden aikana?”. Eri liikuntapaikkoja käyttäneiden vastaajien lukumäärät (n = 995).

Tiedon löytäminen liikuntapalveluista oli vastaajien mielestä keskitasoista ja helppoa (Kuvio 5). Parhaiten vastaajat tavoitetaan sosiaalisen median (60 %) ja paikallislehtien (55 %) kautta. Sähköpostin kautta oli 32 prosenttia vastaajista kiinnostunut saamaan tietoa. Vain kaksi prosenttia vastaajista ei ollut kiinnostunut saamaan tietoa liikuntaan liittyvistä asioista. Kaupungin nettisivuilta tietoa haki 34 prosenttia vastaajista. Avoimessa palautteessa 11 vastaajista toi esille, että kaupungin nettisivuilta on hankalaa löytää tietoa.



Kuvio 7. Kysymys ”Onko tietoa liikuntapaikoista, liikuntaryhmistä ja tapahtumista helppo löytää?”. Vastaajien määrä vastausvaihtoehtojen perusteella (n = 967).

Vastaajat antoivat runsaasti palautetta (n = 467) avoimessa kysymyksessä, jossa kartoitettiin mielipiteitä yleisesti liikuntapaikoista ja liikuntapalveluiden järjestämisestä. Palautteesta 71 prosenttia oli kehitysideoita, 12 prosenttia koski ongelmaa tai parannettavaa nykyisissä palveluissa, 10 prosenttia oli positiivista palautetta ja 8 prosenttia vetosi nykyisten palveluiden säilyttämiseen. Vastauksista on tehty kooste liikuntapalveluiden henkilökunnan käyttöä varten. Koosteessa palaute on luokiteltu eri kategorioiden mukaan ja koodattu palautteen luonteen mukaan. Palautetta on avattu tarkemmin myös tulosten yhteenvedossa (liite 1). Kehitysideoissa (kuvio 8) toistui erityisesti toive uusista ohjatuista ryhmistä (46 vastausta), uusien frisbeegolfratojen rakentaminen (36 vastausta) sekä ympärivuotisten maastopyöräreittien kehittäminen (33 vastausta). Muita usein toistuvia teemoja olivat sivukylien liikuntapalveluiden lisääminen ja uuden uimahallin rakentaminen. Moni vetosi palautteessaan uimahallin säilyttämiseen keskustassa.



Kuvio 8. Avoimen palautteen kehitysideoiden jakautuminen aiheen mukaan

Ongelmista yleisimmin mainittu oli luistelukenttien auraaminen. Myös muuten kunnossapidossa oli monen mielestä kehittämisen tarvetta lukuun ottamatta hiihtolatujen ylläpitoa, josta moni vastaaja antoi kiitosta. Runsaan latuverkoston lisäksi toivottiin lisää paikkoja, joissa voi talvella kävellä ja pyöräillä luonnossa. Reaaliaikainen tieto latujen ja luistelukenttien ylläpidosta koettiin hyödylliseksi. Parannettavaa koettiin olevan nettisivuissa, liikuntaan osallistumisen ja liikuntapaikkojen maksuissa sekä pyöräteiden kunnossapidossa. Liikuntapalveluiden järjestäminen yleisesti ja liikuntamahdollisuuksien monipuolisuus olivat kaikista yleisin positiivisen palautteen sisältö. Monessa vastauksessa nousi esille myös toive nykyisten liikuntapalveluiden säilyttämisestä. Iäkkäiden ohjatuista ryhmistä annettiin paljon positiivista palautetta ja ryhmät koettiin laadukkaiksi ja vastaajille tärkeiksi. Moni vetosi palautteessaan myös tauolla olleiden terveysliikunta- ja Kunnossa kaiken ikää -ryhmien jatkamiseen.

Vastaajien mielipidettä siitä, mitkä kohderyhmät he kokevat kaikista tärkeimmäksi liikunnan edistämisen kannalta, kartoitettiin kysymyksellä, jossa vastaaja sai valita neljästä vaihtoehdosta yksi tai kaksi. 74 prosenttia vastaajista koki, että vähän

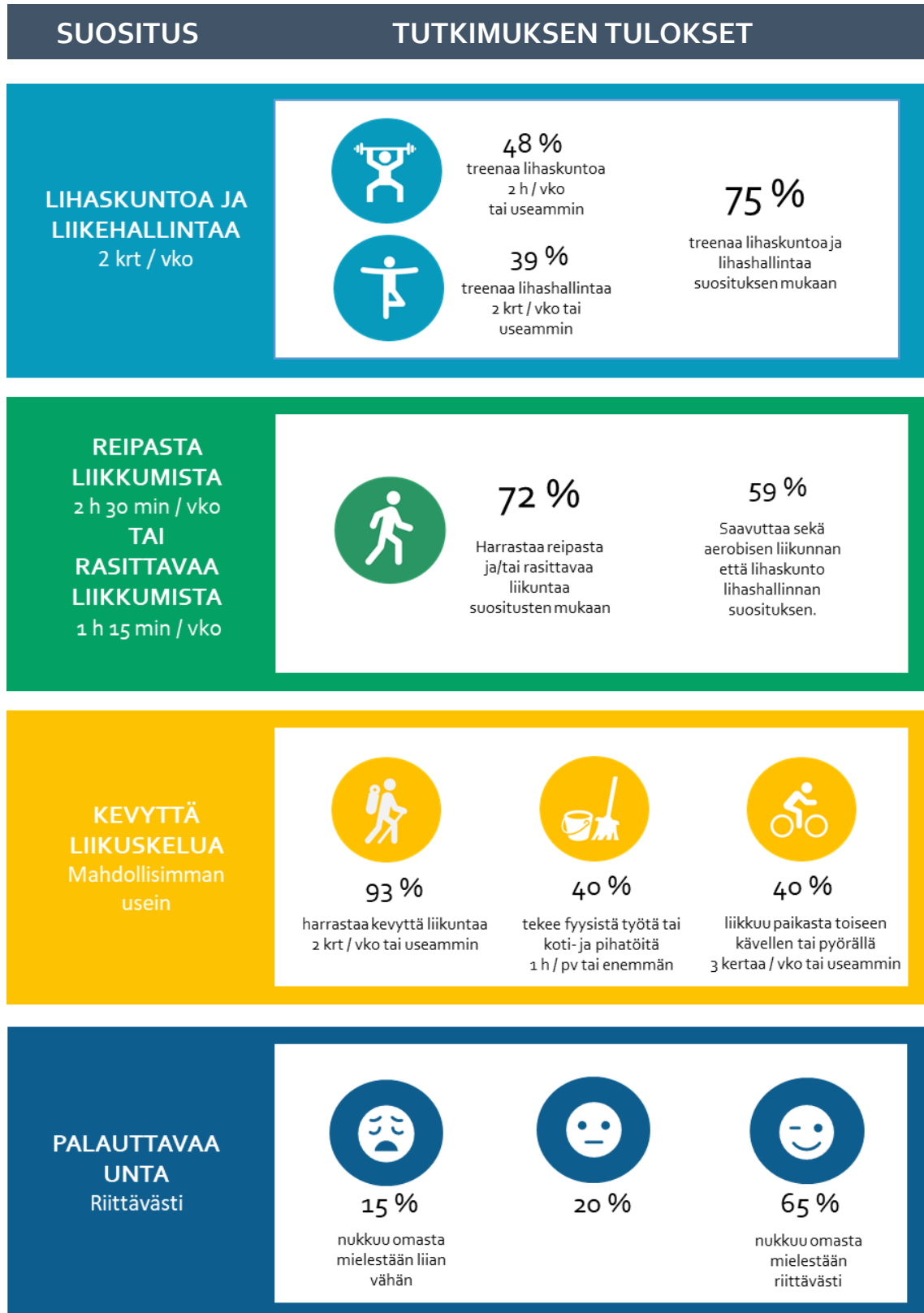
liikkuviin pitäisi panostaa eniten. Aktiivisiin liikunnan harrastajiin toivoi keskittyvän 71 prosenttia vastaajista. Kilpa- ja huippu-urheiluun panostamista kannatti 16 prosenttia ja 3 prosenttia ei ottanut kantaa kysymykseen. ”Muu” kohdassa 35 vastaaja kommentoi sen puolesta, että palveluita pitäisi rakentaa niin, että ne palvelevat erilaisia käyttäjiä tasapuolisesti. Myös niistä, jotka eivät itse saa ääntään kuuluviin niin helposti, kannettiin huolta. ”Muu”-kohdassa lapset ja nuoret mainittiin 51 kertaa, ikäihmiset 38 kertaa, erityisryhmät 9 kertaa ja vähävaraiset 8 kertaa.

#### 5.4 Rovaniemeläisten aikuisten ja iäkkäiden liikunta-aktiivisuus

Yli 18-vuotiaista vastaajista 72 prosenttia liikkui reippaasti ja rasittavasti suositusten mukaan (taulukko 1). Lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoitteli kaksi kertaa viikossa 75 prosenttia vastaajista. Sekä aerobisen reippaan ja/tai rasittavan liikunnan että lihaskunnon ja liikehallinnan suosituksen saavutti 59 prosenttia vastaajista. Kyselyn vastausten perusteella 93 prosenttia harrastaa reippaan ja rasittavan liikunnan lisäksi kevyttä liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lisäksi 40 prosenttia tekee fyysistä työtä tai koti- ja pihatöitä vähintään tunnin päivässä ja 40 prosenttia kulkee paikasta toiseen kävellen tai pyörällä kolme kertaa viikossa tai useammin.

Nukkumista selvitettiin kyselyssä kysymällä vastaajalta, nukkuuko hän omasta mielestään riittävästi. Kysymyksessä käytettiin OSGOOD-asteikkoa, jossa 1 tarkoittaa ”Nukun liian vähän” ja 5 ”Nukun riittävästi”. Vastaajista 65 prosenttia vastasi nukkuvansa riittävästi (OSGOOD 4–5), 15 prosenttia liian vähän (OSGOOD 1–2) ja loput neutraalisti. Iäkkäistä vastaajista 73 prosenttia koki nukkuvansa riittävästi ja aikuisista 57 prosenttia. Liikuntasuosituksessa suositellaan myös paikallaan olon tauottamista aina kun voi (UKK-instituutti 2021). Paikallaan olon tauottamista ei tässä tutkimuksessa kartoitettu, mutta paikallaan oloa ruudun ääressä kysyttiin. Ruutuaikaa kertyi aikuisilla keskimäärin 4 h 10 min ja 65-vuotiailla ja sitä vanhemmilla 2 h 28 min.

Taulukko 1. Yli 18-vuotiaiden tutkimustulokset UKK-instituutin (2021) liikumissuosituksien mukaan tarkasteltuna



Parhaiten koko liikuntasuosituksen saavuttivat 18–30-vuotiaat (65 %) ja 46–64-vuotiaat (64 %). Reippaan ja rasittavan liikunnan osalta aktiivisuus hiipui hiljalleen iän karttuessa. 18–30-vuotiasta 78 prosenttia saavutti reippaan ja/tai rasittavan aerobisen liikunnan suosituksen ja yli 75-vuotiaista 55 prosenttia. Reippaan ja rasittavan liikunnan osalta eroa eri ikäryhmien välillä voidaan pitää tilastollisesti merkittävänä ( $p = 0,013$ ). Lihaskunnon ja liikehallinnan osalta puolestaan yli 65-vuotiaat saavuttivat suosituksen nuorempia paremmin ( $p = 0,000$ ). Yli 75-vuotiaista 86 prosenttia harjoitti lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa, kun vastaava luku 18–30-vuotiailla oli 76 prosenttia. Sekä aerobisen liikunnan että lihaskunnon ja liikehallinnan suosituksen mukaan liikkuvien välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa ( $p = 0,103$ ) eri ikäryhmien vertailussa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Reippaan ja rasittavan liikunnan sekä lihaskunto- ja liikehallinnan suositusten mukaan liikkuvien määrät

Ikä vuotta	Vas- tauk- sien määrä kpl	Reipas ja/tai rasit- tava liikunta kpl	%	Lihaskunto ja lii- kehallinta kpl	%	Molempia suosi- tusten mukaan kpl	%
18–30	161	130	81	123	76	106	65
31–45	293	224	76	196	67	164	56
46–64	221	170	77	167	76	141	64
65–74	219	157	72	180	82	123	56
75+	56	33	59	48	86	30	54
Yhteensä	950	714	72	714	75	564	59
Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided):		0,013		0,000		0,103	

Niistä, jotka harrastivat reipasta ja/tai rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa suositusten mukaan (paljon liikkuvat) 52 prosenttia vastasi liikkuvansa omasta mielestään riittävästi. Nuoremmissa ikäryhmissä kukaan niistä, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaan (vähän liikkuvat) ei kokenut liikkuvansa

riittävästi, mutta iän myötä tämä luku kasvoi ja yli 75-vuotiaista vähän liikkuvista 82 prosenttia koki liikkuvansa riittävästi. Kaikista vastaajista vain 3 prosenttia ei ollut kiinnostunut lisäämään liikkumistaan. (Taulukko 3.)

Paljon liikkuvista 42 prosenttia, keskiverto liikkujista (vastaajat, jotka harrastivat joko aerobista tai lihaskuntoa ja liikehallintaa suositusten mukaan) 72 prosenttia ja vähän liikkuvista 72 prosenttia aikoi lisätä liikkumistaan seuraavan 6 kuukauden aikana. Paljon liikkuvista 21 prosenttia epäili onnistumistaan liikkumisen lisäämisessä. Keskivertoliikkujien vastaava luku oli 33 prosenttia ja vähän liikkuvien 41 prosenttia, mikä viittaa siihen, että paljon liikkuvilla on enemmän valmiuksia liikkumisen lisäämiseen, kun taas vähemmän liikkuvat hyötöisivät tuesta enemmän. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Kysymyksen ”Oletko harkinnut lisääväsi liikuntaa?” vastausten jakautumisen.

Ikä (n)	Liikunta-aktiivisuus (n)	En ole kiinnostunut lisäämään liikkumistani %	Aion lisätä liikkumistani seuraavan 6kk aikana, mutta epäilyttää %	Aion lisätä liikkumistani seuraavan 6kk aikana ja uskon onnistuvani siinä %	En, liikun jo nyt riittävästi %	Muu %
18–30 (159)	Paljon liikkuvat (104)	2,9	7,7	40,4	48,1	1
	Keskiverto liikkujat (44)	2,3	18,2	68,2	11,4	0
	Vähän liikkuvat (11)	18,2	27,3	54,5	0	0
31–45 (288)	Paljon liikkuvat (158)	2,5	8,9	39,9	45,6	3,2
	Keskiverto liikkujat (93)	0	22,6	55,9	18,3	3,2
	Vähän liikkuvat (37)	5,4	54,1	37,8	0	2,7
46–64 (224)	Paljon liikkuvat (141)	3,5	7,8	29,1	51,8	7,8
	Keskiverto liikkujat (55)	0	30,9	45,5	23,6	0
	Vähän liikkuvat (28)	3,6	10,7	50,0	17,9	17,9
65–74 (n = 220)	Paljon liikkuvat (123)	0,8	8,1	27,6	63,4	0
	Keskiverto liikkujat (81)	3,7	23,5	34,6	37	1,2
	Vähän liikkuvat (16)	6,2	18,7	56,3	18,8	0
75+ (n = 63)	Paljon liikkuvat (27)	0	18,5	22,2	59,3	0
	Keskiverto liikkujat (25)	0	32,0	32,0	36,0	0
	Vähän liikkuvat (11)	0	18,2	0	81,8	0
Yhteensä (n = 954)	Paljon liikkuvat (553)	2,4	8,7	33,6	52,3	3,1
	Keskiverto liikkujat (298)	1,3	24,5	48	24,8	1,3
	Vähän liikkuvat (103)	5,8	30,1	41,7	16,5	5,8

Miesten ja naisten välillä (taulukko 4) ei kevyen liikunnan osalta ollut tilastollisesti merkittäviä eroja ( $p = 0.760$ ). Reipasta ja rasittavaa liikuntaa puolestaan miehet harrastivat naisia enemmän ( $p = 0,001$ ). Erityisesti yli viisi tuntia reipasta liikuntaa

ja yli kolme tuntia rasittavaa liikuntaa harrastavia oli miehissä huomattavasti enemmän kuin naisissa. Liikehallinnan osalta merkitseviä eroja ei ollut ( $p = 0,626$ ) kun taas lihaskuntoharjoittelua miehet harrastivat naisia aktiivisemmin ( $p = 0,013$ ).

Taulukko 4. Liikunta-aktiivisuuden vertailu miesten ja naisten välillä

		Mies	Nainen	Yhteensä
Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?	Ei lainkaan tai harvoin	4	7	11
	1 kerta viikossa	31	24	55
	2 kertaa viikossa	72	69	141
	3–4 kertaa viikossa	112	112	224
	5 kertaa viikossa tai useammin	121	126	247
Yhteensä		340	338	678

Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided): 0,760

		Mies	Nainen	Yhteensä
Kuinka paljon harrastat reipasta liikuntaa viikossa?	En lainkaan tai harvoin	10	16	26
	30–60 min viikossa	26	40	66
	1–2 h viikossa	79	80	159
	2–3 h viikossa	78	112	190
	3–4 tuntia viikossa	82	67	149
	5 tuntia viikossa tai enemmän	66	24	90
Yhteensä		341	339	680

Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided): 0,001

		Mies	Nainen	Yhteensä
Kuinka paljon harrastat rasittavaa liikuntaa viikossa?	En lainkaan tai harvoin	39	89	128
	15–30 min viikossa	33	51	84
	30–60 min viikossa	53	52	105
	1–2 h viikossa	80	83	163
	2–3 h viikossa	56	40	96
	yli 3 h viikossa	77	23	100
Yhteensä		338	338	676

Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided): 0,001

		Mies	Nainen	Yhteensä
Sisältyykö liikkumiseesi tasapainoharjoituksia, venyttelyä tai uusien taitojen opettelua?	Ei lainkaan tai harvoin	85	85	170
	1 kerta viikossa	123	123	246
	2 kertaa viikossa	86	75	161
	3 kertaa viikossa tai useammin	45	55	100
Yhteensä		339	338	677

Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided): 0,626



		Mies	Nainen	Yhteensä
Kuinka usein treenaat lihas- kuntoa?	En lainkaan tai harvoin	72	93	165
	1 kerta viikossa	88	102	190
	2 kertaa viikossa	102	92	194
	3 kertaa viikossa tai useam- min	79	50	129
Yhteensä		341	337	678

Pearson Chi-Square (Asymptotic Significance 2-sided): 0,013

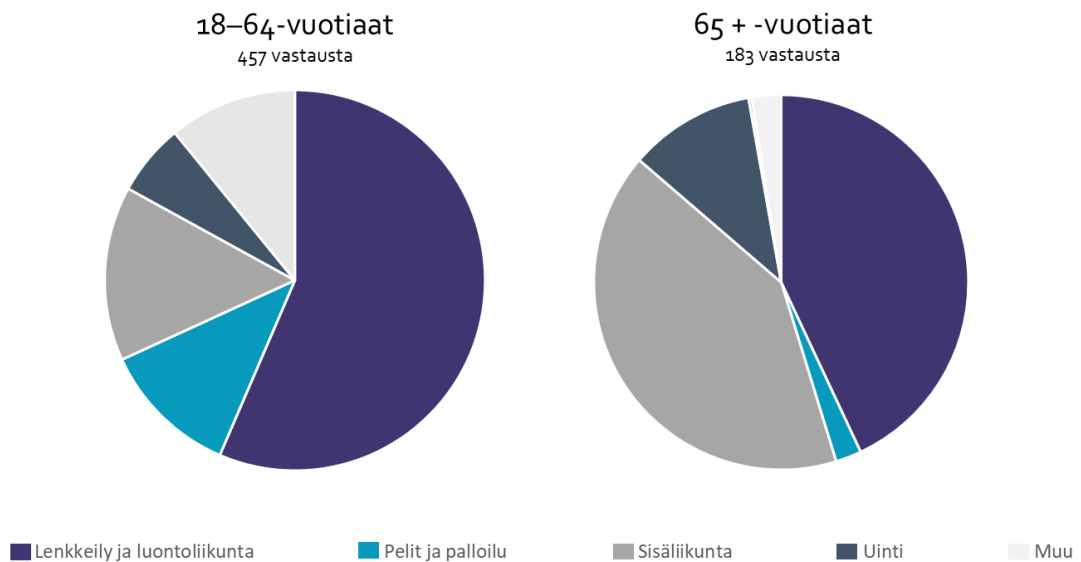
## 5.5 Unelmien liikuntapäivä

Kartoittaaksemme, millainen liikunta on vastaajille elämyksellistä ja mieluista, kysyttiin vastaajilta, mitä he tekisivät unelmien liikuntapäivänä. Lisäksi kysyttiin, missä tämä tapahtuisi ja kenen kanssa - vai mieluummin yksin. Kysymykseen vastasi 67 prosenttia aikuisista ja 66 prosenttia iäkkäistä. Vastauksissa korostui selkeästi luonnossa ja metsässä liikkuminen. Myös saunominen ja syöminen kuuluivat usein unelmien liikuntapäivään (kuvio 9). Liikkumaan lähdettiin mieluummin jonkun kanssa tai ryhmässä, mutta myös yksin liikkuminen oli osalle tervetullutta. Koiran kanssa liikkuminen liittyi monen vastaajan liikuntaunelmaan (kuvio 9).



Kuvio 9. Sanapilvet unelmien liikuntapäivän vastauksista.

Lenkkeily ja luontoliikunta korostui aikuisten vastauksissa, kun taas iäkkäiden vastauksissa sisäliikunta sai lisäksi lähes samankokoisen osan (Kuvio 10). Retkeily ja vaellus mainittiin 29 prosentissa vastauksista, hiihto 24 prosentissa, lenkkeily ja ulkoilu 16 prosentissa sekä maastopyöräily 11 prosentissa vastauksista. Erilaiset pelit ja palloilu kuuluivat alle 65-vuotiaiden unelmien liikuntapäivään useammin (17 % vastauksista) kuin iäkkäämpien (4 %). Peleistä suosituin oli frisbeegolf ja sitä seurasivat jääkiekko, salibandy ja jalkapallo. Iäkkäiden vastauksissa puolestaan uinti ja vesijumppa (33 %) nousivat selkeämmin esiin kuin aikuisten vastauksissa (10 %).



Kuvio 10. Unelmien liikuntapäivän vastausten jakautuminen eri liikuntamuotojen perusteella

Sisäliikunnan osalta vastaukset painottuivat lihaskuntoharjoitteluun, rentouttavaan kehonhuoltoon, tanssiin ja erityisesti iäkkäämmillä ohjattuun ryhmäliikuntaan. Alle 65-vuotiaiden vastauksissa puolestaan uuden lajin kokeilu toistui iäkkäämpiä useammin. Muita mainittuja liikuntamuotoja olivat oman lajin treenit, elämys- ja seikkailuliikunta, ratsastus, koiraurheilu, kamppailulajit sekä liikuntatai urheilutapahtumaan osallistuminen. Myös hyötyliikunta kuului 9 vastaajan unelmien liikuntapäivään.

Lähes kaikki unelmien liikuntapäivä vastaukset koskivat hyvin arkipäiväistä liikunnan harrastamista.

*”Olisi kesä, pyöräilisin aamujoogaan ja sieltä kotiin. Söisin terveellisen lounaan ja iltapäivällä lähtisin luontopolulle retkeilemään.”*

*”Omalla kylällä yhteisöllisesti ja koko perheellä.”*

*”Hyvä juoksuharjoittelusessio koordinaatiojuoksuineen ulkoradalla (kesä) tai sisähallissa (talvi), jonka aikana lapset voivat harrastaa jotain siinä sivussa. Lisäksi hiihtoa tai juoksua pitkä lenkki luonnon rauhassa. Illalla lihashuoltoa monitoimiharjoittelutilassa tai kuntosalilla, jossa on riittävästi tilaa omatoimiseen harjoitteluun ja kehonhuoltoon.”*

Vastauksien runollisuus oli vaikuttavaa ja niistä tulee vahvasti esiin vastaajien läheinen ja lämmin suhde liikuntaan sekä omaan lappilaiseen lähiympäristöön:

*”Elän unelmaani jo nyt. Hiihdän upeissa maisemissa kauniissa säässä valitsemiani lenkkejä puolisoni kanssa.”*

*”Patikointi tunturissa koiran kanssa nauttien siitä tunteesta, mikä tulee ko saavuttaa tunturin huipun ja näkee silmäkantamattomiin.”*

*”Parhaan kaverin kanssa luonnossa, pois kaupungin valoista, melusta, kii-reestä, ihmismassoista liikkuen lihasvoimalla.”*

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen teossa noudatettiin eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Tutkimukseen vastaajista ei kerätty tunnistetietoja, joten yksittäisen vastaajan tunnistaminen ei ole mahdollista. Osa vastaajista oli liittännyt nimen ja puhelinnumeronsa vapaaseen palautteeseen, mutta nämä tunnistetiedot on poistettu palautteen yhteenvedosta. Myös paikanimet on poistettu. Koska aineisto on suuri, ei vastaajan tunnistaminen ole oletettavaa myöskään epäsuorien tunnisteiden avulla (ikä, sukupuoli, elämäntilanne). Aineistoa käsiteltiin täysin sähköisesti, jolloin paperilomakkeiden joutuminen vääriin käsiin ei ollut mahdollista ja ulkopuolisten pääsy selaamaan sähköistä aineistoa on estetty lukitsemalla tietokone salasanalla (Vilkkä 2007, 89–99).

Omalta osaltani onnistuin alkuvaiheen kiireisestä aikataulusta huolimatta noudattamaan tilaajan kanssa sovittuja päivämääriä ja muita sovittuja asioita. Yhteistyö sidosryhmien kanssa on ollut sujuvaa ja asiantuntijoiden tuki ja näkökulmat ovat lisänneet tutkimuksen laatua. Koko tutkimusprosessin ajan olen pyrkinyt lisäämään tutkimuksen luotettavuutta noudattamalla tarkkaavaisuutta ja huolellisuutta sekä dokumentoimalla mahdollisimman tarkan kuvauksen koko tutkimusprosessista. Objektivisuutta lisää se, että olen tutkijana tilaajaorganisaation ulkopuolinen (Vilkkä 2007, 13, 90–92) enkä tutkijana ole voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin muutoin kuin kyselylomakkeen kysymysten asettelulla (Ritala 2013, 14).

Kyselyn kysymykset on muodostettu tutkitun tiedon pohjalta. Lähteiden luotettavuutta olen arvioinut kriittisesti ja pyrkinyt löytämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä. Tutkimuskysymykset valittiin huolella ja niitä karsittiin reilusti alkuperäisestä suunnitelmasta, mikä helpotti tietoperustan ja kyselyn laatimista. Teoreettisista käsitteistä pyrin muodostamaan helposti ymmärrettäviä arjen liikumista ja liikkumiskokemuksia kuvaavia kysymyksiä. Koen onnistuneeni hyvin kuvallisessa viestinnässä. Myös kyselylomakkeen testaamiseen paneuduttiin hyvin ja testaajien määrä oli suuri (17 henkilöä).

Tutkimuksen reliabiliteettia lisää tarkoitustenmukaisten metodien käyttö (Vilpas 2018, 11). Jotta tuloksista voidaan tehdä yleistyksiä, täytyy määrällisessä tutkimuksessa vastausten määrä (n) olla riittävän suuri ja edustava (Vilkkä 2007, 17;

Vilpas 2018, 1). 1005 saatua vastausta ylitti positiivisesti odotuksemme, sillä tavoitteena oli saada 800 vastausta. Otostutkimuksen sijaan aineisto päädyttiin keräämään kaikille avoimena linkkinä, mikä heikentää tutkimuksen reliabiliteettia (Vilpas 2018, 11). Otoksen sijaan aineisto tässä tapauksessa voidaan katsoa näytteeksi (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004). Davies & Hughes (2019, 56) tunnistavat korkealaatuisen otoksen hankkimisen hankaluuden opiskelijatasolla ja muistuttavat, että vaikka edustavaa otosta ei olisikaan mahdollista saada, on opinnäytetyön tarkoituksena oppia tutkimuksen tekemisen metodologiaa ja tekniikoita.

Tutkimuksen näyte kuvaa pääosin jo valmiiksi aktiivisesti liikuntapalveluita käyttäviä ja fyysisesti passiivisempien vastaajien määrä jäi vähäiseksi. Siksi yleistyksiä voidaan tehdä lähinnä Rovaniemen liikuntapalveluiden nykyisestä käyttäjäkunnasta, ei niinkään rovaniemeläisistä yleensä. Aineiston vinouma näkyy myös vastaajien sukupuolen jakautumisessa ja sitä on tasapainotettu käyttämällä aineiston analysoinnissa painokertoimia. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden osuus 2–6-vuotiaita lukuun ottamatta jäi puuttumaan vähäisen vastausmäärän vuoksi.

Tutkimuksen validiteetti kuvaa tulosten pätevyyttä (Vilpas 2018, 11) eli sitä, onko saadut tulokset ja niistä tehdyt päätelmät perusteltuja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Jotta tutkimus mittaisi mahdollisimman validisti juuri sitä mitä haluttiin ja vastaisivat tutkimuskysymyksiin, tulee tilaajan edustajien arvioida kyselylomakkeen kysymysten tarkoituksenmukaisuutta (Vilkkä 2007, 26, 98, Vilkkä 2014, 193–194), minkä vuoksi lomaketta käytiin läpi yhdessä liikuntapalveluiden henkilökunnan kanssa useampaan kertaan. Tulosten validiteettia voidaan testata tilastollisilla testeillä (Taylor 2013, 66), kuten tässä tutkimuksessa tehtiin naisten ja miesten liikunta-aktiivisuustulosten osalta.

## 6.2 Tutkimustulosten tarkastelu

Kyselyyn vastanneet liikkuivat valtakunnallista tasoa huomattavasti aktiivisemmin. Bennien ym. (2017, 1842) valtakunnallisen tutkimuksen mukaan 31 prosenttia suomalaisista aikuisista saavutti aerobisen liikunnan suosituksen. Rovaniemeläisten vastaava luku tässä tutkimuksessa oli 72 prosenttia. Sekä aerobisen liikunnan että lihaskunnan ja liikehallinnan suosituksen saavutti tässä tutkimuksessa 59 prosenttia vastaajista, kun vastaava luku kaikista suomalaisista oli 11

prosenttia (Bennie ym. 2017, 1842). Myös Jyväskylän liikuntabarometrin (Tietoykkönen 2018; 2020) vastauksiin verrattuna rovaniemeläiset liikkuvat hieman jyvaskyläläisiä aktiivisemmin. Tosin tulosten vertailu oli osin hankalaa hyvin erilaisen kysymystenasettelun vuoksi. Vastaajista 43 prosenttia vastasi rakastavansa liikuntaa ja vain harva suhtautui liikuntaan kielteisesti. Tämä näyttäisi korreloivan positiivisesti liikkumisaktiivisuuteen, kuten myös muut tutkimukset ovat osoittaneet (Koski ja Hirvensalo 2018, 74).

Koko Suomen tutkimuksia vastaavia suuria pudotuksia liikunta-aktiivisuudessa eri ikäryhmien välillä (Bennie ym. 2017, 1842.) ei tässä aineistossa ollut havaittavissa. Aerobisen liikunnan osalta pudotus oli hyvin maltillinen ja lihaskunnan ja liikehallinnan osalta yli 65-vuotiaat harjoittelivat nuorempia aktiivisemmin. Molempien osa-alueiden saavuttamisen osalta ruuhkavuodet näyttäytyivät notkahduksena liikunta-aktiivisuudessa, jonka jälkeen yli 46–64-vuotiaat liikkuvat taas aktiivisemmin. Avoimessa palautteessa tuotiinkin selkeästi esiin hankaluus työn, perheen ja harrastusten aikataulujen tasapainottamisessa. Miehet liikkuvat useammin reippaasti ja rasittavasti sekä harrastivat useammin lihaskuntaa kuin naiset.

Myös pienet rovaniemeläiset liikkuvat hyvin aktiivisesti. Alle tunnin liikkuvia päiväkotikäisiä ei ollut aineistossa lainkaan. Valtakunnallisissa alle kouluikäisten tutkimuksissa 38 prosenttia lapsista liikkui suositusten mukaan vähintään kolme tuntia päivässä (Kyhälä ym. 2018, 100.) Tässä tutkimuksessa yhteensä kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikuntaa kertyi 2–3 tuntia 49 prosentilla lapsista ja yli kolme tuntia liikkuvia oli 22 prosenttia. Rovaniemen liikuntapalveluilla on ansaitusti syytä olla ylpeä liikunnallisesti aktiivisesta ja palveluiden kehittämiseen hyvin osallistuvasta asiakaskunnasta. Myös Rovaniemin liikuntapalveluiden henkilökunnalle täytyy nostaa hattua. Vastauksissa toistui kiitollisuus hyvään ja monipuoliseen tarjontaan sekä laadukkaisiin palveluihin ja osaavaan henkilökuntaan.

Unelmien liikuntapäivä -vastauksissa muut ihmiset, luonto, sauna, eväät ja tunne siitä, että on saavuttanut jotain, kuuluivat olennaisesti unelmien liikuntapäivään. Liikunta antaa mahdollisuuden perheille olla yhdessä, kavereille tavata toisiaan ja tehdä yhdessä jotain mukavaa. Luonnossa liikkumalla myös haluttiin paeta melua ja kiirettä sekä viettää aikaa yksin tai koiran kanssa. Saunominen voisi kuulua vahvemmin liikunnan edistämiseen. Mikä onkaan parempaa kuin hyvät löylyt ja

uiminen treenin päälle. Omassa liikuntaneuvontatyössäni aloitan yleensä hyvin passiivisten asiakkaiden liikuttamisen pienellä ”saunalenkillä”. Näin syntyy helposti rytmi liikkumiseen saunapäivinä. Samalla alun perin epämiellyttävä ajatus lenkille lähdöstä assosioituu mukavaan ja tuttuun asiaan. Myös eväiden ja liikunnan linkittymistä toisiinsa voisi hyödyntää liikkumisen edistämisessä. Liikkuminen ulkoilmassa saa eväät maistumaan paremmalle sekä päinvastoin – eväät saavat liikkumisen maistumaan ja houkuttelevat nousemaan kotisohvalta.

### 6.3 Kehitysideat ja jatkotutkimusaiheet

Kuntalaisia haluttiin osallistaa tämän tutkimuksen myötä Rovaniemen kaupungin liikuntapoliittisen ohjelman päivittämiseen. TEA-viisaritutkimuksen liikuntaosion 2020 tuloksissa osallisuus oli Rovaniemen vahvin osa-alue (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020). Vahvasta osallisuuden kulttuurista ja osaamisesta oli etua tämän tutkimuksen teossa. Yhteistyö tilaajan kanssa toimi hyvin ja tutkimuksen teko eteni suoraviivaisesti ja sujuvasti. Tutkimuksen avulla on saatu hyvä kuva tämänhetkisestä liikuntapalveluiden asiakaskunnan liikunta-aktiivisuudesta ja käyttäjäkokemuksista. Liikunta-aktiivisuutta olisi suositeltavaa seurata 1–2 vuoden välein (THL / TEAviisari 2020). Nyt, kun valmis pohja kyselylle on olemassa, on seuraavan kyselyn tekeminen helpompaa.

Kysely oli kohtuullisen pitkä, mutta vastaajat olivat ilahduttavan huolellisesti ja aktiivisesti vastanneet lähes kaikkiin kohtiin ja tuoneet hyvin esille myös sanallista palautetta. Huomattavissa oli myös ilmiö, jossa joku harrastajista tai valmentajista oli selkeästi jakanut linkkiä omissa verkostoissaan ja saanut muitakin vastaamaan kyselyyn. Analysointivaiheessa huomasin, että saman lajin harrastajien vastaukset olivat usein selkeästi yhdessä nipussa. Seuraavassa aineistonkeruussa kaikille avoimen linkin lisäksi vastauksia voisi kerätä lisäksi otostutkimuksella, jolloin yleistysten tekeminen kaikista Rovaniemen kuntalaisista olisi perustellumpaa. Nettilinkin julkaisu on kuitenkin tasapuolisen osallistumisen kannalta perusteltua, sillä silloin jokaisella on mahdollisuus tuoda mielipiteitään ja toiveitaan esille, vaikka ei kuuluisikaan valittuun otantaryhmään. Kyselystä voisi tehdä myös lyhyemmän version, johon voisi kerätä vastauksia lisäksi esimerkiksi tapahtumissa tai kaupoissa ovensuukyselynä.

Opinnäytetyöni toimii ensimmäisenä askeleena kohti uuden Yomonitor-tuotteen kehittämistä. Osana projektityön kurssia olen luonut suunnitelman seuraaville askeleille tuotteen kehittämistä ja markkinointia varten. Uskon, että valmiista tuotteesta tulee vartenotettava vaihtoehto kunnille asukkaiden liikunta-aktiivisuuden arvioinnin ja liikuntapalveluiden kehittämisen tueksi. Tienari & Harviainen (2020, 41) eivät suosittele kuntia ottamaan tiedolla johtamisessa käytettäviä mittareita käyttöön ilman harkintaa eivätkä suosittele ulkoistamaan osallistamista kokonaan. Olemmekin etsineet muista vastaavista palveluntarjoajista poikkeavaa tapaa konsultoida kuntia. Sen sijaan, että tekisimme kaiken valmiiksi, haluamme toimia enemmän sparraajana ja kouluttajana, jolloin jatkossa valmiiden työkalujen avulla kunnat voivat itse toteuttaa ja kehittää aineiston keruuta ja analysointia. Ideaalista olisi myös rakentaa tulevaisuudessa kunnille yhteinen alusta, jossa olisi mahdollista verrata oman kunnan tuloksia muihin kuntiin.

Jatkossa kyselylomakkeeseen on tarkoituksena lisätä myös ominaisuus, joka antaa kyselyn lopussa vastaajalle henkilökohtaisen palautteen liikunta-aktiivisuudesta. Näin samalla kysely toimisi datan keräämisen lisäksi myös terveydenedistämisen työkaluna. Sitä voitaisi käyttää esimerkiksi liikuntaneuvonnan alkukartoituksessa keskustelun pohjana. Toinen uusi lisättävä ominaisuus on kyselyn kääntäminen eri kielille. Joitakin muitakin pieniä viilauksia ja parannettavaa kyselylomakkeessa tuli eteen aineiston analysointivaiheessa, mutta yleisesti lomake palveli tätä tutkimusta hyvin. Analysoinnin helpottamiseksi ja tulosten tarkkuuden parantamiseksi olisi ehkä parempi kysyä liikunta-aktiivisuudesta arvio viikoittaisen liikunnan keskimääräisestä minuuttimäärästä. Toisaalta monivalinta-asteikko on vastaajalle helpompi tapa vastata.

Tutkimuksessani liikkumisen suositukset ovat olleet vahvasti läsnä ja tutkimustuloksia on verrattu suositusten toteutumiseen. Liikunta on välttämätöntä lähes kaikkien elintoimintojen normaalin toiminnan kannalta (Huttunen 2018), mutta liikunta ei saisi kuitenkaan maistua yhdeltä velvollisuudelta muiden lukuisten vaatimusten rinnalla. Voisiko avain vähän liikkuvien aktivointiin olla elämysten ja aktiviteettien tarjoaminen, joka ei ensisilmäyksellä näytä liikunnalta? Yksi vastaajista toi esille, että elämyksellinen liikunta on sellaista, jossa unohtaa liikkuvansa. Meitä liikunta-alan ammattilaisia on kovin vähän. Siksi hyvä tavoite olisi lisätä liikkumisen kulttuuria yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa eri konteksteihin,



kuten koulupäivään, työpäivään tai muihin harrastuksiin. Esimerkiksi Pudasjärvellä kävelytimme joukon nuoria viikonlopuksi erämaakämpälle kuvaamaan kauhuelokuvaa, joka oli käsikirjoitettu kämpästä kerrottujen tarinoiden perusteella.

Perinteisesti liikuntapalveluiden tehtävänä on ollut tarjota liikuntapalvelut jo valmiiksi liikunnallisille kuntalaisille, mutta uutena haasteena on tavoittaa ja palvella myös vähän liikkuvia. (Liikkuva aikuinen -ohjelma 2021). Suuri osa vähemmän liikkuvista vastaajista oli kiinnostunut lisäämään liikkumistaan, mutta toisin kuin paljon liikkuvat he olivat epävarmempia onnistumisestaan. Siksi olisikin tärkeää löytää toimivia ja kannustavia tapoja tukea vähän liikkuvia pääsemään tavoitteeseensa. Paljon liikkuvilla puolestaan usein on jo olemassa toimivat keinot liikkumisen lisäämiseen. Vähän liikkuviin panostaminen oli tärkeintä myös vastaajista valtaosan mielestä. Toisaalta liikaa rajanvetoa ei haluttu tehdä ja palveluiden rakentamista monenlaisille liikkujille pidettiin tärkeänä.

*”Kyllä kaikki mahtuvat samoille fasiliteeteille kunnosta tai aktiivisuudesta riippumatta. Kunhan vain mahdollistetaan.”*

Tutkimuksen tuloksissa nousi vahvasti esille luonnon kytkeytyminen miellyttäväksi koettuun liikuntaan. Kaupunkiympäristöön liittyvät ilmansaasteet ja melu vaikuttavat haitallisesti fyysiseen terveyteemme. (Lanki & Pekkanen 2008, 59–65; Dye 2008, 766–769). Metsässä oleskelu puolestaan voi auttaa palautumisessa ja stressin hallinnassa (Bielinis ym. 2019, 8–10) sekä lisätä psyykkistä hyvinvointia ja rentoutumista (Kotera, Richardson & Sheffield 2020, 21). Liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman päivittämisessä voisikin aiempaa ohjelmaa (Rovaniemen liikuntapalvelut 2015) vahvemmin tuoda esille luonnon roolia rovaniemeläisten liikuttajana. Ajatus sopisi edellisen ohjelman visioon ”Hyvän elämän edistämisestä”.

Olin hyvin yllättynyt vastausten arkipäiväisyydestä ja käytännöllisyydestä. Itse olen turhankin taipuvainen suuriin pensselinveitihin ja suuruudenhulluihin ideoihin. Esimerkiksi unelmien liikuntapäivä vastauksista vain neljä sijoittui ulkomaille ja muutenkin ne olivat pääosin hyvin helposti toteutettavia. Siksi tulokset ovat olleet itselleni hyvä muistutus siitä, että liikuntapalveluiden kehittäminen ei vaadi mitään elämää suurempaa. Rovaniemeläiset arvostavat yksinkertaista liikunnan

mahdollistamista niin että liikkuminen on turvallista ja miellyttävää, ohjaus laadukasta sekä liikuntapaikat siistit, toimivat ja viihtyisät. Liikuntapalveluilla on tärkeä rooli erilaisten luontoliikuntapuitteiden tarjoajana. Luontoliikunnan reitit ja taukopaikat ovat tulosten mukaan olleet myös aktiivisessa käytössä ja niiden arvo on noussut viime aikoina koronapandemian vuoksi yhä tärkeämmäksi. Rovaniemellä matkailu on tärkeä elinkeino ja erilaiset reitit palvelevat hyvin kuntalaisten lisäksi myös matkailua. Hyvät luontoliikuntamahdollisuudet voivat myös laajemmin vaikuttaa Rovaniemen vetovoimaisuuteen asuinkuntana.

*”Retkeilyreitit ja ulkoliikuntapaikat tulisi pitää erinomaisessa kunnossa ja ymmärtää osaksi pohjoisen kaupungin vetovoimaa.”*

*”On ainutlaatuista, että kaupungin ytimessä on laavuja ja tulistelupaikkoja asukkaiden käytössä (esim. Kirkonjyrhämän laavu Sairaalaniemessä). ”*

Monen vastaajan palautteessa tuli esille Rovaniemen rooli talviurheilukaupunkina. Koska tämä imago jo valmiiksi asuu kuntalaisten mielissä, voisi sitä ehkä vahvistaa myös liikunta- ja urheilupoliittisessa ohjelmassa. Toisaalta, voisiko Rovaniemi profiloitua myös luontoliikuntakaupunkina? Viimeisin liikuntaprojekti, jossa olen ollut mukana, keskittyi lähikalastukseen ja se haastoi itseni huomaamaan, että ohjaan työssäni paljon sisätiloissa, vaikka monen ryhmän kohdalla olisi helppoa lähteä useammin myös ulos ja lähiluontoon. Sen sijaan, että viettäisimme liikaa aikaa pölyisissä, meluisissa ja suurten ihmismassojen käyttämissä halleissa, voisi työhyvinvoinnin kannalta olla hyvä lisätä ryhmien ohjauksia ulkona.

Liikuntapalveluiden käyttäjien palautteessa on tuotu esille konkreettisia ongelmia, hyvin perusteltuja mielipiteitä ja käytännönläheisiä kehitysehdotuksia, joista on varmasti hyötyä liikuntapalveluiden henkilökunnalle. Rovaniemellä on kokeiltu osallistavaa budjetointia, jossa kuntalaiset nähdään pelkkien palveluiden käyttäjien sijaan myös julkisten palveluiden aktiivisina toteuttajina (Ahonen & Rask 2019). Kuntalaiset voidaan nähdä myös palveluiden ”omistajina”, joiden moninaisia tarpeita ja odotuksia tulisi pystyä sovittamaan yhteen (Tienari & Harviainen 2020, 10). Avoimessa palautteessa nousi esille useampia kohtuullisen pienillä resursseilla toteutettavia ja ajankohtaisia kehitysehdotuksia, kuten maastopyöräreittien parantaminen ja frisbeegolfradan rakentaminen. Näiden lajien harrastaminen toistui usein myös unelmien liikuntapäivä -vastauksissa ja lajien suosio on

kasvanut viime vuosina (Tuomikoski 2018; Liikuntakaavoitus.fi 2018). Reagointi saatuun palautteeseen vahvistaisi tulevien vastaavien tiedonkeruiden asemaa ja vuoropuhelua kuntalaisten kanssa liikuntapalveluiden kehittämisessä.

Liikunnallisesti aktiivinen käyttäjäkunta on hyvä ja positiivinen lähtökohta liikunta- ja urheilupoliittiselle ohjelmalle. Tavoitteena voisi olla liikuntapalveluisen käyttäjäkunnan kasvattaminen entisestään. Uusien ihmisten tavoittamisen lähtökohdaksi tulisi olla ilon ja elämysten tarjoaminen, ei niinkään liikkumattomuuden riskeistä kertominen, hyötynäkökulma tai muu negatiivissävytteinen viesti. Viestintä on olennainen osa terveydenedistämistyötä (Ståhl 2017, 972) ja julkisten terveydenedistämistästrategioiden implementoinnin kannalta ei ole merkityksetöntä, miten asiasta viestitään. Ideaalista olisi pystyä viestimään eri tavoin eri kohderyhmille. (Buckton, Lean and Combet 2015, 1.)

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella vastaajat olivat kiinnostuneita saamaan tietoa liikuntaan liittyvistä asioista. Liikuntapalveluilla ei vielä ole käytössä sähköpostin postituslistaa, mutta sille voisi olla jatkossa tarvetta, sillä 32 prosenttia vastaajista koki sähköpostin hyväksi tavaksi saada tietoa. Myös nettisivujen selkeyttä voisi yrittää parantaa. Näin voitaisiin lisätä palveluiden esteettömyyttä, kun tiedon löytäminen olisi helpompaa. Sosiaalisen median ja paikallislehtien ollessa parhaiksi koetut viestintäkanavat, tulisi erityisesti niiden kautta tehtävään viestintään panostaa.

Viestintä on haastava laji ja monesti se jää arjen työssä liian vähälle huomiolle. Olen usein pyöritellyt mielessäni ajatusta siitä, voisiko joskus rakentaa kokonaisen liikuntahankkeen vain viestinnän ympärille. Entä jos yksi liikuntapalveluiden henkilökunnasta erikoistuisi vain viestintään ja toimisi liikuntareportterina, joka kirjoittaisi blogia, esittelisi eri lajeja ja liikuntapaikkoja, kertoisi ihmisten tarinoita sekä parantaisi nettisivujen sisältöä? Samalla hän rakentaisi uudenlaisia verkostoja ja toimisi linkkinä liikuntapalveluiden ja muiden toimijoiden välillä. Liikkuvan työn kautta voitaisiin ehkä vastata aiempaa enemmän myös laajan pitäjän sivukyläiden tarpeisiin. Yhdessä liikuntareportterin kanssa voitaisi kylillä mieltä myös oman kylän liikuntaolosuhteiden ja esimerkiksi oman kylän uusien liikunnan vertaisryhmien käynnistämistä. Mahdollista olisi myös osallistumista etäyhteyksillä muualla järjestettyyn toimintaan.

Itsearvioidun liikunta-aktiivisuuden keräämisen lisäksi liikunta-aktiivisuuden tutkimuksessa ja edistämisessä aktiivisuusrankkeet ja -sovellukset ovat yleistyneet (Fletcher ym. 2018). Kyselylomakkeen lisäksi dataa olisi tarkoituksenmukaista kerätä myös objektiivisten mittarien avulla. Osallistujia voisi motivoida tutkimukseen osallistumiseen liikunta-alan ammattilaisen antaman henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen avulla. Näin voitaisiin yhdistää tutkimukseen myös elintapaohjausta. Mahdollista olisi myös samalla tutkia muutosta liikkumisessa ja ohjauksen vaikuttavuutta.

Osa kyselyyn vastanneista liikkui jopa hätkähdyttävän suuria määriä. Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista tutkia juuri näiden liikuntapalveluiden suurluttajien motiiveja liikkumiseen. Myös muutostaitotekniikoita liikkumisen lisäämiseen olisi kiinnostavaa kartoittaa. Toisaalta myös vähän liikkuvien liikunnanharrastamisen esteisiin voisi pureutua tarkemmin tai lähteä ratkomaan liikkumisen esteitä esimerkiksi toimintatutkimuksen muodossa. Määrällisen datan lisäksi asiaa voisi lähestyä syvällisemmän tiedon saamiseksi myös erilaisten liikkujien haastatteluilla. Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa selvittää myös, korreloiko aktiivinen liikkuminen arjessa jaksamisen, nukkumisen ja hyväksi koetun terveyden kanssa. Tuloksista voisi olla hyötyä liikuntapoliittisen keskusteluun, kuten yksi vastaajista asian ilmaisee:

*”Toivottavasti liikuntapalveluita ei vähennetä, vaan mieluummin lisätään, koska me liikkujat olemme pois terveyskeskuksien jonoista ja säästämme terveysmenoista hoitamalla itseämme liikkuen!”*

## LÄHTEET

- Ahonen, V. & Rask, M. 2019. Osallistavan budjetoinnin mallit ja trendit Suomessa. Helsingin yliopiston tutkimuskeskus. Kuntaliiton julkaisusarja Uuttakunnista 2/2019
- Ahonen-Walker, M. 2021. Kunnat ja liikunta 2021. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 44–46.
- Aittasalo M. 2016. Vaikuttavaa liikuntaneuvontaa aikuisille – haasteita ja ratkaisuja. *Fysioterapia* 2016; 6:10–17.
- Apuke, O. 2017. Quantitative Research Methods: A Synopsis Approach. Kuwait chapter of *Arabian journal of business & management review*, 6(11), 40–47. doi:10.12816/0040336
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Bennie, J., Pedisic, Z., Suni, J., Tokola, K., Husu, P., Biddle, S. & Vasankari, T. 2017. Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. *Scand J Med Sci Sports*. 2017 Dec;27(12):1842-1853.
- Bielinis, E., Bielinis, L., Krupińska-Szeluga, S., Łukowski, A. & Takayama, N. 2019. The Effects of a Short Forest Recreation Program on Physiological and Psychological Relaxation in Young Polish Adults. *Forests*, 10(1), 34. doi:10.3390/f10010034
- Cho, S. & Park, Y. 2018. How to benefit from weekend physical activities: Moderating roles of psychological recovery experiences and sleep. *Stress and health*, 34(5), 639–648. doi:10.1002/smi.2831
- Conyers, M. & Wilson, D. 2015. Smart moves: Powering up the brain with physical activity. *Phi Delta Kappan*, 96(8), 38–42. doi:10.1177/0031721715583961
- Cook, M. D., Martin, S. A., Williams, C., Whitlock, K., Wallig, M. A., Pence, B. D. & Woods, J. A. 2013. Forced treadmill exercise training exacerbates inflammation and causes mortality while voluntary wheel training is protective in a mouse model of colitis. *Brain, behavior, and immunity*, 33, 46–56. doi:10.1016/j.bbi.2013.05.005
- Davies, M. & Hughes, N. 2019. *Doing a Successful Research Project: Using Qualitative or Quantitative Methods*, Second edition.
- Dye, C. 2008. Health and Urban Living. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 319(5864), 766–769. doi:10.1126/science.1150198
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for

adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical*

- Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M. W., Johannessen, J. S., Hansen, B. H., Jeffers, B. J., . . . Lee, I. 2020. Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: A harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1499–1506. doi:10.1136/bjsports-2020-103270
- Eläketurvakeskus 2021. Suomen työeläkkeensaajat (SVT). Viitattu 10.10.2021 <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/>
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Eskola, J., Heikkinen, H. L. T., Ilmonen, K., Kiviniemi, K., Laine, T., Moilanen, P., . . . Rajala, R. Ikkunoita tutkimustodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus: Jyväskylän yliopisto
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R. & Lavie, C. J. 2018. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622–1639. doi:10.1016/j.jacc.2018.08.2141
- French, D., Cameron, E., Benton, J., Deaton, C. & Harvie, M. 2017. Can Communicating Personalised Disease Risk Promote Healthy Behaviour Change? A Systematic Review of Systematic Reviews. *Annals of behavioral medicine*, 51(5), 718–729.
- Haanpää, S. & Laasonen, V. 2020. Kysely suomalaisten luontosuhteesta. Luontosuhdebarometrin 2020 tulokset. Viitattu 9.8.2021 <https://www.mdi.fi/content/uploads/Luontosuhdebarometri-2020-tulokset.pdf>
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V., Saukko, N. & Ståhl, T. 2020. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020 Valtakunnalliset liikuntapoliittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluna. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, tilastoraportti 42/2020.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. Mikä meitä liikuttaa: motivaatio psykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Heikkinen, V. 2020. Tekstianalyysi: Miksi kielellisillä valinnoilla on merkitystä? Helsinki: Gaudeamus.
- Henriksen, A., Johannessen, E., Hartvigsen, G., Grimsgaard, S. & Hopstock, L. A. 2021. Consumer-Based Activity Trackers as a Tool for Physical Activity Monitoring in Epidemiological Studies During the COVID-19 Pandemic: Development and Usability Study. *JMIR public health and surveillance*, 7(4).
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma.

- Holtermann, A., Krause, N., van der Beek, A. J. & Straker, L. 2018. The physical activity paradox: Six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British journal of sports medicine*, 52(3), 149–150. doi:10.1136/bjsports-2017-09796
- Husu, P., Jussila A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Julkaisussa Kokko, S. ja Martin. L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.4.2021 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- Hämäläinen R-M. & Villa T. 2014. Tutkimustiedon käyttö terveyttä edistävien liikunnan politiikkatoimien valmistelussa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 36–43.
- Ikola-Norrbacka, R. 2021. Liikunta ja vapaa-aika osana tulevaisuuden kunnan elinvoimaisuutta. Viitattu 14.10.2021 <https://hallintoakatemia.fi/liikunta-ja-vapaa-aika-osana-tulevaisuuden-kunnan-elinvoimaisuutta/>
- Itkonen, H., Lehtonen K. & Aarresola O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6
- Itkonen, H. 2021. Liikuntapolitiikka uutta kohtaamassa. *Liikunta ja tiede*, 58(3) 53–55
- Kanala, T. & Määttä, J. 2021. Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti ikääntyneille 65+. Lapin ammattikorkeakoulu. Hyvinvointiosaamisen johtaminen. YAMK opinnäytetyö.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta: Arvo- ja hyväksyntä-pohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. 2. p. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy.
- Kokkinen. L., Ala-Laurinaho, A., Alasoini, T., Varje, P., Väänänen, A. & Toppi-nen-Tanner. S. Työelämässä vaikuttaa neljä keskeistä muutosvoimaa. 2020. Julkaisussa Hyvinvointia työstä 2030-luvulla - Skenaarioita suomalaisen työ-elämän kehityksestä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., Tynjälä J. & Vasankari. T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2019. Julkaisussa Kokko, S. ja Martin. L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Julkaisussa Kokko, S. ja Martin. L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Julkaisussa Kokko, S. ja Martin. L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Kotera, Y., Richardson, M. & Sheffield, D. 2020. Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *International journal of mental health and addiction*. doi:10.1007/s11469-020-00363-4
- Kristjansson, A., Mann M., Sigfusson J., Thorisdottir I., Allegrante J. & Sigfusdottir, I. 2020. Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use.
- Kristjansson, A., Sigfusdottir, I., Thorlindsson, T., Mann, M. J., Sigfusson, J. & Allegrante, J. 2016. Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997–2014. *Addiction (Abingdon, England)*, 111(4), 645–652.
- Kutinlahti, E. 2018. MET - energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 25.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01039>
- Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 71–78.
- Lahti, J., Pietilä, J. & Palomäki S. 2020. Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta? Nuorten älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 79–85.
- Lanki, T. & Pekkanen, J. 2008. Kaupunki-ilman hiukkaset ja sydänsairaudet. *Suomen lääkirilehti*, 63(11), 1059–1065.
- Leckie, R., Weinstein, A., Hodzic, J. & Erickson, K. 2012. Potential Moderators of Physical Activity on Brain Health. *Journal of aging research*, 2012, doi:10.1155/2012/948981
- Lehtonen, K. 2020. Urheilun pyramidimalli liikuntakulttuuristen tulkintojen ja ymmärrysten kehysrakenteena valtion liikuntapoliittisissa asiakirjoissa. *Kulttuuri-tutkimus*, 37(3), 33–46.
- Lera-López, F., Wicker, P. & Downward, P. 2016. Does government spending help to promote healthy behavior in the population? Evidence from 27 European countries. *Journal of public health*. Oxford, England. 38(2), e5-e12.
- Liikuntalaki 390/2015



- Liikuntakaavoitus.fi 2018. Ideakortti 12 - Maastopyöräilyreittien suunnittelu. [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti12\\_maastopyorailyreitit-2\\_1.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti12_maastopyorailyreitit-2_1.pdf)
- Maailman terveysjärjestö WHO 2020. Physical activity. Viitattu 12.12.2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Manzanares, G., Brito-da-Silva, G. & Gandra, P. G. 2018. Voluntary wheel running: Patterns and physiological effects in mice. *Brazilian journal of medical and biological research*, 52(1), 7830. doi:10.1590/1414-431X20187830
- Marques, A., Sarmiento, H., Martins, J. & Nunes, L. 2015. Prevalence of physical activity in European adults — Compliance with the World Health Organization's physical activity guidelines. *Preventive medicine*, 81, 333–338. doi:10.1016/j.ypmed.2015.09.018
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Julkaisussa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Julkaisussa Kokko, S. ja Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Middelkamp, J. 2018. Transteoreettinen käyttäytymismuutosmalli. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Oulu: Fitra Oy.
- Mutz, M. & van Munster, M. 2020. Associations of Physical Activity Policies with Sports Participation in EU Countries: Higher Overall Levels, Smaller Social Inequalities, and More Positive Trends Since 2009. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(4), 464–470.
- Neuvonen M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86.
- Nummela, O., Hätönen H., Saaristo, V. & Helakorpi S. 2014. Kuntalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus – siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 79:4.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Harrastamisen Suomen malli. Viitattu 19.10.2021 <https://minedu.fi/suomen-malli>
- Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta ja tiede* 52(4).
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAG) 2018. Physical Activity Guide-lines Advisory Committee Scientific Report: To the Secretary of Health and Human Services. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pikkupeura V., Asunta P., Villberg J. & Rintala P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. *Liikunta & Tiede* 57 (1), 62–69.
- Prochaska, J., Redding, C. & Evers, K. 2015. The transtheoretical model and stages of change. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 97.

- Pyykkönen, T. 2014. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta ..." Teoksessa Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28.
- Pyykkönen, T. 2019. Maailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30.
- Ritala, P. 2013. Johdatus tutkimusmetodologiaan Päivä 2: Keskeiset kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Viitattu 13.10.2021. [https://developmentcentre.lut.fi/digi/Moodle\\_pohjat/Ritala\\_Johdatus%20tutkimusmetodologiaan%202013.pdf](https://developmentcentre.lut.fi/digi/Moodle_pohjat/Ritala_Johdatus%20tutkimusmetodologiaan%202013.pdf)
- Romain, A., Caudroit, J., Hokayem, M. & Bernard, P. 2018. Is There Something Beyond Stages of Change in the Transtheoretical Model? The State of Art for Physical Activity. *Canadian journal of behavioural science*, 50(1).
- Rovaniemen kaupunki 2020. Sivistyslautakunnan kokouksen pöytäkirja 5.11.2020, § 159 Rovaniemen kaupungin liikunta- ja urheilupoliittisen ohjelman laatiminen. Viitattu 26.7.2021 [https://rovaniemi.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Sivistyslautakunta/K\\_kous\\_5112020/Rovaniemen\\_kaupungin\\_liikunta\\_ja\\_urheilu\(120949\)](https://rovaniemi.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Sivistyslautakunta/K_kous_5112020/Rovaniemen_kaupungin_liikunta_ja_urheilu(120949))
- Rovaniemen liikuntapalvelut 2015. Rovaniemen kaupungin liikuntapoliittinen ohjelma 2015–2020. Liikkeellä energiaa - kohti liikunnan uutta vuosikymmentä.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 14.10.2021 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html)
- Sapolsky, R. 2020. Miksi seeprat välttyvät mahahaavoilta. Kuopio: Oy Scanria Ab.
- Šarotar Žižek, S. & Mulej, M. 2016. Creating a healthy company by occupational health promotion as a part of social responsibility. *Kybernetes*, 45(2).
- Schillinger, D., Chittamuru, D. & Ramírez, A. S. 2020. From "Infodemics" to Health Promotion: A Novel Framework for the Role of Social Media in Public Health. *American journal of public health* (1971), 110(9).
- Silverman, D. 2020. *Qualitative research*. London: Sage Publications Ltd.
- SmartSport 2020. Liikuntaolosuhteiden strateginen kehittämistyö kunnissa. Selvitys nykytilanteesta ja kehittämistarpeista. Tilaaja: Opetus- ja kulttuuriministeriö. SmartSportin julkaisuja 2020:1
- Snelling, A. 2014. *Introduction to health promotion*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ståhl, T. & Hakamäki, P. 2019. Liikunnan strateginen asema kunnissa on vahvistunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1), 32–35.
- Ståhl, T. 2017. Terveystieteiden edistämisen vaikuttavuus ja mittaaminen. *Duodecim lääketieteellinen aikakauskirja*, 10, 971–973.

- Tarnanen K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim: Käyvän hoidon potilasversiot. Artikkelin tunnus: khp00077
- Taylor, C. 2013. Validity and validation. Oxford: Oxford University Press.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia. Tulosraportti. Viitattu 29.6.2021 <http://www.terveytemme.fi/finterveys/tulokset/index.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019 tulokset. Viitattu 2.1.2021 [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perus\\_tulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perus_tulokset2)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. TEA-viisarin tulospalvelu. Viitattu 14.10.2021 [teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset](http://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 19.7.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- Tienari, J. & Harviainen, J. T. 2020. Strategiaopas kuntien päättäjille: Osallista ja hallitse. Helsinki: Alma Talent.
- Tietoykkönen 2018. Jyväskylän kaupunki. Liikuntabarometri 2018. Viitattu 14.19.2021 [https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/jyvaskylan\\_kaupungin\\_liikuntabarometri\\_2018.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/jyvaskylan_kaupungin_liikuntabarometri_2018.pdf)
- Tietoykkönen 2020. Liikuntabarometri 2020. Jyväskylän kaupunki, liikuntapalvelut. Viitattu 14.19.2021 [https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntabarometri\\_2020.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntabarometri_2020.pdf)
- Tilastokeskus 2020. Väestörakenne 31.12. Viitattu 11.10.2021 [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6rakenne%2031.12](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6rakenne%2031.12).
- Traficom 2016. Henkilöliikennetutkimuksen 2016 tuloksia taulukoina. Viitattu 27.7.2021 <https://www.traficom.fi/fi/ajankohtaista/julkaisut/henkilöliikennetutkimuksen-2016-tuloksia-tilukoina>
- Traina, G., Martinussen, P. E. & Feiring, E. 2019. Being Healthy, Being Sick, Being Responsible: Attitudes towards Responsibility for Health in a Public Healthcare System. *Public Health Ethics*, 12(2), 145–157. doi:10.1093/phe/phz009
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., . . . Chinapaw, M. J. M. 2017. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), p. 75. doi:10.1186/s12966-017-0525-8
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tuomikoski, M. 2018. Frisbeegolfin suosio kasvaa kuin nälkäinen teini – Suomi on lajin suurmaa. Yle-uutiset. Viitattu 26.19.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11939075>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 7.10.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>
- UKK-instituutti 2021. Liikkumisen suositukset. Viitattu 27.7.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>
- Valtion liikuntaneuvosto 2019. Ydintavoitteet ja toimenpiteet. Viitattu 19.10.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/ydintavoitteet-ja-toimenpiteet/>
- Vartiainen, E. 2017. Suomalaisten terveys on parempi kuin koskaan – silti paljon voidaan vielä tehdä. Kansanterveys. Viitattu 22.10.2021 <https://www.kansanterveys.fi/hyvinvointi/suomalaisten-terveys-on-parempi-kuin-koskaan-silti-paljon-voidaan-viela-tehda/#>
- Vasankari, T. 2019. Päivitetty liikkumisen suositus aikuisille. Luento terveyslääkintäpäivillä 22.10.2019. Viitattu 4.1. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=D6xaXscRmvM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=D6xaXscRmvM&feature=emb_logo)
- Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, S., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen J. & Tokola K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
- Vesala, T. 2021. Web probing auttaa kyselylomakkeiden testaamisessa: Verkko-työkalut pureutuvat vastaajan uteluihin. Tieto & trendit, 21.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2014. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilpas, P. 2018. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia. Viitattu 6.10.2021. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>
- Wellard, I. 2012. Body-reflexive pleasures: Exploring bodily experiences within the context of sport and physical activity. Sport, education and society, 17(1), pp. 21-33. doi:10.1080/13573322.2011.607910
- Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 30 / 2019.

World Health Organization WHO 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. Geneva: Licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

## LIITTEET

- Liite 1 Tutkimuksen tulosten yhteenveto:  
<https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:4c98dbaf-2ee0-4548-9d9e-654fd0840170#pageNum=1>