

Maija Virranniemi

# KUUSAMOLAISTA LIKETTÄ

- Kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikunnasta

Jyväskylän yliopisto

Liikuntakasvatuksen laitos

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos/ Liikuntatieteellinen tiedekunta

VIRRANNIEMI MAIJA: Kuusamolaista liikettä - Kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikunnasta

Pro gradu -tutkielma, 87s, 11 liites.

Liikunnan yhteiskuntatieteet

2014

---

Suomessa liikuntamahdollisuuksien luominen on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunta nähdään tärkeäksi kunnalliseksi palveluksi. Kuusamo on reilun 16 000 asukkaan kaupunki Koillismaalla, jossa liikuntasuunnittelu ja -rakentaminen palvelevat paikallisen väestön lisäksi matkailuelinkeinoa ja huippu-urheilua. Tässä pro gradu -tutkielmassa olen tutkinut kuusamolaisen paikallisen aikuisväestön liikkumista.

Tutkimus on toteutettu postikyselyn avulla. Kysely lähetettiin tuhannelle 19–85-vuotiaalle kuusamolaiselle. Kyselyn vastausprosentiksi muodostui 49,5 prosenttia. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaista arki- ja kuntoliikuntaa kuusamolainen aikuisväestö harrastaa ja miten esimerkiksi sukupuoli, ikä tai sosioekonominen asema vaikuttavat liikuntaharrastuneisuuteen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitä liikuntapaikkoja ja -palveluja paikalliset käyttävät ja miten Kuusamon liikkumisympäristöjä tulisi heidän mielestään kehittää.

Tutkimus osoitti, että kuusamolaiset aikuiset ovat luonnossa ja ulkona liikkujia, sillä suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily ja hiihto. Harrastettujen liikuntamuotojen lajikirjo oli suuri. Tärkeimpiä liikuntapaikkoja olivat kevyen liikenteen väylät, muut ulkoilalueet ja hiihtoreitit. Sisäliikuntatiloista käytetyimpiä olivat liikuntahalli ja koulujen salit, kuntosalit ja uimahalli. Vastaajien mukaan suosituimmat liikuntapaikat olivat myös tärkeimpiä liikuntaympäristöjen kehityskohteita. Arkiliikunnan muodot vaihtelivat sukupuolittain ja sukupolvittain.

Suuri haaste kuusamolaisten aikuisten liikunnassa on motivoida paikalliset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Harvaan asutussa Kuusamossa liikuntamahdollisuuksien järjestäminen jokaiselle sivukylälle on haasteellista, ellei jopa mahdotonta. Liikuntapaikkoja Kuusamossa on erittäin paljon, mutta monet niistä palvelevat pääasiassa matkailua ja huippu-urheilua, eivätkä juurikaan paikallista aikuisväestöä. On tärkeää, että Kuusamossa pidetään hyvää huolta ja edelleen kehitetään myös paikallisten suosimia liikuntapaikkoja ja -palveluita. Näin voidaan pitää yllä myös paikkakunnalle ominaista liikuntakulttuuria.

Asiasanat: liikunta, kuntoliikunta, arkiliikunta, aikuisväestö, Kuusamo

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Sport Sciences/Faculty of Sport and Health Sciences

VIRRANNIEMI MAIJA: Kuusamo moves – Survey on physical activity in the adult population of Kuusamo

Pro gradu thesis, 87 pages, 11 appendices

Social Sciences of Sport

2014

---

In Finland creating facilities for sport and physical activity is a task assigned to the state and municipalities. Providing opportunities and facilities for everyday physical activity is considered to be one of the basic services provided by the municipalities. In Kuusamo, a northeastern town with a population of approximately 16 000 inhabitants, sport planning and building are designed to support, in addition to the local population, tourism and top-level sport. In this pro gradu thesis I have explored everyday physical activity and sport in the adult population of Kuusamo.

The survey was conducted via postal questionnaires. The questionnaire was sent to a random selection of 19-85 year olds living in Kuusamo. Out of a thousand recipients 49,5 per cent participated in the research. The aim of the research was to explore what kind of physical activity and fitness training the adult population of Kuusamo engages in, and how factors such as age, gender or socio-economic status influence these choices. In addition, the research explored different recreational places and services used by the locals and asked the participants to suggest how these places along with other possible areas for everyday physical activity could be developed.

The research showed that adults in Kuusamo enjoy outdoor activity as the most popular forms of exercise were walking, jogging and cross-country skiing. However, a multitude of other forms of physical activity were also popular among the participants. The survey found that the most important places to exercise were pavements, trails, other recreational areas and ski tracks. The sports centre, school gymnasiums, health clubs and the indoor swimming pool were the most commonly used spaces for indoor physical activity. According to the participants, improvement of these properties should be a priority when developing recreational places. Forms of everyday physical activity varied by gender and generation.

Motivating the adult population to exercise sufficiently is a big challenge. Organising physical exercise facilities for everyone in sparsely populated Kuusamo is challenging at best, if not nearly impossible. Even though the number of recreation places for exercise is high, many of these places are mainly designed for tourists and athletes, thus, excluding the majority of the local population. It is important to cherish and improve recreational places and facilities favored by the locals. In doing so, it is possible to maintain that nature-loving and active culture which is characteristic of Kuusamo.

Keywords: sport, exercise, fitness training, everyday physical activity, adult population, Kuusamo

# Sisällys

<b>1 Johdanto</b> .....	1
<b>2 Tutkimusongelma ja tutkimuksen tarkoitus</b> .....	5
<b>3 Käsitteiden määrittelyä</b> .....	8
<b>4 Suomalaisen yhteiskunnan julkinen liikuntapalvelujärjestelmä</b> .....	10
<b>4.1 Katsaus suomalaisten liikkumiseen ja liikuntasuosituksiin</b> .....	13
<b>4.2 Liikuntapaikkapalveluiden tasa-arvo</b> .....	16
<b>5 Kuntoliikunnan nousu</b> .....	19
<b>5.1 Hyvinvointivaltio luo edellytyksiä kuntoliikunnan nousulle</b> .....	19
<b>5.1 Liikuntapaikkarakentaminen lisääntyä</b> .....	23
<b>5.2 Kunnat liikunnan mahdollistajina</b> .....	25
<b>6 Kuusamo liikkumisympäristönä</b> .....	27
<b>6.1 Miten kuusamolaista liikuntaa on tutkittu?</b> .....	30
<b>6.2 Kuusamolainen liikuntakulttuuri</b> .....	31
<b>6.2.1 Toimintojen organisoituminen ja liikkeelle lähteminen</b> .....	32
<b>6.2.2 Toimintojen vakiintuminen ja laajentuminen</b> .....	35
<b>6.2.3 Eriytyminen ja yksityistäminen</b> .....	36
<b>7 Tutkimuksen toteutus</b> .....	38
<b>8 Tulokset</b> .....	43
<b>8.1 Arki- ja kuntoliikunta</b> .....	43
<b>8.2 Miesten ja naisten harrastamat liikuntamuodot</b> .....	49
<b>8.3 Ohjattuun liikuntaan osallistuminen</b> .....	55
<b>8.4 Liikuntapalvelujen käyttö Kuusamossa</b> .....	56
<b>8.5 Liikunnan harrastustoiveet ja esteet liikunnan harrastamiselle</b> .....	58
<b>8.6 Liikunnan harrastus asuinpaikan, koulutuksen ja elämäntilanteen mukaan</b> .....	62
<b>8.7 Keskeisiä kehittämiskohteita Kuusamon liikunnassa</b> .....	66
<b>9 Pohdinta</b> .....	69
<b>Lähteet</b> .....	78
<b>Liite 1</b> .....	84

# 1 Johdanto

Mitä Kuusamo merkitsee minulle? Kuusamo on koti ja siellä on juuret. Kuusamo merkitsee pysyvyyttä, rauhaa, luontoa, puhtautta ja selkeitä vuodenaikoja, pitkää ja lumista talvea, aurinkoisia keväthankia, lyhyitä, vaihtelevia, mutta kauniin valoisia kesiä sekä pimeneviä syysiltoja ja ensimmäisiä pakkasöitä. Tätä Kuusamo on lyhyesti kerrottuna minulle, rakas ja läheinen.

Minulle tarjoutui mahdollisuus päästä toteuttamaan liikuntatieteiden opintoihini liittyvä pro gradu -tutkielma aiheesta kuusamolaisen aikuisväetön liikkuminen, miten kuusamolainen liikkuu. Sen kummemmin empimättä tartuin tilaisuuteen, joka johti mielenkiintoiseen ja antoisaan projektiin yhteistyössä edustamani Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Kuusamon kaupungin kanssa.

Kuusamo on Pohjois-Pohjanmaalla, tarkemmin Koillisella sijaitseva pohjoinen kaupunki. Kunta on perustettu vuonna 1868 ja kaupunki Kuusamosta tuli vuonna 2000. Kuusamon kaupunkikeskuksesta on etäisyyttä Ouluun 217 kilometriä, Rovaniemelle 195 kilometriä ja Kajaaniin 245 kilometriä. Pinta-alaltaan Kuusamo on 5 809 neliökilometriä, josta vesistöjä on 830 neliökilometriä, metsää 4 330 neliökilometriä ja peltoa noin 12 000 hehtaaria. Aukastiheys on 3,3 asukasta maaneliökilometriä kohden. (Kuusamon kaupungin Taskutieto 2013.)

Kuusamon luonto on ylätasankoa, josta vedet virtaavat viiteen eri ilmansuuntaan. Korkeusero meren pintaan on yli 250 metriä. Luonto on poikkeuksellisen monipuolinen ja rikas. Kuusamo on suomen runsaslumisimpia seutuja, sillä lumipeitteen paksuus voi lähennellä metrin korkeutta. Vuoden keskilämpötila on 0 astetta-celsiusta. (Kuusamon kaupungin Taskutieto 2013.)

Yksi tärkeimmistä elinkeinoista Kuusamossa on matkailu, johon rikas luonto ja selkeät vuodenaajat antavat hyvät lähtökohdat (Kuusamon kaupungin Taskutieto 2013).

Kuusamossa sijaitseva Rukan hiihtokeskus on Suomen toiseksi suurin hiihtokeskus. Ruka kattaa esimerkiksi 34 erityyppistä rinnettä ja 21 hissiä. Talvisin Ruka onkin Kuusamon matkailun tärkein vetonaula monipuolisine talviharrastusaktiviteetteineen. Kesäisin matkailijoihin vetoaa Kuusamon ainutlaatuinen luonto. Suosituimpia kohteita ovat Oulangan kansallispuisto, Karhun kierros, Kitka- ja Oulankajoet sekä lukuisat kalaiset järvet ja jylhät vaaramaisemat. (Rukan ja Kuusamon matkailun faktoja 2013.) Muita tärkeitä elinkeinoja ovat maatalous, puu- ja metsätalous ja elintarviketeollisuus (Kuusamon kaupungin Taskutieto 2013).

Liikunta on asia, joka varmasti tavalla tai toisella kuuluu jokaisen ihmisen elämään. Liikunta merkitsee eri ihmisille eri asioita, toiselle se on oleellinen osa elämäntapaa, toiselle pakollinen paha ja kolmannelle se ei ehkä merkitse juuri mitään. Liikunta ja liikuntaa on kuitenkin lähes kaikkialla: arkielämässä, lomalla, työssä, mediassa, kouluissa, kaupoissa ja tätä listaa voisi jatkaa lähes loputtomiin. Suomen ym. (2012, 21) mukaan liikunnassa ylitetään rajoja, joihin ei välttämättä muilla elämänalueilla yletytä. Liikunnassa ylitetään muun muassa yhteiskunnallisten luokkien ja kerrostumien, erilaisten sosiaalisten ikäryhmien sekä sukupuolten rajoja.

Liikunta myös ymmärretään monella eri tapaa. Se on huippu-urheilua, puulaakiotteluita, ryhmäliikuntatunteja, kävelyä kotoa postilaatikolle ja takaisin sekä kaikkea näiden väliltä ja niiden ympäriltä. Jokainen ymmärtää ja harrastaa liikuntaa omista lähtökohdistaan ja itsellensä sopivalla tavalla. Jokainen kuitenkin liikkuu, omalla tavallaan, enemmän tai vähemmän.

Kuusamossa liikunnalla on tärkeä asema niin paikallisten peruspalveluna kuin huippu-urheilussa ja matkailussakin. Liikunta ja urheilu muodostavat merkittävän matkailun osa-alueen, joka on Kuusamolle elinkeinona erittäin tärkeä. Kuusamosta ovat lähtöisin esimerkiksi kuluneena talvena 2014 Venäjällä Sotshin talviolympialaisissa Suomea edustaneet lumilautailija Enni Rukajärvi, freestylehiihtäjä Antti-Jussi Kemppainen, mäkihyppääjä Anssi Koivuranta ja alppihiihtäjä Santeri Paloniemi. Kuusamossa on merkittävät harjoitus- ja kilpailumahdollisuudet nimenomaan monelle talviurheilulajille. Matkailu ja huippu-urheilu myös tukevat toisiaan, minkä esimerkiksi monena vuonna

Rukalla käydyt mäkihypyn, maastohiihdon ja yhdistytyn maailman cupin avajaiset ovat osoittaneet.

Tässä tutkimuksessa huomio kohdistuu kuusamolaisiin, paikalliseen aikuisväestöön ja heidän liikuntatottumuksiinsa sekä mielipiteisiin paikkakunnan liikuntapaikoista ja -palveluista. Tässä tutkimuksessa selvitetään, miten kuusamolainen paikallinen aikuisväestö liikkuu? Mitä liikuntapaikkoja paikalliset hyödyntävät ja kuinka paljon? Mitkä ovat suosituimpia liikuntamuotoja? Mitä toivotaan lisää? Miten paikallisten mielestä Kuusamon liikuntapaikkoja ja mahdollisuuksia voitaisiin parantaa? Tutkimus on tärkeä kunnallisen liikuntaan liittyvän suunnittelun ja päätöksenteon tukena. Kun päättäjät tietävät paikallisen väestön liikuntaan liittyvistä mielipiteistä, on liikuntapalvelujen ja -paikkojen suunnittelu helpompaa ja tarpeisiin pystytään vastaamaan.

Tämä tutkimus koostuu neljästä osiosta: johdattelevasta osiosta (luvut 1–2) teoriapohjaisesta kirjallisuuskatsausosiosista (luvut 3–6), tulososiosista (7–8) ja pohdinnasta (luku 9). Kirjallisuuskatsausosio koostuu muun muassa aiemmasta liikuntatutkimuksesta, opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuista, Kuusamon kaupungin julkaisuista sekä erilaisista luotettaviksi katsomistani internetlähteistä.

Johdannon jälkeen toisessa luvussa on esitelty tarkemmin tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat. Luvussa kolme on määritelty tutkimuksen kannalta keskeisimpiä käsitteitä. Osa käsitteistä on määritelty myöhemmin tekstissä asiayhteydessä. Neljännessä luvussa on selvennetty lukijalle suomalaisen yhteiskunnan liikuntapalvelujärjestelmää. Luvussa on keskitytty nimenomaan julkiseen liikuntapalvelujärjestelmään ja jätetty yksityinen puoli vähemmälle huomiolle, sillä sen selventäminen ei ole tämän tutkimuksen kannalta keskeistä. Viidennessä luvussa on perehdytty suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja erityisesti kuntoliikunnan suosion nousuun, joka on antanut pohjan nykymuotoisen kuntoliikuntakulttuurin muodostumiselle. Kuudennessa luvussa on perehdytty Kuusamoon liikuntaympäristönä ja kuusamolaiseen liikuntakulttuuriin. Luvussa on samalla esitelty aiempaa tutkimusta

Kuusamoon ja liikuntaa liittyen. Erityisesti Pauli Miettisen ja Henna Törmäsen tutkimukset kerrotaan yksityiskohtaisemmin.

Luvussa seitsemän kerrotaan tarkemmin, miten tämä tutkimus on toteutettu ja luvussa kahdeksan esitellään tutkimuksen tulokset. Tuloksissa käy ilmi esimerkiksi, miten paljon ja minkälaista arki- ja kuntoliikuntaa kuusamolaiset aikuiset harrastavat, miten ikä, sukupuoli, asuinpaikka tai sosioekonominen asema vaikuttavat kuusamolaisten liikkumiseen, kuinka paljon ja mitä liikuntapalveluja paikalliset hyödyntävät, mitä mieltä he ovat niistä ja mitä toivotaan lisää. Lisäksi luvussa esitellään paikallisten mielipiteitä keskeisistä kehittämiskohteista Kuusamon liikuntapaikoista ja -palveluista. Viimeisessä luvussa on koottu ja pohdittu tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia.



## 2 Tutkimusongelma ja tutkimuksen tarkoitus

Tässä pääluvussa esittelen tämän tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusongelmat. Ensimmäisenä kerron miten, päädyin tutkielman aiheeseen ja mitä apuvoimia tutkimuksen onnistumisen takana oli.

Vuoden 2013 alussa olin yhteydessä Kuusamon kaupungin liikuntapalveluihin, etupäässä maisterivaiheen työharjoitteluuni liittyen. Samalla vihjasin Kuusamon kaupungin kehittämispäällikölle Pauli Miettiselle lähestyvän pro -gradu tutkielman tekemisestä. Minulla ei ollut vielä tutkielmaan aihetta, mutta kerroin, että Kuusamo ja aikuisväestön liikkuminen kiinnostavat. Olen itse lähtöisin Kuusamosta ja paikkakunta on minulle läheinen ja tuttu. Taustani loi taustaymmärrystä paikkakunnan liikuntakulttuuriin jo sinänsä. Lisäksi kolmen kuukauden työharjoittelu Kuusamon kaupungin liikuntapalveluissa syksyllä 2013 syvensi ymmärrystäni Kuusamon kaupungista ja sen toimintaperiaatteista ja käytännöistä liikunnan mahdollistajana. Miettinen näki kuusamolaisen aikuisväestön liikkumisen tutkimisen tärkeänä ja ajankohtaisena aiheena. Hän on itse tutkinut kuusamolaisten nuorten liikkumista muun muassa sosiologian lisensiaatintutkimuksessa ”Kuusamolaisnuorten liikuntasuhde osana elämäntyyllisiä valintoja – Vähän liikkuvan nuoren mysteeri” (2012).

Koska kuusamolaisten lasten ja nuorten liikkumista oli jo aikaisemmin tutkittu, katsoimme aikuisväestön liikkumisen tutkimisen olevan vuorostaan ajankohtaista. Pauli Miettinen esitti aihetta kuusamolaisten aikuisten liikkumisen tutkimisesta Kuusamon kaupungin hyvinvointityöryhmässä, johon hän itsekin kuuluu. Ehdotus sai kannatusta ja lisäksi hyvinvointityöryhmän päätöksellä kaupunki suostui maksamaan tutkimuksesta koituneet kulut. Koin myönteiseksi, että Kuusamossa arvostetaan tämänkaltaista tutkimusta ja ymmärretään sen hyödyt kunnallisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Tässä tutkimuksessa paneudutaan kuusamolaisen aikuisväestön liikkumiseen eli selvitetään sitä, miten kuusamolainen aikuisväestö liikkuu ja mitä mieltä he ovat paikallisista liikuntapaikoista ja -palveluista? Tutkimus on toteutettu postikyselynä. Kyselyn pohjana käytettiin Itkosen, Ilmasen, Matilaisen ja Wennströmin (2011)

tutkimuksen ”Liikuntaa ja urheilua Pohjois-Karjalassa – Seurantatutkimus maakunnan aikuisväestön liikunnasta ja seuratoimijoiden näkemyksistä” kyselylomaketta. Kyselylomaketta muokattiin tähän tutkimukseen sopivaksi ja siinä otettiin huomioon hyvinvointiryhmän toivomukset ja ehdotukset. Itkosen ym. tutkimuksessa tutkittiin Pohjois-Karjalan maakunnan kuntien asukkaiden liikuntaharrastusten ja liikuntanäkemyksien lisäksi myös maakunnan urheilua ja liikuntaa organisoivien seurojen näkemyksiä.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan paikallisten asukkaiden liikuntaharrastuneisuuteen ja liikuntanäkemyksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaista arki- ja kuntoliikuntaa ja kuinka paljon kuusamolaiset aikuiset harrastavat? Tehtävänä oli myös selvittää kuusamolaisten innokkuus ohjattuun liikuntaan osallistumiseen sekä liikuntapalvelujen käyttö. Lisäksi tutkimuksessa on kartoitettu paikallisten toiveita liikunnan suhteen ja selvitetty heidän mielipiteitään keskeisistä liikunnan kehittämiskohteista Kuusamossa.

Liikuntatutkimuksen tieto on tärkeää erityisesti poliittisen päätöksenteon välineenä, sillä liikuntapolitiikka kaipaa jatkuvasti uutta tietoa liikuntakulttuurin tilasta ja muutossuunnista. Näin esimerkiksi liikuntarakentamisen resurssien kohdentaminen helpottuu. Nykyajan ihmisten liikuntaharrastuksiin kuuluvat nopea vaihtelu ja niihin vaikuttavat ihmisten elämäntapojen moninaistuminen. Sosiaalisen ja alueellisen liikkuvuuden lisääntyminen, elämäntyylien eriytyminen ja henkilökohtaisten valintojen painottuminen identiteetin rakennustyössä vaikuttavat osaltaan liikuntamuotojen ja urheilulajien suosioon. (Itkonen 1996, 60–61.) Sama ajatus liikuntatutkimuksen tarpeellisuudesta pätee mielestäni myös kunnallisella tasolla. Liikuntatutkimuksen tärkeys päätöksenteon välineenä on selvästi huomattu Kuusamossa. Sillä paikallistason liikuntatutkimukseen on Kuusamossa mielestäni panostettu jo jonkin verran. Tämä tutkimus on yksi esimerkki siitä.

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa kuusamolaisten aikuisten liikuntatottumuksista ja -näkemyksistä sekä selvittää paikallisten mielipiteitä Kuusamon liikuntapaikkojen- ja palvelujen tasosta ja riittävydestä; mitä liikuntapaikkoja ja -

palveluita paikalliset käyttävät ja millaisten liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen kehittäminen on heidän mielestään tärkeää. Tutkimuksessa on selvitetty paikallisten arki- ja kuntoliikuntatottumuksia ja miten erilaiset sosioekonomiset taustamuuttajat vaikuttivat heidän liikunnan harrastuneisuuteen. Parhaassa tapauksessa tutkimustulokset palvelevat Kuusamon kaupunkia liikuntaan liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Tutkimus on luonteeltaan helposti toistettavissa. Tällä tavoin on helppo seurata, miten liikuntatottumukset ja mielipiteet ovat muuttuneet esimerkiksi viiden tai kymmenen vuoden kuluttua tämän tutkimuksen valmistumisesta. Näin liikuntapaikkojen ja -palvelujen kehittämisessä on helppo vastata paikkakuntalaisten toiveisiin.

Tutkimuksesta koituneet kustannukset rahoitti Kuusamon kaupunki. Lisäksi olen saanut paljon tukea tutkimuksen toteuttamiseen Kuusamon kaupungin hyvinvointityöryhmältä, erityisesti Pauli Miettiseltä sekä Kuusamon kaupungin liikuntapalvelujen henkilökunnalta, erityisesti Jukka Makkoselta.

### 3 Käsitteiden määrittelyä

Liikkuminen ja liikuntaharrastus voidaan määritellä monin eri tavoin. Milstein (1971, 63–78, ks. Laakso 1986) jakaa liikuntaharrastukset yhteisöllisiin ja yksilöllisiin tekijöihin. Yhteisölliset edellytykset koostuvat yleisistä ja erityisistä yhteiskunnallisista tekijöistä, fyysisestä ympäristöstä sekä erityisistä liikuntakulttuurisista tekijöistä. Yleisiin yhteiskunnallisiin tekijöihin hän katsoi kuuluvan makrotason kysymykset kuten taloudellisen ja poliittisen järjestelmän, tuotantosuhteet sekä kulttuuritekijät. Erityisiä yhteiskunnallisia tekijöitä ovat puolestaan työn ja vapaa-ajan suhde. Fyysiseen ympäristöön liittyvät esimerkiksi ilmasto, vuodenaika ja työympäristö, jotka ovat merkittäviä seikkoja liikkumisen ja liikuntaharrastusten kannalta. Liikuntakulttuuriin erityistekijöihin kuuluvat liikuntaorganisaatiot, liikuntakasvatusjärjestelmä sekä kilpaurheilun taso.

Milstein (1971, 63–78, ks. Laakso 1986) jakoi yksilölliset tekijät yhteiskunnalliseen asemaan liittyviin ja persoonallisuuteen liittyviin ominaisuuksiin. Yhteiskunnalliseen asemaan liittyvät esimerkiksi ikä, sukupuoli, koulutus, ammattiasema, terveydentila ja fyysinen kunto. Persoonallisuuteen liittyvistä ominaisuuksista kertovat maailmankatsomus, arvot, asenteet, persoonallisuuden piirteet sekä tarpeet.

Yhteisölliset ja yksilölliset tekijät vaikuttavat toisiinsa ja näin muovaavat ihmisten motiiveja. Milsteinin (1971, 63–78, ks. Laakso 1986) mukaan liikuntakäyttäytymistä voidaan tarkastella sekä subjektiivisten että objektiivisten piirteiden avulla. Subjektiivisia piirteitä voivat olla esimerkiksi tiedot liikunnan vaikutuksista, preferenssit ja kiinnostus urheilua ja liikuntaa kohtaan. Objektiivisia piirteitä voivat puolestaan olla aktiivinen liikuntaharrastus, osallistuminen urheilun seuratoimintaan, urheilun kulutus sekä henkilökohtainen saavutustaso.

Liikuntaharrastus on siis hyvin moniulotteinen käsite, jota tulkitaan eri tavoin. Tässä tutkimuksessa käsitteellä liikkuminen tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta. Siihen kuuluu yllä mainittu liikuntaharrastuneisuus kaikkine tekijöineen, mutta myös kaikki muu

fyysinen aktiivisuus. Tutkimuksen kyselylomakkeessa liikkuminen jaoteltiin hyöty- eli arkiliikuntaan ja liikuntaharrastuksiin, joita Milsteinin mukaan on edellä kuvattu. Tätä jaottelua käytetään koko tutkimuksessa liikkunnasta puhuttaessa.

Arkiliikuntaa ovat esimerkiksi kävellen tai polkupyörällä kuljetut työmatkat, koti- ja pihatyöt ja fyysisesti rasittava työ. Liikuntaharrastuksesta puhutaan taas silloin, kun liikkuminen on toiminnan itseisarvo, esimerkiksi lenkkeily, hiihto, ohjattu jumppa tai pallopelit. Liikuntaharrastus pitää sisällään myös kilpaurheilun.

Tässä tutkimuksessa käsite *kuntoliikunta* on merkittävässä roolissa. Komiteamietinnön (1970, 39) mukaan kuntoliikunta on ensisijaisesti vapaa-ajan toimintaa. Vapaa-aika on puolestaan aikaa, joka jää välttämättömän työn, levon ja päivittäisen välttämättömän henkilökohtaisen hygienian hoidon ulkopuolelle. Kuntoliikunta voidaan rajoittaa koskemaan fyysisesti aktiivista toimintaa, mutta se ei ole rajattu mihinkään tiettyihin liikunnan tai muun aktiviteetin muotoihin. Toimintamuoto on vapaa ja siihen liittyy osallistumisen vapaus. Kuntoliikuntaa ovat kaikki vapaa-aikana tapahtuvat yksilö- tai ryhmäkohtaiset toiminnat, joissa osanottajat tuntevat olevansa liikunnallisen toiminnan parissa. Parhaimmassa tapauksessa harjoitus sinänsä tarjoaa harrastajalle tyydytystä, eikä ensisijaisesti pyritä jonkin hyötytavoitteen saavuttamiseen. Komiteamietintö (1970, 40) tiivistää kuntoliikunnan sanasta sanaan seuraavasti:

*”Lyhyesti voidaan kuntoliikunta määritellä monimuotoiseksi fyysiseksi toiminnaksi, jota harjoitetaan vapaaehtoisesti pääasiassa sen tuottaman välittömän tyydytyksen ja hyvinvointuntun, mutta myös tiettyjen hyötynäkökohtien kuten terveyttä ylläpitävän ja sairauksia ehkäisevän luonteensa vuoksi. Näin ollen kuntoliikunta on liikunnallisesti aktiivinen elämänmuoto.”*

Kuntoliikunta on merkittävä osa monen suomalaisen vapaa-ajan toimintaa. Tässä tutkimuksessa kuntoliikunnan nousu liikuntakulttuurisena ilmiönä toimii eräänlaisena tutkimuksen viitekehyksenä.

## **4 Suomalaisen yhteiskunnan julkinen liikuntapalvelujärjestelmä**

Liikuntatieteellisessä tutkimuksessa liikuntapolitiikka nähdään laajemman liikuntakulttuurin alakäsitteenä. Liikuntapolitiikan toteuttajia ovat olleet lähinnä valtio, kunnat, järjestöt, moninaiset liikunnan ja urheilun intressiryhmät kuten liikuntajärjestöt ja poliittiset puolueet sekä tieteen alueella eri tutkimusyhteisöt. Liikuntapolitiikan toimijakenttä on moninainen, ja siksi yksiselitteistä kuvaa suomalaisesta liikuntapolitiikasta on vaikeahko hahmottaa. (Suomi ym. 2012, 21.) Tämän luvun tarkoituksena on selventää lukijalle pääpiirteittäin suomalaisen yhteiskunnan liikuntapalvelujärjestelmä. Luvussa keskitytään julkisen puolen liikuntaan, jättäen yksityinen ja kolmas sektori vähemmälle huomiolle.

Suomalaisen liikuntapolitiikan tarkoituksena on edistää liikuntaa ja sen avulla väestön hyvinvointia, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjaa ja kehittää liikuntapolitiikkaa lainsäädännöllä, tutkimusten ja selvitysten avulla sekä liikuntaan ohjatuilla budjetti- ja veikkausvoittovaroilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön tehtävänä on myös seurata eettisten toimintaperiaatteiden toteutumista. Tarkkailun kohteena on esimerkiksi antidopingtyö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö a.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on määritellyt erilaisia liikuntapoliittisia linjauksia ja hankkeita. Se korostaa toiminnassaan liikunnan merkitystä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle. Se myös painottaa liikunnan roolia kansalaisyhteiskunnan ja osallisuuden vahvistamisessa. Ministeriö tukee eettisesti kestäväää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua, mutta merkittävin liikuntapoliittinen painopiste on lasten ja nuorten liikunnan kehittämisessä. Aikuisväestön liikuntaa lisäämällä tavoitteena on parantaa väestön toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Hallitusohjelma mukaisesti liikuntaa tuetaan koko elämäkulussa. Linjauksissa on huomioitu myös erityisryhmät. Vammaisten, pitkäaikaissairaiden, ikääntyneiden ja mielenterveyskuntoutujien liikuntaa vahvistetaan opetushallinnon, sosiaali- ja terveystoimen ja kuntien yhteistyöllä. Liikuntarakentamisen tarkoituksena on kehittää liikuntaolosuhteita erin ikäisten ihmisten tarpeisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö b.)

Liikunta on kunnallinen peruspalvelu. Suomalaista liikuntapalvelujärjestelmää ohjaa liikuntalaki (18.12.1988/1054), jonka mukaan liikunnan yleisten edellytysten luominen on valtion ja kuntien tehtävä. Kunnan vastuulla on luoda terveyttä edistävää liikuntaa, luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. Liikuntalain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä edistää yleisesti liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua ja niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Lain pyrkimyksenä on myös edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävästä kehitystä.

Liikuntalaki tuli ensimmäisen kerran voimaan vuonna 1980. Suomalaisen liikuntakulttuurin muuttuessa liikuntalakia uudistettiin vuonna 1998. Tätä kirjoitettaessa liikuntalakia ollaan jälleen uudistamassa. Lain valmistelusta on vastannut opetus- ja kulttuuriministeriön virkamiehistä koostuvassa työryhmä. (Tarasti 2013.)

Suomessa kunnat ovat merkittävimpiä liikuntapalvelujen tuottajia sekä toimintaedellytysten luojia. Kunnat ylläpitävät liikuntapalveluja vuosittain noin 700 miljoonalla eurolla ja kuntien liikuntatoimi työllistää lähes 6 000 ihmistä. Suomessa on yli 29 000 liikuntapaikkaa, joista yli 70 prosenttia on kuntien hoitamia ja ylläpitämiä. Kuntien yhtenä tärkeänä tehtävänä on turvata liikuntapalveluiden mahdollisimman tasa-arvoinen saatavuus kaikille. (Suomi ym. 2012, 37.) Valtio jakaa kunnille valtionosuutta veikkausvoittovaroista ja valtion urheilubudjetista. Valtionosuutta jaetaan liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin ja sitä jaetaan asukasluvun mukainen määrä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö c.)

Suomen kunnat ovat itsehallinnollisia yhteisöjä ja siten voivat itse määritellä tavat, joilla ne huolehtivat liikuntaedellytysten luomisesta. Parhaat tulokset liikuntaedellytysten luomisessa pohjautuvat liikuntatoimen ja kunnan muiden toimialojen yhteistyöhön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 6.)

Paikallistasolla kuntien lisäksi liikunnasta vastaavat urheiluseurat. Joissakin kunnissa seurojen kuulemista ja osallisuutta seuratoimintaan liittyvissä asioissa on parannettu perustamalla seuraparlamentteja. Parlamentit ovat liikuntaseurojen yhteistyöelimiä ja

asiantuntijaelimiä, joilla ei kuitenkaan ole varsinaista päätäntävaltaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö c.)

Aluehallintovirasto on elin, jonka tavoitteena on alueellisesti edistää liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia, terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä ihmisen elinkaaren eri vaiheissa. Viraston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna, sekä parantaa arkiliikunnan olosuhteita yhteistyössä kuntien ja eri hallinnonalojen kanssa. Alueellisen liikuntatoimen tärkeimpiin tehtäviin kuuluu muun muassa liikuntapaikkarakentamisen ohjaus ja tukeminen, lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeiden tukeminen, valtakunnallisten ohjelmien alueellinen toteuttaminen, terveysliikunnan ja erityisryhmien liikunnan edistäminen, alueellisen kansalaistoiminnan ja yhteistyön tukeminen, liikunnan peruspalvelujen alueellisen saatavuuden arviointi, lähialueyhteistyö ja kansainvälinen toiminta, koulutus- ja informaatio-ohjaus sekä monikulttuurisen liikunnan edistäminen. (Aluehallintovirasto 2013.)

Tiivistetysti voidaan sanoa, että suomalainen julkinen liikuntapalvelujärjestelmä koostuu kolmesta kerroksesta. Ylimpänä ovat valtio ja opetus- ja kulttuuriministeriö, jotka ohjaavat ja kehittävät liikuntapolitiikkaa etupäässä lainsäädännöllä, linjauksilla sekä valtiosuoksilla ja -tuilla. Toisessa kerroksessa ovat aluehallintovirastot, joiden tehtävänä on alueellinen liikunnan edistäminen ja vahvistaminen. Kolmannessa kerroksessa ovat kunnat, jotka ovat merkittävimpiä liikuntapalvelujen tuottajia Suomessa. Kolmannen sektorin toimijoita ovat liikuntaseurat ja kansalaistoimijat, jotka ovat niitä ruohonjuuritason tekijöitä, joiden panostus liikuntaan on suomalaisen liikuntapalvelujärjestelmän perusta.



## 4.1 Katsaus suomalaisten liikkumiseen ja liikuntasuosituksiin

Liikunnan sekä ensisijaisesti voimistelun ja terveyden yhteyksiä on pohdittu asiantuntijoiden ja asianharrastajien keskuudessa Suomessa jo 1800-luvulla (Heikkinen 1992). Suuremman kiinnostuksen kohteeksi liikunnan terveystieteiden tutkimus tuli 1960-luvulla Niemen komitean mietinnössä. Mietinnössä otaksuttiin päivittäisen liikunnan vähenemisen ja terveydentilan huononemisen välinen yhteys. (Komiteamietintö 1970, 15–33.) Kiinnostus väestön harrastamaan liikuntaan ja sen kokonaismäärään kasvoi 1980-luvulla. Yhtenä syynä tähän pidetään työmatkaliikunnan reilua vähenemistä. Yli viiden kilometrin matkoja kuljettiin yhä harvemmin omin voimin kävellen tai pyörällä. (Telama 1986.)

Kansan keskuudessa tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista lisääntyi 1980-luvulla (Nurminen 1987, Kokkonen 2013, 94 mukaan). Terveyspuhe vahvistui kahdesta suunnasta. Julkishallinnon tavoitteena oli terveyttä edistävä liikunta ja sitä myöten säästöt sosiaali- ja terveystieteissä. Tämän lisäksi käsityksiin vaikutti lisääntynyt nuoruuden ja nuorekkouden arvostuksen nousu. Monelle terveys muuttui menestyksen mittariksi ja tavoiteltavaksi päämääräksi. Sitä saattoi kutsua myös uskonnon korvikkeeksi. (Tuomi 1990.) Mielestäni edellinen kuvaa myös hyvin nykyaikaa, 2010-lukua. Liikunta on osa hyvinvointipolitiikkaa ja se nähdään yhä tärkeämpänä terveyden ylläpitämisen keinona. Hyvä kunto, urheilullinen vartalo kuten myös terveys ja terveelliset elämäntavat ovat asioita, joita ihannoidaan ja arvostetaan, joskus turhankin paljon. Ne voisi nähdä, jopa jonkinlaisina statussymboleina ja itseisarvoina.

Suomalainen liikuntakulttuuri on myllerryksessä koko ajan. Liikuntakulttuuri on pirstaloitunut moniin osa-alueisiin. Yksi uutta liikuntakulttuuria kuvaava piirre on visuaalisuuden korostuminen, joka ilmenee liikuntakulttuurissa entistä voimallisemmin. Huippu-urheilu uhkaa olla puhdasta kauppatavaraa, mutta visuaalisuus korostuu myös muissa liikuntaharrastuksissa ja tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa. Enää ei tyydytä kuntoilemaan kauhuneissa verryttelypuvussa, vaan itseä koristellaan tyylikkäillä asusteilla ja kehoa muokataan kulloinkin vaadittaviin mittasuhteisiin. Ruumiin koristelulle on kaivattu myös näyttämöä. (Itkonen & Nevala 1991.) Mielestäni näiden näyttämöiden tehtävää ovat palvelleet viime vuosina esimerkiksi erilaiset sosiaaliset mediat kuten facebook tai twitter, joissa oma visuaalisuus pääsee muiden arvioitavaksi.

Väestön fyysistä aktiivisuutta, sen kestoja ja tehoa sekä istumisen määrää on tyypillisesti arvioitu erilaisilla kyselymenetelmillä, haastatteluilla ja päiväkirjoilla. Nämä kaikki ovat subjektiivisia menetelmiä ja siten alttiita yksilölliselle tulkinnalle ja virheille. (Sievänen 2013.) Kyselyiden avulla kerätty tieto väestön aktiivisuudesta on subjektiivista tietoa, eli kyselyyn osallistuneiden ihmisten itsensä arvioimaa (Husu ym. 2011, 8). Objektiiivinen aktiivisuuden mittaaminen on mahdollista esimerkiksi askelmittareiden avulla tai kiihtyvyyssantureihin perustuvien liikuntamittareiden avulla. Nämä mittarit eivät kuitenkaan sovellu parhaalla mahdollisella tavalla liikkumattomuuden (makuulla olo, istuminen, seisominen, matkustaminen) tai vähän kuormittavan liikkumisen (hyvin hidas liikkuminen, liikuskelu, kevyt puuhastelu työssä tai vapaa-aikana) kokonaiskeston ja päivittäisen jakautumisen luotettavaksi arvioimiseksi. (Sievänen 2013.)

Tämä tutkimus on tehty subjektiivisella kyselymenetelmällä, mikä on otettava huomioon erityisesti tutkimustuloksia arvioitaessa. On myös muistettava, että tässä tutkimuksessa tutkitaan myös kuusamolaisten aikuisten mielipiteitä eikä pelkästään fyysisen aktiivisuuden tai passiivisuuden määrää tai tehoa.

Suomessa eri ikäryhmien liikkumista seurataan säännöllisesti esimerkiksi Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Useimmiten fyysistä aktiivisuutta seurataan säännöllisesti toteutetuilla kyselyillä. Erityisesti koulu- ja työikäisten ihmisten fyysisestä aktiivisuudesta saadaan tietoja muutaman vuoden välein esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön teettämien tutkimusten pohjalta. Alle kouluikäisten lasten kohdalla liikkumiskyselyt ovat harvinaisempia, eikä aina tuoretta tietoa heidän osaltaan löydy. (Husu ym. 2011, 8.)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 antaa tietoja 19–65-vuotiaiden suomalaisten liikunta- kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tutkimuksessa on selvitetty, missä määrin aikuisväestö harrastaa liikuntaa ja urheilua, mitä lajeja he harrastavat ja mitä palveluja he käyttävät harrastuksissaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös halukkuutta aloittaa harrastaa eri urheilulajeja. Samankaltainen tutkimus toteutettiin myös vuosina 1997–1998, 2001–2002, 2005–2006. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Fyysisen aktiivisuuden mittaamisen lisäksi myös väestön liikkumattomuutta ja istumista on nykyisin syytä tarkkailla. Vaikka henkilö täyttäisi terveyslääkärin suositusten mukaiset

liikuntamäärät, hänen päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi jäädä silti terveyden kannalta liian alhaiseksi. Arkielämä on muuttunut fyysisestä yhä passiivisemmäksi. Istumatyö lisääntyy koko ajan. Jo kohtuullisesti liikkuvalla runsas päivittäinen istuminen voi olla terveydelle haitallista. Siksi suurin huoli on niiden henkilöiden suhteen, jotka tekevät passiivista istumatyötä eivätkä juuri harrasta liikuntaa. He altistuvat herkästi ylipainolle ja aineenvaihdunnan ongelmille. Nämä seikat puolestaan kasvattavat riskiä sairastua perinteisiin kansansairauksiin. (Husu ym. 2011, 8.)

Fyysinen kunto nähdään yhä tärkeämpänä terveyttä kuvaavana muuttujana. Tutkimukset osoittavat, että huono fyysinen kunto kertoo enemmän ennenaikaisen kuoleman riskistä kuin perinteiset terveyden vaaratekijät. Säännöllinen väestön kunnan seuranta on siis entistäkin merkittävämmässä roolissa. (Husu ym. 2011, 8.) Liikunnasta syrjäytyminen on yhteiskunnalle taloudellisestikin erittäin kallista, sillä se aiheuttaa vuosittain satojen miljoonien eurojen kustannukset. (Suomi ym. 2012, 36).

Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämien kyselyiden mukaan noin puolet työikäisistä suomalaisista harrastaa kestävyysliikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Lihaskuntoaan työikäisistä harjoittaa riittävästi vain noin joka kymmenes. Eläkeikää lähestyttäessä liikunta-aktiivisuus vähenee entisestään. Eläkeiässä riittävä fyysinen kunto on yksi tärkeimmistä toimintakyvyn osa-alueista, sillä fyysisellä aktiivisuudella on ratkaiseva merkitys itsenäiselle arjessa selviytymiselle. Eläkeikäisistä vain yksi kahdestakymmenestä liikkuu suositusten mukaan terveytensä kannalta riittävästi. (Husu ym. 2011, 9.)

Suomessa on tavoitteena työurien pidentäminen. Se edellyttää myös ikääntyvien työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä (Husu ym. 2011, 9). Jotta tämä on mahdollista, tulee työkuulttuurin mielestäni muuttua nykyistä fyysisemmäksi. Vaikka itse työ olisi perusolemukseltaan istumatyötä, tulee työpäivään sisällyttää liikuntatuokioita esimerkiksi taukojumpan muodossa. Vastuu omasta fyysisestä kunnostaan on tietysti jokaisella itsellään, mutta työnantajien vastuu työntekijöiden fyysisestä kunnosta tulee ehkä tulevaisuudessa korostumaan.

UKK-instituutti (2013) on kehittänyt terveystuokiosuositukset eri ikäisille väestöryhmille. Liikuntapiirakka (2009) 18–64-vuotiaille kehottaa parantamaan

kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti, tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee suosituksen mukaan kehittää kaksi kertaa viikossa. Liikuntapiirakan suositukset yli 65-vuotiaille ovat määrällisesti samanlaiset, mutta lisäksi heidän suositellaan harjoittelevan tasapainoa ja notkeutta. (UKK-instituutti 2013.)

## **4.2 Liikuntapaikkapalveluiden tasa-arvo**

Suomen ym. (2012, 54.) tekemässä seurantatutkimuksessa ”Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisen tasa-arvo” on tutkittu, mitä liikuntapaikkojen tasa-arvoisessa saatavuudessa ja tarjonnassa on tapahtunut Suomessa vuosien 1998–2009 välisenä aikana. Edellinen vastaavanlainen tutkimus tehtiin 1998–1999. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, mikä on nykyisen liikunnan fyysisen rakennetun, muokatun ja luonnon muodostaman liikuntainfrastruktuurin vaikutus ihmisten liikuntaharrastuneisuuteen tasa-arvon kannalta tarkasteltuna. Samalla tutkimuksessa on arvioitu valtion liikuntaneuvoston ensimmäisen tehtävän toteutumista liikuntaympäristöjen osalta.

Suomalaisesta aikuisväestöstä noin kaksi kolmesta katsoo pystyvänsä liikkumaan niin kuin haluaa. Naiset ovat aiempaa tyytyväisempiä liikuntamahdollisuuksiin. Miesten keskuudessa on sen sijaan tapahtunut tyytyväisyyden laskua. Näin ollen erot sukupuolten välillä tyytyväisyydessä liikuntamahdollisuuksiin ovat tasoittuneet viimeisen reilun vuosikymmenen aikana. Suurin tyytyväisyyden lasku on tapahtunut Lapissa. Tähän johtaneita syitä ovat mm. työllisyystilanteen heikkeneminen, harrastusmahdollisuuksien kapeneminen ja väestörakenteen muutokset. Työttömyyden kasvu on hyvä mittari osoittamaan alueellista eriarvoisuuden kasvua Etelä- ja Pohjois-Suomen välillä. (Suomi 2012, 62.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2005–2006, 7) perusteella alueelliset erot aikuisväestön liikkumisen määrässä olivat puolestaan pieniä niin maantieteellisesti kuin paikkakuntatyyppin mukaan. Ainoastaan maaseutumaisissa kunnissa havaittiin olevan vähemmän niitä, jotka eivät kuntoile harrastusmielessä.

Sosioekonomisen aseman mukaan Suomessa eniten liikkuva ryhmä olivat johtajasemassa työskentelevät ihmiset. Toiseksi eniten liikkui ylemmät toimihenkilöt ja kolmanneksi eniten eläkeläiset. Seuraavaksi tulivat tässä järjestyksessä opiskelijat, työntekijät, alemmat toimihenkilöt, yrittäjät, kotiäidit ja -isät sekä viimeisenä maanviljelijät. (Suomi ym. 2012, 63.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2005–2006, 7–8.) tulokset puolestaan osoittivat, että aktiivisin ryhmä oli eläkeläiset. Johtavassa asemassa olevat toimihenkilöt eivät käytetyn mittarin mukaan liikkuneet aivan yhtä usein kuin alemmassa sosiaalikerrostumassa olevat. Tähän saattoi vaikuttaa, etteivät ylemmät sosiaaliryhmät kokeneet hyötyliikuntaa (esim. työmatkaliikuntaa) tai vapaa-ajan kävelyä samassa määrin liikunnan harrastamisena kuin alemmat sosiaaliryhmät.

Alueellisesti tarkasteltuna voidaan sanoa, että Etelä-Suomessa ihmiset käyttävät liikunnan harrastamiseen enemmän aikaa kuin Pohjois-Suomessa. Mitä pohjoisemmaksi mennään, sitä vähemmät ihmiset käyttävät liikuntaan aikaa. ELY-alueittain tarkasteltuna Etelä-Suomen ELY-alueella käytettiin liikuntaan eniten aikaa eli 3:47 tuntia viikossa. Vähiten liikuntaan aikaa käytettiin Lapin ELY-alueella, jossa ihmiset harrastivat liikuntaa keksimäärin 3:12 tuntia viikossa. Oulun ELY-alueella, johon Kuusamokin kuuluu, käytettiin liikunnan harrastamiseen aikaa 3:41 tuntia viikossa. Se oli toiseksi vähiten koko Suomen ELY-alueisiin nähden. (Suomi ym. 2012, 66.) Oulun ELY-alueen aika on kuitenkin selvästi lähempänä Etelä-Suomen aikaa kuin Lapin aikaa. On muistettava, että yhden ELY-alueen kuntien, varsinkin pienten ja suurten välillä voi olla suuriakin eroja ihmisten liikuntamäärissä.

Pienet tulot ovat merkittävästi yhteydessä heikompaan liikuntaharrastuneisuuteen. Paljon ansaitsevat ihmiset harrastavat liikuntaa ajalla mitattuna pienituloisia enemmän. Tulot eivät kuitenkaan ole suoraviivainen kerroin liikunta-aktiivisuudelle, mutta suunta on kuitenkin se, että liikunta-aktiivisuus kasvaa keskimäärin tulojen kasvaessa. (Suomi ym. 2012, 68.)

Suomalaisten suosituimpia liikuntapaikkoja olivat vuonna 2009 tehdyn kyselyn mukaan kevyenliikenteenväylät, joiden suosio oli kasvanut paljon 2000-luvulla. Seuraavaksi suosituimpia olivat lenkkeilytiet, ulkoilureitit ja -alueet. Kuntosali oli suosituimpien liikuntapaikkojen listalla sijalla kuusi. Seuraavana tulivat hiihtoladut, uimahalli, pururata ja kymmenennellä sijalla olivat koulujen liikuntasalit. Hiihtoladujen suosio riippui pitkälti

paikkakunnasta ja siellä latujen kunnosta ja lumen määrästä. Uimahallit olivat enemmän naisten kuin miesten suosiossa. Koulujen liikuntasalien suosio oli laskenut 2000-luvulla. Yhtenä keskeisenä syynä tälle nähtiin koulujen saavutettavuuden heikentyminen, kyläkoulujen ja pienten lähikoulujen lakkauttamisien myötä. (Suomi ym. 2012. 71.)

## 5 Kuntoliikunnan nousu

Suomalaista liikuntakulttuuria on tutkittu laajalti. Itkonen (1996, 215–229.) jakaa suomalaisen liikunnan organisoitumisen ja seuratoiminnan 1900-luvun alusta lähtien neljään kauteen: 1) järjestökulttuurin kausi (1900-luvun alusta 1930-luvulle), 2) harrastuksellis-kilpailullinen kausi (1930-luvulta 1960-luvulle), 3) kilpailullis-valmennuksellinen kausi (1960-luvulta 1980-luvulle) ja 4) eriytyneen toiminnan kausi (1980-luvulta nykypäivään). Tämän tutkimuksen kannalta näistä kausista merkittävin on 1960-luvulta 1980-luvulle ulottunut kilpailullis-valmennuksellinen kausi, jolloin kuntoliikunta teki läpimurron Suomessa. Kuntoliikunnan nousu ja siihen vaikuttaneet yhteiskunnalliset tekijät ovat mahdollistaneet nykymuotoisen liikuntakulttuurin. Liikkuminen, niin arkiliikunta kuin liikuntaharrastukset liittyvät tänä päivänä ainakin jollain tapaa jokaisen suomalaisen elämään.

### 5.1 Hyvinvointivaltio luo edellytyksiä kuntoliikunnan nousulle

Hyvinvointivaltiossa on kyse valtiosta ja sen toiminnasta suhteessa kansalaisiin ja luokkiin. Valtiolle kuuluu välttämättöimpien hallinto- ja järjestelytehtävien lisäksi koulutukseen ja sosiaaliturvaan liittyviä tehtäviä. Hyvinvointivaltiolla tarkoitetaan sekä yhteiskunnan muotoa, jossa valtio järjestää turvaa ja hyvinvointipalveluita, että valtiota, jossa hyvinvoinnin edistämällä on keskeinen merkitys. (Kosonen 1998, 15.) Liikuntaa on Suomessa käytetty terveys- ja sosiaalipolitiikan välineenä 1960-luvulta alkaen. Moniin muihin maihin nähden tämä on tapahtunut Suomessa aikaisin. (Collins 2011, 109–110.) Vapaa-aika ja sen käytön edellytyksiä luova yhteiskuntapolitiikka sekä samalla ihmisen vitaalisuuden, turvan ja viihtyvyyden tarpeita toteuttava elämänmuoto tähdentyivät suomalaisessa 1960-luvun hyvinvointivaltiossa (Komiteamietintö 1968, 25).

Tarastin mukaan (2013) valtio tyytyi pitkään vain seuraamaan liikuntakulttuurin kehittymistä, eikä juurikaan osallistunut sen kehittämiseen. Kehittäminen oli pitkään urheilujärjestöjen, puolustusvoimien, suojeluskuntien, työväenyhdistysten, muiden kansalaisjärjestöjen ja kansalaisten vastuulla. Tarastin mukaan vuonna 1979 säädetty

liikuntalaki oli suuri muutos tähän asiaan. Liikuntatoiminnan järjestämisestä vastasivat edelleen pääasiassa liikuntajärjestöt, mutta valtio omaksui liikuntakulttuurin kehittäjän roolin.

Kokkosen (2013, 21) mukaan valtio tuli mukaan liikuntakulttuurin määrittelemiseen jo aikaisemmin kuin Tarasti antaa ymmärtää. Ennen 1960-lukua urheilun tehtävä oli vahvistaa kansallista itsetuntoa, tarjota kasvatuksellisia esikuvia ja opettaa tervehenkistä elämää. Urheilun sisällöt määrittivät sen toimijat käytettävissä olleiden voimavarojen puitteissa. Urheilu oli yleisesti hyväksyttyä, mutta urheilujärjestöt itse määräsivät liikuntakulttuurin sisällön. Teollistuvassa ja palvelualojen valtaamassa 1960-luvun Suomessa liikuntakulttuuria alkoivat järjestöjen lisäksi määritellä myös valtio, kunnat, yritykset ja kansalaiset. Kuntoliikunnan harrastus tapahtui pitkälti urheilujärjestöjen ulkopuolella (Hentilä 1987, 290). Suomesta on löytynyt kuitenkin jo 1930-luvulta lähtien kuntoliikunnan erityisjärjestöjä, joita olivat esimerkiksi Suomen Latu (1938), Kansanurheilun Keskusliitto (1960), Suomen Kuntourheiluliitto (1961), Kuntoliikunnan Keskusliitto (1964) ja Konditionsfrämjandet (1961) (Komiteamietintö 1968, 14).

Kuntoliikunnan näkökulmasta 1960-luku aloitti merkittävän murrosvaiheen suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Tämä vuosikymmen voidaan nähdä kuntoliikunnan nousun vuosikymmenenä, vaikka tuota aikaa kutsutaan Itkosen (1996) mukaan kilpailullis-valmennukselliseksi kaudeksi. Jo nimi kertoo siitä, että kilpailun ja erityisesti valmennuksen merkitykset korostuivat ja nousivat uuteen arvoonsa. Valmennuksen muutokseen vaikutti vahvasti yhteiskunnallistuminen, mikä merkitsi yhteiskunnan resurssien ottamista laajasti urheilun avuksi. Yhteiskunnallistumisen lisäksi valmennuksen muutos johtui myös sen tieteellistymisestä. Valmennuksen tieteellistyminen sai eri tieteenalat tukemaan erityisesti huippuvalmennusta. Valmennustiedon lisääntyminen johti sen sektoroitumiseen yleiseen valmennusoppiin sekä lajikohtaiseen valmennustietoon. Lopulta valmennuksen tieteellistyminen johti professionaaliseen valmentajien yliopistokoulutukseen. (Itkonen 1996, 223–225.)



Laajasti nähtynä 1960-luku ei ollut vain kilpailun ja valmennuksen nousun vuosikymmen, sillä yhtä oleellisena osana kuin edelliset siihen kuului myös kuntoliikunnan nousu. 1960-luvulla elettiin yhteiskunnallista murrosta, joka johti ihmisten elintapojen muutokseen. (Itkonen 1996, 225–226.)

Suomessa elettiin ainutlaatuisen nopea taloudellinen ja sosiaalinen rakennemuutos 1950–1970-luvuilla. Suomessa kaupungistuminen tapahtui eurooppalaisittain myöhään, mutta se tapahtui nopeasti (Uusitalo 1998, 14.) Aikakautta kuvaa siirtyminen maanviljelystä ja metsätaloudesta teollisuus- ja palveluammatteihin. Ihmiset totuttelivat uusiin työrotiineihin, kanssakäymisen muotoihin ja kulutustapoihin. Liikkuvimpia olivat 1940-luvun suuret ikäluokat, jotka tulivat työikään juuri 1960-luvun jälkipuolella. Ihmiset hakeutuivat ansiotyöhön. (Meinander 1999, 358.)

Koulutusodotusten kasvu ja kaupunkiyhteiskunnan asenteiden vuoksi myös naiset ja äidit hakeutuivat yhä useammin työelämään. Tämä johti monesti miesten aseman muutokseen perheessä, sillä perinteiset roolit olivat muuttuneet ja jotkut miehet saattoivat tuntea itsensä jopa tarpeettomiksi. Joskus roolimutos johti jopa alkoholiongelmien ja avioeroon. Yleensä miehet kuitenkin sopeutuivat uuteen tilanteeseen ja ryhtyivät osallistumaan esimerkiksi säännöllisesti kodinhoitoon. Ihmisten vapaa-aika lisääntyi ja se puolestaan tarjosi uusia mahdollisuuksia. Nuoriso- ja kuntoliikunta nousivat suosioon ja osoittautuivat ihanteelliseksi toiminnaksi etenkin miehisen pätemisen tarpeeseen. (Meinander 1999, 358–371.)

Yhteiskunnallisen muutos 1960-luvulla synnytti edellytykset kuntoliikunnan kasvulle ja uudentilaiselle organisoitumiselle. Työn luonne muuttui toimihenkilöistymisen ja palvelusektorin kasvun myötä fyysisesti kevyemmäksi kuin ennen. Kokonaistyöaika lyheni ja siirtyminen viisipäiväiseen työviikkoon sekä vuosilomien pidentyminen lisäsivät vapaa-aikaa huomattavasti. (Itkonen 1996, 226; Hentilä 1987, 289.) On jopa puhuttu siirtymisestä työn yhteiskunnasta vapaa-ajan yhteiskuntaan, sillä vapaa-ajasta tuli selvemmin työstä riippumatonta aikaa. Näin syntyivät myös vapaa-ajan markkinat, joilla ihmiset kuluttivat yhä enemmän. Vapaa-ajan liikunnassakaan kuluttaminen ei ollut enää 1960-luvun Suomessa harvinaista. (Hentilä 1987, 289.)

Teollisen kehittymisen myötä seurasi fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja siitä puolestaan suorituskyvyn heikkeneminen. Nämä seikat ja terveydelliset haittatekijät vaikuttivat siihen, että liikuntakysymyksiä alettiin tarkastella koko kansan tarpeista lähtien. (Komiteanmietintö 1968, 13.) Kehittyvässä hyvinvointivaltiossa liikuntaan suunnatut resurssit lisääntyivät. Kunnat paransivat kuntoliikunnan edellytyksiä ja ihmisiä aktivoitiin säännölliseen liikuntaharrastukseen. Hyviä esimerkkejä tästä olivat erilaiset kampanjat ja kunto-ottelut. (Itkonen 1996, 226.)

Muuttuneeseen liikuntakulttuurin rakenteeseen vaikuttivat liikuntakäyttäytymisen ja siihen liittyvien arvojen muutokset. Liikuntakulttuuri eriytyi sisäisesti, mutta samalla siitä muodostui erillinen yhteiskuntapolitiikan lohko: liikuntapolitiikka. Sosiaalipolitiikan pilkkominen oli 1960-luvun keskustelussa ja hallinnollisissa ratkaisuissa tyypillistä. Uudenlaista ajattelua leimasivat monet liikuntapoliittiset seminaarit ja neuvottelupäivät. Tilaisuuksissa pyrittiin muun muassa määrittelemään liikuntakulttuurin yhteiskunnallista merkitystä ja tehtävää. (Hentilä 1987, 289–290.) Liikuntakulttuuri ei ollut enää ainoastaan urheilua, kun siihen alkoi vaikuttaa sisäisten tekijöiden lisäksi muu yhteiskunta. Vuonna 1967 järjestetyissä ensimmäisillä liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä hyväksyty julkilausuma jakoi liikuntakulttuurin neljään osaan: huippu-urheilu, muu kilpaurheilu, kuntoliikunta ja liikuntakasvatus. (Kokkonen 2013, 24.) Liikunta alettiin nähdä yleisenä ja yhtäläisenä kansalaisen perusoikeutena (Palolampi 1965, 11). Tätä ennen liikunta nähtiin ennemminkin kansalaisvelvollisuutena. Itseen oli kehitettävä fyysisesti, jotta pystyi palvelemaan kansakuntaa mahdollisimman hyvin. (Vasara 2004, 52–53.)

1970-luvulle tultaessa suomalaista liikuntakulttuuria kuvasi kasvu ja monipuolistuminen. Valtio ja kunnat suuntasivat entistä enemmän varoja liikuntamahdollisuuksien rakentamiseen. Kilpa- ja huippu-urheilun rinnalla aikuisväestön harrastama kuntoliikunta nosti päätään entisestään. Lasten ja nuorten liikunnan saralla oli myös muutosta ilmassa. Se muuttui järjestelmällisemmäksi ja ohjatummaksi toiminnaksi. Merkittävä muutos tapahtui etenkin poliittisella saralla, sillä liikuntapolitiikasta tuli osa hyvinvointiajattelua ja liikunnasta yksi hyvinvoinnin välineistä. (Kokkonen 2013, 21.)

## 5.1 Liikuntapaikkarakentaminen lisääntyy

Liikuntakulttuurissa tapahtuneet muutokset vaikuttivat vahvasti liikuntarakentamiseen. Kaupungistuminen, elintason nousu ja siirtyminen viisipäiväiseen työviikkoon ja sen myötä lisääntynyt vapaa-aika lisäsivät seuratoiminnasta riippumattoman liikuntaharrastuksen määrää, mikä puolestaan vaikutti liikuntapaikkojen kysyntään. Urheilulaitosten rinnalla alettiin panostaa koko kansan liikuntapaikkoihin. Ensimmäisenä kasvoi sisäliikuntatilojen tarve jo 1950-luvun loppupuolella. Palloilulajeista muun muassa lento- ja koripallon suosio kasvoi nopeasti sodan päätyttyä. (Kokkonen 2010, 45–51.)

Liikuntapaikkarakentaminen nousi erityisen tärkeään asemaan vasta 1960-luvun loppupuolella, kun kunnat alkoivat käyttää merkittäviä summia liikuntapaikkoihin. Kuntien rooli liikuntamahdollisuuksien tarjoajana kasvoi huomattavasti. Liikuntapaikkarakentaminen siirtyi tavoitteelliseen ohjaukseen, kun opetusministeriössä aloitti toimintansa urheilu- nuorisotoimisto vuonna 1966. Hallintouudistusta oli valmisteltu jo 1950-luvulta lähtien. Liikunnasta tuli 1960-luvulla yksi suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan rakennusaineista. (Kokkonen 2010, 152–155.)

Kuntien lisäksi valtiolla oli merkittävä rooli liikuntarakentamisen kasvamisessa. Julkisessa liikuntarahoituksessa alkoi uusi jakso vuodesta 1972, kun rakennuslainoja alettiin myöntämään ja rakennustoiminnan avustamisesta tuli merkittävin rahoituskohde. Rahoituskohteet laajenivat, sillä kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntatutkimus kasvattivat huomattavasti osuuttaan. (Juppi 1985, 126 – 141.)

J. E. Niemen johtaman ja opetusministeriön asettaman komitean huomio keskittyi erityisesti kuntoliikuntaan ja sitä myöten liikuntapaikkarakentamiseen. Se linjasi ensimmäisenä liikuntapolitiikkaa koko väestön näkökulmasta vuosina 1966–1970. Komitean ensimmäisten kannanottojen mukaan liikuntapolitiikan päähuomio oli suunnattava kuntoliikuntaan. He näkivät siihenastisen liikuntarakentamisen palvelleen ennen kaikkea kilpaurheilua. (Komiteamietintö 1968.) Urheilun keskusjärjestöt pitivät kuitenkin myös kilpa- ja huippu-urheilun puolia. Ne tekivät kilpa- ja huippu-urheilun

tarpeet selväksi valtion urheiluneuvoston suunnittelujaoston kokoamassa liikuntapoliittisessa mietinnössä, joka valmistui vuonna 1969. Kompromissi löytyi ja sen mukaan liikuntapaikat oli rakennettava kaikkien kansalaisten käyttöön soveltuviksi ja ne oli tehtävä mahdollisimman monikäyttöisiksi. (Komiteamietintö 1970.) Tämä yhteensovittamisen linja on säilynyt liikuntarakentamisessa 2010-luvulle asti. (Kokkonen 2013, 27.)

Tuon ajan hyvinvointiyhteiskunnan ajattelua leimasi suunnitteluoptimismi. Suunnittelun avulla yhteiskuntaa pyrittiin ohjaamaan täsmälleen haluttuun suuntaan. Mahdollisuuksien kehittäjänä Ruotsi toimi hyvänä esikuvana. Sieltä haettiin malli muun muassa liikuntapaikkarakentamiseen. Hyviä esimerkkimaita olivat myös Yhdysvallat ja Länsi-Saksa, joista katsottiin mallia vapaa-ajan määrän ja elintason nousun vaikutuksista liikuntaan. Uusvasemmistolaiset etsivät esimerkkinsä Neuvostoliitosta ja muista sosialistisista maista. (Kokkonen 2013, 26.)

Lopulta myös ministeriö alkoi suosia liikuntapaikkarakentamista, erityisesti sisäliikuntatilojen rakentamista. Näiden tilojen tuli soveltua mitoiltaan pallopeleihin ja lisäksi nähtiin, että kunnolliset peseytymis- ja pukeutumistiloin varustetut liikuntasalit paransivat liikunnan harrastamismahdollisuuksia. Opetusministeriö lisäsi liikuntarakentamisen neuvontaa ja kiristi myöntämiensä rahoitustukien ehtoja, mutta samalla kuitenkin lisäsi veikkausvoittovaroista myönnettyä liikuntarakentamisen rahoituksen määrää. (Kokkonen 2010, 72–73; Kokkonen 2013, 26.)

Urheilukentät olivat jo aikaisemmin liikuntarakentamisen suosikkikohteita ja sitä ne olivat myös 1970-luvulla. Urheilukenttien tärkeyttä korosti suomalaisten yleisurheilijoiden kansainvälinen menestys. Lisäksi urheilukenttä miellettiin sellaiseksi paikaksi, joka kuului jokaisessa kunnassa olla. Kunnan omalla uimahallilla alkoi olla suuria joukkoja liikuttavan liikuntapaikan lisäksi statusarvoa. 1970-luku oli uimahallirakentamisessa vilkasta aikaa. Koulujen yhteyteen rakennettiin puolestaan sarjapeleihin soveltuvia liikuntasaleja, joiden suunnitteluun myös lajiliitot osallistuivat. Vapaa-ajan lisääntyminen, liikenneyhteyksien parantuminen ja sisäliikuntatilojen lisääntyminen johti siihen, että joukkuepelien sarjatoiminta laajentui huomattavasti,

esimerkiksi vuonna 1970 lentopallossa alkoi toimia vitossarja. Tämä sarja oli tarkoitettu koulujen, työpaikkojen ja yhdistysten joukkueille. Lisääntynyt liikuntapaikkarakentaminen sai toki myös arvostelua osakseen, sillä monissa kunnissa nähtiin, että monet perusasiat kuten esimerkiksi katuvalaistus ei välttämättä ollut kunnassa kunnossa. (Kokkonen 2010, 26–74.)

Kevyenliikenteenväylistä muodostui jo 1970-luvulla suosittuja liikuntapaikkoja ja tuolloin niiden rakentaminen vauhdittui huomattavasti. Vuonna 1975 Suomessa oli pyöräteitä yhteensä 1 760 kilometriä. Viisi vuotta myöhemmin pyöräteiden pituudeksi kertyi jo 3 900 kilometriä. Liikenneturvallisuuden lisäksi myös liikuntamahdollisuudet parantuivat kevyen liikenteen väylien myötä. (Laiho 1982, 29.)

Liikuntakulttuuri eriytyi omaksi yhteiskuntapolitiikan lohkoksi, kun julkinen liikuntahallinto vahvistui ja kun liikunnan yhteiskunnalliset yhteydet tunnistettiin. Kun asiat olivat yhteiskunnallisia, niitä oli suunnittelun ja tutkimuksen keinoin mahdollista hallita ja kehittää. (Hentilä 1987, 289.) Liikuntapaikkarakentaminen ja yhtäläillä kulttuuritarjonnan lisääminen olivat merkki hyvinvointiajattelun toteutumisesta käytännössä (Pirnes & Tiihonen 2010).

## **5.2 Kunnat liikunnan mahdollistajina**

Tultaessa 1960-luvulle lähes jokaisessa Suomen kunnassa oli joko itsenäinen liikunta-asioita hoitava lautakunta tai yhdistetty hallintoelin. Vain pienimmissä kunnissa liikuntaa varten ei oltu katsottu tarpeelliseksi perustaa omaa erillistä hallintoelintä. Kunnallinen liikuntahallinto ulottui lähes maan jokaiseen kolkkaan. Kunnallisen liikuntahallinnon nopeaan kehitykseen vaikuttivat sotavuosien jälkeiset toimenpiteet. Kuntien ohjaus- ja palvelutehtävät lisääntyivät ja kannettiin huolta sodanjälkeisen sukupolven kasvatuksesta. Kehitykseen vaikuttivat myös siirtolaisten asuttaminen ja yleinen usko tulevaisuuteen ja pyrkimys parempaan elämään. Ihmisten mielissä oli suomalaisen

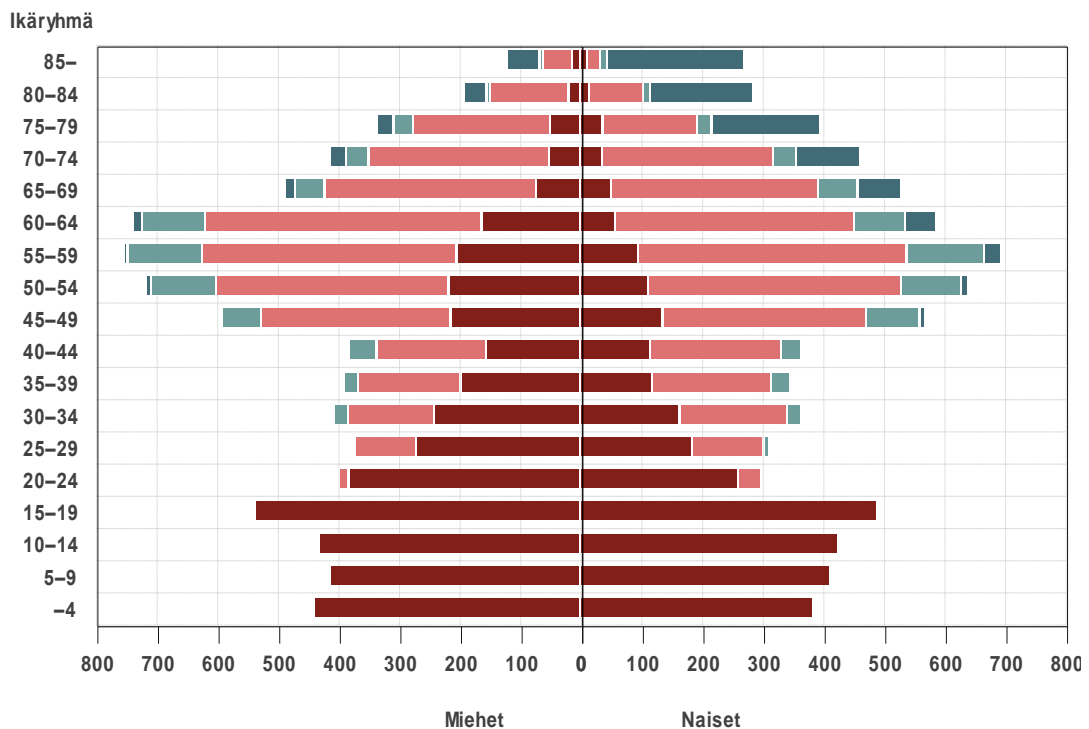
maaseudun kehitystoiveikkaus, vaikka tuolta toiveikkuudelta putosi pohja melko nopeasti. (Ilmanen 1996, 114.)

Kuntien rooli liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa korostui 1970-luvulla. Vaikka valtionhallinto ja poliittiset päättäjät vetivät liikuntapolitiikan linjoja, käytännön päätökset tekivät ensisijaisesti kunnat. Kunnat myös rahoittivat suurimman osan liikuntarakentamisesta ja liikuntapaikkojen ylläpidosta. Liikuntalain perusteella kuntien tehtäviä olivat liikkumisedellytysten järjestäminen. Valtio puolestaan ohjasi liikuntarakentamista avustuspäätöksillä ja valvomalla avustamiensa kohteiden toteutusta. (Kokkonen 2010, 84–87.) Kunnallinen liikuntahallinto eteni 1970- ja 1980-luvulla merkittävästi. Hallinnon asema vahvistui ja sen tuottamat liikuntapalvelut parantuivat sekä määrällisesti että laadullisesti. Lisäksi liikuntatoimelle tuli monia uusia tehtäviä. Kuntien liikuntamenot kahdeksankertaistuivat kahdessa vuosikymmenessä. (Ilmanen 1996, 196.)

Kuntien mahdollisuuksissa liikuntaedellytysten luomiseen oli 1970-luvulla suuria eroavaisuuksia kuntien välillä. Eteenkin maaseudulla kehitys oli kaksijakoista. Muuttotappiosta kärsivissä kunnissa liikuntarakentaminen rajoittui pieniin kohteisiin, kun taas vireät kunnat pystyivät toteuttamaan suuriakin hankkeita. Kaupunkeihin rakennettiin esimerkiksi urheilu- ja ulkoilukeskuksia. Eniten liikuntaan käytti varoja asukasta kohden Hämeen ja Uudenmaan läänien kunnat. Näissä kunnissa panostus oli lähes kaksinkertaista Itä- ja Pohjois-Suomen kuntiin sekä Vaasan-läänin kuntiin verrattuna. Vuoteen 1980 mennessä kunnat omistivat koko maan liikuntapaikoista 95 prosenttia. (Ilmanen 1996, 173–183.)

## 6 Kuusamo liikkumisympäristönä

Kuusamon väkiluku oli vuoden 2012 lopussa 16 176 henkilöä. Ennusteen mukaan väkiluku jatkaa tasaista laskuaan seuraavien vuosikymmenten aikana (Tilastokeskus, 2013.) Kuusamolainen väestö vanhenee ja lasten ja nuorten suhteellinen osuus pienenee vuosivuodelta. Nuorten aikuisten ja työikäisten poismuutto paikkakunnalta on runsasta. (Kuusamon kaupungin hyvinvointikertomus 2008, 10.) Nettomuutto kokee suurimman notkahduksen juuri nuorten aikuisten eli 18–21-vuotiaiden kohdalla. Nuoret muuttavat opiskelupaikkojen ja työn perässä suurempiin kaupunkeihin ja harva palaa takaisin Kuusamoon. Ennusteen mukaan lasten ja nuorten osuus Kuusamon väestöstä tulee pienenemään entisestään ja yli 75-vuotiaiden osuus kasvamaan vuoteen 2040 mennessä (Tilastokeskus/Väestöennuste 2012). Kuviossa yksi on esitetty Kuusamon väestö iän, sukupuolen ja siviilisäädyn mukaan. Kuvio havainnollistaa suurten ikäluokkien suurta määrää verrattuna muihin ikäryhmiin. Vähiten Kuusamossa asuu juuri nuoria aikuisia.



**Kuvio 1** Väestö iän, sukupuolen ja siviilisäädyn mukaan Kuusamossa 2013 (Lähde: Tilastokeskus/ Väestö, SeutuNet)

Tällä vuosikymmenellä liikunta on tullut vahvasti mukaan Suomen kuntien strategioihin. Muutos käy ilmi Valon ja liikunnan aluejärjestöjen yhteisessä valtakunnallisessa selvityksessä, jossa kunnilta kysyttiin liikunnan strategista asemaa. Liikunta on otettu vahvasti mukaan myös muiden hallintokuntien suunta-asiakirjoissa, erityisesti sosiaali- ja terveys- sekä opetustoimissa. Huolestuttava asia on kuitenkin se, että kunnissa liikunnan oma strategiatyö ei vaikuta olevan parhaassa mahdollisessa kunnossa. Suomen kunnista vain 36 prosentilla on voimassa oleva liikuntastrategia tai -suunnitelma ja 38 prosentilla kunnista on liikuntapaikkasuunnitelma. Reijo Ruokosen mukaan ennalta pohdittujen ja harkittujen suunnitelmien tarve on korostunut kuntaliitosten ja taloudellisten säästöpainneiden myötä. Hänen mukaansa ne kunnat, jotka tuntevat nykytilansa hyvin ja ovat rakentaneet suunnitelman tulevaisuuteen, ratkovat esiin nousevia vaikeitakin kysymyksiä helpommin ja suunnitelmallisemmin. On kuitenkin positiivista, että yli puolet kunnista ilmoitti liikuntastrategian tai liikuntaan liittyvän suunnitelman osalta olevan päivitystarvetta tulevan kahden vuoden aikana. (Sport.fi 2014.)

Kuusamossa valmistui paikallinen liikuntapaikkaselvitys loppuvuodesta 2013. Selvitys on tehty Kuusamon terveystuotantatieteen ja liikuntastrategian 2010–2013 pohjalta. Liikuntapaikkaselvityksen tavoitteena oli, että sen pohjalta voidaan luoda kaikkia kohteita ja palveluja koskeva suunnitelma liikunnan palveluverkoston luomisesta taloudellisten resurssien puitteissa. Kuusamon väestömäärä ja -rakenne sekä niiden muutokset asettavat omat vaatimuksensa liikuntapalveluja ja -paikkoja suunniteltaessa. (Liikuntapaikkaselvitys osa 1 2013, 3.)

Kuusamossa väestörakenteen muutos pakottaa suuntaamaan liikuntaresursseja pitkälti ikääntyvien tarpeisiin. Myös niukat resurssit ohjaavat liikuntaympäristöjen kehittämistä vain tärkeimpiin kohteisiin. Liikuntapaikkojen kehittäminen tavoittelee yleistä liikuntaaktiivisuuden lisääntymistä. Haasteeksi Kuusamossakin koetaan henkilöt, jotka liikkuvat terveytensä kannalta selvästi liian vähän. Kuusamossa kunnan liikuntaympäristöjen kehittäminen nähdään eri toimialojen kokonaisuutena, joka kuitenkin nivoutuu olennaisesti yhdyskuntasuunnitteluun. (Liikuntapaikkaselvitys osa 1 2013, 9–10.)

Päävastuu liikuntaympäristöjen kehittämisestä on kasvatus- ja sivistystoimialalla, perusturvan toimialalla ja yhdyskuntatekniikalla. Liikunta ja koulutuspalvelut kuuluvat



kasvatus- ja sivistystoimialaan. Kaupungin liikuntapalvelut tuottavat ohjattua liikuntaa kaiken ikäisille kuten esimerkiksi ryhmäliikuntatunteja, terveystoimintaryhmiä ikääntyneille ja muille erityisryhmille. Lapsille on uimaopetusta sekä kesäisin sporttikerhoja. Lisäksi liikuntapalvelut toteuttavat erilaisia koululaiskisoja ja -tapahtumia jokaisen lukuvuoden aikana. Kaupunkilaisilla on mahdollisuus myös liikuntaneuvontaan, jossa heitä neuvotaan löytämään itselle sopivia liikuntamahdollisuuksia. Kuntoutuksen toimiala tekee yhteistyötä kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Ne yhdessä tuottavat liikuntamahdollisuuksia erityisryhmille esimerkiksi kehittämällä palvelukeskusten lähiliikuntapaikkoja ja muita liikuntapalveluita. (Liikuntapaikkaselvitys osa 1 2013, 10–11.)

Yhdyskuntasuunnittelun toimiala vastaa maankäyttöpolitiikasta, joka on erittäin keskeisessä asemassa liikuntapaikkarakentamisessa. Kaavoituksen pyrkimyksenä on edistää hyvän ja viihtyisän ympäristön syntymistä, luonnon monimuotoisuuden säilymistä ja taloudellisen yhdyskuntarakenteen muodostumista paikallinen kulttuuriympäristö huomioon ottaen. Maapolitiikalla puolestaan toteutetaan aktiivisesti tehtyjä maankäyttöratkaisuja. (Liikuntapaikkaselvitys osa 1 2013, 10–11.)

Kuusamossa on erilaisia sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Sisäliikuntapaikkoja edustavat koulujen liikuntasalit ja liikuntakeskus, jossa ovat uimahalli, liikuntahalli, kuntosalit ja jäähalli. Ulkoliikuntapaikkoja ovat keskusurheilukenttä, tenniskentät, uimarannat, maastopyöräilyreitit, valaistut ladut, jääkiekkokaukalot, hyppyrämäki, valaistut kuntoradat, pallokentät, suunnistusalueet, latuverkostot, luistelukentät, moottorikelkkareitit ja 18-reikäinen golfkenttä. Rukan urheilukeskuksesta löytyy muun muassa kansainvälinen hiihtostadion, hyppyrämäet, vaellus-, patikointi ja maastopyöräilyreittejä sekä 34 laskettelurinnettä. (Kuusamon kaupungin Taskutieto 2013.)

## 6.1 Miten kuusamolaista liikuntaa on tutkittu?

Kokoluokassaan Kuusamossa on tehty liikuntatutkimusta jo jonkin verran, mikä on paikallisen liikuntakulttuurin ja kunnallisen liikuntaan liittyvän suunnittelun ja päätöksenteon kannalta hyvä asia. Mielestäni Kuusamoa voidaan pitää omaleimaisena liikuntapitäjänä. Omaleimaisen siitä tekee paikallinen liikuntakulttuuri ja paikkakunnalle kohdistuva liikunta- ja elämysmatkailu sekä huippu-urheilu. Esittelen tässä luvussa kaksi kuusamolaiseen liikuntaan liittyvää tutkielmaa.

Pauli Miettinen (2012) tutki lisensiaatintyössään kuusamolaisnuorten liikkumista ja liikuntasuhdetta osana elämäntyyliä sekä niitä tekijöitä, mitkä olivat yhteydessä nuorten vähäiseen liikkumiseen. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen kyselyn ja kvalitatiivisen eläytymismenetelmän avulla. Tutkimus antoi monipuolisesti tietoa nuorten elämäntyyleistä, liikuntasuhteesta ja vähäiseen liikkumiseen yhteydessä olevista tekijöistä.

Miettisen (2012, 101) tutkimustulosten mukaan 52 prosenttia kuusamolaisnuorista liikkui terveytensä kannalta liian vähän, eli tutkimuksessa ilmeni terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien ryhmä ja liian vähän liikkuvien ryhmä. Suurin osa nuorista liikkui vapaa-aikanaan omatoimisesti yhdessä kavereidensa kanssa. Vain pieni osa nuorista harrasti liikuntaa urheiluseuroissa. Miettinen löysi kuusi nuorten liikkumiseen yhteydessä olevaa tekijäkokonaisuutta: tausta, vanhempien tuki, terveys, ruutuaika, kaverit ja ystävät sekä harrastukset.

Nuorten liikkuminen peilasi vanhempien liikkumisen määrää. Vähän liikkuvien vanhempien lapset liikkivat verraten enemmän liikkuvien vanhempien lasten liikuntamäärää vähemmän ja päinvastoin. Nuorten liikkumisen määrä oli myös verrannollinen vanhempien asemaan työelämässä. Toimihenkilöiden lapset liikkivat työntekijöiden lapsia enemmän. Pienituloisten perheiden lapset kokivat terveytensä yleisesti huonommaksi kuin varakkaampien perheiden lapset. (Miettinen 2012, 101.)

Tutkimuksen määrällisen aineiston lisäksi, tutkimustuloksia syvensi laadullinen aineisto. Tutkimuksen laadullinen aineisto koostui nuorten eläytymistarinoista. Ne antoivat monipuolista tietoa siitä, millaisia merkityksiä nuoret ja nuorisokulttuuri liittävät vähäiseen liikkumiseen ja vähän liikkuvan nuoren liikuntasuhteeseen. Nuorten vähäinen liikkuminen ilmeni monisäikeisenä ilmiönä. Nuorten mielestä esimerkiksi vanhempien vähäinen tuki, asuinpaikan syrjäisyys, liikuntatarjonnan yksipuolisuus, huonot terveystavat, runsas ruutuaika, kaverit ja ystävät, muut harrastukset, vähäiset liikuntataidot ja osaamattomuuden tunteet, kielteiset kokemukset liikunnasta, liiallinen kilpailullisuus, seuratoiminnan tavoitteellisuus ja koulutyön viemä aika vaikuttivat kielteisesti liikunnan määrään. Syitä liikuntaharrastuksen lopettamiseen olivat edellä mainittujen lisäksi muun muassa asuinympäristön ja harrastusmahdollisuuksien puutteet, paikkakunnan muutos, muut kiinnostavat harrastukset, liikuntaharrastuksen kalleus ja rahan puute sekä loukkaantumiset ja liikuntavammat. (Miettinen 2012, 102.)

Miettinen (2012, 103) näkee nuorten vähäisen liikunnan syitä ja niiden yhteyksiä heidän elämäntapaansa sekä nuorisokulttuurin ja nuorten elämäntyylin liittyvien tekijöiden vaikutuksia liikkumiseen merkittävänä tutkimuskohteina jatkossakin. Hän näkee suurimman haasteen siinä, miten saada liian vähän liikkuvassa nuoressa aikaan liikuntaherääminen. Hänen mukaansa siihen tarvitaan enemmän poikkitieteellistä, etenkin yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden alueella tapahtuvaa tutkimusta.

## **6.2 Kuusamolainen liikuntakulttuuri**

Henna Törmänen (2011) tutki pro gradu -tutkielmassaan kuusamolaisen liikuntakulttuurin muutosta toisesta maailmansodasta nykypäivään. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuusamolaisen liikuntakulttuurin toimijakentän muutosta sekä selvittää kuusamolaisen liikuntakulttuurin vaiheita ja murroskohtia. Törmäsen tutkimus on ollut yksi tärkeä lähde tämän tutkimuksen taustateorian ja viittekeyhksen luomisessa.

Itkosen (1991) mukaan jokainen yhteiskunta synnyttää oman liikuntakulttuurinsa. Liikuntakulttuuriin vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät. Hän käyttää esimerkkinä Suomea, jossa luonto-olosuhteet antavat edellytykset monille talvilajeille, jotka ovat olennainen osa kokemuksiamme. Mielestäni tämä sama ajatus voi päteä myös paikallistasolla. Tässä tapauksessa kuusamolaista liikuntakulttuuria määrittää taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät sekä erityisesti myös Itkosen mainitsema luonto.

Törmäsen (2011) mukaan kuusamolaisessa liikuntakulttuurissa on esiintynyt tiettyjä murroskohtia ja vaiheita toisesta maailmansodasta nykypäivään. Niitä ovat toimintojen organisoitumisen ja liikkeelle lähtemisen vaihe, toimintojen vakiintumisen ja laajentumisen vaihe sekä toimintojen eriytymisen, pirstaloitumisen ja yksityistämisen vaihe. Näiden vaiheiden taustalla ovat vaikuttaneet monet alueen sisäiset ja ulkoiset tekijät, jotka ovat vaikuttaneet kuusamolaiseen liikuntakulttuuriin ajan saatossa.

### **6.2.1 Toimintojen organisoituminen ja liikkeelle lähteminen**

Suomessa sotaa seurannut jälleenrakennuskausi oli myös järjestäytyneen urheilun nousukautta urheiluseurojen lukumäärällä ja niiden jäsenmäärien kasvulla mitattuna. Urheiluseurojen rinnalla valtio tuki tietoisesti urheilun levittämistä myös maaseudulle. (Björn 1991.) Ensimmäinen vaihe oli liikkeellelähden ja organisoitumisen aikaa. Ennen toista maailmansotaa kuusamolainen liikuntakulttuuri nojasi täysin seuratoimintaan. Sodan jälkeisenä jälleenrakennusaikana Kuusamoon perustettiin kunnallinen liikuntatoimi. (Törmänen 2011, 91.) Tuona aikana kunnallisen liikuntapolitiikan vahvistuminen oli tyypillistä koko maassa. Valtion liikuntakasvatuskomitea kiinnitti erityistä huomiota kunnallisten urheilulautakuntien perustamiseen ja urheilukenttien rakentamiseen. Vuoteen 1962 mennessä 97 prosenttia Suomen kunnista oli perustanut urheiluasioista huolehtivan elimen. (Itkonen 1996, 221.)

Sodan jälkeen valtio alkoi jakaa veikkausvoittovaroja kunnille urheilukenttien ja muiden urheilun suorituspaikkojen rakentamiseen. Urheilulautakunnan perustaminen helpotti

näiden varojen anomista ja saatujen rahojen valvontaa. Kunnilla ei kuitenkaan tästä huolimatta ollut riittäviä resursseja ottaa liikuntapaikkarakentamista vastuulleen, vaan urheiluseurat rakensivat yhä pääasiassa urheilukenttiä. (Kokkonen 2010, 31–32.) Tämä kuntien erilainen kyvykkyys taloudelliseen resursointiin tuotti osaltaan liikuntakulttuurin alueellista erilaistumista. Suomi jakaantui karkeasti sanottuna urheilupalveluiltaan kahteen kerrokseen: yläkertaan ja alakertaan. Yläkerrassa olivat kaupungit ja alakerrassa maaseutu. (Ilmanen 1995, 265–266.)

Sotavuosien jälkeen Kuusamossa aloitettiin vuonna 1950 keskusurheilukentän suunnittelu- ja rakennustyöt. Kuusamolainen urheiluseura Kuusamon Erä-veikot KEV oli ajanut urheilukenttähanketta ja esittänyt siitä kunnalle useasti toiveita. Muutamia vuosia myöhemmin pienempiä urheilukenttiä rakennettiin myös kirkonkylän ulkopuolelle eli sivukylille. Tuolloin Kuusamon sivukylät olivat elinvoimaisia ja niissä toimi aktiivisia henkilöitä. Usein opettajat järjestivät urheilukasvatusta ja -toimintaa kyläkoulujen läheisyydessä. Koulujen pihat olivat luontevia paikkoja rakentaa uusia urheilukenttiä ja luistinratoja. (Törmänen 2011, 37–38, 91.)

Etenkin lasten ja nuorten liikunnassa koulut ja opettajat olivat merkittävässä roolissa. Aikuisväestön liikunta koostui vielä pitkälti arkipäivän puuhista, sillä yli 70 prosenttia kuusamolaisista työskenteli maa- ja metsätaloudessa. Välimatkat olivat pitkiä ja luontevin liikkumistapa oli hiihtäminen, myös työt maa- ja metsätaloudessa vaativat hiihtämistä. Kuusamoon syntyi vahva hiihtokulttuuri. (Törmänen 2011, 91.)

Kuusamon ja sen sivukyläin elinvoimaa selitti suuret ikäluokat, jotka olivat tulleet kouluikään sekä sodan jälkeinen jälleenrakennus ja isojako. Isojako ja jälleenrakennus toivat Kuusamoon paljon uutta väkeä, erityisesti nuoria. Heidän mukanaan oli urheilijoita, näyttelijöitä, kuoromiehiä ja matkailun uranuurtajia. He puolestaan toivat mukanaan uusia tuulia ja ideoita. Kuusamon väkiluku kasvoi vuosi vuodelta ja vuonna 1968 Kuusamon väkiluku ylsi ennätyslukemiin ollen noin 21 000. (Ervasti 1997.)

Vuonna 1958 aloitettiin Kuusamossa uimalan rakennustyöt yhdessä kunnan ja Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa. Uimalan ohella rakennettiin luistinrata, joka rakennettiin lähes kokonaan talkootyövoimin, eikä ulkopuolista rahoitusta juuri tarvittu. (Törmänen 2011, 38–39.) Kuusamolaisen kilpaurheilun kannalta 1950-luku oli

merkityksellinen ja menestyksekäs. Kuusamon Erä-veikot hallitsivat kuusamolaista urheilun järjestökenttää, mutta 1950-luvulla seura pääsi tunkeutumaan myös kansalliseen tietoisuuteen. Se oli pitkälti hiihtomenestyksen ansiota. Esimerkiksi yksi merkittävä saavutus oli kuusamolaisen Kalevi Oikaraisen menestys Ounasvaaran nuorten 15 kilometrin mestaruushiihdossa vuonna 1955. Hän sijoittui kilpailussa ensimmäiseksi ja pärjäsi myöhemmin myös kansainvälisissä kilpailuissa. Menestyksen myötä kuusamolainen urheiluseura Kuusamon Erä-veikot nousi Oulun piirin vahvimaksi hiihtoseuraksi. (Kurunmäki 1987, 38.)

Urheilullisen nousun johteessa seura otti lajivalikoimaansa uusia lajeja kuten alppihiihdon, jonka mukaan tulon myötä paikkakunnalle saatiin uusia erikoisempia liikuntapaikkoja. Syksyllä 1954 raivattiin Rukatunturille talkoovoimin kansainväliset mitat täyttävä pujottelurinne. Ensimmäisen kerran pitäjänmestaruuksista pujoteltiin 20.3.1955, Oulun piirin mestaruuksista 3.4.1955 ja 11.4.1955 käytiin Rukan ensimmäiset alppikisat. Vuonna 1957 seura sai Rukalle ensimmäisen hiihtohissin ja käynnisti hiihtokoulutoiminnan ensimmäisenä paikkakuntana suomessa. Samana vuonna KEV:n mäkijaosto irtaantui omaksi jaostokseen hiihtojaostosta. (Kurunmäki 1987, 38–41.)

KEV:ssä menestystä ei niitetty ainoastaan talvilajeissa. Menestystä tuli muun muassa yleisurheilussa ja voimistelussa. (Kurunmäki 1987, 39.) Merkittävimmät saavutukset tulivat kuitenkin hiihdossa. Hiihdon nousu kansalliselle tasolle ei tapahtunut aivan tyhjästä, vaan siihen liittyy vahvasti luja kuusamolainen hiihtokulttuuri ja paikallinen urheiluhenki. Sukset olivat kuusamolaisille kulkuväline, joita ilman kukaan ei tullut toimeen, ne laitettiin jalkaan ennen kuin kirjaimet oli opittu. Hiihto oli kansantaito ja Kuusamossa hiihdettiin kilpaa jo ennen sotia. Kuusamolaisen urheiluhengen voidaan nähdä nousseen osin talvisodasta ja sen käytännöllisenä rakentajana voidaan pitää Kuusamon Erä-veikkoja. (Rinne 1997.)

## 6.2.2 Toimintojen vakiintuminen ja laajentuminen

Toinen kuusamolaista liikuntakulttuuria kuvaava jakso oli toimintojen vakiintumisen ja laajentumisen vaihe. Tämä vaihe sijoittuu 1960-luvulta ja 1990-luvulle. (Törmänen 2011, 93.) Yhteiskunnallinen murros 1960-luvulla näkyi myös Kuusamossa, vaikka paikkakunta pysyi pitkään maa- ja metsätalospainotteisena pitäjänä. Maatalouden alasajo tapahtui Kuusamossa vuodesta 1970-lähtien. Kuusamossa palvelutoiminta alkoi kehittyä 1970-luvulla matkailuelinkeinon kasvaessa yhä voimakkaammin. Vuosikymmenen alkupuolella Kuusamoon rakennettiin muun muassa oma lentokenttä. Samalla vuosikymmenellä rakennettiin myös Hotelli Kuusamo ja kylpylähotelli Tropiikki. Nämä kaikki investoinnit ovat osoittautuneet paikkakunnalle erittäin tärkeiksi, vaikka aluksi niitä pidettiin monen mielestä hulluina ideoina. (Ervasti 1997.)

Maatalouden alasajon seurauksena Kuusamon väkiluku laski vuoden 1968 huippulukemasta vuoteen 1976 tultaessa lähes 4 000:lla ollen 17 170. Sivukylät alkoivat autoitua ja nuorta väkeä muutti Ruotsiin ja jossain määrin myös Etelä-Suomeen. Asutus muuttui pikkuhiljaa kirkonkyläkeskeiseksi ja pitäjä muuttui kaupunkitasoiseksi asutustajamaksi. (Ervasti 1997.) Ajoittain Suomea koetteli korkea työttömyys, mutta Ruotsissa puolestaan kärsittiin työvoimapulasta. Ruotsin poistettua viisumipakon ja osallistuttua vapaiden pohjoismaiden työmarkkinoiden luomiseen Ruotsiin muuton kynnyks laski. Lisäksi passipakosta ja oleskeluluvan vaatimisesta luovuttiin. Monille oli helpompaa muuttaa Ruotsiin kuin muuttaa Suomen sisällä. Vuosina 1945–1990 Ruotsissa oli rekisteröity yli puoli miljoonaa suomalaista maahanmuuttajaa. Heistä reilu puolet kuitenkin palasi Suomeen vuoteen 1993 mennessä. (Meinander 1999, 364.)

Monet saavutukset ja rakenteet, joita Kuusamon Erä-veikkojen jaostot ja paikallisyhdistykset olivat edellisinä vuosikymmeninä saaneet aikaan, kuihtuivat väestön muuttaessa paremman elämän toivossa muualle. Koulujen salit ja monet muut sivukylien liikuntapaikat siirtyivät kunnan omistuksesta yksityiseen omistukseen. Näin ne eivät enää olleet kuntalaisten käytettävissä. Sivukylien monet toimijatkin vähenivät, kun väestö keskittyi kirkonkylälle. Tämä tarkoitti kyläkoulujen hiljenemisen lisäksi sitä, että liikuntapalvelut keskitettiin Kuusamon keskustaan. Vuonna 1980 Kuusamoon rakennettiin uusi uimahalli ja sen yhteyteen liikuntahalli. Se merkitsi monien liikuntapalvelujen siirtymistä uuteen keskukseen. (Törmänen 2011, 92–93.)

Aivan kaikki liikuntapaikat eivät kuitenkaan sivukyliltäkään hävinneet, sillä hiihtoladut säilyivät lähes jokaisella kylällä. 1970-luvun lopussa melkein joka kylästä löytyi valaistu hiihtolatu. Myöhemmin nämä ladut on yhdistetty kattavaksi latuverkostoksi, joka palvelee paikallisen väestön lisäksi matkailijoita. (Törmänen 2011, 93.)

Suomessa elettiin suunnitteluoptimismin aikaa 1970-luvulla. Se näkyi myös Kuusamossa. Kunta otti vastuulleen suurmäen ja kansanopiston. Kuusamoon perustettiin myös kuntasuunnittelijan virka. Tämä virkailijan tehtävänä oli valvoa ja laatia kuntaa koskevat suunnitelmat. Matkailun muututtua Kuusamossa tärkeäksi elinkeinoksi, se alkoi määrittää osaltaan kuusamolaista liikuntakulttuuria ja paikallista elämänmenoa. Tärkeimpänä matkailu on tuonut Kuusamoon uusia työpaikkoja, mutta sen mukana ovat lisääntyneet myös Kuusamon liikuntapalvelujen tarjonta ja liikuntapaikkarakentaminen eteenkin Rukan alueella. (Törmänen 2011, 55, 93.)

### **6.2.3 Eriytyminen ja yksityistäminen**

Suomalaista liikuntakulttuuria kuvaa 1980-lähtien eriytyminen, joka pilkkoo jatkuvasti urheilun ja liikunnan yhtenäisyyttä niin organisatorisena kuin sosiaalisena ilmiönä. (Itkonen 1996, 227). Liikuntakulttuurin eriytyminen jatkui 1990-luvulla, jolloin terveysliikunta teki läpimurron niin liikuntapolitiikan kuin harrastuksen tasolla. Näin 2010-luvulla liikunta on yhteiskunnallisesti näkyvää ja yleisesti hyväksyttyä toimintaa. Vuonna 2000 kirjattiin perustuslakiin pykälä, jonka mukaan liikunta on sivistyksellinen perusoikeus, jonka toteuttamisesta kunnat ja valtio vastaavat yhdessä. Liikuntapolitiikka on limittynyt hyvinvointi- ja terveystalitiikan kanssa. Kansalaiset halutaan saada liikkumaan itsensä terveemmäksi. (Kokkonen 2013, 117.)

Liikunnan kenttä pirstaloituu edelleen. Uudet vaikutteet liikuntakulttuurissa siirtyvät nopeasti muun muassa internetin välityksellä. Erilaisia liikuntalajeja ja pelejä on maailmassa tuhansia. Tämän päivän liikuntakulttuurissa korostuu koko yhteiskunnan tavoin kulutuslähtöinen ajattelu. Projektiyhteiskunnan toimintaperiaatteet näkyvät jo kansalaistoiminnassakin. Toisaalta on vaikea määritellä koko liikunnan käsite, joka voi



olla esimerkiksi jotain roskien viennistä vuorikiipeilyyn. (Kokkonen 2013, 181–182.) Kuusamossa liikuntakulttuurin eriytyminen näkyi 1980- ja 1990-luvuilla lajikirjojen lisääntymisenä ja muuttumisena sekä vilkkaana uusien urheiluseurojen perustamisena. Kuusamossa liikuntapalvelut vaikuttavat olevan koko ajan murroksessa. Niiden tuottamisessa käydään jatkuvasti kamppailua rahojen riittävyyden ja palvelujen hyötyjen kanssa. 2000-luvulle tyypillisesti myös Kuusamossa on käyty keskustelua kunnallisten palvelujen yksityistämisestä myös liikunnan saralla. Esimerkiksi vuonna 2006 Kuusamossa oli vireillä kunnallisen kuntosalin yksityistämishanke, joka kuitenkin torjuttiin vahvalla kuntalaisten vastustuksella. (Törmänen 2011, 94.)

## 7 Tutkimuksen toteutus

Tilastokeskus poimi syksyllä 2013 Kuusamon väestöstä 1 000 hengen kiintiöidyn otoksen. Otoksen ehtoina olivat 19–85-vuoden ikä poimintahetkellä ja äidinkieli suomi. Otos perustui ositettuun otantaan. Ositettu otanta tarkoittaa sitä, että perusjoukko jaetaan ensin sopiviin ositteisiin ja jokaisesta ositteesta valitaan otokseen yksilöitä (Itkonen ym. 2012, 27). Tässä väestötannassa käytettiin suhteellista kiintiöintiä iän ja sukupuolen mukaan.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselomakkeilla. Kyselylomakkeet lähetettiin postitse tuhannelle kuusamolaiselle marraskuussa 2013. Saman kuukauden lopussa kyselyt lähetettiin vielä niille, jotka eivät vastanneet ensimmäisellä kierroksella. Kyselyn vastausprosentiksi saatiin näin yhteensä 49,5 prosenttia. Aineisto tallennettiin SPSS for windows -tilasto-ohjelmistolla, mitä käytettiin syntyneen aineiston koontiin ja testaamiseen. Ryhmien välisiä eroja testattiin khiin neliö-testillä ( $\chi^2$ ) ja keskiarvoja käsiteltiin varianssianalyysillä (ANOVA).

Vastanneista 56 prosenttia eli 275 henkilöä oli naisia ja 44 prosenttia eli 220 henkilöä oli miehiä. Kyselyn otoksessa molempia sukupuolia oli noin 50 prosenttia. Naiset vastasivat miehiä selvästi aktiivisemmin, eli naisten mielipiteet ovat tutkimuksessa paremmin edustettuina. (Taulukko 1.) Kuusamon koko väestöstä miesten osuus oli vuonna 2012 51 prosenttia ja naisten osuus 49 prosenttia (Tilastokeskus 2013).

**Taulukko 1** Vastanneiden osuus sukupuolen mukaan. Ero on tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,000$ )

	Otos		Kyselyn vastannet	
Mies	503	50,30 %	220	44 %
Nainen	497	49,70 %	275	56 %

Otoksen edustavuus tarkoittaa, että perusjoukosta valitussa otoksessa on samoja ominaisuuksia ja samassa suhteessa kuin perusjoukossa. Näin voidaan varmistua siitä, että tunnuslukuja laskettaessa päästään otoksen pohjalta mahdollisimman lähelle

perusjoukon arvoja. (Itkonen ym. 2011, 24.) Tässä tutkimuksessa perusjoukkoa olivat kaikki 19–85-vuotiaat kuusamolaiset ja otos koostui 1 000:sta kyselyn saaneesta kuusamolaisesta. Kun otos ja perusjoukko ovat mahdollisemman lähellä toisiaan, voidaan otoksen tulokset yleistää koskemaan koko perusjoukkoa (Itkonen ym. 2011, 24). Tässä tutkimuksessa Tilastokeskus on poiminut otoksen niin, että se vastaa perusjoukon arvoja.

Taulukosta kaksi nähdään, missä suhteessa kyselyyn vastanneet henkilöt ovat vastanneet otokseen nähden. Taulukosta voidaan havaita, että kyselyyn osallistuneet vanhemmat ikäluokat ovat vastanneissa yliedustettuina eli tulokset ovat siinä suhteessa hieman vinoja. Nuoret aikuiset ovat vastanneet selvästi vanhempia ikäryhmiä laiskemmin.

**Taulukko 2** Otoksen ja vastanneiden määrä ikäluokittain

	Otos	Vastanneet
19-29	14 %	8 %
30-39	11 %	9 %
40-49	16 %	13 %
50-59	22 %	22 %
60-69	20 %	27 %
70-86	18 %	22 %
p-arvo	0,000	

Pohjois-Karjalassa tehdyn samankaltaisen tutkimuksen aineiston edustavuuteen verraten tämän tutkimuksen tulokset ovat samalla tavalla vinot, eli vanhemmat ikäryhmät ovat molemmissa tutkimuksissa paremmin edustettuina (Itkonen ym. 2011, 26). Tämä ilmiö on kyselytutkimuksille tyypillistä. Nuoret vastaavat vähemmän johtuen mahdollisista kiireistä tai muista elämäntilanteeseen liittyvistä syistä. Tulokset olivat samansuuntaisesti vinot esimerkiksi myös Suomen ym. (2012, 57) seurantatutkimuksessa Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo.

Kyselyyn vastanneista noin 60 prosentilla vuosittaiset bruttotulot olivat 10 000–30 000 euron välillä vuodessa. Pienimmän eli alle 5 000 tuhannen euron tuloluokan ilmoitti noin viisi prosenttia vastanneista. Suurimpaan eli yli 60 000 euroa vuodessa ilmoitti ansaitsevansa vain noin yksi prosentti vastanneista. Tilastokeskuksen (2014) mukaan kuusamolaisista tulonsaajista lähes 45 prosentin tulot olivat 0–16 999 euroa, noin 20 prosentilla 17 000–26 999 euroa, reilulla 20 prosentilla 27 000–41 999 euroa, noin viidellä

prosentilla 42 000–51 999 euroa ja noin viidellä prosentilla enemmän kuin 52 000 euroa. Kyselyyn vastanneiden tuloluokat vastasivat hyvin yleistä tulotasoa Kuusamossa.

Noin 34 prosenttia kyselyyn vastanneista ilmoitti koulutustasokseen kansa-, perus- tai keskikoulun, 33 prosenttia ammattikoulun, 22 prosenttia opisto- tai ammattikorkeakoulututkinnon, 7 prosenttia yliopiston tai muun korkeakoulututkinnon, 2 prosenttia lukion tai ylioppilastutkinnon sekä 3 prosenttia muun koulutuksen.

Kyselyn saaneita kuusamolaisia pyydettiin arvioimaan oman terveydentilansa asteikolla nollasta kymmeneen. Vastanneiden antamien terveydentila-arvioiden mukaan keskiarvoksi tuli 7,5. Keskiarvo oli sama sekä miehillä että naisilla. Kyselyn saaneita pyydettiin myös arvioimaan yleisesti Kuusamon terveystalvelujen laatutaso asteikolla nollasta kymmeneen. Kuusamon terveystalvelut saivat laatutasostaan keskiarvon 7,0.

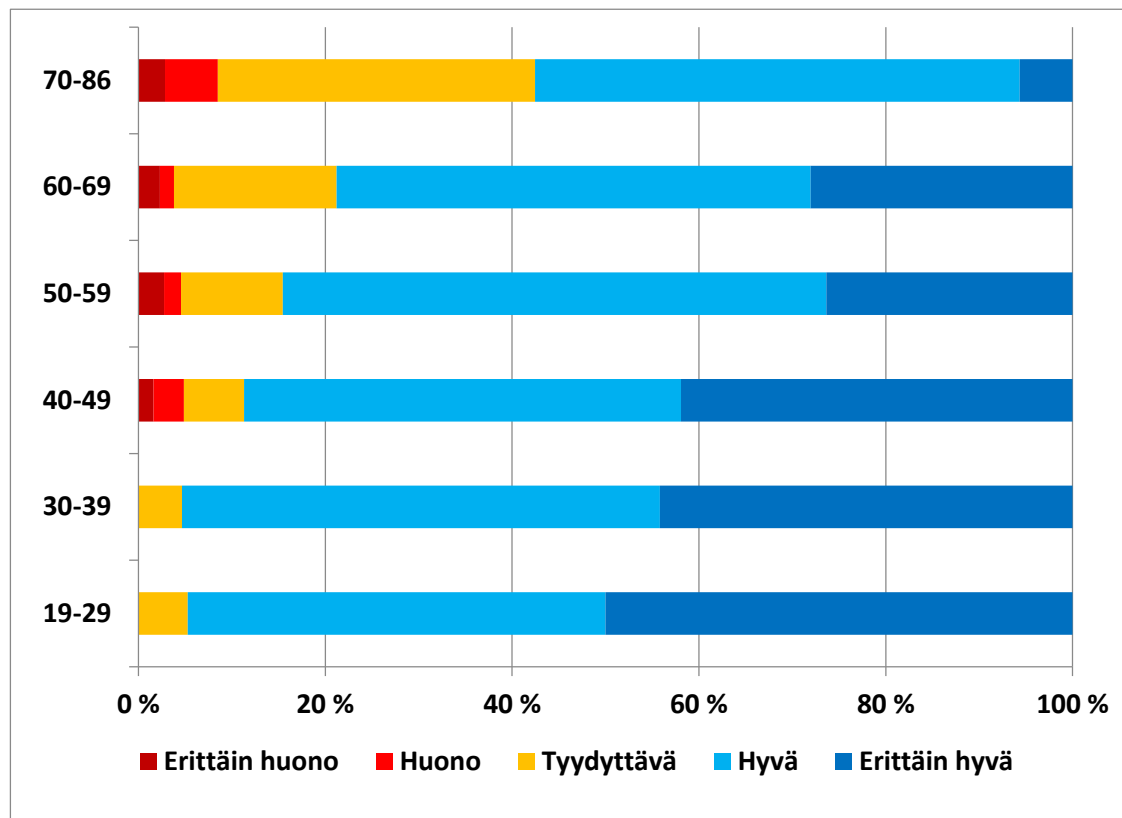
Kuusamolaisten työkäisten eli 25–64-vuotiaiden hyvinvoinnista ei ole saatavilla paljoa tutkittua tietoa. Vuonna 2002 Kuusamo osallistui Kansanterveyslaitoksen toteuttamaan Koillis-Suomen aikuisväestön terveystalveluytyminen ja terveystalvelu -tutkimukseen. Tutkimus osoitti, että kuusamolaismiehet arvioivat koetun terveyden koko maata paremmaksi ja se oli parantanut edellisestä tutkimuskerrasta. Kuusamolaisnaiset puolestaan arvioivat terveytensä heikentyneen. He ilmoittivat muita useammin olevansa masentuneita ja naisilla selviytymisvaikeudet olivat yhtä yleisiä kuin työ- ja toimintakykyä haittaavat sairaudet tai vammat. Naisilla tupakointi oli yleistynyt vuodesta 1995. Miesten tupakointi oli pysynyt samalla tasolla. (Kuusamon Hyvinvointikertomus 2008, 48.)

Kuusamolaisten ikääntyvien koettua terveyttä on tutkittu SOSKU-hankkeessa tehdyn kyselyn avulla, joka oli suunnattu 67–74-vuotiaille kuusamolaisille. Suurin osa kyselyyn vastanneista piti terveydentilaansa melko hyvänä tai tyydyttävänä. Erittäin hyväksi terveydentilansa arvioi vain pieni osa kyselyyn vastanneista. Kyselyssä oli pyydetty arvioimaan liikuntakykyä. Enemmistö vastaajista koki liikuntakykynsä vähintään tyydyttäväksi. Kyselyyn osallistuneilta oli kysytty myös tarvetta ohjattuun liikuntaan tai erityisliikuntaan. Molempien tarvetta ilmeni kaikissa ikääntyneiden ikäryhmissä. (Kuusamon Hyvinvointikertomus 2008, 52–55.)

Kuusamolaisten työikäisten terveyttä on tutkittu myös Murton ym. (2009) tutkimuksessa Sosioekonomiset terveyserot Pohjois-Pohjanmaalla. Tämän tutkimuksen mukaan pohjoispohjalaiset kokevat terveytensä hieman huonommaksi kuin suomalaiset keskimäärin. Koulutuksella oli selvä yhteys koettuun terveyteen, sillä mitä vähemmän henkilöllä oli koulutusta, sitä huonompi kokemus terveydestä hänellä oli. Tutkimuksessa oltiin huolissaan terveyden eriarvoisesta jakautumisesta ja ongelmien kasautumisesta huono-osaisimpiin ryhmiin, joissa myös terveyspulmat olivat yleisimpiä.

Kuntien ja kaupunkien sairastavuutta voidaan vertailla sairastavuusindeksin avulla. Koko maan indeksin arvo on 100. Mitä korkeampi luku on, sitä enemmän kunnassa/kaupungissa on sairastavuutta. Suurin osa Etelä- ja Länsi-Suomen kunnista ja kaupungeista alittaa koko maan indeksin arvon, kun taas Pohjois- ja Itä-Suomessa kunnat ja kaupungit enimmäkseen ylittävät tämän arvon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Kuusamon ikävakioitu sairastavuusindeksi oli vuosina 2008–2010 128,3 eli reilusti yli maan keskiarvon (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). Kuusamon väestön vanheneva ikärakenne selittää osaltaan kaupungin korkeaa sairastavuusindeksiä.

Kuviossa 2 on esitetty tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneiden koettu terveydentila ikäryhmittäin. Nuorinta ikäryhmää lukuun ottamatta suurin osa vastanneista kokee terveydentilansa hyväksi. Nuorimmassa ikäryhmässä puolet kokee terveydentilansa erittäin hyväksi. Terveydentilan kokeminen hyväksi tai erittäin hyväksi vähenee mentäessä vanhempiin ikäluokkiin, mikä on aivan luonnollista. Vanhimpien ikäluokassa on eniten niitä, jotka kokevat terveydentilansa tyydyttäväksi, huonoksi tai erittäin huonoksi.



**Kuvio 2** Koettu terveydentila ikäryhmittäin

## 8 Tulokset

### 8.1 Arki- ja kuntoliikunta

Kuviossa 3 on esitetty Kuusamolaisien päivittäin tai useita kertoja viikossa harrastettu arkiliikunta ikäryhmittäin. Kuusamolaisen aikuisväestön selvästi yleisin arkiliikunnan muoto oli kotityöt kaikissa ikäryhmissä. Eniten kotitöitä tehtiin 40–49-vuotiaiden ikäryhmässä ja vähiten 70–86-vuotiaiden ikäryhmässä. (Kuvio 3). Ero naisten miesten välillä kotitöiden tekemisessä oli huomattava, sillä kyselyyn vastanneista naisista 92 prosenttia teki kotitöitä päivittäin tai useita kertoja viikossa, kun vastaava luku miehillä oli 72 prosenttia.

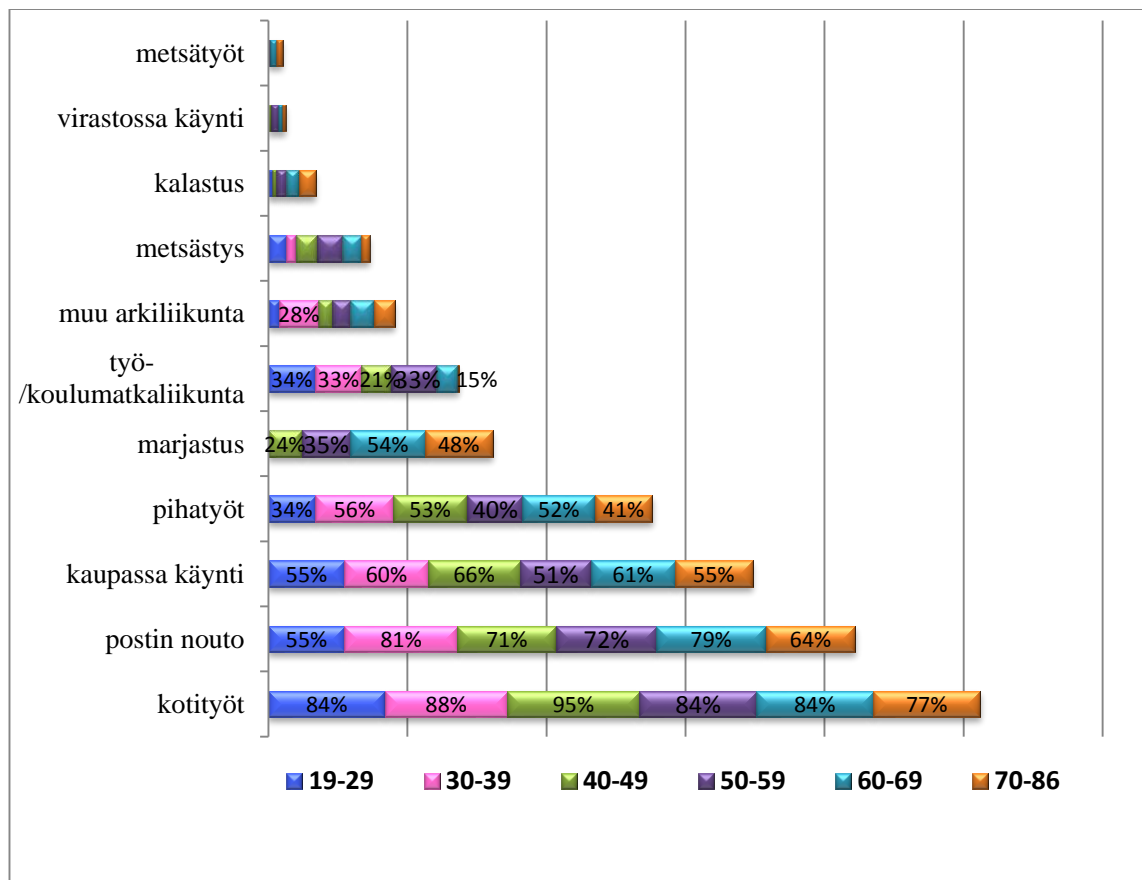
Postissa ja kaupassa käynti osoittautuivat suosituiksi arkiliikunnan muodoiksi kaikissa ikäryhmissä. Pihatyöt liikuttivat monia kuusamolaisia, mutta vähiten nuorimpien aikuisten eli 19–29-vuotiaiden ikäluokkaa. Marjastuksen suosio arkiliikuntamuotona oli samansuuntainen. Suosituinta marjastus oli 60–69-vuotiaiden keskuudessa, kun taas nuorimpien aikuisten eli 19–29-vuotiaiden keskuudessa kukaan ei harrastanut marjastusta. Vanhimmissa ikäluokassa marjastuksen suosio kääntyi taas hienoiseen laskuun, joskin 48 prosenttia ikäluokan vastaajista ilmoitti marjastavansa marjastusaikana päivittäin tai useita kertoja viikossa. Kalastuksessa vanhin ikäluokka oli selvästi aktiivisin harrastajaryhmä. (Kuvio 3.)

Nuorimman aikuisten ikäryhmän vastaajat olivat aktiivisimpia työ- ja koulumatkaliikkuja. Tässä arkiliikuntamuodossa 40–49-vuotiaiden aktiivisuudessa tapahtui selvä notkahdus, kun vain 21 prosenttia liikkui työ- ja koulumatkansa jalan tai pyörällä. Vanhimpien ikäluokkien ryhmässä puolestaan työ- ja koulumatkaliikunta ei ole enää ajankohtaista. (Kuvio 3.) Arkiliikuntamuodoissa vaikuttaisi olevan sukupolvien välisiä eroja, sillä vanhemmille tyypilliset arkiliikuntamuodot, kuten marjastus ja kalastus eivät ole enää nuorten aikuisten arjessa tyypillistä toimintaa. Varmasti tässäkin on poikkeuksia.

Metsästys erottui arkiliikunnan muodoista selvästi miehisenä harrastuksena, sillä 52 prosenttia kyselyyn vastanneista miehistä ilmoitti harrastavansa metsästystä ja heistä 25 prosenttia metsästi päivittäin tai useita kertoja viikossa metsästyskauden aikana. Naisilla

vastaavat prosenttiosuudet olivat 6 prosenttia ja 3 prosenttia. Metsästys oli suosituinta 50–59-vuotiaiden ikäryhmässä ja vähiten suosittua 30–39-vuotiaiden sekä 70–86-vuotiaiden keskuudessa (Kuvio 3).

Muut arkiliikunnan muodot nousivat esille erityisesti 30–39-vuotiaiden keskuudessa (Kuvio 2). Muita kyselyssä esiin nousseita arkiliikunnan muotoja olivat muuan muassa koiran/koirien ulkoiluttaminen, poronhoito, lasten kanssa touhuaminen, fyysinen ansiotyö ja omaishoito.



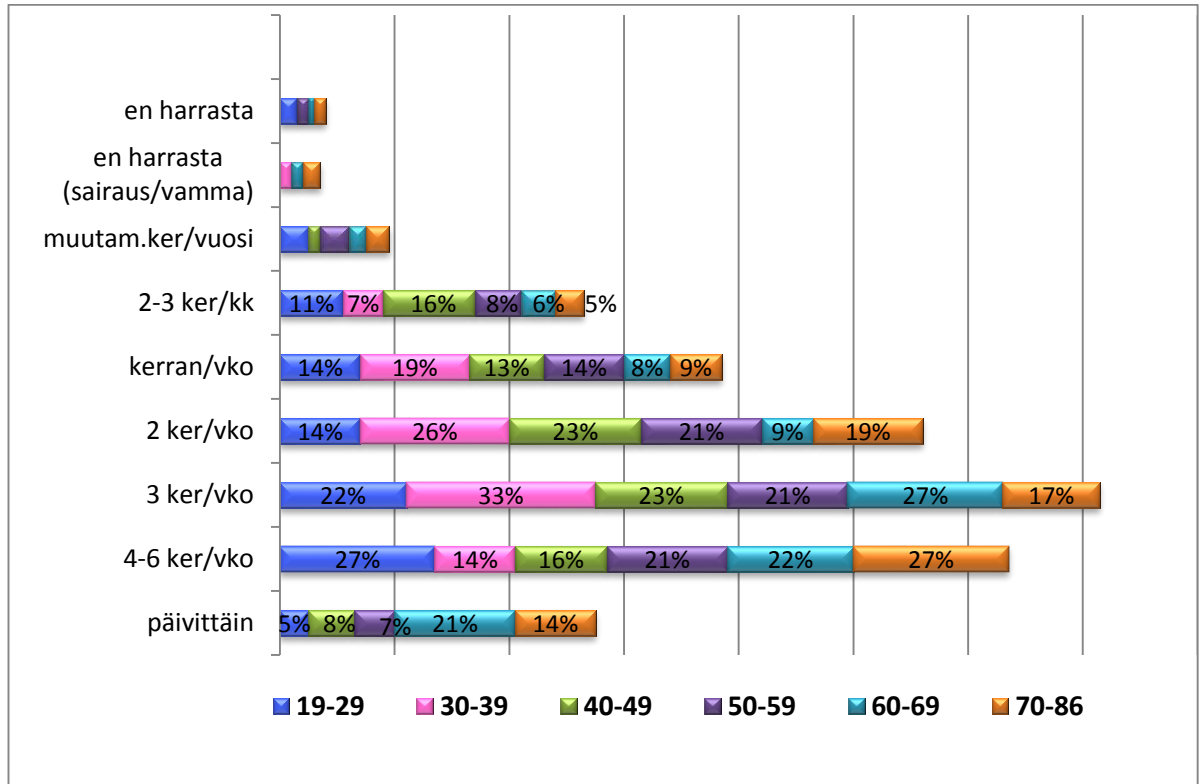
**Kuvio 3** Päivittäin tai useita kertoja viikossa harrastettu arkiliikunta eri ikäryhmissä.

Itkonen ym. (2011) ovat tehneet tätä tutkimusta vastaavan tutkimuksen Pohjois-Karjalassa. Siksi vertaan tämän tutkimuksen tuloksia ”Liikuntaa ja urheilua Pohjois-Karjalassa” -tutkimukseen. Pohjois-Karjalassa väestön arkiliikuntakäyttäytyminen oli hyvin samanlaista Kuusamossa ja Pohjois-Karjalassa. Ainoastaan marjastus erosi selkeästi enemmän kuusamolaisille tyypilliseksi arkiliikuntamuodoksi kaikissa ikäryhmissä.



Kuviossa 4 on esitetty kyselyyn vastanneiden kuusamolaisten kuntoliikunnan harrastus ikäryhmittäin. Kuntoliikuntaa päivittäin harrastavia oli eniten kahdessa vanhimmassa ikäryhmässä. Vanhimma eli 70–85-vuotiaiden ikäryhmästä 14 prosenttia ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin ja 60–69-vuotiaiden ikäryhmästä 21 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin. Vanhimmassa ikäluokasta 27 prosenttia vastanneista harrasti kuntoliikuntaa 4–6-kertaa viikossa. Toiseksi vanhimmassa ikäryhmässä suosituin kuntoliikunnan harrastusmäärä oli kolme kertaa viikossa (27 %).

Nuorimmasta ikäluokasta eli 19–29-vuotiaista suuri osa eli 27 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa 4–6-kertaa viikossa. Tässä ikäryhmässä oli eniten niitä, jotka eivät harrastaneet kuntoliikuntaa ollenkaan (3 %). 30–39-vuotiaiden ikäryhmästä 33 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa kolme kertaa viikossa ja 26 prosenttia kaksi kertaa viikossa. Seuraavassa ikäryhmässä 40–49-vuotiaiden keskuudessa tulokset olivat samankaltaiset, heistä 23 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa kolme kertaa viikossa ja 23 prosenttia 2 kertaa viikossa. 50–59-vuotiaista 21 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa 4–6-kertaa viikossa, 21 prosenttia kolme kertaa viikossa ja 21 prosenttia kaksi kertaa viikossa. (Kuvio 4).



**Kuvio 4** Vastanneiden kuntoliikunnan harrastus iän mukaan.

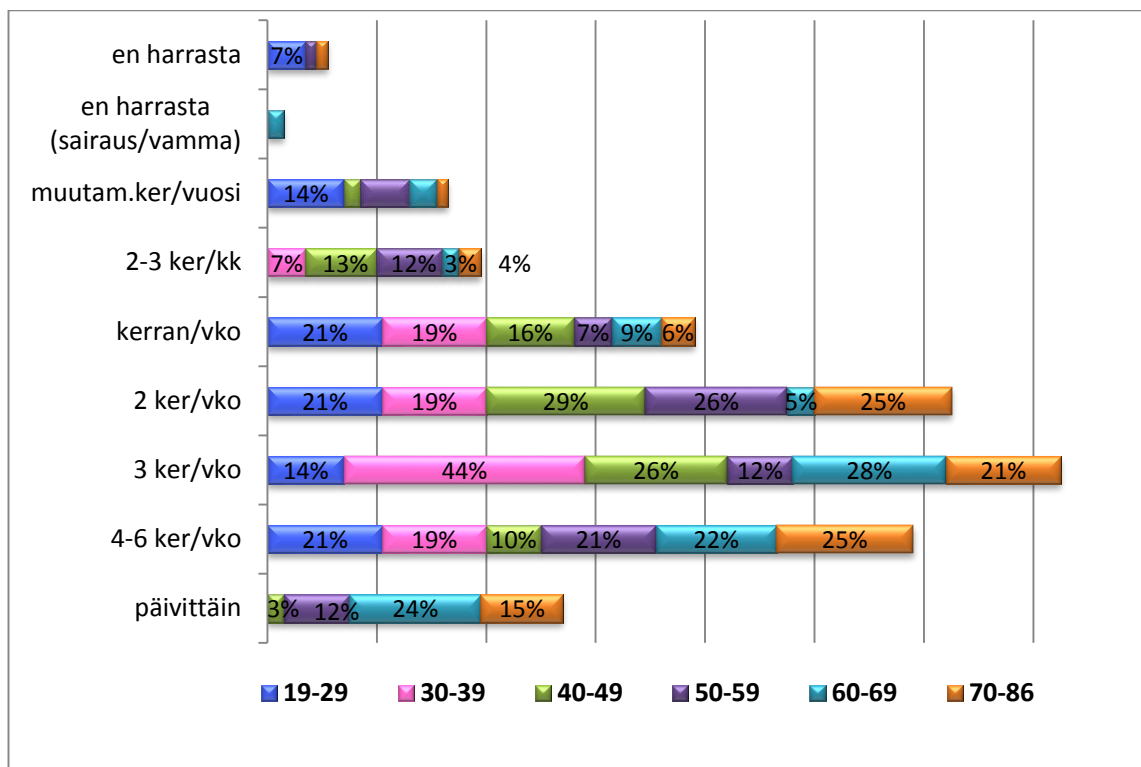
Verrattuna Kuusamon aikuisväestön kolmea nuorinta ikäryhmää pohjoiskarjalaisiin, kuusamolaisissa on hieman vähemmän päivittäin tai 4–6-kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia. Vanhimpien ikäryhmien kuusamolaiset olivat pohjoiskarjalaisia aktiivisempia kuntoliikkuja.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 6) mukaan suomalaisista aikuisista 55 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, 35 prosenttia 2–3-kertaa viikossa, 8 prosenttia harvemmin ja 2 prosenttia ei koskaan. Kuusamolaisista kyselyyn vastanneista 33 prosenttia ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, eli selvästi pienempi osa kuin Suomessa yleisesti. Kuusamolaisista kyselyyn vastanneista noin 40 prosenttia ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa 2–3-kertaa viikossa, joka on viisi prosenttia enemmän kuin suomalaiset keskimäärin. Kyselyyn vastanneista 23 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähemmän kuin 2–3-kertaa viikossa. Vastanneista kolme prosenttia ilmoitti, etteivät harrasta kuntoliikuntaa lainkaan. Loput kyselyyn osallistuneista eivät vastanneet kyseiseen kysymykseen lainkaan.

Koko Suomen tasoon verrattuna kuusamolaiset aikuiset eivät liiku yhtä usein kuin suomalaiset keskimäärin. On kuitenkin huomattava että Kansallisessa liikuntatutkimuksessa tutkittavien ikähaarukka oli 19–65-vuotiaat. Tässä tutkimuksessa on tutkittu 19–85-vuotiaita, mutta kuten kuviosta 4 on havaittavissa, vanhemmat ikäluokat ovat melko aktiivisia liikunnan harrastajia Kuusamossa.

Kyselylomakkeessa pyydettiin vastaajia arvioimaan, kuinka monta tuntia he keskimäärin liikkuvat viikossa. Vastaukset vaihtelivat nollan ja 40 tunnin välillä. Mielestäni se ei anna luotettavaa kuvaa kuusamolaisten aikuisten harrastamasta liikunnan määrästä, sillä vastaajat ajattelevat liikunnan harrastamisen määrän eri tavoin. Joku kyselyyn osallistunut laskee viikoittaiseen liikunnan kokonaismäärään vähäisenkin liikunnan, kuten esimerkiksi lyhyen ja kevyen kävelymatkan, ja joku toinen laskee mukaan vain intensiivisen liikuntasuorituksen ja jättää esimerkiksi arkiliikunnan huomioimatta kokonaan. Siksi en käsittele tuon kysymyksen tuloksia tässä tutkimuksessa.

Kuviossa 5 on esitetty kyselyyn vastanneiden kuusamolaismiesten kuntoliikuntaharrastus ikäryhmittäin. Aktiivisimpia kuntoliikunnan harrastajia olivat kahden vanhimman ikäryhmän miehet. 60–69-vuotiaista miehistä 46 prosenttia kertoi harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin tai 4–6 kertaa viikossa ja 70–86-vuotiaista miehistä 40 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin tai 4–6-kertaa viikossa. Kuntoliikunnan harrastamisen määrä näytti laskevan, mitä nuoremmista miehistä oli kyse. 30–39-vuotiaista miehistä kukaan ei ilmoittanut harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin. Heidän ikäryhmästään enemmistö 44 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa kolme kertaa viikossa. Myöskään nuorimmassa 19–29-vuotiaiden ikäryhmässä kukaan ei ilmoittanut harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin. Heistä 7 prosenttia ilmoitti, ettei harrasta kuntoliikuntaa ollenkaan.

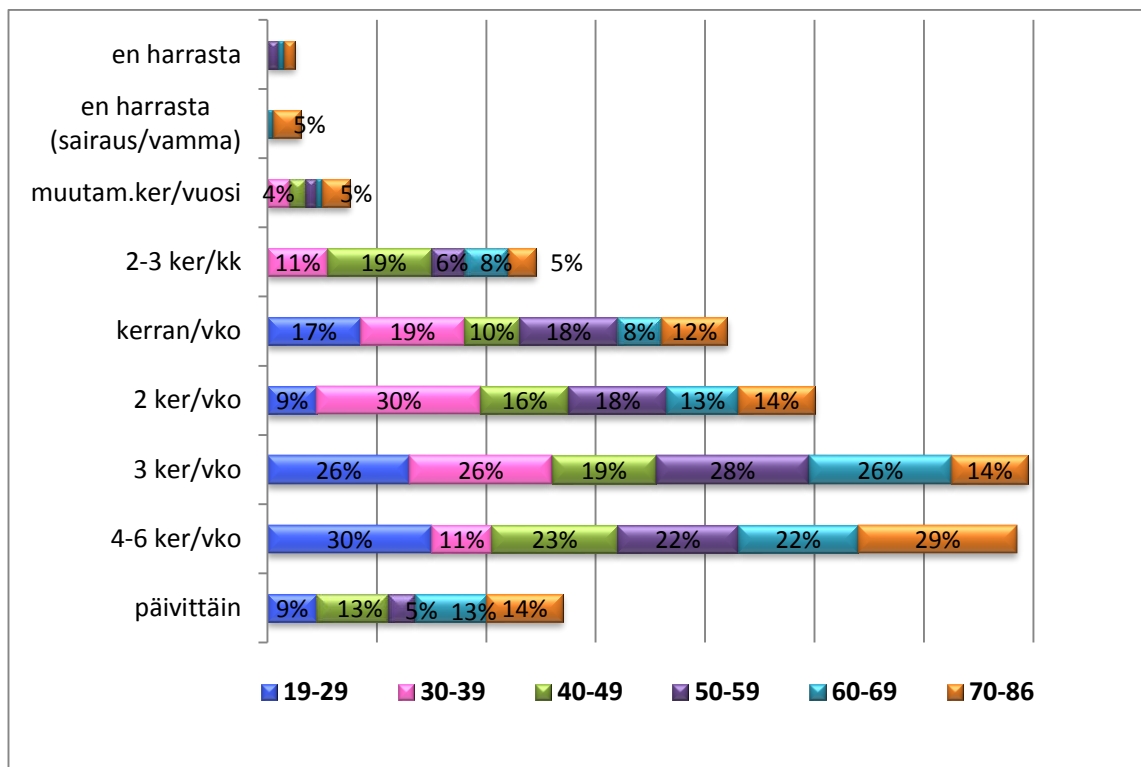


**Kuvio 5** Kyselyyn vastanneiden miesten kuntoliikunnan harrastus ikäryhmittäin.

Kuusamolaiset nuoret aikuiset miehet olivat selvästi passiivisempia kuntoliikunnan harrastajia kuin Pohjois-Karjalassa asuvat samanikäiset miehet. Esimerkiksi pohjoiskarjalaisista 21–30-vuotiaista miehistä 17 prosenttia ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin, kun kuusamolaisten vastaava luku oli nolla prosenttia. Tulokset olivat samansuuntaiset 30–39-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta ero ei ollut yhtä selkeä.

Muissa ikäryhmissä ei ollut merkittäviä eroja kuusamolaismiesten ja pohjoiskarjalaismiesten kuntoliikunnan määrässä.

Kuviossa 6 on esitetty kyselyyn vastanneiden kuusamolaisnaisten kuntoliikunnan harrastus ikäryhmittäin. Naisten joukossa kuntoliikunta-aktiivisuus oli jakautunut tasaisemmin eri ikäryhmien kesken kuin miehillä. Etenkin nuorimman ikäryhmän naiset olivat selvästi samanikäisiä miehiä aktiivisempia. Päivittäin 19–29-vuotiaista naisista kuntoliikuntaa harrasti 9 prosenttia, 4–6 kertaa viikossa 30 prosenttia ja 3 kertaa viikossa 26 prosenttia. Miehillä vastaavat prosenttiluvut olivat 0 prosenttia, 21 prosenttia ja 14 prosenttia (Kuvio 5). Muilta osin naisten kuntoliikunta-aktiivisuus on samansuuntainen kuin miehillä. Vanhemmat ikäryhmät harrastavat kuntoliikuntaa nuorempia ikäryhmiä useammin (Kuvio 6).



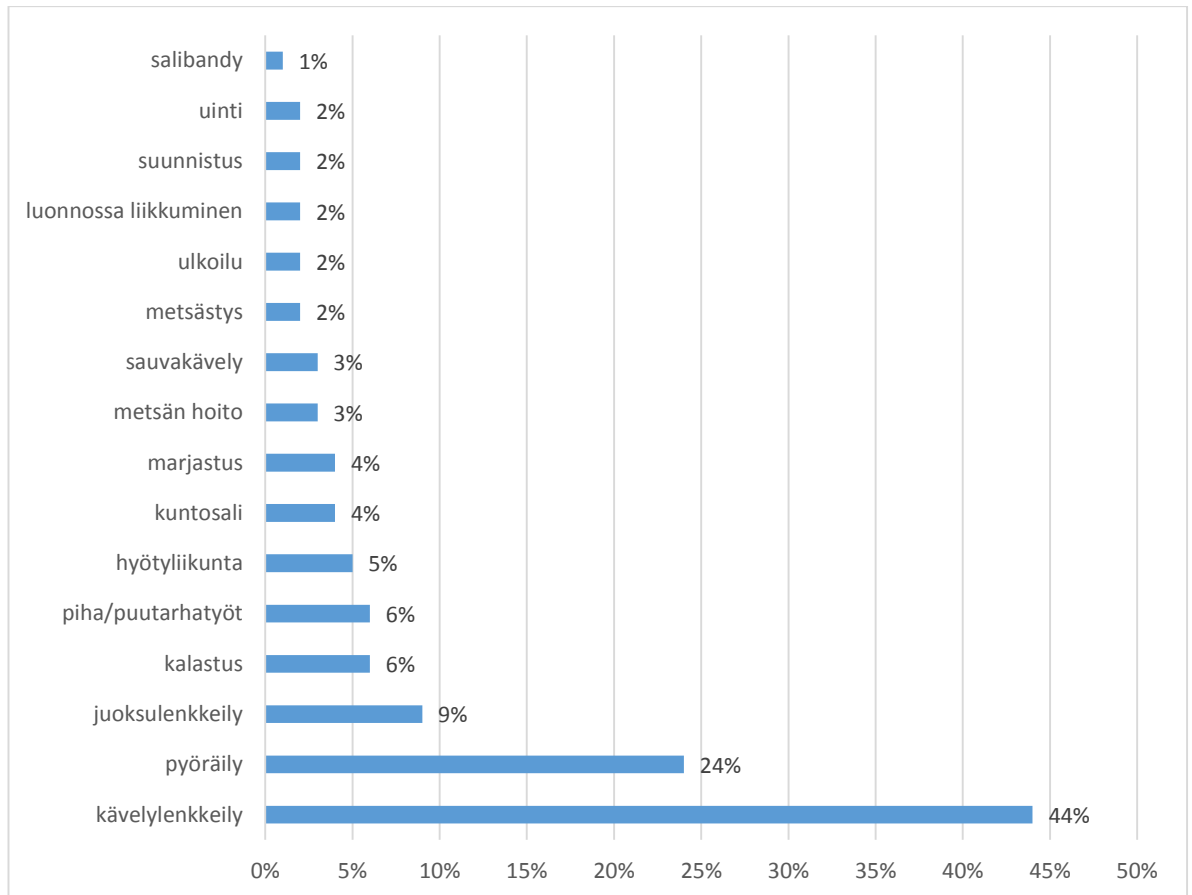
**Kuvio 6** Kyselyyn vastanneiden naisten kuntoliikunnan harrastus ikäryhmittäin

Naisten osalta kuusamolaisten ja pohjoiskarjalaisten naisten kuntoliikunnan määrät olivat melko lähellä toisiaan. Ainostaan 30–39-vuotiaista kuusamolaisnaisista kukaan ei ilmoittanut harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin. Saman ikäisistä pohjoiskarjalaisista naisista 21 prosenttia ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa päivittäin.

## 8.2 Miesten ja naisten harrastamat liikuntamuodot

Kyselyn saaneita kuusamolaisia pyydettiin ilmoittamaan heidän eniten harrastama liikuntamuoto keväällä ja kesällä sekä syksyllä ja talvella. Kuvioissa 7a–8b on esitetty suosituimmat liikuntamuodot naisten ja miesten keskuudessa. Keväällä ja kesällä kävelylenkkeily oli selkeästi sekä miesten että naisten suosituin liikuntamuoto. Kaikista kyselyyn vastanneista 50 prosenttia ilmoitti yhdeksi eniten harrastamukseen liikuntamuodoksi kävelylenkkeilyn keväällä ja kesällä. Myös syksyisin ja talvisin kävelylenkkeily oli suosituin liikuntamuoto, sillä 39 prosenttia vastanneista ilmoitti sen yhdeksi eniten harrastetuksi liikuntamuodoksi. Lähes yhtä suosittu liikuntamuoto syksyllä ja talvella oli hiihto. Vastanneista 36 prosenttia ilmoitti hiihdon yhdeksi eniten harrastetuimmista liikuntamuodoista.

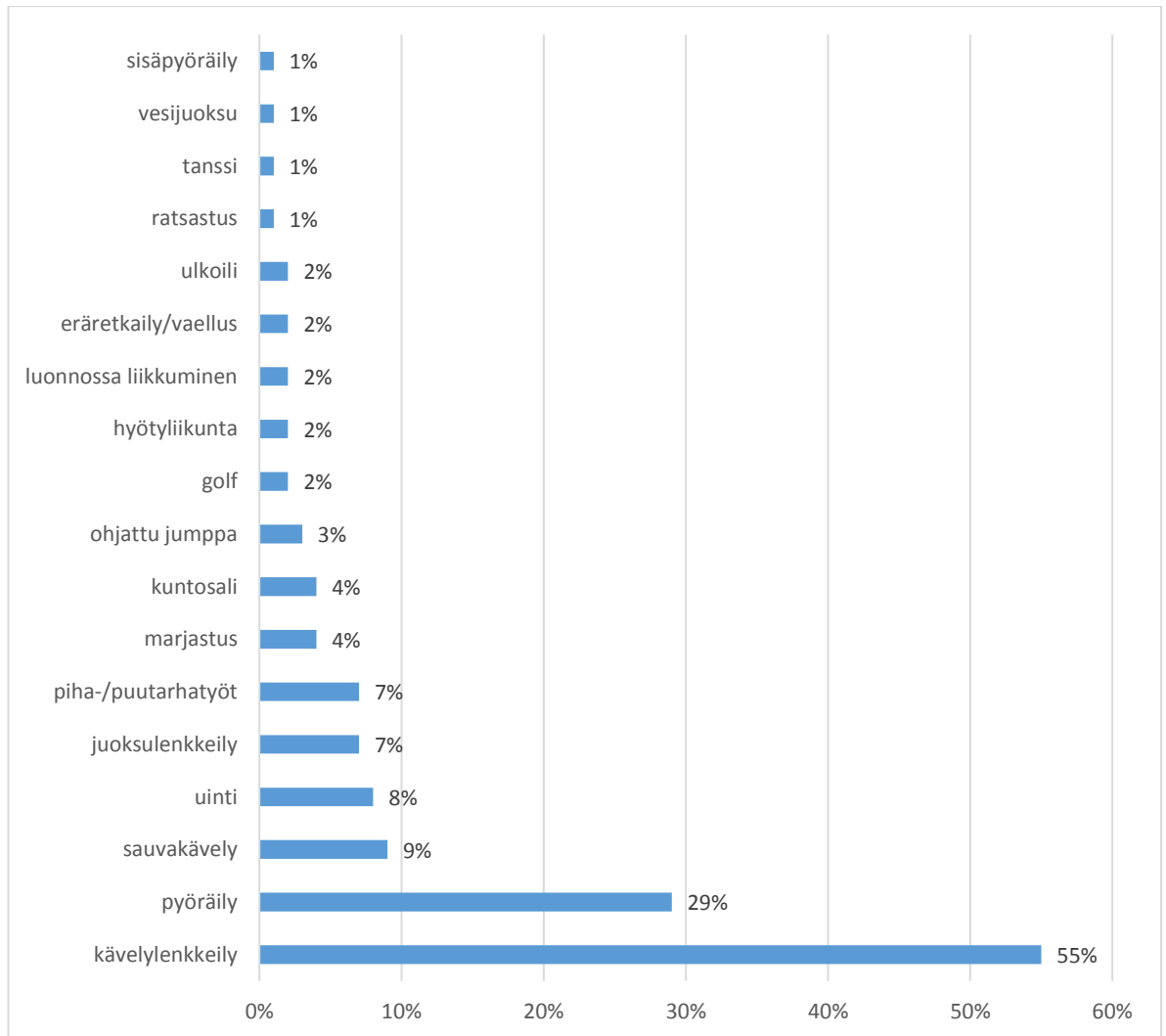
Kuviossa 7a on esitetty 16 suosituinta kuusamolaismiesten harrastamaa liikuntamuotoa keväällä ja kesällä. Suurin osa näistä liikuntamuodoista olivat luonnonläheisiä ja monelle ehkä enemmän arkiliikunnan muotoja, kuten esimerkiksi kalastus, piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta, marjastus ja metsästys. Miehistä 44 prosenttia ilmoitti harrastavansa eniten kävelylenkkeilyä keväällä ja kesällä. Toiseksi suosituin liikuntamuoto oli pyöräily ja kolmanneksi suosituin oli juoksulenkkeily. Pallopelit eivät yltäneet kuusamolaismiesten suosituimpiin liikuntamuotoihin keväällä ja kesällä. Esimerkiksi salibandyä ilmoitti pelaavansa vain 1 prosentti keväällä ja kesällä. (Kuvio 7a.)



**Kuvio 7a** Miesten eniten harrastamat liikuntamuodot keväällä ja kesällä.

Pohjois-Karjalassa asuvien miesten eniten harrastamia liikuntamuotoja keväällä ja kesällä olivat kävelylenkkeily (39 %), pyöräily (27 %), hyötyliikunta (9 %), piha- ja puutarhatyöt (6 %), kuntosali (4 %), uinti (3 %) ja sauvakävely (3 %). Suosituimmat liikuntalajit olivat hyvin samanlaisia kuin kuusamolaismiehillä. Kuusamolaisilla suosituimpien liikuntamuotojen listalla oli enemmän kalastuksen ja marjastuksen kaltaisia luontoliikuntamuotoja.

Kuviossa 7b on esitetty 18 naisten suosituinta liikuntamuotoa keväällä ja kesällä. Samoin kuin miehillä joukossa oli paljon luonto- ja arkiliikuntamuotoja, mutta mukaan mahtui myös ryhmäliikuntamuotoja kuten tanssi ja ohjattu jumppa. Kyselyyn vastanneista naisista 55 prosenttia ilmoitti yhdeksi suosituimmaksi kevään ja kesän liikuntamuodoksi kävelylenkkeily. Toiseksi suosituin liikuntamuoto oli pyöräily ja kolmanneksi suosituin oli sauvakävely. Sauvakävelyn kanssa lähes yhtä suosittuja liikuntamuotoja olivat uinti, juoksulenkkeily ja piha-/puutarhatyöt. Naisilla suosittujen liikuntamuotojen lajimäärä oli selvästi miesten lajimäärää suurempi.

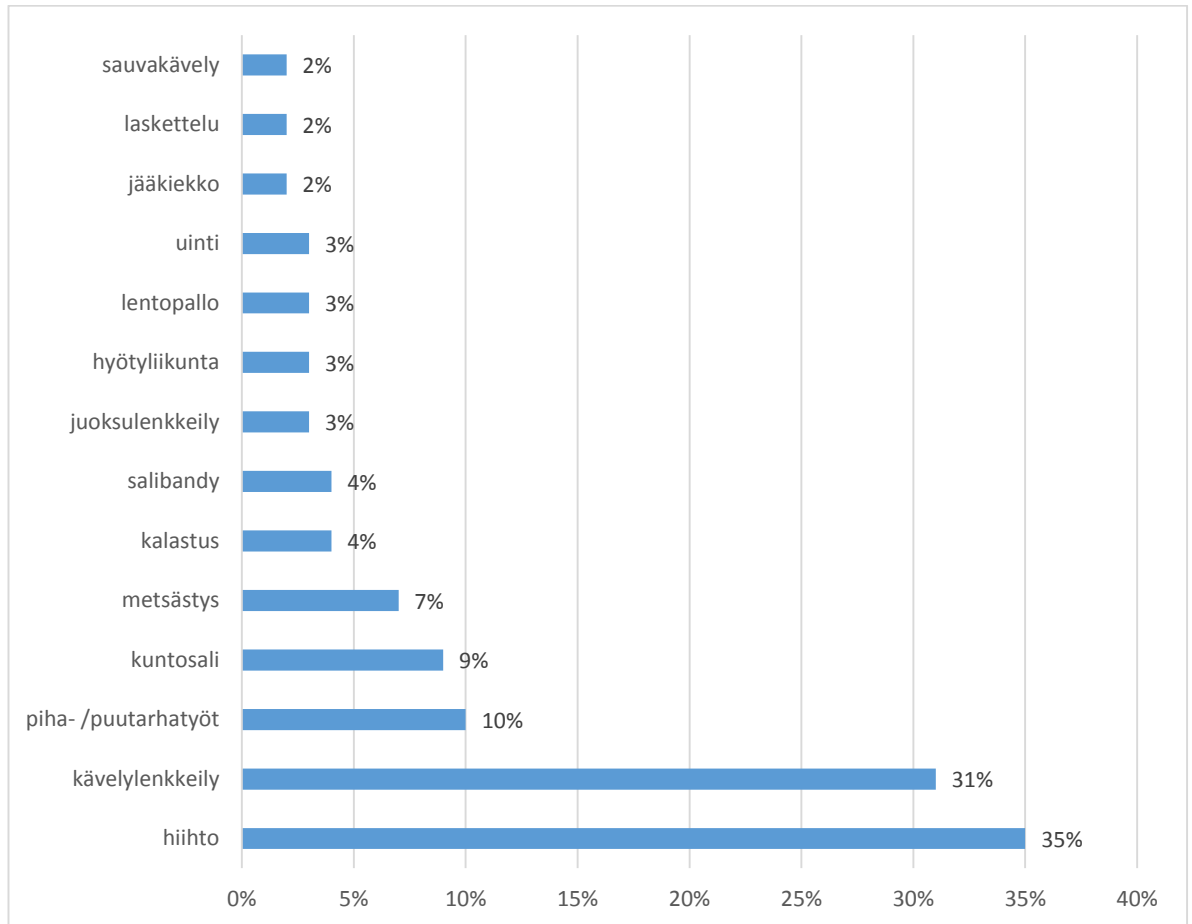


**Kuvio 7b** Naisten eniten harrastamat liikuntamuodot keväällä ja kesällä

Pohjois-Karjalassa naisten eniten harrastamat liikuntamuodot olivat kävelylenkkeily (52 %), pyöräily (32 %), sauvakävely (11 %), uinti (10 %), piha- ja puutarhatyöt (6 %), kuntosali (4 %) ja hyötyliikunta (3 %). Liikuntamuodot olivat hyvin samanlaiset kuin kuusamolaisnaisten eniten harrastamat liikuntamuodot. Samoin kuin kuusamolaismiehillä myös kuusamolaisnaisten suosituimpiin kuntoliikuntamuotoihin kuului enemmän luontoliikuntaa. Juoksulenkkeily oli kuusamolaisten niin naisten kuin miesten suosittu liikuntamuoto, jota ei ollut pohjoiskarjalaisten listalla.

Miesten eniten harrastama liikuntamuoto syksyllä ja talvella oli hiihto (35 %). Kävelylenkkeily oli lähes yhtä suosittu liikuntamuoto kuin hiihto. Kolmanneksi suosituin liikuntamuoto oli piha- ja puutarhatyöt. Kuntosali ja metsästys olivat myös selvästi muita lajeja suosittumia liikuntamuotoja. Syksyllä ja talvella miesten liikuntamuotoihin kuului

kevättä ja kesää enemmän muun muassa pallopelejä kuten salibandy, lentopallo ja jääkiekko. (Kuvio 8a.)



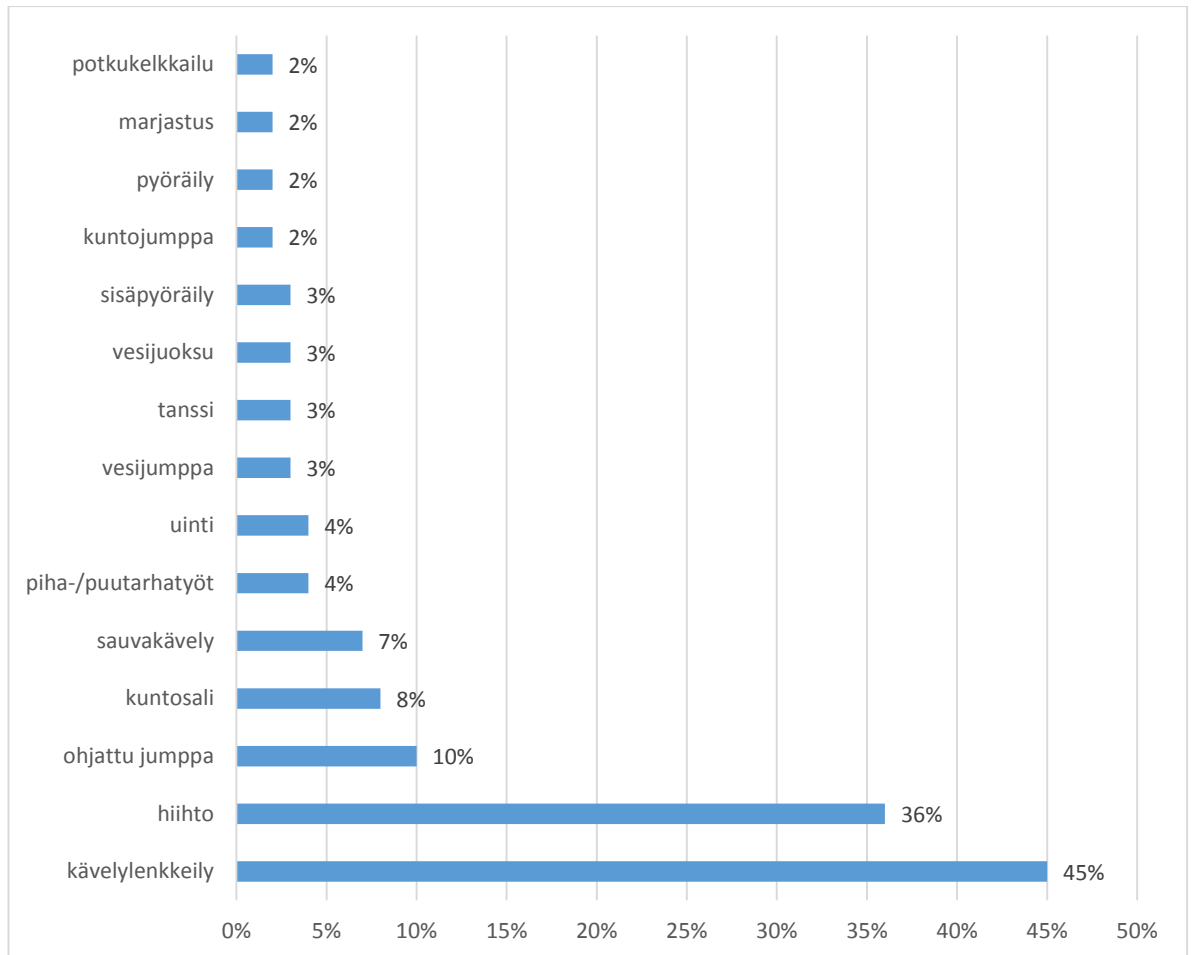
**Kuvio 8a** Miesten eniten harrastamat liikuntamuodot syksyllä ja talvella

Kuusamolaismiehistä poiketen pohjoiskarjalaisilla miehillä hiihto oli vasta toiseksi suosituin liikuntamuoto (30 %) syksyllä ja talvella. Kävelylenkkeily oli suosituin myös syksyllä ja talvella (37 %). Muita suosittuja liikuntamuotoja olivat hyötyliikunta (9 %), kuntosali (6 %), pyöräily (5 %), sauvakävely (3 %), uinti (3 %) ja piha- ja puutarhatyöt. Pohjois-Karjalan miesten syksyn ja talven kuntoliikuntaharrastuksiin verrattuna kuusamolaisten miesten suosittujen lajien listalla oli enemmän pallopelejä ja luontoliikuntamuotoja.

Kuusamolaisten naisten suosituin liikuntamuoto syksyllä ja talvella oli kävelylenkkeily (45 %). Toiseksi suosituin liikuntamuoto syksyllä ja talvella oli hiihto (36 %). Kolmanneksi suosituimmaksi liikuntamuodoksi nousi ohjattu jumppa (10 %) ja lähes yhtä



suosituinta liikuntamuotoja oli kuntosali ja sauvakävely. Naisilla suosituimpien kuviossa 8b esitettyjen liikuntamuotojen joukkoon ei yltänyt yhtään palloa, mutta ryhmäliikuntamuotoja joukossa oli useita, kuten ohjattu jumppa, vesijumppa, tanssi ja sisäpyöräily. (Kuvio 8b.)



**Kuvio 7b** Naisten eniten harrastamat liikuntamuodot syksyllä ja talvella

Pohjois-Karjalan naisten eniten harrastamia liikuntamuotoja syksyllä ja talvella olivat kävelylenkkeily (49 %), hiihto (25 %), sauvakävely (9 %), kuntosali (8 %), uinti (6 %), pyöräily (5 %), hyötyliikunta (3 %) ja piha- ja puutarhatyöt (1 %). Suosituimmat liikuntamuodot olivat hyvin samanlaisia kuin kuusamolaisnaisilla, mutta kuusamolaisilla oli mukana enemmän, ohjattuja liikuntamuotoja kuten ohjattu jumppa ja sisäpyöräily kuin pohjoiskarjalaisilla naisilla.

Kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010, 16) osoitti, että kuusamolaisten suosimat liikuntalajit ovat samansuuntaisia kuin suomalaisten suosikkilajit yleisesti. Suomessa kävelylenkkeily oli selvästi suosituin liikuntamuoto, toiseksi suosituin oli pyöräily, kolmanneksi suosituin oli kuntosaliharjoittelu, neljänneksi suosituin oli hiihto ja viidenneksi suosituin oli juoksulenkkeily.

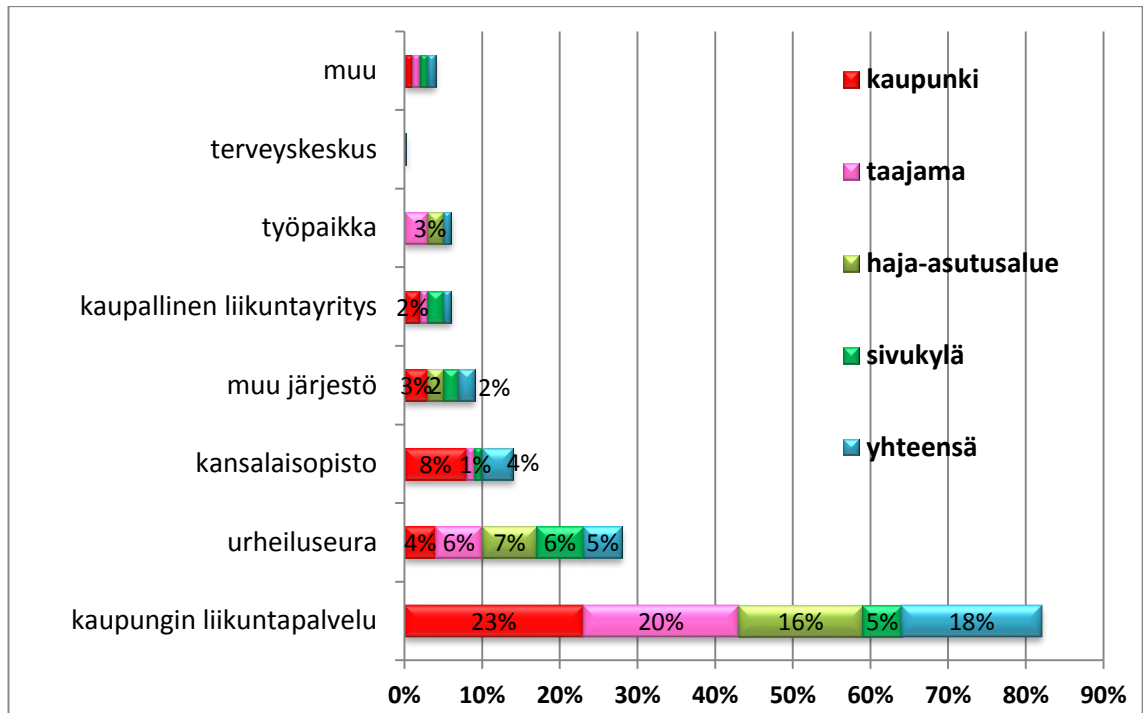
Kuusamolaisten harrastama liikuntamuoto vaikuttaa olevan riippuvainen vuodenajasta. Keväisin ja kesäisin ulkona ja luonnossa tapahtuvat liikuntamuodot menivät selvästi sisäliikuntamuotojen edelle. Syksyllä ja talvella sisäliikunta oli suositumpaa kuin keväällä ja kesällä. Ulkona ja luonnossa kävelylenkkeily ja hiihto olivat kuitenkin selvästi suosituimpia liikuntamuotoja syksyllä ja talvella. Kuusamolaisten suosituimpien liikuntamuotojen lajivalikoima oli suuri, verrattuna esimerkiksi Pohjois-Karjalassa tehdyn tutkimuksen vastaaviin tuloksiin.

Tuloksista voi päätellä, että kuusamolaiset ovat luonnossa liikkuvaa väestöä ja liikuntamuotona hiihto kuvaa kuusamolaista aikuisväestöä edelleen parhaiten. Kuusamossa on erittäin hyvät edellytykset monille talviliikuntamuodoille. Talviliikuntalajeista esimerkiksi laskettelu ja lumilautailu eri alalajeineen eivät nousseet kuusamolaisen aikuisväestön suosituimpien liikuntalajien joukkoon. Ne ovat ehkä vielä nuorison ja nuorten aikuisten suosimia lajeja ja näiden lajien harrastajista monikaan ei osu vielä 19 – 85-vuotiaiden ikähaarukkaan. Lisäksi nuoret aikuiset, jotka mahdollisesti näitä lajeja harrastavat vastasivat tähän kyselyyn vanhempia ikäluokkia huonommin. Tämän kyselyn perusteella voidaan kuitenkin sanoa, etteivät monet talviliikuntaan suunnatut liikuntapaikat palvele paikallista aikuisväestöä, hiihtolatuja lukuun ottamatta.

### 8.3 Ohjattuun liikuntaan osallistuminen

Kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010, 25) osoittaa, että suomalaiset aikuiset osallistuvat ohjattuun liikuntaa aktiivisimmin urheiluseuroissa, toiseksi aktiivisimmin muissa liikuntajärjestöissä ja kolmanneksi aktiivisimmin kansalais- ja työväenopistoissa. Kunnan järjestämään liikuntaan suomalaiset aikuiset osallistuvat neljänneksi aktiivisimmin.

Suurin osa kyselyyn vastanneista kuusamolaisista 19–85-vuotiaista ei osallistunut ohjattuun liikuntaan laisinkaan. Vähäisintä osallistumien oli sivukylien vastaajilla ja aktiivisinta kaupunkikeskuksessa asuvilla vastaajilla. Ero on tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0.001$ ). Useimmiten ohjattua liikuntaa järjestävä taho oli vastausten perusteella Kuusamon kaupungin liikuntapalvelut. Kaupungin liikuntapalvelut olivat suurin ohjaavaa liikuntaa järjestävä taho kaikkien muiden asuinalueiden asukkaille paitsi sivukylien asukkaille. Sivukylien asukkaiden yleisin liikuntaa järjestävä taho olivat urheiluseurat (6 %). Urheiluseurat olivat toiseksi yleisin ohjatun liikunnan järjestävä taho muiden asuinalueiden kyselyyn vastanneille. Kansalaisopiston järjestämään ohjattuun liikuntaan osallistuminen oli yleisintä kaupunkikeskuksen asukkaille. Muissa asukasryhmissä se oli harvinaista. (Kuvio 9.) Kuusamossa ohjatun liikunnan yleisin järjestäjä aikuisväestölle tämän tutkimuksen mukaan vaikuttaisi olevan poikkeuksellisesti kaupunki, kun Suomessa yleisimmin se on urheiluseura.

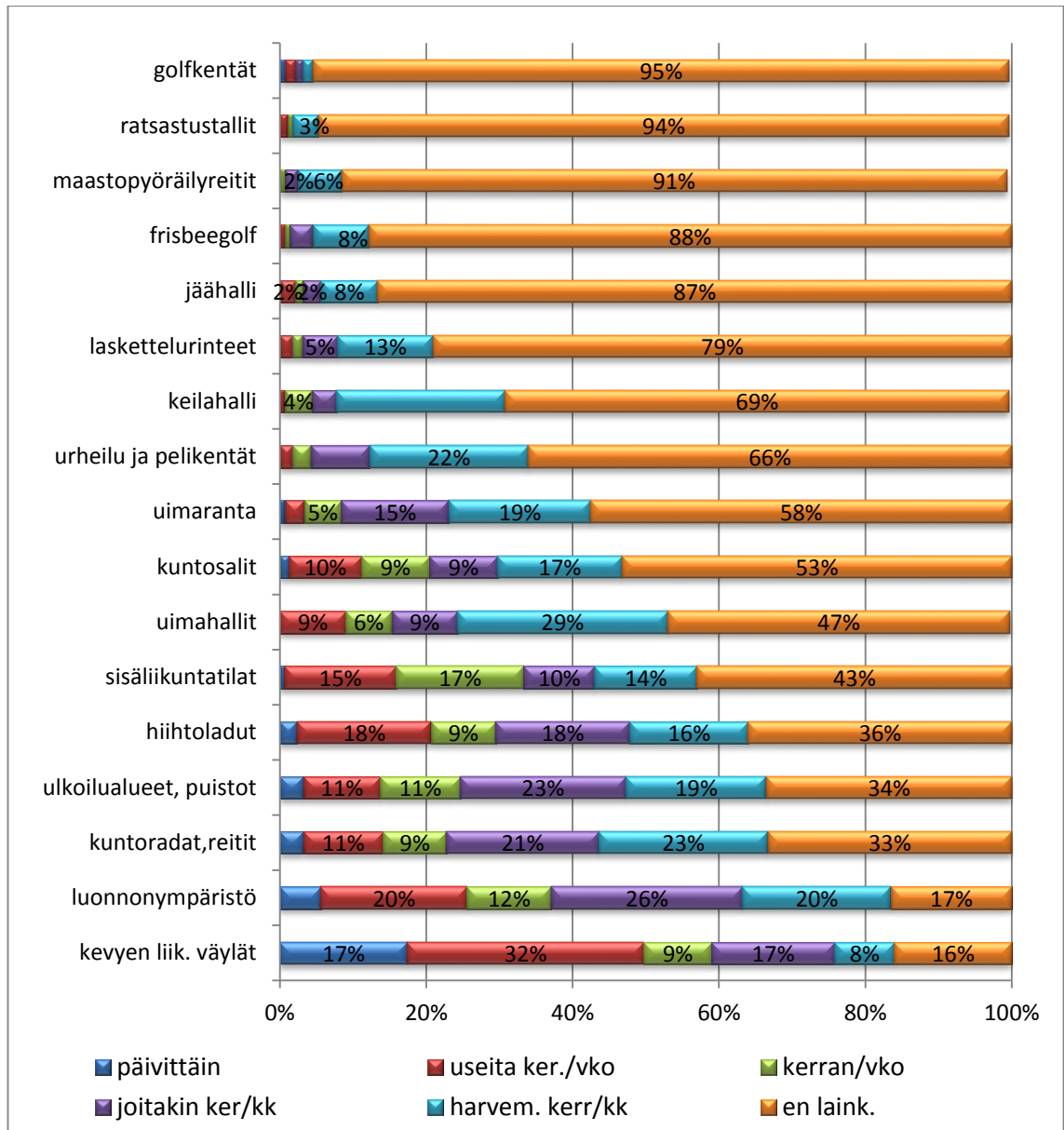


**Kuvio 9** Kyselyyn vastanneiden osallistuminen ohjattuun liikuntatoimintaan

Samoin kuin Kuusamossa myös suurin osa Pohjois-Karjalan väestöstä ei osallistunut ohjattuun liikuntaan ollenkaan. Pohjois-Karjalassa eri tahojen ohjattuun liikuntaan osallistuminen oli tasaisempaa kuin Kuusamossa, eikä yhtä selkeästi yleisintä tahoja ollut.

## 8.4 Liikuntapalvelujen käyttö Kuusamossa

Kuusamossa selvästi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat kevyen liikenteen väylät, sillä vain 16 prosenttia vastanneista ilmoitti, etteivät käytä kevyen liikenteen väyliä laisinkaan. Toiseksi käytetyin liikuntapaikka oli luonnon ympäristö ja seuraavana olivat kuntoradat ja -reitit, ulkoilualueet ja puistot sekä hiihtoladut. Suosituimmat liikuntapaikat olivat siis ulkona ja luonnon ääressä. Sisällä käytetyimpiä olivat sisäliikuntatilat, kuntosalit ja uimahalli. Vähiten käytettyjä liikuntapaikkoja olivat golfkentät ja ratsastustallit. (Kuvio 10.)



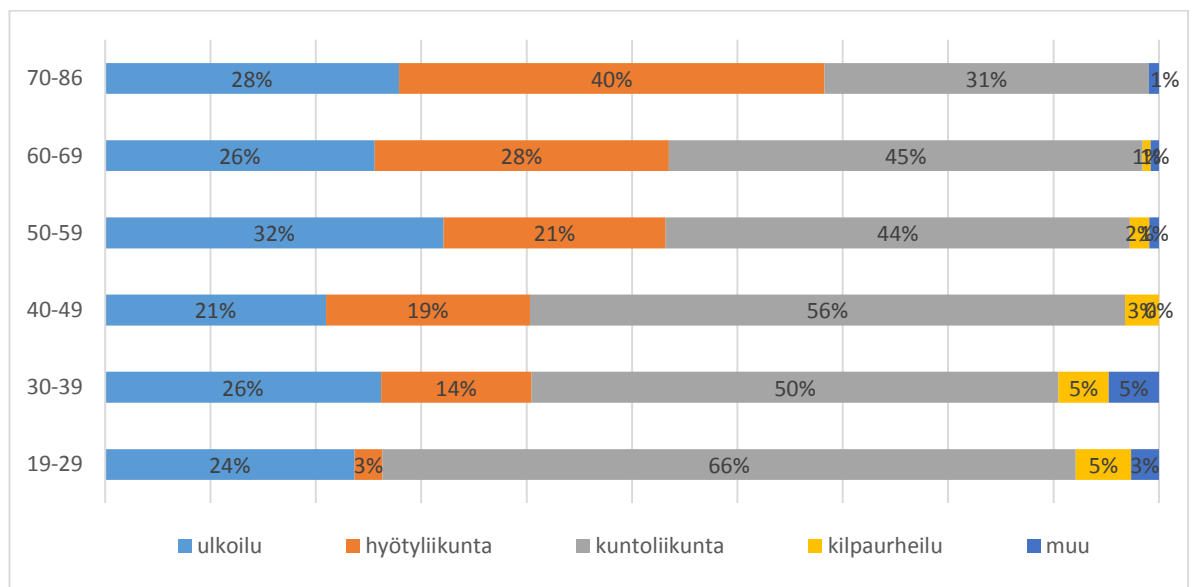
**Kuvio 10** Liikuntapaikkojen käyttö Kuusamossa.

Liikuntapaikkojen suosio kuusamolaisen aikuisten keskuudessa oli samansuuntaista kuin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2000–2010, 14) ja Pohjois-Karjalassa tehdyssä tutkimuksessa. Suomalaisten eniten käytetty liikuntapaikka oli kevyen liikenteen väylä, toiseksi käytetyimpiä olivat ulkoilureitit (pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit) ja kolmanneksi suosituimpia olivat kuntosalit.

## 8.5 Liikunnan harrastustoiveet ja esteet liikunnan harrastamiselle

Liikuntaan liittyvät harrastustoiveet liittyivät selvästi kyselyyn vastanneiden ikään. Nuorimmassa ikäryhmässä oli eniten niitä, jotka toivoivat harrastavansa tulevaisuudessa enemmän kuntoliikuntaa (66 %). Puolestaan vanhimmissa ikäryhmässä alle kolmannes (31 %) toivoi harrastavansa tulevaisuudessa enemmän kuntoliikuntaa. Vanhimmassa ikäryhmässä suurin harrastustoive oli hyötyliikunnan lisääminen (40 %), kun nuorimmassa ikäluokassa se oli toiveena vain 3 prosentilla vastanneista. Ero on tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0,001$ ). (Kuvio 11.)

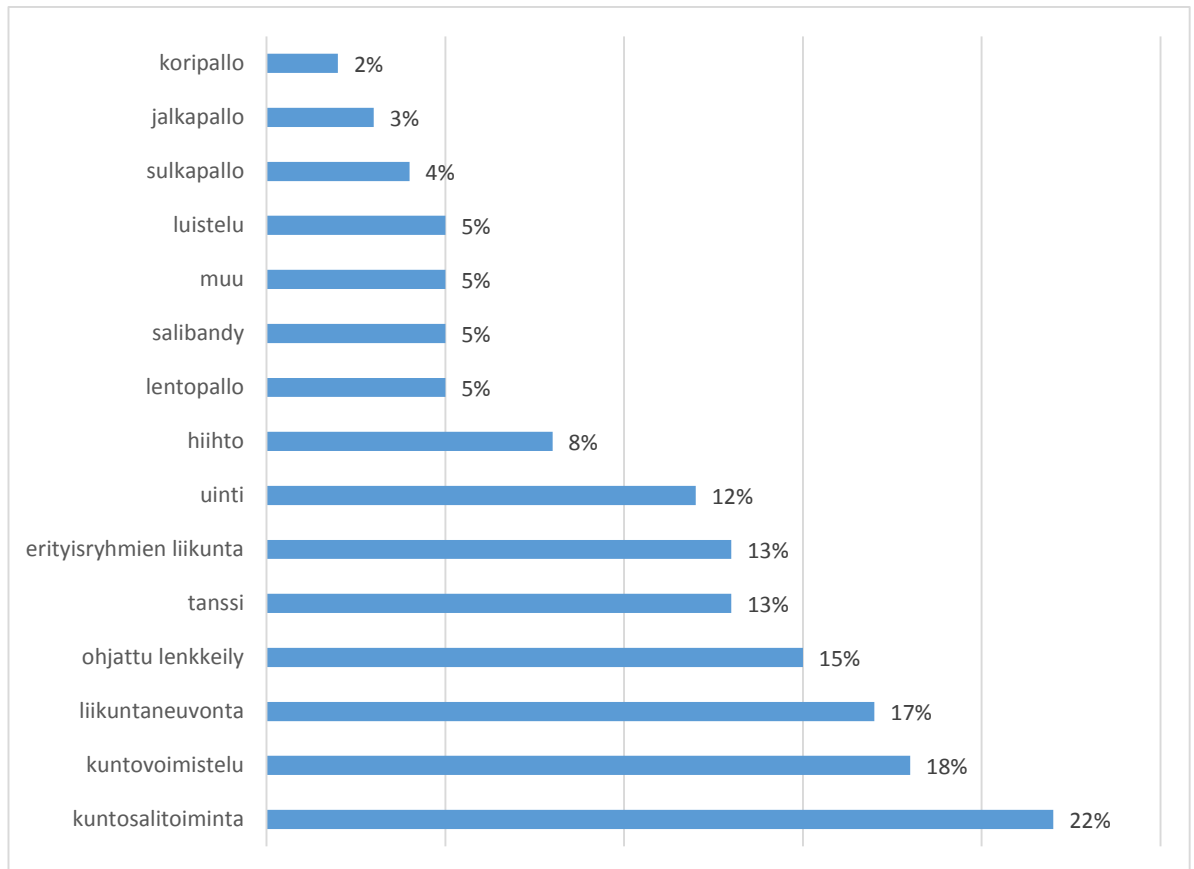
Kilpaurheilu harrastustoiveena oli kaikissa ikäryhmissä pieni, jos sitä oli ollenkaan. Kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä se oli suurin ollen vastanneista 5 prosentin toiveena. Ulkoilu oli harrastustoiveena tasaisesti jokaisessa ikäryhmässä, ollen kuitenkin suosituinta 50–59-vuotiaiden keskuudessa. (Kuvio 11.)



**Kuvio 11** Liikunnan harrastustoiveet tulevaisuudessa ikäryhmittäin.

Pohjois-Karjalassa tehdyn kyselyn mukaan kuntoliikunta oli liikunnan harrastustoiveista yleisin (44 %), toiseksi yleisin toive oli ulkoilu (27 %) ja kolmanneksi yleisin toive oli hyötyliikunta (24 %). Kilpaurheilua kyselyyn vastanneista toivoi vain 2 prosenttia ja muita toiveita oli 4 prosentilla vastanneista. Toiveet olivat hyvin samanlaiset kuin kuusamolaisilla. Pohjois-Karjalan tutkimuksessa ei ole jaoteltu liikuntatoiveita ikäryhmien mukaan, joten vertailu ikäryhmittäin ei ole mahdollista.

Omalle asuinalueelle toivotuista järjestetystä liikunnasta oli kuntosalitoiminta toivotuin (22 %). Kuntovoimistelua ja liikuntaneuvontaa toivottiin lähes yhtä paljon. Toivottua toimintaa olivat myös ohjattu lenkkeily, tanssi, erityisryhmien liikunta ja uinti. (Kuvio 12.)



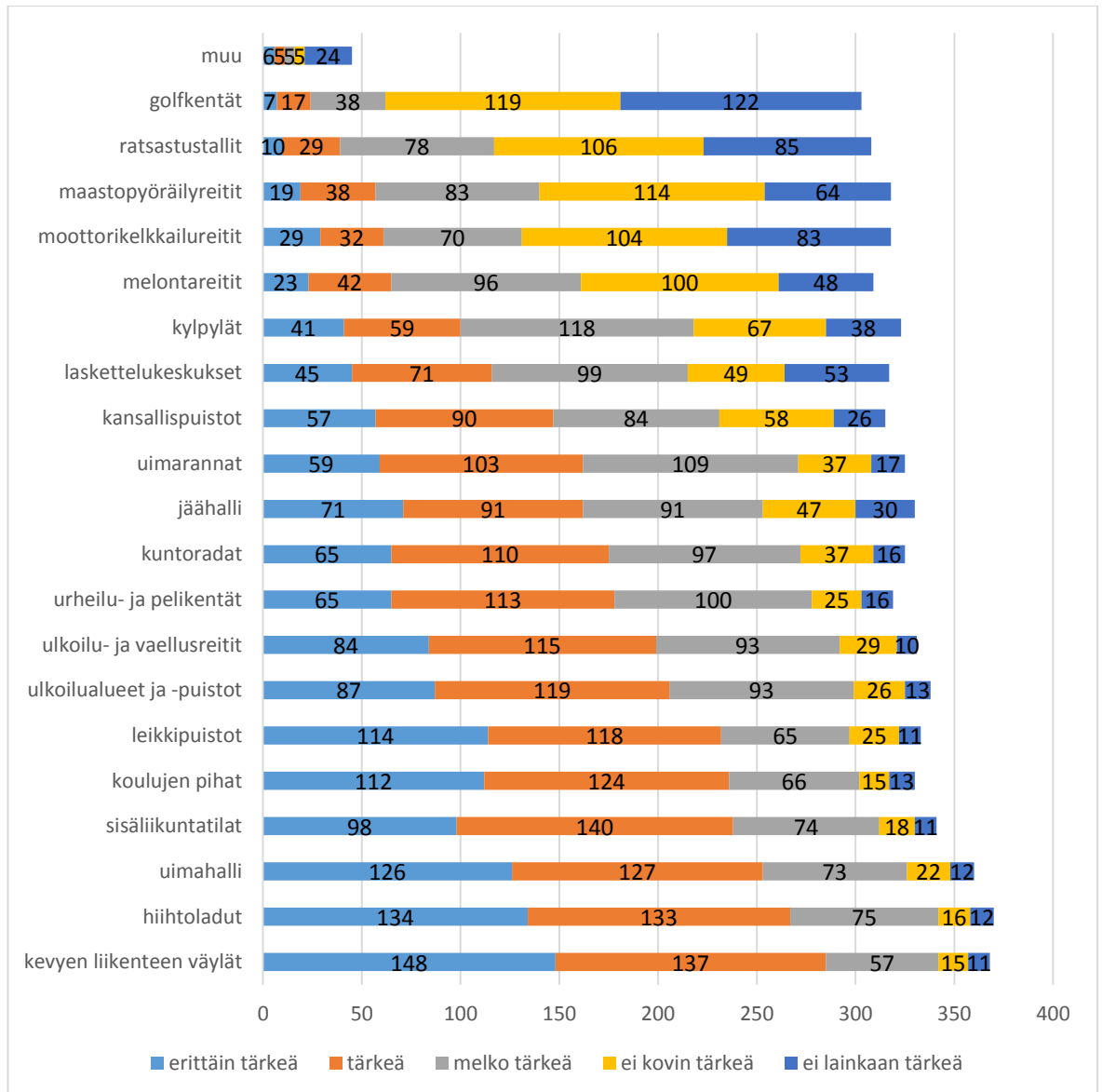
**Kuvio 12** Vastanneiden omalle asuinalueelle toivoma järjestetty liikunta.

Pohjois-Karjalassa miehet toivoivat omalle asuinalueelle eniten ohjattua kuntosalitoimintaa, ohjattuja lenkkejä, ohjattua hiihtoa ja ohjattua uintia. Naiset puolestaan toivoivat ohjattua tanssia, ohjattua uintia, ohjattua kuntosalitoimintaa ja ohjattuja lenkkejä. Toiveet olivat melko samanlaisia kuusamolaisten kanssa. Tässä tutkimuksessa ei eroteltu miesten ja naisten toiveita.

Kyselyn saaneilta kysyttiin, millaisten liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen kehittäminen oli heidän mielestään erityisen tärkeää Kuusamossa. Liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen

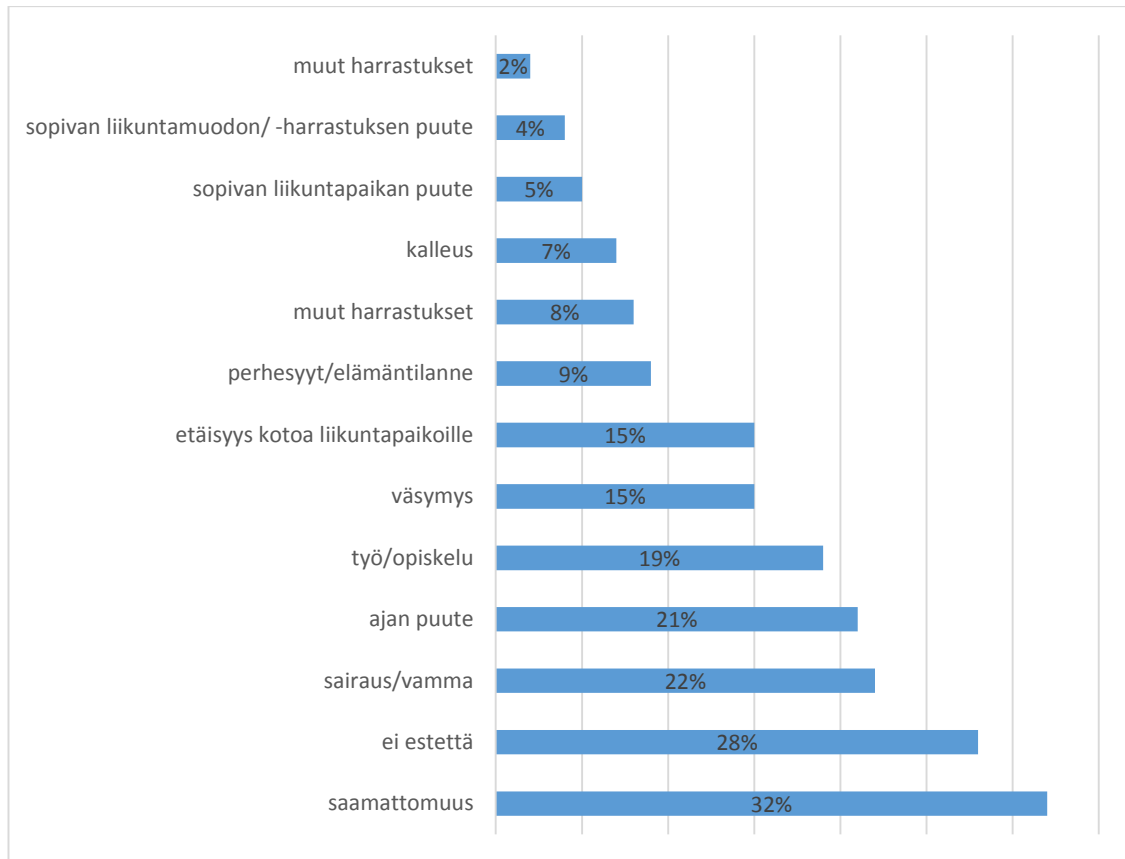
kehittämisessä toiveet kohdistuivat eniten kevyen liikenteen väylien kehittämiseen. Kaikista kyselyyn vastanneista 69 prosenttia piti kevyen liikenteen väylien kehittämistä vähintäänkin melko tärkeänä. Lähes yhtä paljon kehittämistä toivottiin myös hiihtoladuille sekä uimahallille. Nämä kaikki olivat myös suosittuja liikuntapaikkoja aikuisväestön keskuudessa. Vastanneiden mukaan selvästi kehittämisen tarpeessa olevia liikuntapaikkoja olivat lisäksi sisäliikuntatilat, koulujen pihat, leikkipuistot, ulkoilualueet ja -puistot, ulkoilu- ja vaellusreitit, kuntoradat, jäähalli ja uimarannat. Vähiten kehittämistä vastanneiden mukaan kaipasivat golfkentät, ratsastustallit, maastopyöräreitit, moottorikelkkailureitit ja melontareitit. Kylpylät, laskettelukeskukset ja kansallispuistot nähtiin kehittämiskelpoisilta kohteilta. (Kuvio 13.) Tämä kertoo ehkä siitä, että vaikka aikuisväestö ei juuri käytä edellä mainittuja liikuntapaikkoja, he näkevät ne kuitenkin tärkeiksi nuorten ja matkailijoiden liikuntapaikoiksi.





**Kuvio 13** Liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen kehittämistoiveet Kuusamossa

Kyselyssä kysyttiin, mitä esteitä kyselyn saaneilla oli mielestään liikunnan harrastamiselle. Kuviossa 14 on esitetty kyselyyn vastanneiden yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle. Yleisin este oli saamattomuus (32 %), mutta lähes yhtä suuri osa 28 prosenttia vastanneista ilmoitti, että heillä ei ole esteitä liikunnan harrastamiselle. Sairaus tai vamma, ajan puute sekä työ ja opiskelu olivat yleisimpiä esteitä saamattomuuden jälkeen. Väsymys ja etäisyys kotoa liikuntapaikalle olivat molemmat este liikunnan harrastamiselle 15 prosentille vastanneista. (Kuvio 14.)



**Kuvio 14** Esteitä liikunnan harrastamiselle.

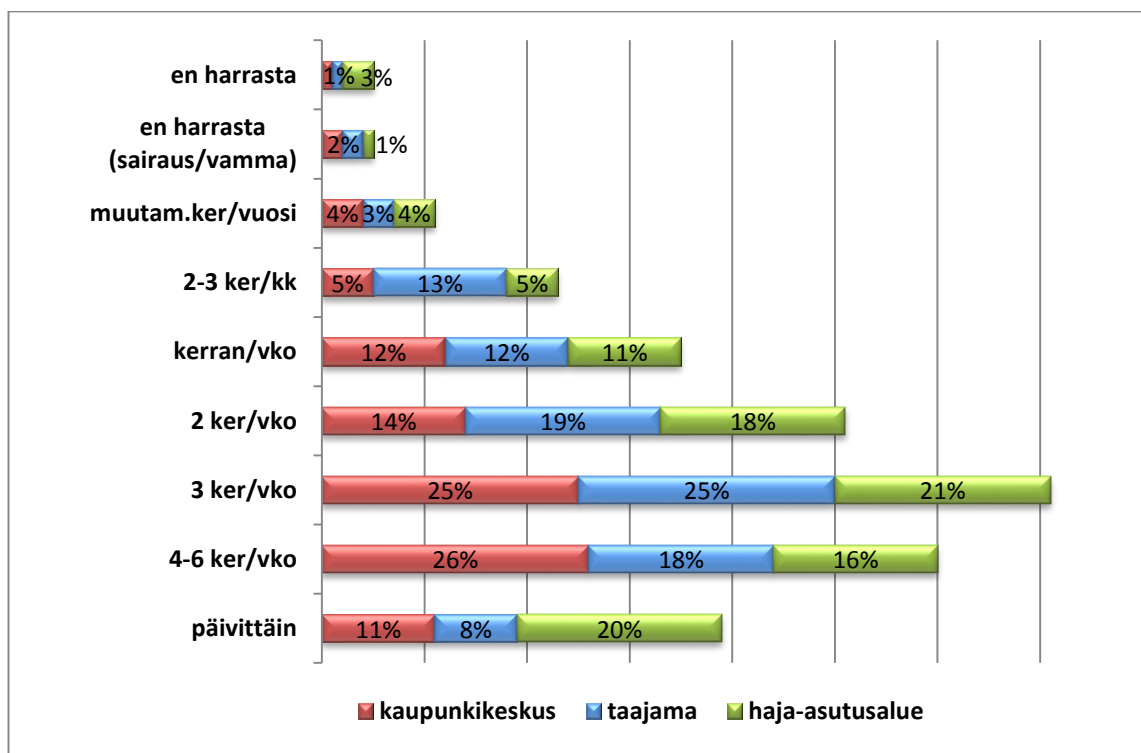
Suomen ym. (2012, 78) seurantatutkimuksesta käy ilmi, että kolme yleisintä estettä liikunnan harrastamiselle suomalaisilla olivat ajan puute, sairaus ja kivut, työ ja opiskelu. Kyseisessä tutkimuksessa saamattomuus ja ei estettä eivät olleet vastausvaihtoehtoja. Tulokset olivat siis hyvin samanlaiset kuin kuusamolaisille suunnatussa kyselyssä. Alle 50-vuotiailla suurin este liikunnalle oli ajanpuute. Vanhemmilla ikäluokilla nousi esiin sairaudet ja saamattomuus ( $p < 0,001$ ). (Kuvio 14.)

## 8.6 Liikunnan harrastus asuinpaikan, koulutuksen ja elämäntilanteen mukaan

Kuviossa 15 on esitetty kuusamolaisten liikunnan harrastus kaupunkikeskuksessa, taajamissa, haja-asutusalueilla ja sivukylillä. Harrastaminen ei poikennut tilastollisesti merkitsevästi asuinpaikan suhteen ( $p=0,451$ ). Päivittäin liikuntaa harrastavia asui eniten sivukylillä (20 %). Kaupunkikeskuksessa asuvista päivittäin liikuntaa harrastavia oli 11

prosenttia, taajamassa asuvista 8 prosenttia ja haja-asutusalueilla asuvista 9 prosenttia. 4–6-kertaa viikossa liikuntaa harrastavia asui eniten kaupunkikeskuksessa (26 %) ja haja-asutusalueilla (26 %). Taajamassa asuvista 25 prosenttia harrasti liikuntaa kolme kertaa viikossa ja 19 prosenttia 2 kertaa viikossa. Eniten niitä, jotka eivät harrastaneet liikuntaa ollenkaan tai vain muutaman kerran vuodessa, asui sivukylillä. Sairauden takia liikuntaa ei harrastanut 2 prosenttia kaupunkikeskuksen asukkaista, 2 prosenttia taajaman asukkaista ja 1 prosentti sivukyllien asukkaista.

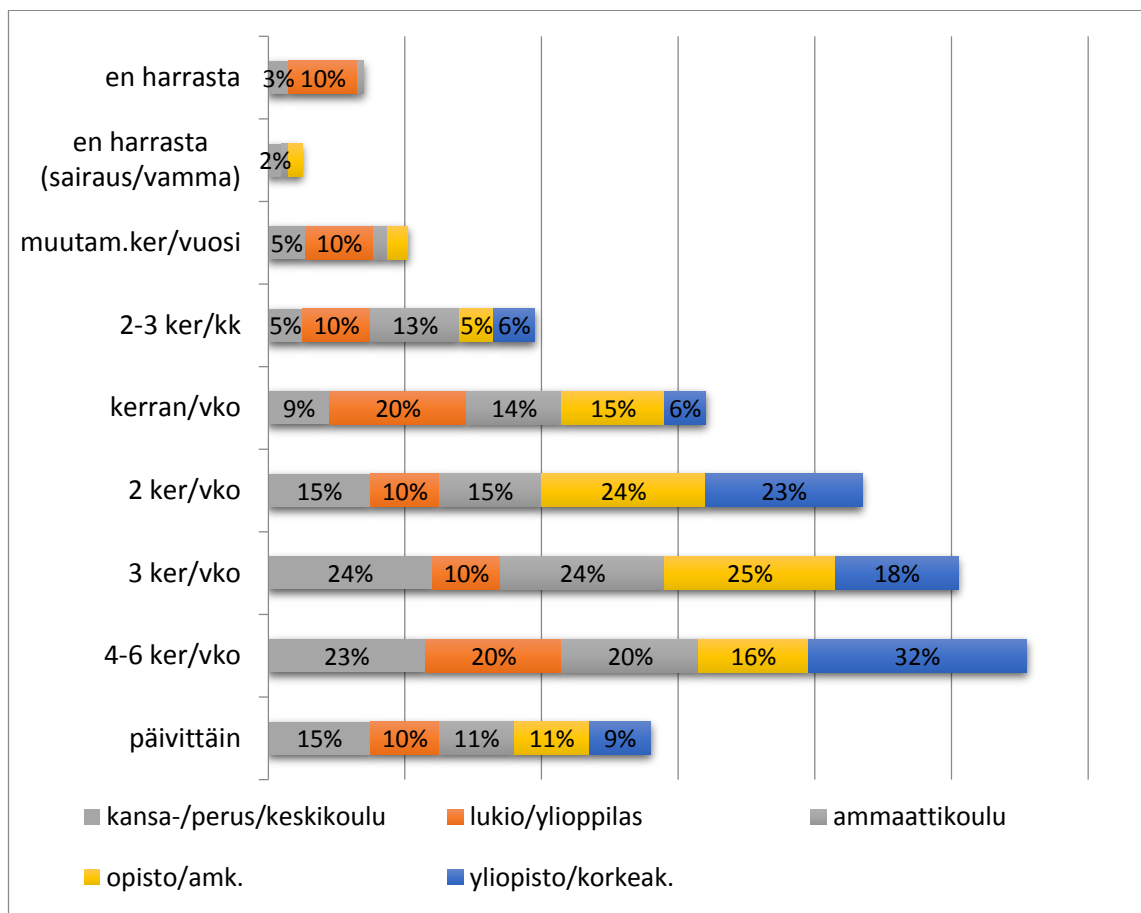
Tulokset ovat yhteneviä Pohjois-Karjalassa tehdyn tutkimuksen tulosten kanssa. Pohjois-Karjalassa päivittäin liikuntaa harrastavia asui eniten syrjäseuduilla (19 %), 4–6-kertaa viikossa liikuntaa harrastavia asui eniten taajamassa, kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastavia asui eniten kaupungeissa (22 %) ja taajamissa (21 %) ja kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavia asui eniten haja-asutusalueilla (24 %). Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa harrastavia oli melko tasaisesti jokaisella asuinalueella.



**Kuvio 15** Liikunnan harrastus asuinpaikan mukaan.

Liikunnan harrastamisen useus ja koulutustason yhteys on esitetty kuviossa 16. Koulutus ei vaikuttanut olennaisesti liikunnan harrastamiseen ( $p=0,492$ ). Päivittäin liikuntaa harrastavia oli eniten kansa-, perus- tai keskikoulun käyneiden vastanneiden keskuudessa, heistä 15 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin. Kyselyyn vastanneista yliopiston tai muun korkeakoulun käyneistä 32 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4–6-kertaa viikossa. Kolme kertaa viikossa liikkuvia oli eniten opisto- tai ammattikorkeakoulun käyneiden (25 %), ammattikoulun käyneiden (24 %) ja kansa-, perus- tai keskikoulun käyneiden (24 %) joukossa.

Yliopiston tai muun korkeakoulututkinnon suorittaneista kyselyyn vastanneista 29 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Vähiten liikuntaa harrastivat lukion tai ylioppilastutkinnon suorittaneet, sillä 10 prosenttia heistä ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ja 10 prosenttia ilmoitti, että harrastaa liikuntaa ainoastaan muutaman kerran vuodessa. Sairauden takia liikuntaa ei harrastanut 2 prosenttia kansa-, perus- tai keskikoulun käyneistä, 2 prosenttia opisto- tai ammattikorkeakoulun suorittaneista ja 1 prosentti ammattikoulun suorittaneista. (Kuvio 16.)

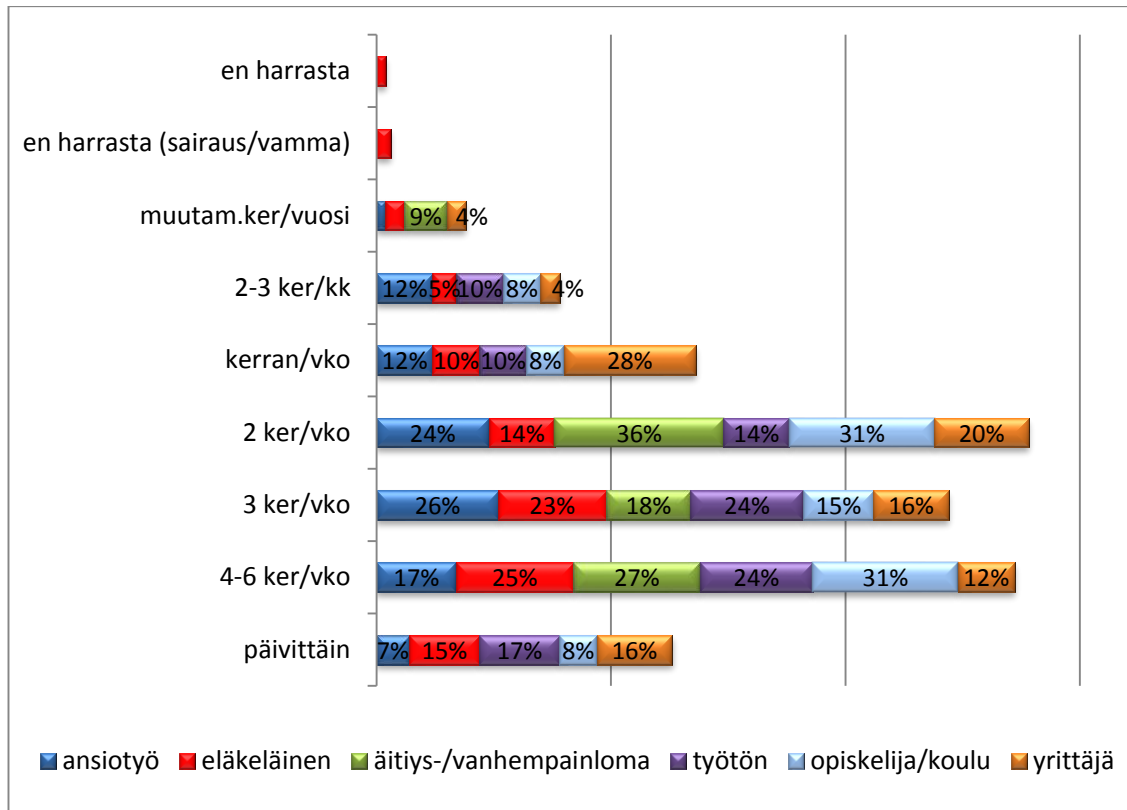


**Kuvio 16** Liikunnan harrastus ja koulutus Kuusamossa

Pohjois-Karjalassa tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että koulutus- ja tulotaso vaikuttivat liikunnan harrastamiseen. Mitä korkeampi koulutustaso oli, sitä enemmän liikunnan harrastamiseen ja fyysisestä kunnosta huolehtimiseen käytettiin aikaa. Alemman koulutus- ja tulotason omaavat harrastivat liikuntaa vähemmän ja usein oman terveytensä kannalta liian vähän. (Itkonen ym. 2011, 67.)

Liikunnan harrastamisen useus ja elämäntilanne on esitetty kuviossa 17. Eläkeläisistä 40 prosenttia harrasti liikuntaa aktiivisemmin kuin ansiotyössä olevat ja ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,012$ ). Muiden ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Päivittäin liikuntaa harrastivat eniten työttömät. Heistä 17 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin. Yrittäjistä 16 prosenttia, eläkeläisistä 15 prosenttia, opiskelijoista 8 prosenttia ja ansiotyössä käyvistä 7 prosenttia ilmoitti liikkuvansa päivittäin. (Kuvio 17.)

Työttömistä suurin osa harrasti liikuntaa 3–6-kertaa viikossa. Heistä 24 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4–6 kertaa viikossa ja 24 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 3 kertaa viikossa. Ansiotyössä käyvistä 26 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 3 kertaa viikossa ja 24 prosenttia kaksi kertaa viikossa. Koti-isistä ja -äideistä 25 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4–6 kertaa viikossa ja 23 prosenttia kolme kertaa viikossa. Yrittäjistä 28 % harrasti liikuntaa kerran viikossa. Eläkeläisistä 25 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4–6 kertaa viikossa ja 23 prosenttia 3 kertaa viikossa. Äitiys- tai vanhempainlomalla olevista 36 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 2 kertaa viikossa. Opiskelijoista ja koululaisista 31 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4–6 kertaa viikossa ja 31 prosenttia 2 kertaa viikossa. (Kuvio 17.)



**Kuvio 17** Liikunnan harrastus ja elämäntilanne Kuusamossa.

Suomen ym. (2012) mukaan maamme väestöstä noin 20-30 prosenttia määritellään köyhiksi ja toimeentulotukeen sekä asumistukeen oikeutetuiksi. Tässä osassa väestöä on eniten terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Siksi he tarvitsisivat eniten tukea liikkumiseen. Suomen väestö jakaantuu karkeasti ottaen kahteen leiriin. Hyväosaisimmat liikkuvat entistä enemmän, mutta heikossa sosiaalisessa ja ammatillisessa asemassa liikkuvat entistä vähemmän. (Suomi ym. 2012, 24.)

## 8.7 Keskeisiä kehittämiskohteita Kuusamon liikunnassa

Kuusamolaisille aikuisille suunnatussa liikkumiskyselyssä oli viimeisenä avokysymys, johon kyselyn saaneet saivat ilmaista omin sanoin mielestään keskeisimmät kehittämiskohteet Kuusamon liikunnan ja urheilun harrastamismahdollisuuksissa. Avokysymykseen vastasi 51 prosenttia kyselyyn vastanneista. Muut kyselyyn vastanneet

jättivät avokysymyksen tyhjäksi tai ilmaisivat olevansa tyytyväisiä sen hetkiseen tilanteeseen. Avovastauksista nousi selvästi muutamia teemoja ylitse muiden.

Avokysymykseen vastanneista 20 prosenttia oli huolissaan Kuusamon hiihtolatuksen kunnossapidosta. Kuten seuraavasta esimerkivastauksesta käy myös ilmi, monet avovastaukseen vastanneet olivat huolissaan latujen lisäksi kevyen liikenteen väylien ja muiden ulkoliikunta- ja luontoliikuntapaikkojen kunnossapidosta. Seuraavana yksi esimerkki vastauksista:

*”Maastohiihtoreittien kunnossapito Kuusamossa nykyvuosina melko heikkoa verrattuna esim. Luoston tai Sallan alueisiin. Hiihdon nykyiseen suosioon nähden kannattaisi panostaa enemmän reitteihin ja niiden kunnossa pitoon. Kevyenliikenteen väylät/hoito Kuusamossa melko heikossa kunnossa. Koska rullaluistelu/-hiihto sekä sauvakävely ovat nykyään suosittua, toivoisin parempia päällysteitä ja niiden parempaa ja oikea-aikaista hoitoa; harjaus kesällä ja talvisin auraus ja hiekoitus.”*

Avokysymykseen vastanneista 20 prosenttia ilmaisi huolensa Kuusamon jäähallin kunnosta ja turvallisuudesta. Paikkakunnalle toivottiin uutta jäähallia. Monissa vastauksissa uusi jäähalli nähtiin erityisesti lasten ja nuorten tärkeänä liikuntapaikkana, kuten esimerkiksi seuraavista vastauksista käy ilmi:

*”1. Jäähallinrakentaminen → lapsille ja nuorille”*

*”Itseäni ajatellen tarjontaa on riittävästi. Panostus lasten ja nuorten harrastuksiin on tärkeää, esim. jäähallin korjaus/uusiminen, nuorille kuntosaliohjausta.”*

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen nähtiin avokysymykseen vastanneista 11 prosentin mielestä tärkeänä kehityskohteena Kuusamossa.

Kuusamon liikuntakeskuksen remontti kokonaisuudessaan, mutta erityisesti uimahallin remontti, nousi monissa avovastauksissa tärkeäksi kehittämiskohteeksi Kuusamossa. Sisäliikuntapaikkojen puute ja kunto huolestuttivat myös monia avokysymykseen vastanneita.

Avovastauksissa kuntosalien kehittäminen nousi yhdeksi merkittäväksi teemaksi. Monien mielestä kunnan kaksi kuntosalia ovat kuntosensa ja laitteiden puolesta aikaansa jäljessä, kuten esimerkiksi seuraavasta vastauksesta käy ilmi:

*”Näyttää siltä, että kuntosaliharrastus on lisäämässä suosiotaan etenkin nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi Kuusamossa on myös tullut kisamenestystä eri kuntosalilajien harrastajilla mm. voimannostossa ja fitneksessä. Mielestäni kuusamolaitosten kuntosaliharrastusta pitäisi tukea parantamalla kuntosalin aukioloaikoja sekä pitämällä salin välineet kunnossa ja ajanmukaisina. Toivoisin että tähän kuntosaliasiaan panostettaisiin, koska Kuusamossa ei ole liikaa kiinnostavaa tekemistä nuorille ja nuorille aikuisille.”*

Monissa avovastauksissa huomiota toivottiin kiinnitettävän kaikki - erityisryhmät mukaan lukien - tasapuolisiin mahdollisuuksiin liikunnan harrastamisessa. Kuusamo on harvaan asuttu pitäjät ja tasapuolisia liikuntamahdollisuuksia toivottiin myös sivukylille, kuten muun muassa seuraavissa vastauksissa käy ilmi:

*”Saada myös syrjäkylille mahdollisuus osallistua monipuoliseen liikuntaan/urheiluun. Myös vähätuloisille se mahdollisuus.”*

*”Haja-asutusalueen ohjatun liikunnan järjestäminen myös lapsille. Samoin ko. alueen latuverkoston hoito/avustus ylläpitoa varten. Kaikki loppunut kyläkoulun toiminnan lakattua...”*

Edelliset olivat yleisimpiä teemoja, mitä avovastauksista nousi esiin. On kuitenkin huomioitava, että lähes puolet kyselyyn vastanneista ei vastannut avokysymykseen tai osoittivat tyytyväisyytensä Kuusamon liikunnan ja urheilun harrastamismahdollisuuksien tämän hetkisestä tilasta. Yksi tyytyväinen vastaus kuului näin:

*”Kuusamo on mielestäni panostanut hienosti liikuntaa kaikille ikäryhmille. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen kaiken ikäisille edistää merkittävästi kaupungin imagoa. Tärkeää pysyä trendien mukana tai nuoret lähtee muualle (frisbee-golf).”*



## 9 Pohdinta

Pro gradu -tutkielmani otsikko Kuusamolaisista liikettä - kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikunnassa kertoo lyhyesti, mitä tämä tutkimus pitää sisällään. Tässä tutkimuksessa olen selvittänyt 19–85-vuotiaiden kuusamolaisten liikkumista ja heidän mielipiteitään paikallisista liikuntapaikoista ja -palveluista. Taustaymmärryksen luomiseksi niin itselleni kuin tutkimusta lukevalle tein kirjallisuuskatsausosion, jossa perehdyin suomalaisen yhteiskunnan julkiseen liikuntapalvelujärjestelmään, liikuntakulttuurillisesti merkittävään kuntoliikunnan nousuun ja Kuusamoon liikkumisympäristönä sekä aiempaan tutkimukseen Kuusamosta ja liikunnasta. Kirjallisuuskatsausosio pohjautuu aikaisempaan liikuntatutkimukseen, erilaisiin opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuihin, Kuusamon kaupungin tekemiin selvityksiin sekä erilaisiin luotettaviksi katsomiini internetlähteisiin.

Tämä tutkimus on ollut yhteistyöhanke, joka on toteutettu yhdessä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan sekä Kuusamon kaupungin kanssa. Tämän tutkimuksen tulokset palvelevat Kuusamon kaupunkia liikuntaan ja urheiluun liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa. Tutkimus on luonteeltaan helposti toistettavissa, jolloin muutosten seuraaminen ja niihin liikuntasuunnittelulla vastaaminen on helppoa. Lisäksi tutkimus on ollut minulle opiskelijana vertaansa vailla oleva oppimiskokemus, jonka aikana olen oppinut niin paikallisesta liikuntasuunnittelusta ja -hallinnosta, syventänyt tietämystäni suomalaisesta liikuntapalvelujärjestelmästä, liikuntapolitiikasta, niiden muotoutumisesta ja liikuntakulttuurista paikallisella ja kansallisella tasolla kuin tämän kaltaisen tutkimuksen tekemisestä.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Syksyllä 2013 tilastokeskus pöimii satunnaisotannalla tuhannen 18–85-vuotiaan kuusamolaisen yhteystiedot. Kyselylomakkeet lähetettiin kaikille heille. Uusintakierroksen jälkeen kyselyn vastausprosentiksi saatiin 49,5 prosenttia, mikä oli erittäin hyvä tulos. Korkean vastausprosentin ansiosta tuloksia voidaan pitää hyvin luotettavina. On kuitenkin muistettava, että tulokset ovat hieman vinoja, sillä naiset vastasivat miehiä aktiivisemmin

ja vanhemmat ikäluokat vastasivat nuorempia ikäluokkia aktiivisemmin. Erityisesti nuorten aikuisten mielipiteet ovat heikommin edustettuina kuin vanhempien ikäluokkien.

Suomalaisen yhteiskunnan muuttuminen teollistumisen myötä palveluyhteiskunnaksi on merkinnyt sitä, että tietojen, taitojen ja osaamisen markkinointi on korostunut ja mukaan on tullut luovuuden ja osaamisen vaateita. Ihmisten vapaa-aika on lisääntynyt, mutta samalla kiire on lisääntynyt. Ajankäytön tehostumisen myötä ihmisten liikkuminen on muuttunut nopeatempoisemmaksi. Muutokset ovat merkinneet liikunnan vähenemistä. (Itkonen ym. 2011, 66.)

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuusamolaisten aikuisten arkiliikunnan harrastamisessa on sekä sukupolvien että sukupuolten välisiä eroja. Yleisin arkiliikunnan muoto olivat kotityöt, joita naiset tekivät selvästi ahkerammin kuin miehet. Pihatyöt, marjastus ja kalastus olivat enemmän vanhempien ikäryhmien arkiliikuntamuotoja kuin nuorten aikuisten. Nuoret aikuiset olivat puolestaan aktiivisia työ-/koulumatkaliikkujia. Arkiliikunnan muodoista metsästys oli selvästi miesten suosima liikuntamuoto, sillä 52 prosenttia kyselyyn vastanneista miehistä ilmoitti metsästävänsä. Naisista vain 6 prosenttia ilmoitti metsästävänsä. Muut arkiliikunnan muodot kuten esimerkiksi koiran/koirien ulkoiluttaminen, poronhoito, lasten kanssa touhuaminen, fyysisesti raskas ansiotyö ja omaishoito olivat yleistä etenkin 30–39-vuotiaiden kuusamolaisten keskuudessa.

Kuusamolaisista aikuisista 60–85-vuotiaat olivat aktiivisimpia kuntoliikkujia. Toiseksi aktiivisimpia kuntoliikkujia olivat nuorimmat kyselyyn vastanneet eli 19–29-vuotiaat. Muiden ikäryhmien kuntoliikunta-aktiivisuus oli hieman alhaisempaa kuin kahden vanhimman ja nuorimman ikäryhmän aktiivisuus. Miehillä ikäryhmien välinen ero kuntoliikunta-aktiivisuudessa oli selkeämpi kuin naisilla. Vanhemmat miehet harrastivat kuntoliikuntaa selvästi nuorempia aktiivisemmin. Naisten kohdalla ikäryhmien väliset erot olivat tasaisemmat kuin miehillä. Nuoret naiset olivat ikäisiään miehiä aktiivisempia kuntoliikkujia. Verratessa kuusamolaisten aikuisten liikunta-aktiivisuutta kaikkien suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen harrastavat kuusamolaiset selvästi

valtakunnan keskitasoa määrällisesti vähemmän kuntoliikuntaa kuin suomalaiset keskimäärin. Tulevaisuudessa huomiota tulisi kiinnittää yhä enemmän nuorille miehille suunnattujen liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien kehittämiseen ja ennen kaikkea heidän liikuntaan motivointiin. On selvää, että Kuusamon väestömäärä ja vanheneva ikärakenne aiheuttavat liikuntasuunnittelulle omat haasteensa, kun resurssit ovat rajalliset. Mielestäni riittävä panostus myös nuorien aikuisten liikuntamahdollisuuksiin voi osaltaan houkutella paikkakunnalle myös uusia asukkaita ja näin pitää paikkakuntaa elinvoimaisena.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuusamolaisten harrastamat kuntoliikuntamuodot olivat valtaosin ulkona tapahtuvaa liikuntaa. Kävelylenkkeily oli selvästi suosituin liikuntamuoto niin keväällä ja kesällä kuin talvella ja syksyllä. Lähes yhtä suosittu laji kuin kävelylenkkeily oli hiihto, joka on perinteinen kuusamolaisten liikuntamuoto. Kuusamossa hiihrettiin kilpaa jo ennen sotia ja sukset ovat olleet aikoinaan kuusamolaiselle välttämätön kulkuväline. Hiihdon suosiota pitävät yllä varmasti myös Kuusamon erityisen hyvät hiihtomahdollisuudet.

Mikko Simula (2012, 188) tutki väitöskirjassaan luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita. Simula on tunnistanut kolme luonnossa liikkumisen kontekstia ja representaatiota, joita ovat traditionaalis-pragmaattinen, romanttis-ekspressiivinen ja harrastukselliskollektiivinen. Traditionaalis-pragmaattinen liikkumisen representaatio ilmentää maaseudun muutosta ja toisaalta luonnossa liikkumisen perinteisten käytäntöjen vaalimista ja merkityksiä. Tämä representaatio kuvaa muutoksia, mutta toisaalta se välittää traditioita ja omavaraistaloudesta johtuvia tulkintatapoja. Vaikka välttämättömien elintarpeiden hankinta ei enää edellytä monipuolista luontotuntemusta, niin perinteisiä luonnossa liikkumisen tapoja vaalitaan ja arvostetaan edelleenkin. Esimerkiksi omien marjavarastojen täyttäminen talven varalle ja metsästys ilmentävät tätä representaatiota. Nämä ovat hyveitä, joita ennenkin arvostettiin. Metsästyksen liitetään käsitykset käytäntöjen sukupuolitapaisuudesta. Metsästys on miehiä yhdistävä sosiaalinen toimintamuoto. Ehkä juuri siksi metsästys on Kuusamossa vielä hyvin miehinen liikuntamuoto.

Romanttis-ekspressiivinen luonnossa liikkumisen representaatio juontuu maaseudun, luontomaisemien ja luontokokemusten romanttisista kuvaelmista. Nämä asiat asettuvat urbaanin ja modernin arjen vastakohdiksi. Tässä representaatiossa luonto määritellään esteettiseksi tilaksi, jonne voi paeta jokapäiväisiä elämän rutiineja ja jossa voi keskittyä vain omiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Visuaalisuus, auditiivisuus ja aromaattiset elämykset korostuvat ja eritoten kauneus ja ihmeellisyys. Tässä ei tehdä eroa sukupuolten välillä, vaan miesten ja naisten kokemukset ovat samanlaiset. Luontokokemukset tuovat elämälle sisältöä ja kuuluvat hyvään elämään. (Simula 2012, 189.)

Harrastuksellis-kollektiivinen luontoliikunnan representaatio liittyy luonnossa liikkujien kansanliikkeisiin ja harrastuskulttuureihin. Tässä representaatiossa luonto nähdään harrastusympäristöksi ja luonnossa liikkuminen harrastuskulttuuriseksi elämänsisällöksi. Tähän liittyvät harrastuksen normisto, tarvittavat varusteet, hyvät harrastuspaikat, mediatuotteiden kuluttaminen, harrastajien välinen kommunikaatio, harrastuskulttuurinen arvostus, tapahtumat ja yhdistyksien toiminta. Tähän representaatioon liittyviä harrastuksia voivat olla esimerkiksi partio tai kiipeily. (Simula 2012, 189–190.)

Syy, miksi esimerkiksi itse liikun luonnossa, on lähimpänä traditionaalis-pragmaattista luonnossa liikkumisen representaatiota. Se on opittua ja siihen liittyvät vahvasti perinteet ja niiden kunnioitus. Talvella on mukava ottaa pakkasesta itse poimittuja marjoja tai syödä isän metsästämää lintua. Miksi ostaa kalaa kaupasta, kun järvet ovat niitä pullollaan ja ne ovat vielä tuoreitakin. Luonnossa liikkumiseeni liittyy myös traditionaalis-pragmaattisia piirteitä ja harrastuksellis-kollektiivisiä piirteitä. En usko, että monenkaan luonnossa liikkumisen syyt liittyvät vain yhteen näistä representaatioista, vaan niissä on enemmän tai vähemmän jokaista.

Kuusamolaiset aikuiset liikkuvat paljon luonnossa. Voisi kuvitella, että monen kuusamolaisen luonnossa liikkumisen syyt ovat myös pitkälti traditionaalis-pragmaattisia. Vaikuttaa siltä, että monen kuusamolaisen luonnossa liikkumisen syy ja itseisarvo eivät ole itse liikunnan harrastaminen. Monet luonnossa liikkumisen muodot

kuten metsästys, kalastus ja marjastus ovat toimintoja, joissa liikkuminen ja kunnon kohottaminen ovat ehkä enemmän sivuvaikutuksia. Motivaatio itse toimintaan on jokin muu kuin liikunta, kuten esimerkiksi hyvä saalis.

Simulan (2012, 105–106) mukaan perinteisillä luonnossa liikkumisen käytännöillä on edelleen erityinen asema monissa paikalliskulttuureissa, sillä ne luovat toiminnallista samankaltaisuutta nykyisen ja menneen elämän välille. Niiden toimintojen harjoittaminen on edelleen yhteydessä paikallisyhteisön määrittämiin sosiaalisiin rooleihin ja kulttuuri-identiteetteihin. Traditionaalis-pragmaattinen luonnossa liikkumisen representaatio on kuvausta maaseutuperinteistä ja niiden nykyisistä merkityksistä. Se on menneisyyden uudelleen tulkitsemisen lisäksi yhä edelleen sellaisia perusteluja, määritelmiä ja merkityksiä, jotka esiintyvät myös menneiden elämäntilanteiden luonnehdinnoissa. Esimerkiksi hyödyllisen tekemisen arvostaminen ja ahkeruuden ihanteen kunnioittaminen eivät ole kadonneet luonnossa liikkumisen selityksistä.

Luontoliikunta on tutkitusti terveyttä ja hyvinvointia lisäävää. Metsähallituksen teettämän tuoreen tutkimuksen mukaan luonnonpuistoissa kävijät kokivat käynnin vaikuttaneen positiivisesti sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Erityisesti puistossa käynti paransi kävijöiden mielialaa ja psyykkistä hyvinvointia, ja kävijät kokivat elpyneensä puistokäynnin aikana. Hyvinvointivaikutukset pysyivät pisimpään psyykkisellä puolella. Luonnossa liikkuminen on hyvää lääkettä stressiin ja psyykkiseen pahoinvointiin, se kasvattaa fyysistä kuntoa tehokkaammin kuin liikkuminen esimerkiksi asfaltilla. Tulokset terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olivat myönteisiä riippumatta luonnossa käynnin motiiveista, mutta tietoa siitä miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa eri-ikäisiin, kuten esimerkiksi lapsiin ei vielä ole. (Kaikkonen ym. 2014, 38 – 41.)

Kuusamolaismiesten suosituimpia kuntoliikuntamuotoja keväällä ja kesällä olivat kävelylenkkeily, pyöräily ja juoksulenkkeily. Naisten suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily, pyöräily, sauvakävely, uinti, juoksulenkkeily ja piha- ja puutarhatyöt. Naisten harrastuksiin kuului enemmän erilaisia liikuntamuotoja kuin miehillä.

Syksyisin ja talvisin miesten suosituimpia kuntoliikuntamuotoja olivat hiihto, kävelylenkkeily, pihatyöt ja kuntosali. Kevään ja kesän lajeihin verrattuna miehillä oli mukana enemmän myös sisäliikuntalajeja, kuten salibandyn ja lentopallon kaltaisia pallopelejä. Naisten suosituimpia lajeja olivat kävelylenkkeily, hiihto, ohjattu jumppa, kuntosali ja sauvakävely. Myös naiset harrastivat talviaikaan sisäliikuntalajeja enemmän kuin kesäaikaan. Suurin osa kuusamolaisten aikuisten harrastamista kuntoliikuntamuodoista tapahtui ulkona ja luonnossa. Kuusamolaisten harrastamien liikuntalajien lajikirjo oli suuri verrattuna Pohjois-Karjalassa tehtyyn hyvin samanlaiseen tutkimukseen.

Liikuntapaikkojen suosio kuusamolaisten aikuisten keskuudessa oli samansuuntaista suosittujen lajien suhteen. Suosituin liikuntapaikka oli kevyen liikenteen väylä. Muita suosittuja liikuntapaikkoja olivat luonnon ympäristöt, kuntoradat- ja reitit, ulkoilualueet, puistot ja hiihtoladut. Sisäliikuntapaikoista käytetyimpiä kuusamolaisten aikuisten keskuudessa olivat sisäliikuntatilat, kuntosalit ja uimahalli. Tämän tutkimuksen valossa kuusamolaiset ovat ulkona ja luonnossa liikkuvaa väestöä ja he käyttävät ulos rakennettuja liikuntapaikkoja kaikista aktiivisimmin. Tämän vuoksi näiden liikuntapaikkojen ylläpito ja kehittäminen on erityisen tärkeää Kuusamossa.

Tämä on huomioitu Kuusamon liikenneturvallisuussuunnitelmassa. Turvallisuussuunnitelman keskeisimpänä tavoitteena oli liikenneturvallisuuden parantaminen ja yksi täsmennetyistä yleistavoitteista oli taajamien liikenneympäristöjen parantaminen erityisesti kevyenliikenteen lähtökohdista. (Kuusamon liikenneturvallisuussuunnitelma 2011, 19.) Liikenneturvallisuuden parantaminen parantaa samalla Kuusamon suosituimman liikuntapaikan käytettävyyttä ja tasoa.

Kuusamossa on erityisen paljon liikuntapaikkoja, verrattuna moneen muuhun saman kokoiseen paikkakuntaan Suomessa. Kunnan liikuntapaikat on päivitetty Valtakunnalliseen liikuntapaikkatietojärjestelmään Lipakseen. Kuusamossa on erilaisia liikuntapaikkoja noin 370, jotka jakautuvat seitsemään ryhmään: virkistyskohteet ja -palvelut, ulkokentät ja liikuntapuistot, sisäliikuntatilat, vesiliikuntapaikat,

maastoliikuntapaikat, veneily-, ilmailu- ja moottoriurheilupaikat sekä eläinurheilualueet. (Liikuntapaikkaselvitys osa 2 2013, 4–11.)

Vertailtaessa muihin väestöltään samankokoisiin kuntiin Kuusamossa liikunnan ja ulkoilun nettokustannukset asukasta kohden ovat huomattavasti suuremmat. Kuusamon nettokustannukset ovat 158 euroa asukasta kohden, kun esimerkiksi Kempeleessä ne ovat 68 euroa asukasta kohden. Kuusamon lukua lähimmäksi pääsi Uusikaupunki, jossa liikunnan ja urheilun nettokustannukset olivat 130 euroa asukasta kohden. Pienimmät kustannukset olivat Nastolassa, jossa kyseinen summa oli 57 euroa. Kuusamossa liikunnan ja urheilun käyttökustannukset olivat lähes samaa luokkaa kuin Rovaniemellä. Pohjois-Suomen matkailukeskusten kuntien liikunnan ja ulkoilun nettokustannukset olivat Kuusamon kustannuksia korkeammat vain Pelkosenniellä (Pyhänturi). (Liikuntapaikkaselvitys osa 2 2013, 35–37.)

Suomessa yleisin aikuisten ohjattua liikuntaa järjestävä taho on urheiluseurat. Kuusamossa tilanne on poikkeuksellinen, sillä kyselyn mukaan suurin ohjattua liikuntaa järjestävä taho oli Kuusamon kaupungin liikuntapalvelut. Aktiivisinta ohjattuun liikuntaan osallistuminen oli kaupunkikeskuksen asukkailla. Jokaisessa ikäryhmässä puolet tai yli puolet vastaajista ilmoitti kuitenkin, ettei osallistu ohjattuun liikuntaan laisinkaan.

Kyselyn saaneilta kysyttiin, millaisia liikuntaharrastustoiveita heillä oli. 19–49-vuotiaista aikuisista suurin osa toivoi pystyvänsä harrastamaan enemmän kuntoliikuntaa. Vanhimmassa ikäryhmässä toivotuinta oli hyötyliikunnan lisääminen. Ulkoilua toivottiin tasaisesti jokaisessa ikäryhmässä. Omalle asuinalueelle toivotuimpia ohjattuja liikuntamuotoja olivat kuntosalitoiminta, kuntovoimistelu ja liikuntaneuvonta. Kuusamon liikuntapalvelut tarjoavat jo tällä hetkellä yksilöllistä liikuntaneuvontaa puhelimitse.

Kuusamolaisten mielestä tärkeimpiä liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen kehittämiskohteita olivat kevyen liikenteen väylät, hiihtoladut ja uimahalli. Kuusamon

liikenneturvallisuussuunnitelmasta kävi ilmi, että kevyen liikenteen väyliin on jo kiinnitetty huomiota. Myös uimahalli tulee peruskunnostusremonttiin luultavasti alkaen vuoden 2015 touko-kesäkuusta (Liikunta- ja nuorisopalvelut 2014). Hiihtolatuja on puolestaan Kuusamossa viime vuosina vähennetty. Tällä hetkellä Kuusamossa on hiihtolatuja yhteensä noin 200 kilometriä, joista 100 kilometriä on Rukan alueella (Hiihtoreitit 2014). Latujen määrästä ja kunnossapidosta olivat huolissaan monet kyselyn avovastaukseen vastanneet.

Kuusamolaiset aikuiset näkevät tärkeimpinä liikuntaympäristöjen kehittämiskohteina ne liikuntapaikat, joita käyttävät eniten, mutta myös lapsille ja nuorille suunnatut liikunta paikat nähtiin erityisen tärkeinä. Lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien huoli kävi ilmi etenkin kyselyn avovastauksissa. Etenkin huoli jäähallin kunnosta ja turvallisuudesta niin lasten ja nuorten kuin aikuisten harrastuspaikkana oli merkittävä. Uusi jäähalli on Kuusamon kaupungin suunnitelmalistalla. Sitä on suunniteltu muun muassa postin aukiolle kaavailun kauppakeskuksen katolle (Koillismaan uutiset, 2014.)

Kuusamo on paikkakunta, jossa liikuntapalvelujen järjestäminen ei ole suunnattu vain paikalliselle väestölle. Matkailu- ja urheilupaikkakuntana liikuntaresursseja ohjataan peruspalvelujen lisäksi matkailuun ja huippu-urheiluun. Liikunnan ja ulkoilun nettomenot ovat suuret. Kultaisen keskitien löytäminen voi olla vaikeaa. Liikuntapaikkoja Kuusamossa on määrällisesti erittäin paljon ja moni niistä on suunnattu ensisijaisesti juuri matkailun ja huippu-urheilun käyttötarkoituksiin, joskin ne palvelevat varmasti myös paikallista väestöä.

Liikuntapalvelujen ja -paikkojen mahdollistaminen koko paikkakunnan väestölle on vähintäänkin haasteellista, sillä Kuusamo on pinta-alaltaan suuri paikkakunta, jonka suhteellisesti pieni asukasmäärä on levittäytynyt laajalti kaupunkikeskukseen, taajamiin ja monille eri sivukylille. Palvelujen tarjoaminen sivukylille, johtuen esimerkiksi liikunnan ohjaajien puuttumisesta, on vaikeaa. Liikuntapaikkojen ylläpito sivukylillä on myös kallista ja vaatii usein aktiivisuutta kunnan lisäksi esimerkiksi kyläyhdistyksiltä. Varmasti myös kaupungin resurssit ovat yksi suurimmista esteistä uusien palvelujen



tuottamisessa. Tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että uusia liikuntapaikkoja- ja palveluita kaivataan erityisesti sivukylille, joista on turhan pitkä matka kaupunkikeskuksen liikuntamahdollisuuksiin.

Mielestäni suurin haaste kuusamolaisten aikuisten liikunnassa on väestön motivointi liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi, luoda kaikille tasapuoliset mahdollisuudet liikuntaan ikään, sukupuoleen, koulutukseen, tulotasoon tai muuhun taustatekijään katsomatta. Ehkä myös väestön aktivointi omaehtoiseen liikuntaan ja kansalaistoimintaan, voisi edistää liikkumista ja samalla tuoda mukanaan myös uusia sosiaalisia ulottuvuuksia. Kuusamossa poikkeuksellisesti kaupunki on suurin ohjattua liikuntaa järjestävä taho. Toki muutkin tahot, kuten esimerkiksi kansalaisopisto ja urheiluseurat järjestävät ohjattua liikuntaa. Yksityinen puoli liikunnan järjestäjäkentässä on Kuusamossa vielä pieni, mutta uskon sen olevan kasvava taho.

Yksi suuri haaste on myös pysyä koko ajan muuttuvan liikuntakulttuurin mukana ja pystyä tarjoamaan väestöä, etenkin nuoria kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia. Koko ajan syntyy uusia liikunta- ja urheilulajeja ja sitä myöten erilaisia liikunnan alakulttuureita. Kuten avovastauksistakin kävi ilmi, että esimerkiksi kuntosaliharrastukien suosio on kasvanut huimasti, yhtenä esimerkkinä mediassakin tällä hetkellä puhuttu ”fitnesbuumi”. Tässä tutkimuksessa nuorten aikuisten ääni ja toiveet jäivät harmittavan vähälle, sillä heidän osaltaan vastausprosentti oli muita ikäryhmiä matalampi. Kokonaisuutena kuitenkin näen, että Kuusamo on olosuhteiltaan tasokas liikuntapaikkakunta, josta nousee koko ajan potentiaalisia huippu-urheilijoita. Mutta matkailun ja huippu-urheilun lisäksi on muistettava pitää huoli myös paikallisesta väestöstä. Kaupungin lisäksi ihmisten liikuntaan motivoinnista vastuuta voisivat yhä enemmän kantaa myös urheiluseurat, kyläyhdistykset ja muut järjestöt.

## Lähteet

- Björn , I. 1991. Taajamasta maaseudulle - Urheilun alueellinen leviäminen toisen maailmansodan jälkeen. Teoksessa: Itkonen, H., Nevala, A. (toim.) 1991. Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti Oy. 35–45.
- Collins, S. 2011. Finland. Teoksessa Nicholson, M., Hoye, R., Houlihan, B. (toim.) Participation in sport: international policy perspectives. London: Routledge, 109–125.
- Heikkinen, A. 1992. Urheilu rakentaa kansakuntaa. Teoksessa: Pyykkönen, T. (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131, s. 65–79. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Hentilä, S. 1984. Suomen työläisurheilun historia 3. Työväen urheiluliitto 1944–1959. Hämeenlinna: Karisto.
- IImanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä: Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919 – 1994. Studies in sport, physical education and health 43. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. Näkökulma tulevaisuuteen. Teoksessa: Itkonen, H., Nevala, A. (toim.) 1991. Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti Oy. 105 - 107.
- Itkonen, H., IImanen, K., Matilainen, P., Wennström, M-L. 2011. Liikuntaa ja urheilua Pohjois-Karjalassa. Seurantatutkimus maakunnan aikuisväestön liikunnasta ja seuratoimijoiden näkemyksistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Tutkimuksia 1/2011.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu: tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus
- Itkonen, H. 1991. Liikunta kulttuurien kohtaupaikkana. Teoksessa: Itkonen, H., Nevala, A. (toim.) 1991. Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti Oy. 60 - 69.
- Juppi, J. 1985. Suomen julkinen liikuntapolitiikka rahoituksen näkökulmasta tarkasteltuna. Lappeenranta: Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M., Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistosta – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Viitattu 5.9.2014 <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuiset 19–65-vuotiaat. SLU:n julkaisusarja 6/2010.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuiset 19–65-vuotiaat. SLU:n julkaisusarja 5/06

Kokkonen, J. 2013 Liikuntaa hyvinvointivaltiossa – suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Otava

Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro. 165. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Komiteamietintö 1970:B 59. Kuntoliikunnan suunnittelu.

Komiteamietintö 1968:B3. Kuntoliikunnan suunnittelu.

Kosonen, P. 1998. Pohjoismaiset mallit murroksessa. Tampere: Vastapaino

Kurunmäki, P. (toim.) 1987. Kuusamon Erä-Veikot. Kuusamo: Koillismaan kirjapaino.

Kuusamon liikenneturvallisuussuunnitelma 2011. Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen julkaisuja. Saatavilla myös www-muodossa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84969/Kuusamon%20liikenneturvallisuussuunnitelma%202011.pdf?sequence=1>

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa: Vuolle, P., Talema, R., Laakso, L. (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES. 87–99.

Laiho, V. 1982. Kuntoliikuntatapahtumat. Hämeenlinna: Karisto

Liikuntalaki 18.12.1988/1054

Meinander, H. 1999. Tasavallan tiellä – Suomi Kansalaissodasta 2000-luvulle. Helsinki: Nord Print Ab

Miettinen, P. 2012. Kuusamolaisnuorten liikuntasuhde osana elämäntyyllisiä valintoja - Vähän liikkuvan nuoren mysteeri. Lapin yliopisto.

Milstein, O. 1971. Attitude of various sociodemographic groups to sport and physical culture as a sociological problem. *International Review of Sport Sociology* (6): 63–78.

Nurminen, K. 1987. Liikuntapiirien kova haaste. Suomalaisista 40 prosenttia suhtautuu liikuntaan myönteisesti muttei liiku. *Suomen Urheilulehti* 39/1987.

Palolampi, P. 1965. SVUL:n työ on kasvatustyötä. SVUL:n vuosikertomus 1965.  
Teoksesta: Kokkonen, J. 2013 Liikuntaa hyvinvointivaltiossa – suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Otava

Rinne, R. 1987. Kuusamon urheiluhenki: Mitä se oli? Mistä se tuli? Minne se meni? Teoksessa: Kurunmäki, P. (toim.) 1987. Kuusamon Erä-Veikot. Kuusamo: Koillismaan kirjapaino. 128–129.

Sievänen, H. 2013. Liikkumaton liikkujia ilmi – kysymällä vai mittaamalla? *Liikunta ja tiede*. (50) 6/13. 18–22.

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysejä suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Esitteitä 2010:3

Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K., Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksesta 1998–2009. Opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroista kustantama julkaisu.

Tarasti, H., 2013. Mikä rooli valtiolle liikuntakulttuurissa? *Liikunta ja tiede*.(50) 2–3/13. 45–46.

Telama, R., 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa? - liikuntamotivaatio. Teoksessa: Vuolle, P., Telama, R., Laakso, L. (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES. 149–175.

Tuomi, T. 1990. Terveys on aikamme uskonto: liikettä tyhjiössä. Liikunta ja tiede 5/1990

Törmänen, H. 2011. Kuusamolaisen liikuntakulttuurin muutos toisesta maailmansodasta nykypäivään. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 157. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

## **Elektroniset lähteet**

Aluehallintovirasto 2013. Etusivu → Aiheet → Opetus ja kulttuuri → Liikunta. Viitattu 13.3.2014. <http://www.avi.fi/web/avi/liikunta#.UyLDkZhPSN8>

Ervasti, S. 1997. Johdatus Kuusamon historiaan. Viitattu 13.3.2014.  
<http://www2.kuusamo.fi/historia/index.html>

Hiihtoreitit 2014. Kuusamo → Tervetuloa Kuusamoon! → Maastohiihto- ja moottorikelkkareittipalvelut → Hiihtoreitit Viitattu 5.8.2014  
<http://www.kuusamo.fi/Resource.phx/sivut/sivut-kuusamo/maastohiihto/hiihtoreitit.htx>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T., 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 6.2.2014.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Koillismaan uutiset 2014. Etusivu → yleinen → jäähallia sovitetaan nyt kauppakeskuksen katolle Viitattu 6.8.2014 <http://www.koillismaanuutiset.fi/jaahallia-sovitetaan-nyt%E2%80%A8kauppakeskuksen-katolle/>

Kuusamon kaupungin hyvinvointikertomus 2008. Viitattu 24.9.2013 <URL: <http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=da07809174940929&cmd=download>>

Liikunta- ja nuorisopalvelut 2014. Kuusamo → Tervetuloa Kuusamoon! → [Liikunta- ja nuorisopalvelut](http://www.kuusamo.fi/Resource.phx/sivut/sivut-kuusamo/vapaa-aika/index.htm) Viitattu 22.8.2014 <http://www.kuusamo.fi/Resource.phx/sivut/sivut-kuusamo/vapaa-aika/index.htm>

Liikuntapaikkaselvitys osa 1, 2013. Kuusamon kaupunki, yhdyskuntatekniikka, Taneli Kaakinen. Viitattu 10.4.2014  
<http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=rq35213150523737&cmd=download>

Liikuntapaikkaselvitys osa 2, 2013. Kuusamon kaupunki, yhdyskuntatekniikka, Taneli Kaakinen. Viitattu 10.4.2014  
<http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=fn35213150703728&cmd=download>

Opetus- ja kulttuuriministeriö a. Etusivu → Liikunta → Liikuntapolitiikka. Viitattu 14.3.2014. <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö b. Etusivu → Liikunta → Liikuntapolitiikka → Linjaukset. Viitattu 14.3.2014.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset\\_ohjelmat\\_ja\\_hankkeet/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/?lang=fi)

Opetus- ja kulttuuriministeriö c. Etusivu → Liikunta → Kuntien liikuntatoimi. Viitattu 14.3.2014. [http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kuntien\\_liikuntatoimi/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kuntien_liikuntatoimi/?lang=fi)

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 2/2010. Viitattu: 11.3.2014. Saatavilla www-muodossa: [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page\\_id=275](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=275)

Rukan ja Kuusamon matkailun faktoja 2013. Viitattu 28.7.2014  
[http://www.ruka.fi/kesa/etusivu/?file=content\\_exec&id=140](http://www.ruka.fi/kesa/etusivu/?file=content_exec&id=140)

Sport.fi. 2014. Sport.fi → Uutiset → Liikunnan strateginen asema kuntatasolla vahvistunut. Viitattu 17.3.2014. <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/liikunnan-strateginen-asema-kuntatasolla-vahvistunut>

Taskutieto. Kuusamon kaupunki. Viitattu 4.6.2014  
<http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=vx04712084221788&cmd=download>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012. THL:n sairastavuusindeksi kertoo kuntien sairastavuuseroista. Saatavilla www-muodossa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=30038](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30038) (luettu 20.9.2013)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL:n sairastavuusindeksi. Kuusamo. Viitattu 20.9.2013

[http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/atlas/kunnat\\_taulukot/report\\_Kunnat\\_305.html](http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/atlas/kunnat_taulukot/report_Kunnat_305.html)

Tilastokeskus/Väestöennuste 2012, SeutuNet. Viitattu 20.9.2013

[http://tilastokeskus.fi/tup/seutunet/koillis\\_vaesto.html](http://tilastokeskus.fi/tup/seutunet/koillis_vaesto.html)

Tilastokeskus 2013. Kuusamo. Viitattu 29.9.2013

<http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/305.html>

Tilastokeskus 2014. Koillis-Suomi - Tulot ja kansantalous. Viitattu 22.7.2014

[http://tilastokeskus.fi/tup/seutunet/koillis\\_tulot.html](http://tilastokeskus.fi/tup/seutunet/koillis_tulot.html)

UKK-instituutti. 2013. Terveysliikuntasuosituksat. Etusivu → Ammattilaisille → Terveysliikuntasuosituksat. Viitattu 13.2.2014.

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksat>

UKK-instituutti. 2009. Viikoittainen liikuntapiirakka. Viitattu 13.2.2014.

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf)

# Liite 1

## **Arvoisa Kuusamolainen! – Aikuisten liikkumiskysely**

Olen liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Tutkin pro gradu -tutkielmassa kuusamolaisten aikuisten liikkumista sekä mielipiteitänne Kuusamon liikuntapaikoista ja -palveluista. Tämä on yhteistyöhanke, jonka toteutan yhdessä edustamani Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan sekä Kuusamon kaupungin kanssa.

Pyytäisin teitä ystävällisesti vastaamaan tähän kyselyyn 11.11.2013 mennessä. Kysely on lähetetty sattumanvaraisesti 1000:lle Kuusamossa asuvalle. Jokaisen vastaus kyselyyn on ensiarvoisen tärkeää. Kaipaamme vastauksia myös niiltä, jotka liikkuvat niukasti tai eivät laisinkaan. Vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

Vastaukset palvelevat kahta tarkoitusta. Vastausten tiedot hyödynnetään Liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelijan Maija Virranniemen opinnäytetyössä eli pro gradu -tutkielmassa. Toiseksi tutkimuksen tulokset auttavat Kuusamon kaupunkia liikuntaan ja urheiluun liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Saamanne kysely on suunnattu 19–85 -vuotiaille Kuusamon asukkaille. Vastaukset käsitellään Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa **täysin luottamuksellisesti**. Kenenkään vastaajan nimi ei tule esille tulosten julkistamisessa eikä muissakaan yhteyksissä. Eivätkä kyselyyn vastanneet tule olemaan tutkimuksessa millään tavalla tunnistettavissa. Tutkimustulokset julkaistaan Maija Virranniemen pro gradu -tutkielmassa, jonka on määrä valmistua alkusyksynä 2014.

Kyselyn lomakkeet ovat numeroitu siksi, että tiedetään kuka on vastannut ja kuka ei.

Osoitetietonne lähde on: Väestötietojärjestelmä

Väestörekisterikeskus

PL 123 00531 HELSINKI

**Kaikkien vastaajien kesken arvomme Kuusamon liikuntapalvelujen lahjoittaman S-r ryhmän lahjakortin (arvo 50 euroa) sekä kuukausikortin Kuusamon liikuntakeskukseen (kuntosali, uimahalli, ohjatut liikuntaryhmät, sisäpyöräily).**

**Toivomme, että teiltä liikenee aikaa ja kiinnostusta vastaamiseen. Näin olette omalta osaltanne vaikuttamassa Kuusamon liikunnan ja urheilun tulevaisuuteen.**

Vastaukset pyydetään palauttamaan 11.11.2013 mennessä. Halukkaille annamme mielellämme lisätietoja.

### *Liikunta- ja urheiluterveisin*

Liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija	Tutkielman ohjaaja Liikuntasosiologian professori	Kuusamon kaupungin liikuntapalvelut Jukka Makkonen
Maija Virranniemi Jyväskylän yliopisto 044-2911551	Hannu Itkonen 050-3816302	0400-816394, Pauli Miettinen 0400-306534



## Aluksi muutama Teitä koskeva kysymys:

Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

1. Sukupuolenne?            1 Mies    2 Nainen

2. Syntymävuotenne?        19\_\_\_\_\_

3. Oletteko tällä hetkellä

naimaton.....1

avio-/avoliitossa.....2

eronnut.....3

leski.....4

4. Peruskoulutuksenne?

kansa-, perus- tai keskikoulu..... 1

lukio tai ylioppilas..... 2

ammattikoulu tai oppisopimuskoulutus..... 3

opistotason tai amk-tutkinto ..... 4

yliopisto- tai korkeakoulututkinto..... 5

muu, mikä \_\_\_\_\_ ..... 6

## 5. Mikä seuraavista vaihtoehtoista sopii Teidän elämäntilanteeseenne?

(Rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ansiotyössä .....                     | 1 |
| eläkeläinen .....                     | 2 |
| äitiys- tai vanhempainlomalla.....    | 3 |
| kotiäiti tai –isä....                 | 4 |
| työtön .....                          | 5 |
| opiskelija tai koululainen .....      | 6 |
| varusmies- tai siviilipalveluksessa . | 7 |
| yrittäjä/mv .....                     | 8 |
| muu, mikä _____ .....                 | 9 |

## 6. Mitkä ovat teidän bruttotulonne vuodessa (€/vuosi)?

Bruttotulot vuonna 2012 (Laittakaa rasti sopivan tuloluokan kohdalle).

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| alle 5 000 €      | ( ) |
| 5 000 - 10 000 €  | ( ) |
| 10 000 - 20 000 € | ( ) |
| 20 000 - 30 000 € | ( ) |
| 30 000 - 40 000 € | ( ) |
| 40 000 - 50 000 € | ( ) |
| 50 000 - 60 000 € | ( ) |
| yli 60 000 €      | ( ) |

**7. Asuinympäristönne?** Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- kaupunki/kuntakeskus..... 1
- taajama..... 2
- haja-asutusalue..... 3
- sivukylä..... 4

**8. Asuinpaikkanne etäisyys kunta/kaupunkikeskukseen?** Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 0 - 2 km ..... 1
- 2 - 5 km..... 2
- 5 - 10 km..... 3
- 10 - 20 km..... 4
- yli - 20 km..... 5

**9. Arvioikaa nykyinen terveydentilanne rengastamalla asteikosta se numero, joka kuvaa parhaiten terveydentilaanne tällä hetkellä.**

Huono 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erinomainen

**10. Arvioikaa yleisesti Kuusamon terveysten palvelujen laatuasteikosta rengastamalla asteikosta se numero, joka parhaiten kuvaa mielestänne terveysten palvelujen tasoa tällä hetkellä.**

Huono 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erinomainen

**Seuraavaksi muutama Teidän arkiliikuntaanne ja liikuntaharrastuksianne koskeva kysymys.**

Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero, tai kirjoittakaa vastauksenne sille

**11. Miten usein harrastatte arkiliikuntaa?** Arvioikaa, kuinka usein teette alla mainittuja toimintoja (1=päivittäin, 2=useita kertoja viikossa, 3=kerran viikossa, 4=joitakin kertoja kuukaudessa, 5=harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 6=en tee)

	päivittäin	useita	kerran	joitakin	harvemmin	en
		kertoja/vko	viikossa	kertoja/kk	kuin kerran/kk	tee
haen postin ...	1	2	3	4	5	6
käyn kaupassa	1	2	3	4	5	6
käyn virastossa	1	2	3	4	5	6
teen kotitöitä	1	2	3	4	5	6
teen piha/puutarhatöitä	1	2	3	4	5	6
teen metsätöitä	1	2	3	4	5	6
kalastan...	1	2	3	4	5	6
työ-/koulumatkaliikunta	1	2	3	4	5	6
muuta, mitä _____	1	2	3	4	5	6

**Metsästyskauden aikana ja marjastus/-sienestysaikaan?**

	päivittäin	useita	kerran	joitakin	harvemmin	en
		kertoja/vko	viikossa	kertoja/kk	kuin kerran/kk	tee
metsästän. ....	1	2	3	4	5	6
marjastan/sienestän	1	2	3	4	5	6

**12. Kuinka usein harrastatte liikuntaa vapaa-ajallanne niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?**

- päivittäin ..... 1
- 4-6 kertaa viikossa ..... 2
- 3 kertaa viikossa ..... 3
- 2 kertaa viikossa ..... 4
- kerran viikossa ..... 5
- 2-3 kertaa kuukaudessa ..... 6
- muutaman kerran vuodessa tai harvemmin ..... 7
- en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa ..... 8
- en harrasta liikuntaa, miksi? \_\_\_\_\_ 9
- 

**13. Arvioikaa kuinka paljon käytätte aikaa keskimäärin viikossa omakohtaiseen liikunnan harrastamiseen.**

\_\_\_\_\_ tuntia/viikko

**14. Mikä on eniten harrastamanne liikuntamuoto nykyään?**

Kesällä/keväällä \_\_\_\_\_

Talvella/syksyllä \_\_\_\_\_

**15. Mitä esteitä koette liikunnan harrastamiselle? (Rengastakaa yksi tai useampi vaihtoehto)**

ajanpuute.....	1
muut harrastukset .....	2
työ/opiskelu .....	3
sairaus/vamma .....	4
saamattomuus... ..	5
väsymys .....	6
sopivan liikuntamuodon/ -harrastuksen puute .....	7
sopivan liikuntapaikan puute.....	8
ulkoiset paineet (esim. suorituspaineeet) .....	9
kalleus .....	10
etäisyys kotoa liikuntapaikoille ..	11
perhesyyt/elämäntilanne.....	12
ei estettä .....	13
muu, mikä _____ ..	14

**16. Miten haluaisitte käyttää liikuntaan liittyvän aikanne tulevaisuudessa, jos teillä olisi enemmän mahdollisuuksia? (Valitkaa vain yksi vaihtoehto)**

ulkoilu .....	1
hyötyliikunta.. ..	2
kuntoliikunta.. ..	3
kilpaurheilu.... ..	4
muu, mikä _____ ..	5

**Viimeisenä kysymyksiä liittyen Kuusamon liikuntapalveluihin ja liikuntapaikkoihin.** Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero, tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan

**17. Osallistutteko ohjattuun liikuntatoimintaan? Mikä on järjestävä taho?**

en osallistu ohjattuun liikuntaan .....	1
urheiluseura tai liikuntajärjestö.....	2
muu järjestö.....	3
terveyskeskus.....	4
kaupallinen liikuntayritys.....	5
työpaikka.....	6
kaupungin liikuntapalvelut .....	7
kansalaisopisto.....	8
muu, mikä _____	9

**18. Mille taholle katsotte ensisijaisesti liikuntatoiminnan järjestämisen Kuusamossa**

kuuluvan \_\_\_\_\_

**19. Mitä seuraavista liikuntapaikoista olette käyttäneet edellisten 12 kuukauden aikana Kuusamossa?**  
(rengastakaa oikea vaihtoehto)

	päivittäin	useita	kerran	joitakin	harvemmin	en
		kertoja/vko	viikossa	kertoja/kk	kuin kerran/kk	lainkaan
urheilu- ja pelikentät .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
sisäliikuntasalit .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
jäähalli.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
uimahalli... ..	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
keilahallit.. ....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
kuntoradat/ ulkoilureitit .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
ulkoilualueet ja –puistot .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
muu luontoympäristö.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
kevyenliikenteenväylät .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
kuntosalit.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
hiihtoladut.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
laskettelurinteet.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
golfkentät . ....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
uimarannat....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
frisbeegolfradat .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
ratsastustallit .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
maastopyöräilyreitit.....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6
muu, mikä _____	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5.....	6



**20. Toivotteko nykyistä enemmän ohjattua liikuntatoimintaa asuinalueellanne ja jos, niin millaista?**  
(ympyröikää enintään 5 vaihtoehtoa)

- |                     |   |             |              |                            |
|---------------------|---|-------------|--------------|----------------------------|
| 1 uinti             | 4 jalkapallo                                | 7 luistelu  | 9 tanssi     | 11 kuntosalitoiminta       |
| 2 lentopallo        | 5 hiihto                                    | 8 koripallo | 10 salibandy | 12 kuntovoimistelu         |
| 3 sulkapallo        | 6 ohjattu kävely-, pyöräily-, ym. lenkkeily |             |              | 13 erityisryhmien liikunta |
| 14 liikuntaneuvonta | 15 muuta, mitä _____                        |             |              |                            |

**21. Millaisten liikuntapaikkojen/-ympäristöjen kehittäminen on mielestänne Kuusamossa erityisen tärkeää?**

erittäin melko ei kovin ei lainkaan  
tärkeä tärkeä tärkeä tärkeä tärkeä

- |                                 |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| urheilu- ja pelikentät .....    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| sisäliikuntatilat.....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| uimahalli.....                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| jäähalli.....                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| golfkentät.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| uimarannat.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kuntoradat ... ..               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| hiihtoladut ... ..              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ulkoilualueet ja -puistot.....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| leikkipuistot.....              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| koulujen pihat.....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kevyenliikenteenväylät .....    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ulkoilu- ja vaellusreitit... .. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| melontareitit .....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kansallispuistot .....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| laskettelukeskukset... ..       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kylpylät.....                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| moottorikelkkailureitit .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ratsastustallit .....           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| maastopyöräilyreitit .....      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| muu, mikä _____.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**22. Mitkä ovat mielestänne keskeisimmät kehittämiskohteet Kuusamon liikunnan ja urheilun harrastamismahdollisuuksissa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

***KIITOS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA!***