

**AIKUISVÄESTÖN KOKEMUKSIA JYVÄSKYLÄN KANGASLAMMEN JA  
KELJONKANKAAN LÄHILIIKUNTAPAIKOISTA**

Janne Pyykönen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2015  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Janne Pyykönen (2015). Aikuisväestön kokemuksia Jyväskylän Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikoista. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 127 s., 15 liitettä.

Fyysisen inaktiivisuuden ongelma on viime vuosina noussut Suomessa yhä voimakkaammin julkiseen keskusteluun. Yksi ehdotetuista ongelman ratkaisumalleista on lähiliikuntapaikkarakentaminen, joka on yksi 2000-luvun liikuntapaikkarakentamisen päätrendeistä Suomessa. Lähiliikuntapaikka on helposti saavutettava ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet tarjoava matalan kynnyksen liikuntapaikka, jonka käyttö on ilmaista. Lähiliikuntapaikkoja on tutkittu lähinnä lasten liikkumisen kannalta, vaikka ne tarjoavat liikuntamahdollisuuksia myös aikuisille.

Tässä tutkielmassa syvennetään tietoa siitä, millaisia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia aikuiset pitävät tärkeinä. Tutkielman teoreettisessa osassa perehdytään lähiliikuntapaikan käsitteeseen ja aiempaan aiheesta tuotettuun tutkimustietoon, sekä aikuisten liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaation muodostumiseen. Tutkielman empiirinen osa perustuu Jyväskylässä keväällä 2015 toteutetun sähköisen kyselyn tuottamaan aineistoon. Kyselyssä Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikkojen lähialueiden aikuisväestöltä kerättiin tietoa heidän lähiliikuntapaikkojen käytöstään. Lisäksi selvitettiin vastaajien lähiliikuntapaikkoihin liittyviä kokemuksia ja mielipiteitä. Aikuisille tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia etsittiin vertaamalla vastausten perusteella lähiliikuntapaikkoja keskenään. Myös vastaajien iän, sukupuolen ja liikunnallisen aktiivisuuden yhteyksiä vastauksiin tutkittiin.

Kyselyyn vastasi 477 yli 15-vuotiasta vastaajaa. Sekä Keljonkankaan (n=264) että Kangaslammen (n=213) vastaajat olivat tyytyväisiä alueensa lähiliikuntapaikan ominaisuuksiin. Kehittämistä vastaajat näkivät alueiden opasteissa ja ohjeistuksissa. Lähiliikuntapaikan sijaintiin ja saavutettavuuteen liittyvät syyt olivat tärkeimpiä käytön syitä. Käyttämättömyyden syistä tärkein oli liikunnan harrastaminen muualla. Alle kilometrin päässä asuvat käyttivät lähiliikuntapaikkaa kauempana asuvia enemmän. Useimmin lähiliikuntapaikkaa käytettiin yksin, lasten tai puolison kanssa. Yleisimmät lähiliikuntapaikalla harrastetut liikuntamuodot olivat lenkkeily ja ulkoilu. Lähiliikuntapaikkojen katsottiin sopivan parhaiten ulkoiluun ja huonoiten pallopeleihin. Lähiliikuntapaikkojen katsottiin soveltuvan hyvin erilaisille käyttäjille, mutta huonosti liikuntarajoitteisille. Kaupungin liikuntatoimen katsottiin sopivan parhaiten lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen. Aikuisille suunnattuihin ulkokuntolaitteisiin oltiin suhteellisen tyytyväisiä. Useimmin lähiliikuntapaikasta oli kuultu ystäviltä. Sopivimmaksi lähiliikuntapaikan tiedotuskanavaksi arvioitiin ilmaisjakelulehdet. Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteiden kehitys koettiin tärkeäksi.

Tulosten perusteella lähiliikuntapaikat ovat hyvin potentiaalisia liikuntapaikkoja myös aikuisille. Erilaiset ihmiset arvostavat erilaisia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia, mutta yleisesti aikuisille hyvän lähiliikuntapaikan tulee olla saavutettavissa, tiedostettu, houkutteleva, monipuolinen ja turvallinen. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe on lähiliikuntapaikan koon yhteys sen käyttöasteeseen. Myös Lähiliikuntapaikkojen markkinoinnin tutkiminen on tulevaisuudessa tärkeää.

Avainsanat: Liikuntaharrastus, liikuntapaikat, aikuiset, lähiliikunta

## ABSTRACT

Janne Pyykönen (2015). Adults' experiences of two Neighbourhood sport sites in Jyväskylä. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Social Sciences of Sport, 127 p., 15 appendices.

Over the last few years physical inactivity has been popular topic in public discussion. Neighbourhood sport sites (NSS) are one proposed solution for increasing physical activity, and building these sites has been one of the main trends in Finnish sport facility construction projects during the twenty-first century. NSS is accessible, versatile and free to use for everyone. Usually Neighbourhood sport sites have been studied from the children's perspective, even though they are also designed to be used by adults.

This thesis deepens the knowledge on the NSS characteristics which adults find important. The theoretical part of the study focuses on the definition of NSS and on the previous studies concerning the subject. Physical exercise among adults in Finland and motivation behind adults' physical exercise is also discussed. The empirical part of the study is based on an electrical questionnaire which was conducted in Jyväskylä during the spring of 2015. Adult habitants of two districts (Kangaslampi and Keljonkangas) were asked about their use of the NSS near their home. They were also asked about their opinions and improvement suggestions concerning the sport site. Collected data was analyzed in order to find out what NSS characteristics are important for adults in general.

477 over 15 years old subjects participated in the study (264 from Keljonkangas and 213 from Kangaslampi). Subjects were satisfied with the NSS in their area. Signposts and other guidance were named as a main target of development. Location and accessibility of the NSS were the most important reasons for using the site. The most important reason for not using the NSS was exercising somewhere else. Subjects living closer than one kilometer from the NSS used NSS more than people living further away from the site. Usually NSS was used alone or with family or partner. Most frequent forms of physical activity in the NSS were jogging and outdoor recreation. Both sites were considered most suitable for outdoor recreation and least suitable for ball games. Both sites were considered to serve well many different user groups except physically handicapped people. Municipality sport department was considered the best possible activity organizer for the NSS. Subjects were satisfied with the outdoor fitness equipment for adults in their NSS. Usually subjects had heard about the NSS from their friends. Local paper was considered the best marketing channel for NSS. Further development of the Neighbourhood sport sites in general was regarded important.

According to the study Neighbourhood sport sites are really potential sport facilities for many adults. Different people appreciate different characteristics in their NSS. In general Neighbourhood sport sites should be accessible, known, attractive, versatile and safe. In the future it would be interesting to study how different size NSS can serve as an adults sport sites. Also different marketing channels for the NSS should be further studied.

Keywords: Physical activity, sport facilities, adults, neighbourhood sport

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Lähiliikuntapaikat inaktiivisuuden ongelman ratkaisuna.....	2
1.2	Tutkielman rakenne.....	3
2	LÄHILIIKUNTAPAIKKA .....	5
2.1	Lähiliikuntapaikat Suomessa .....	5
2.2	Lähiliikuntapaikka valtion liikuntapaikkarakentamisen painopistealueena.....	8
2.3	Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteet .....	11
2.4	Aiempaa tutkimustietoa aikuisista lähiliikuntapaikkojen käyttäjinä.....	14
3	SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN .....	18
3.1	Terveysliikuntasuosituksset .....	18
3.2	Liikunnan määrä.....	19
3.3	Liikuntamuodot .....	20
3.4	Liikuntapaikat.....	22
4	AIKUISTEN LIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	24
4.1	Liikuntamotivaatio .....	24
4.2	Itsemääräämisteoria liikuntamotivaation selittäjänä .....	25
4.3	Liikuntaympäristön vaikutus aikuisten liikuntamotivaatioon.....	28
4.4	Muita aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä.....	28
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT .....	30
5.1	Tutkimustehtävä .....	30
5.2	Tutkimusongelmat.....	30
6	TUTKIELMAN TOTEUTUS.....	32
6.1	Tutkimusalueet ja tutkimuskohde .....	34
6.1.1	Kangaslammen lähiliikuntapaikka .....	36
6.1.2	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka .....	40
6.2	Kyselylomake.....	46
6.3	Otantamenetelmä.....	50
6.4	Aineiston analysointi.....	55
6.4.1	Aineiston tarkastus .....	55

6.4.2	Aineiston esikäsittely.....	56
6.4.3	Tilastolliset testit.....	58
7	KANGASLAMMEN JA KELJONKANKAAN LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUIS- VÄESTÖN KOKEMANA .....	61
7.1	Aineiston yleinen kuvailu.....	61
7.2	Lähiliikuntapaikkojen käyttö .....	68
7.3	Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet.....	77
7.4	Lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnattujen lihaskuntolaitteiden arviointi .....	85
7.5	Lähiliikuntapaikkojen markkinointi.....	92
7.6	Kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikoille.....	95
8	TULOSTEN TAKAA TULEVAISUUTEEN .....	99
8.1	Aineiston edustavuus ja vastaajien kuvailu.....	99
8.2	Lähiliikuntapaikkojen käyttö .....	101
8.3	Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet.....	104
8.4	Lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnatut lihaskuntolaitteet.....	107
8.5	Lähiliikuntapaikkojen markkinointi.....	109
8.6	Lähiliikuntapaikkojen kehitysehdotuksia.....	110
8.7	Yhteenveto – aikuisille hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuuksia.....	112
8.8	Tutkielman reliabiliteetti ja validiteetti .....	115
8.9	Tutkielman eettisyys.....	117
8.10	Jatkotutkimusaiheita .....	118
	LÄHTEET .....	120

## 1 JOHDANTO

*”Liikuntatottumusten muutoksella voisi todennäköisesti pidentää työuria enemmän kuin millään muulla yksittäisellä konstilla.”*

Valtion liikuntaneuvoston puheenjohtaja Jan Vapaavuori (2012).

*”Lähiliikuntapaikkoihin panostaminen on avainasemassa liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi ja liikkumisen lisäämisessä.”*

Kulttuuri- ja asuntonministeri Pia Viitanen (2014).

Kansainvälisesti fyysisen passiivisuuden eli inaktiivisuuden vaikutukset ovat merkittävät. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan inaktiivisuus voidaan lukea maailman neljänneksi todennäköisimmäksi kuolinsyyksi, ja 5,5 prosenttia kaikista kuolemista on ainakin osittain seurausta inaktiivisuudesta (WHO 2009, 10–11). Teknologian nopea kehitys on aikaansaanut työmaailman levittäytymisen työpisteeltä arkeen hämärtäen samalla vapaa-ajan ja työnteon välistä rajaa (Järvensivu ym. 2011, 10). Liikunta on vapaa-ajan viettotapana muuttunut nautinnollisesta toiminnasta ja työn vastapainosta pakolliseksi suorittamiseksi (Vehmas 2010, 99). Samaan aikaan työn luonteen muuttuessa myös fyysisistä aktiivisuutta edellyttävät työtehtävät vähenevät jatkuvasti ruutuajan kasvaessa yhä suuremmaksi (Pääkkönen & Hanifi 2011, 40). Edellä esitetty yhtälö johdattaa terveydellisiin ongelmiin ja sairauspoissaoloihin. Suomessa työikäisten fyysisen kunnon taso ja sen seuraukset ovat huolestuttaneet jo kauan. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 2010 jopa 1,9 miljoonaa suomalaista liikkui riittämättömästi (Liikuntagallup 2010, 11), ja valtion liikuntaneuvoston mukaan fyysisen inaktiivisuuden aiheuttama kustannus on lähes kaksi miljardia euroa terveydenhuollon vuotuisista kustannuksista (Valtion liikuntaneuvosto 2014).

Liikunnan tuottamat terveyshyödyt ovat kiistattomat. Hyvä fyysinen kunto parantaa ihmisten terveyttä ja työkykyä antaen heille mahdollisuuden nauttia energisemmästä elämästä. Suomalainen yhteiskunta nostaa liikuntalain kautta liikunnan tärkeäksi osaksi väestön hyvinvointia. Liikuntalaissa kuntia edellytetään luomaan olosuhteita liikunnan harrastamiselle (Liikuntalaki 390/2015, 5§). Subjekttiivinen oikeus liikunnan harrastamiseen ei kuitenkaan ole, ja osa liikunta-

paikoista on maksullisia. Jotta suomalaiset saadaan liikkumaan enemmän, on luotava kaikille edullisia sekä helposti lähestyttäviä ja omaksuttavia liikunnan harrastamismahdollisuuksia.

Liikuntapaikkojen läheisyydessä asuvat täyttävät muualla asuvia todennäköisemmin terveysliikuntasuosituksen (Eriksson ym. 2012). Tämän havainto liikuntapaikkojen liikuntaa lisäävästä vaikutuksesta toimii tutkielman taustaoletuksena. Mitä enemmän liikuntamahdollisuuksia luodaan, ja mitä paremmin luodut liikuntamahdollisuudet täyttävät ihmisten liikuntaan liittyvät toiveet, sitä enemmän ihmiset liikkuvat ja voivat sitä kautta paremmin.

### **1.1 Lähiliikuntapaikat inaktiivisuuden ongelman ratkaisuna**

Yksi ratkaisumalli liikunnan harrastamisen lisäämiseksi on lähiliikuntapaikkarakentaminen. Lähiliikuntapaikan tarkoitus on tuoda ihmisten elinpiiriin maksuton, helposti saavutettava ja matalan aloittamiskynnyksen liikuntapaikka, joka tarjoaa liikuntamahdollisuuksia mahdollisimman monelle tuoden siten hyvinvoinnin lisäksi yhdenvertaisuutta yhteiskuntaamme. Moni kunta on kehittänyt viime vuosina lähiliikuntapaikkaolosuhteitaan ja rakennuttanut tai laajentanut lukuisia lähiliikuntapaikkoja. Lähiliikuntapaikkoja on rakennettu yhä kiivaammin niin kuntien oman rahoituksen kuin valtionavustuksenkin turvin, ja lähiliikuntapaikkarakentamisen voidaan sanoa olevan yksi 2000-luvun liikuntapaikkarakentamisen päätrendeistä Suomessa (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 8). Lähiliikuntaolosuhteiden kehittämiseen osoitettujen mittavien investointien vuoksi on tärkeää tutkia kuinka hyvin lähiliikuntapaikat palvelevat tarkoitustaan mahdollisimman monen suomalaisen liikkumisympäristönä.

Usein lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa ja tutkimuksessa painotetaan lapsia ja nuoria (ks. esim. Orjala 2005). Lasten liikkuminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä nuorena aloitetulla liikuntaharrastuksella voi olla myönteinen vaikutus myös aikuisiän liikuntaan (Curtis ym. 1999; Taylor ym. 1999). Tutkittaessa lähiliikuntapaikkoja on kuitenkin otettava huomioon myös aikuisväestö, koska heidän fyysinen hyvinvointinsa yhteiskunnan työtätekevänä osana on tärkeää yhteiskunnallemme. Usein myös lapset omaksuvat liikuntatottumuksensa aikuisilta, vanhempien antama esimerkki on yksi liikunnallisen elämäntavan omaksumisen indikaattoreista (Sigmund ym. 2008). Myös valtion liikuntaneuvoston keväällä 2015 julkaisemassa lasten ja nuorten liikuntakäyttäyty-

mistä käsittelevässä tutkimuksessa vanhempien kerrotaan vaikuttavan merkittävästi lasten liikuntaan sosiaalistumiseen (Palomäki ym. 2015, 66). Aikuisten liikunta-aktiivisuudella on siis useita vaikutuksia yhteiskuntamme hyvinvointiin niin suoraan kuin välillisestikin. Näin ollen aikuisväestön huomioiminen on myös lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa ja rakentamisessa tärkeää. Aikuisväestön liikuntakäyttäytymistä ja omaehtoisen liikunnan motiiveja on tutkittu aiemmin paljon, mutta aikuisväestön ja lähiliikuntapaikkojen välisiä yhteyksiä on käsitelty niukemmin. Lähiliikuntapaikkojen aikuisille tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat kuitenkin puutteelliseksi todettu, koska laji- ja välinetarjonta eivät sovellu aikuisten liikunnan harrastamiseen (Suomen standardisoimisliitto 2009).

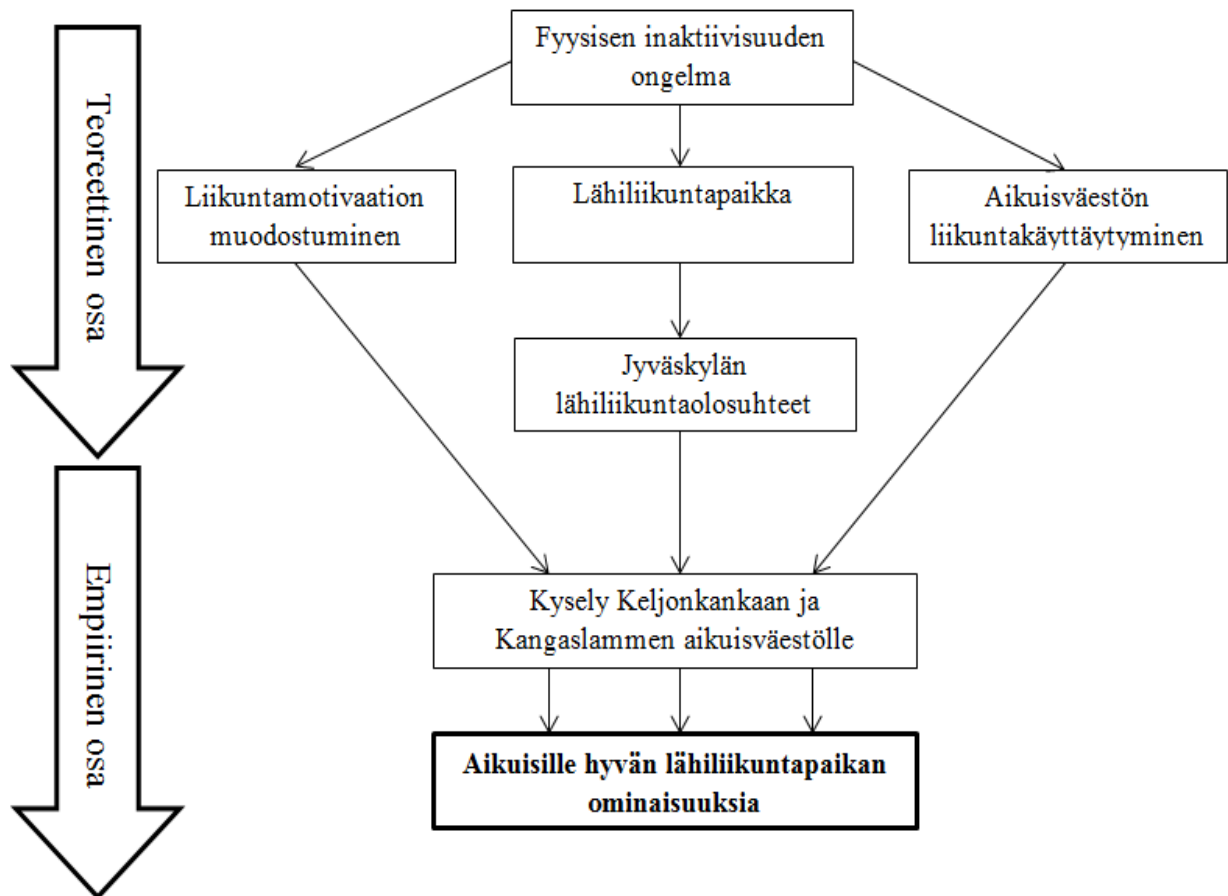
## **1.2 Tutkielman rakenne**

Tämä tutkielma täyttää osaltaan edellä mainittua tutkimuksellista tyhjiötä aikuisväestön ja lähiliikuntapaikkojen välisistä yhteyksistä. Valittujen teemojen taustalla on halu syventää tietoa siitä, millaisia lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksia aikuisväestö arvostaa ja kokee tärkeäksi. Tutkielma koostuu teoreettisesta ja empiirisestä osasta (kuva 1). Työn teoreettisessa osassa luvuissa 2–5 syvennytään jo olemassa olevan tiedon avulla lähiliikuntapaikan käsitteeseen ja lähiliikunnan ilmiöön eri lähtökohdista käsin. Lisäksi kootaan tutkielman tavoitteeseen liittyen tietoa suomalaisen aikuisväestön liikuntatottumuksista ja liikuntamotivaation muodostumisesta liikuntaympäristön ja erityisesti lähiliikunnan kannalta tarkasteluna.

Tutkielman empiirisen osan lähtökohtana on teoreettisen tutkimuksen antaman perustelun johdattamana määritetty tutkimusongelma ja sen ratkaiseminen (Heikkilä 2014,12). Tässä tutkielmassa aikuisväestön ja lähiliikuntapaikkojen välisiä yhteyksiä tutkitaan Jyväskylässä sijaitsevien Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikkojen läheisyydessä asuvien aikuisten käytöstä ja mielipiteitä analysoimalla ja vertailemalla. Yleinen aikuisiän määritelmä on 18–64-vuotiaat, mutta tämän tutkielman empiirisessä osassa aikuisväestön määritelmää laajennetaan, ja aikuisina käsitellään yli 15-vuotiaita. Näin toimitaan siksi, että on luonnollisesti mahdotonta määrittää tarkasti milloin nuori muuttuu aikuiseksi tai aikuinen senioriksi, mutta voidaan olettaa, että 16-vuotiaat ja vanhemmat tarvitsevat erilaisia liikuntamahdollisuuksia kuin nuoremmat. Tutkielmassa käytetty aineisto kerättiin sähköisen kyselyn avulla ja analysoitiin kvantitatiivisin menetelmin. Tut-



kielman tutkimusongelmat ja toteutustapa esitellään perusteellisemmin työn empiirisen osan alussa luvuissa viisi ja kuusi, joiden jatkona luvussa seitsemän käydään läpi aineiston tuottamat tulokset. Lopulta tulosten synnyttämän pohdinnan muodossa luvussa kahdeksan tutkielman tuottama tieto kootaan yhteen ja siitä vedetään johtopäätökset. Lisäksi tuloksia verrataan aiempaan lähiliikuntapaikkoja käsittelevään tutkimukseen ja pohditaan, kuinka tuloksia voidaan jatkossa hyväksikäyttää lähiliikuntaolosuhteiden kehityksessä niin Jyväskylässä kuin muuallakin.



KUVA 1. Tutkielman operationalisointi.

## 2 LÄHILIIKUNTAPAIKKA

Lähiliikuntapaikka on terminä suhteellisen uusi. Yleisellä tasolla lähiliikuntapaikka määriteltiin opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011 -asiakirjassa seuraavasti: ”Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikkaa, joka sijaitsee asuinalueella käyttäjiensä helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Lähiliikuntapaikan fyysinen toteutus lähtee paikallisista tarpeista ja lähtökohdista, mutta keskeisinä tavoitteina korostuvat aina myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotisuus sekä viihtyisyys.” (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.) Lähiliikuntapaikkojen ensisijaiseksi sijoituspaikaksi opetus- ja kulttuuriministeriö määrittää esimerkiksi koulujen pihat sekä asuinalueiden lähikentät ja -puistot. Lähiliikuntapaikoille sijoitettaviksi toiminnoiksi ehdotetaan esimerkiksi palloilun pienpelialueita, liikunnallisia leikkivälineitä, ulkokuntolaitteita, rullalautailupaikkoja, hiihtomaita, pulkkamäkiä sekä muita erilaisia käyttäjäryhmiä palvelevia kokonaisuuksia. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.) Lähiliikuntapaikkaa on luonnehdittu sekä sen sijainnin ja saavutettavuuden että sen sisältämien palveluiden osalta hyvin löyhästi. Tämä mahdollistaa luovan toteutusmallin lähiliikuntapaikkaa suunniteltaessa (Nuori Suomi ry 2006, 5). Myös liikuntapaikkarakentamisen valtionavustusten hakeminen helpottuu, kun erittäin tarkkaa määritelmää lähiliikuntapaikasta ei ole tehty.

Tässä tutkielmassa lähiliikuntapaikan käsitettä käytetään sen laajimmassa mahdollisessa merkityksessä. Tämä tarkoittaa sitä, että lähiliikuntapaikaksi kutsutaan myös liikuntapaikkoja, jotka eivät ole varsinaisesti lähiliikuntapaikaksi nimettyjä, mutta joissa edellä mainitut lähiliikuntapaikan kriteerit täyttyvät.

### 2.1 Lähiliikuntapaikat Suomessa

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ylläpitämään Lipas-tietopankkiin on koottu tietoa Suomessa sijaitsevista liikuntapaikoista. Järjestelmässä lähiliikuntapaikoille on rajattu oma hakumahdollisuutensa. Varsinaisesti lähiliikuntapaikoiksi nimettyjä liikuntapaikkoja on Suomessa järjestelmän mukaan 709. Lähiliikuntapaikan yläkäsitteenä tietokannassa ovat lähiliikuntapaikat ja liikuntapuistot, joita on Suomessa järjestelmän mukaan 1 146. Nämä liikuntapaikat käsittä-

vät varsinaisten lähiliikuntapaikkojen lisäksi liikuntapuistot, ulkokuntoilupuistot, pyöräilyalueet, pyöräilyradat ja rullaluistelualueet, mutta esimerkiksi lähiliikuntapaikaksi soveltuvat urheilukentät, lenkkipolut, frisbeegolfradat, uimarannat ja muut vastaavat liikuntapaikat rajautuvat lähiliikuntapaikkojen ulkopuolelle. (Liikuntapaikat.fi 2015.) Usea edellä mainituista liikuntapaikoista täyttää lähiliikuntapaikan kriteerit, mikä viestii osaltaan lähiliikuntapaikan määrittämiseen liittyvistä haasteista.

Hyvin usein lähiliikuntapaikkahankkeita toteutetaan koulujen pihojen yhteyteen, joissa varsinkin leikit ja pallopelit ovat suosittuja liikuntamuotoja. Koulujen piholla on usein myös erilaisia kiipeilyyn tai muuhun leikkimiseen tarkoitettuja telineitä, joiden käyttömahdollisuudet ovat monipuolisia. Viime vuosina koulujen piholle on rakennettu myös niin sanottuja monitoimiareenoja, joilla voi harrastaa useita pallopelejä niin kesäisin kuin talvisin. Lähiliikuntapaikkahankkeita on viime vuosina toteutettu koulujen ohella myös päiväkotien ja palvelutalojen yhteyteen (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 28). Usein koulujen lähetyviltä voi löytyä myös suurempi urheilukenttä, joka palvelee monipuolisesti ja ympärivuotisesti useita käyttäjäryhmiä täyttäen näin lähiliikuntapaikan kriteerit. Esimerkiksi kesäisin kentällä voidaan harrastaa yleisurheilua ja pallopelejä sekä talvisin luistelua, hiihtoa tai muita lajeja. Kun urheilukenttiä käsitellään lähiliikuntapaikkoina, on kuitenkin huomioitava erityisiä varauksia vaativat kentät, joita ei voi lähtökohtaisesti pitää lähiliikuntapaikkoina. Tämä johtuu siitä, että nämä kentät eivät täytä lähiliikuntapaikalle tärkeää käytön vapautteen liittyvää kriteeriä.

Koulujen ja urheilupuistojen lisäksi esimerkiksi puistoihin, rannoille, pururatojen varsille sekä uimahallien tai muiden liikuntapaikkojen yhteyteen on rakennettu erilaisia lähiliikuntapaikkoja. Puistoissa ja pururatojen varsilla voi olla lihaskuntoharjoitteluun tarkoitettuja laitekokonaisuuksia, ja esimerkiksi taloyhtiöiden piholla on usein ainakin keinu, leikkiline tai muu vastaava liikuntapaikka, joka täyttää osittain lähiliikuntapaikan kriteerit. On kuitenkin todettava, että kotielinpiirin liikuntamahdollisuuksissa on parannettavaa, sillä vain viisitoista prosenttia suomalaisista taloyhtiöistä arvioi oman yhtiönsä leikki- ja liikuntamahdollisuudet hyvälle tasolle (Ruokonen ym. 2014, 31). Pienelläkin taloudellisella panostuksella on mahdollista kehittää liikuntamahdollisuuksia, sillä lähiliikuntapaikka voidaan toteuttaa myös hyvin pelkistetysti esimerkiksi yksinkertaisen roikkumistelineen muodossa. On kuitenkin hyvä huomioida, että lähiliikuntapaikan määri-

telmä on hyvin löyhä, ja periaatteessa kotitalon ulko-ovelta alkava kevyen liikenteen väylä on lähiliikuntapaikka. Myöskään esimerkiksi pururata ei tarvitse ulkokuntosalilaitteita tai muita rakenteita varrelleen täyttääkseen lähiliikuntapaikan määritelmän. Esimerkkejä erilaisista rakennetuista lähiliikuntapaikoista on koottu kuvaan 2.



KUVA 2. Erityyppisiä rakennettuja lähiliikuntapaikkoja.

Kuten edellä olevasta kuvasta ilmenee, on osa lähiliikuntapaikoista selkeämmin rajattu tiettyä käyttöä varten. Lähiliikuntapaikka voi esimerkiksi sisältää pääosin erilaisia ulkokuntolaitteita profiloituen näin lihaskuntoharjoitteluun. Usein ulkokuntoiluvälineet sijoitetaan erilleen lasten leikkitelineistä, koska ne eivät välttämättä täytä leikkivälineille asetettuja turvanormeja (Helsingin kaupungin liikuntavirasto 2011). Joissain ulkokuntoiluvälineissä on ominaisuuksia, joita ei ole mahdollista toteuttaa leikkipaikkojen turvallisuusstandardin (EN1176) mukaisesti, vaikka esimerkiksi ulos sijoitetuille lihaskuntovälineille julkaistussa EN16630 standardissa ulkokuntoiluvälineiden testikuormina edellytetään käytettävän 130 kg:n painoa leikkivälineiden 53,8 kg:n sijaan. Vaikka lapset voivatkin päästä kokeilemaan liikuntavälineitä, ei niiden turvallisuusvaatimuksissa ole huomioitu lasten pitkäaikaista ja jatkuvaa käyttöä. Tällöin on erotettava leikkiin ja lihaskuntoharjoitteluun soveltuva alue toisistaan esimerkiksi pensasaidan tai muiden suunnittelun avulla toteutettavien rakenteiden avulla. Näin lasten huomaamaton siirtyminen leikkialueelta liikunta-alueelle estyy, mutta eri käyttöön tarkoitettut alueet voivat olla lähellä toisiaan. Aikuisille tarkoitettut lihaskuntolaitteet ja leikkivälineet on hyvä sijoittaa vähintään 20 metrin päähän toisistaan. (Junttila 2014, 85,94,117.) Varsinkin hyvin nuorten lasten leikkitelineiden yhteyteen rakennettavan lihaskuntoilun alueen suunnittelussa on kuitenkin hyvä ottaa huomioon se, että vanhemmat eivät voi jättää pienimpiä lapsiaan ilman valvontaa ja siirtyä kymmenien metrien päähän liikkumaan itse. Tällaisissa tilanteissa voi olla järkevää sijoittaa alueelle vain leikkivälineiden turvallisuusnormit täyttäviä laitteita, joita voidaan asentaa leikkitelineiden välittömään yhteyteen.

## **2.2 Lähiliikuntapaikka valtion liikuntapaikkarakentamisen painopistealueena**

Suomen valtio tukee lähiliikuntapaikkarakentamista myöntämällä avustuksia lähiliikuntapaikkojen rakennuttajille. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä aluehallintovirastot (vuoteen 2013 saakka Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset) myöntävät avustuksia ensisijaisesti kunnille tai kuntayhtymille, mutta niitä voivat saada myös muut yhteisöt (Aluehallintovirasto 2015a). Valtion liikuntaneuvosto esittää toimikausittain julkaistavassa ”Liikuntapaikkarakentamisen suunta”-asiakirjassa kriteerit, joiden perusteella liikuntapaikkarakentamisen avustamiseen tarkoitettuja määrärahoja jaetaan. Viimeisimmän vuonna 2014 julkaistun asiakirjan mukaan avustuksia suunnataan esimerkiksi rakentamiseen, joka palvelee laajojen käyttäjäryhmien tarpeita. Avustusta puoltavissa kriteereissä ministeriö tarkentaa kriteeriä seuraavasti: ”Valtion liikuntapolitiikan kes-

*keisenä tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä sekä eri väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.*” (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 65). Jo aiemmassa liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirjassa esitetty opetus- ja kulttuuriministeriön visio kuvaa hyvin edelleen voimassa olevia valtion liikuntapolitiikan tavoitteita rakennettuun liikuntaympäristöön nähden: *”Rakennetut liikunnan olosuhteet tarjoavat yhdessä luonnon ja liikuntaa tukevan rakennetun arkiympäristön kanssa houkuttelevat edellytykset elämänkaaren eri vaiheissa ja eri tarpeista lähtevälle liikunnallisen elämäntavan ja säännöllisen liikuntaharrastuksen toteuttamiselle.*” (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 22–23.)

Lähiliikuntapaikat toteuttavat parhaimmillaan hyvin edellä mainittuja valtion liikuntapoliittisia tavoitteita. Näin ollen lähiliikuntapaikkarakentaminen onkin määritetty valtion liikuntapaikkarakentamisen painopistealueeksi. Tämä tarkoittaa sitä, että lähiliikuntapaikkarakentamiseen on mahdollista hakea ja saada korotettua valtionavustusta (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 68). Erityisasema näkyy myös viime vuosina myönnettyjen avustusten luonteessa. Esimerkiksi Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset ovat vuosina 2009–2013 avustaneet 286 lähiliikuntapaikkarakentamishanketta, mikä kattaa 43 prosenttia kaikista avustetuista hankkeista (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 52).

Mahdollisimman monen eri tahon, kuten julkisen-, yksityisen ja kolmannen sektorin tulee osallistua yhteistyössä lähiliikuntapaikan suunnitteluun ja toiminnan kehittämiseen. Näin voidaan varmistaa se, että lähiliikuntapaikka palvelee mahdollisimman hyvin erilaisia käyttäjäryhmiä. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö pyrkii ohjamaamaan liikuntapaikkarakennushankkeita yhteistyössä toteutettavaksi tarjoamalla eri toimijoiden yhteistyöhankkeille mahdollisuutta saada korotettua avustusta (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 67–68). Esimerkiksi Kuopion lähiliikuntatutuksi -hankkeessa alueen järjestöt ja yhdistykset tarjosivat ohjattua toimintaa oman alueensa lähiliikuntapaikoilla, mikä voi olla muillekin kunnille järkevä tapa lisätä asukkaiden tietoisuutta lähiliikuntapaikoista ja toivottavasti myös vaikuttaa positiivisesti lähiliikuntapaikkojen käyttöasteeseen (Jaako & Laine 2011, 17).

Liikuntalaki ohjaa luonnollisesti vahvasti valtion liikuntapolitiikkaa. Yksi liikuntalain tavoitteiden toteuttamisen lähtökohtia on ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys (Liikuntalaki

390/2015, 2§). Lähiliikuntapaikat ovat parhaimmillaan hyvin ympäristöystävällisiä, mikä edelleen puoltaa lähiliikuntapaikkojen toteuttamista ja kehittämistä. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö korostaa jatkossa liikuntapaikkarakentamiselta vaadittavan yhä enemmän ympäristötietoisia valintoja ja kestäväen kehityksen periaatteiden noudattamista (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 62). Lähiliikuntapaikkojen tarkoituksena on lisätä asukkaiden mahdollisuuksia liikkua asuinympäristössään. Usein lähiliikuntapaikoille voidaan saapua kevyen liikenteen väyliä pitkin jalan tai pyörällä, mikä edelleen vähentää liikuntaharrastuksiin liittyvien liikennepäästöjen määrää. Näin ollen lähiliikuntapaikkarakentaminen toimii hyvänä esimerkkinä kestävästä liikuntakulttuurista sekä kestäväen kehityksen mukaisista liikuntapaikkapalveluista. (Simula ym. 2014, 53, 57–58.)

Liikuntalaissa painotetaan myös kunnan asukkaiden kuulemista liikuntaan liittyvässä päätöksenteossa (Liikuntalaki 390/2015, 5§). On kuitenkin havaittu, että kuntalaisten mielipiteitä liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittämisestä ei kerätä riittävästi (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 53.) Osaltaan tämä tutkielma pyrkii vastaamaan tähän puutteeseen.

Lähiliikuntapaikat ovat tyypillisesti kunnan hallinnoimia ja ylläpitämiä. Kuntakohtaisesti tarkasteltuna varsinaisten lähiliikuntapaikkojen toteuttaminen on Suomessa polarisoitunut. Osa kunnista on toteuttanut lukuisia lähiliikuntapaikkahankkeita, ja osa ei katso lähiliikuntapaikkojen kuuluvan lainkaan kunnan tehtäväkenttään. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 28.) Varsinaisen lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen tähtäävän suunnitelman tai kehittämisohjelman oli vuonna 2014 toteuttanut 62 prosenttia kunnista. Kun vuonna 2010 vastaava luku oli 43 prosenttia, voidaan sanoa lähiliikunnan kasvattavan jatkuvasti arvostustaan kuntien liikuntapolitiikassa. (Hakamäki ym. 2015, 24.) Myös lähiliikuntapaikkarakentamisen ympäristöpoliittinen arvo nostaa lähiliikunnan edistämisen suosiota kuntien harjoittamassa liikuntapolitiikassa. Helposti saavutettavien ja ympäristöä vähän kuormittavien liikuntapaikkapalveluiden lisäämisen voidaan katsoa vahvistavan taloudellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestäväää liikuntakulttuuria. (Simula ym. 2014, 62.)

Lähiliikuntapaikkarakentamisen suotuisaa kehityssuuntaa kuntien liikuntapolitiikassa halutaan ylläpitää. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön on julkaissut vuonna 2013 valtakunnalliset linjaukset

terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Linjausten mukaan tulevaisuudessa valtion liikuntapolitiikan yhtenä tavoitteena on edelleen kehittää kuntien tietoisuutta liikunnan merkityksestä niin kuntalaisten hyvinvointiin kuin kunnan talouteen myönteisesti vaikuttavana tekijänä. Liikunta tulee nähdä kunnan asukkaan perusoikeutena, ja liikuntaedellytyksiä tulee luoda kaikille kunnan asukkaille. Liikuntapaikkarakentamista tulee suunnata hankkeisiin, jotka palvelevat mahdollisimman monen kuntalaisen liikuntaharrastusta. Lähiliikuntapaikat täyttävät edellä mainitut kriteerit hyvin, ja linjauksissa painotetaan arki- ja lähiliikuntapaikkojen huomioon ottamista asuinalueiden suunnittelussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 44–45.)

### **2.3 Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteet**

Lähiliikunnan mahdollisuuksien tunnistamisen myötä kunnat ovat viime vuosina keränneet yksityiskohtaisempaa tietoa alueensa lähiliikuntaolosuhteista. Tiedon avulla kuntien on mahdollista luoda kattava suunnitelma ja strategia, jolla varmistetaan lähiliikuntapaikkojen saavutettavuus ja alueellinen kattavuus. Jyväskylässä tahtotila lähiliikunnan kehittämiseen on ollut nähtävissä kauan. 2010 julkaistussa Jyväskylän seudun liikuntasuunnitelmassa nostettiin esiin kuntoiluvälineiden vähyys puistoissa ja lähivirkistysalueilla. Samalla asetettiin tavoitteeksi useiden uusien kuntoiluvälineillä varustettujen lähiliikuntapaikkojen tai puistojen toteuttaminen Jyväskylän seudulle. Olosuhteiden ja toiminnan järjestämisessä julkisen infrastruktuurin, palvelujen ja informaation osuus nostettiin keskiöön. Kuntalaisten asuinalueiden välittömään läheisyyteen tarvittiin laadukkaita ja hinnaltaan edullisia liikuntamahdollisuuksia. (Huovinen & Karimäki 2010, 36, 53.)

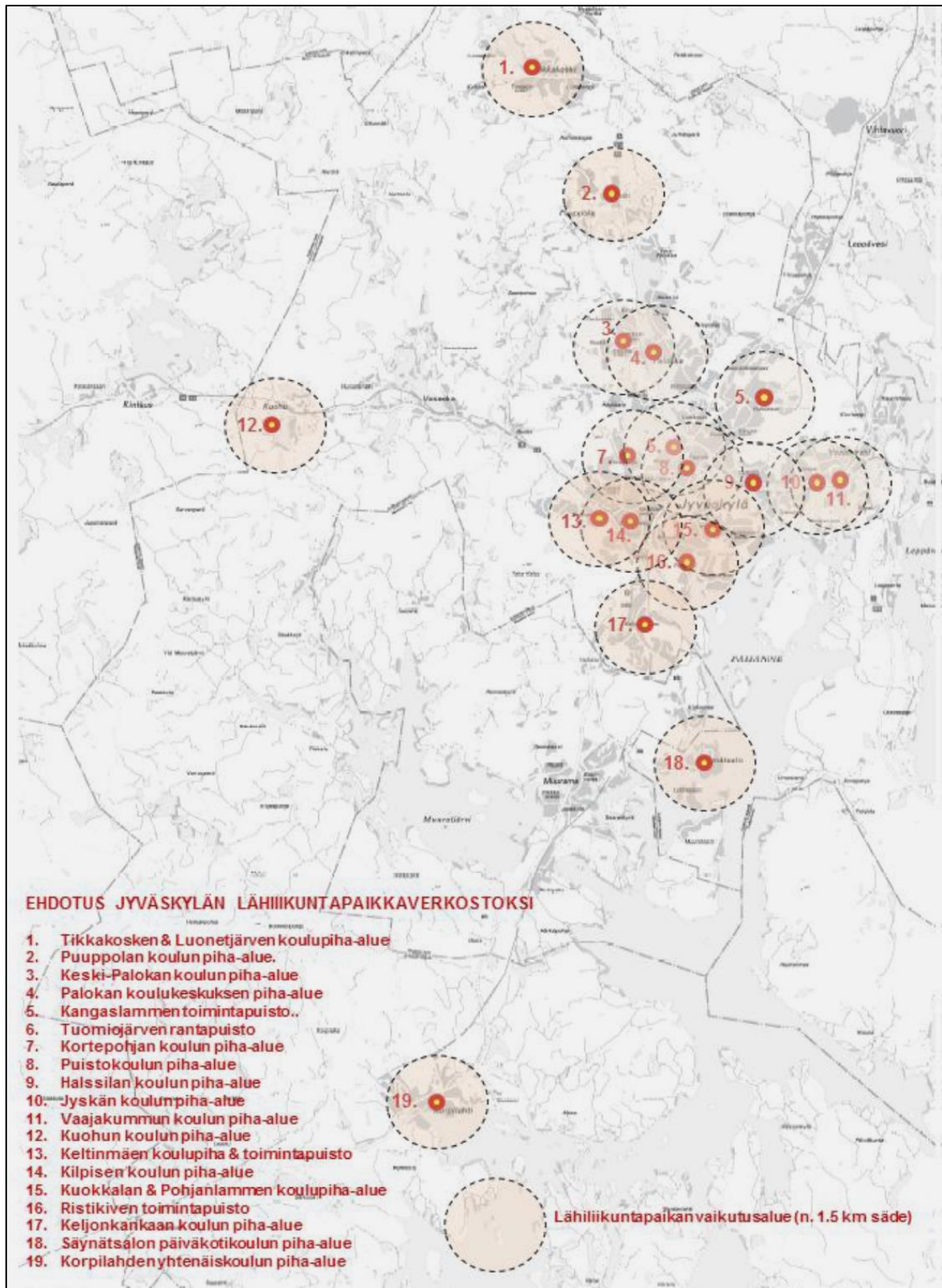
Jyväskylässä kehittämistyö jatkui kun kaupunki teetti 2012–2013 selvityksen, jossa alueen lähiliikuntapaikkojen kunto ja vaikuttavuus arvioitiin, ja luotiin kaupungille ehdotus lähiliikunnan kehittämissuunnitelmasta. Kartoituksen perusteella Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteet ovat perusrakenteidensa, päiväkotij- ja koulupihojen sekä erilaisten toiminnallisten puistojen osalta hieman valtakunnallisia keskiarvoja paremmassa tilassa. Kehittämiskohteiksi mainittiin yläkoulujen pihat ja alueellinen kattavuus, sillä alueellisesti tarkasteltuna Jyväskylästä puuttui kattava lähiliikuntapaikkaverkosto. Lähiliikuntapaikkojen käyttäjäryhmien sosiaalistamiseen toivottiin panostettavan esimerkiksi tiedottamista tehostamalla ja toimintaa lähiliikuntapaikoilla järjestämällä. Yleisiksi toimenpide-ehdotuksiksi esitettiin myös hallintokuntien yhteistyöllä toteutettava pitkäjänteinen



kehitystyö, jossa osallistetaan kuntalaisia. Lähiliikuntapaikkojen läheisyydessä asuvat haluttiin mukaan lähiliikuntahankkeiden sisällölliseen suunnitteluun. (Norra ym. 2013, 16–18.) Liikuntaa voidaan yleisesti pitää toimivana osallistuvan suunnittelun kohteena, koska liikuntatoimen ja kansalaistoiminnan välillä on olemassa pitkät perinteet (Salmikangas 2004, 213). Paikallisena ja liikunnallisena ilmiönä lähiliikuntapaikat sopivat yhteissuunnittelun kohteeksi erityisen hyvin.

Jyväskylän varsinaiseksi lähiliikuntapaikkaverkostoksi esitettiin 19 kohteesta muodostuva verkosto, joka kattaisi kaupungin asukaskeskittymät (kuva 3). Verkoston selkärangaksi muodostuivat koulupihat, joissa vaikuttavuus on suurinta ja toteuttaminen kustannustehokasta. Noin kolmasosa verkostoon valituista lähiliikuntapaikoista oli jo raportin valmistuessa varsin toimivia lähiliikuntapaikkoja. Koulupihojen kehittämistä lähiliikuntapaikoiksi kerrottiin puoltavan myös niiden vahva asema valtionavustuskohteina. Yksittäisen lähiliikuntapaikan vaikutusalueeksi määritettiin noin 1,5 kilometrin säde. Tämä tarkoitti sitä, että missään suurimmista asukaskeskittymistä etäisyys lähiliikuntapaikalle ei ylittäisi 1,5 kilometriä. Lähiliikuntapaikkaverkoston rakentamisen arvioitiin olevan toteutettavissa vuoteen 2020 mennessä, kun vuosittain kunnostettaisiin 1–2 kohdetta. Kunnostamistyössä painotettiin eri hallintokuntien yhteistyön tärkeyttä ja kehoitettiin hyväksikäytettävän aiempaa voimakkaammin myös ulkopuolista rahoitusta esimerkiksi valtionavustusten muodossa. Varsinaisen lähiliikuntapaikkaverkoston ohella painotettiin verkostoa tukevien olosuhteiden tärkeyttä. Esimerkiksi kohteiden tulee olla saavutettavissa, ja myös varsinaisten verkostoon kuuluvien kohteiden ulkopuolelle jäävien koulujen ja päiväkotien pihojen kunnossapitoon tulee kiinnittää huomiota. (Norra ym. 2013, 18–30.)

Jyväskylän kulttuuri- ja liikuntalautakunta keräsi raportista lausunnot sivistyslautakunnalta, kaupunkirakennelautakunnalta, perusturvalautakunnalta ja tilapalveluilta ennen kuin hyväksyi raportin ja sen kehittämissuositukset kokouksessaan 24.4.2013 (Jyväskylän kaupunki 2013). Näin ollen poikkihallinnollisuus oli onnistuneesti hankkeessa mukana jo lähtökohtaisesti. Lähiliikuntapaikkasuunnitelmaa on Jyväskylässä sittemmin viime vuosina toteutettu, esimerkiksi vuonna 2014 valmistui Puistokoulun lähiliikuntapaikka sekä Tuomiojärven rantapuisto, ja vuonna 2015 Keljonkankaan lähiliikuntapaikka (Jyväskylä 2014).



KUVA 3. Ehdotus Jyväskylän lähiliikuntapaikkaverkostoksi (Norra ym. 2013, 21).

## 2.4 Aiempaa tutkimustietoa aikuisista lähiliikuntapaikkojen käyttäjinä

Lähiliikuntapaikkoja on Suomessa tutkittu lähinnä Nuori Suomi ry:n (nykyinen Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo) toimesta. Lisäksi lähiliikuntapaikoista on kirjoitettu myös lukuisia opinnäytetöitä (esim. Orjala 2005; Pekkarinen 2010). Aiempi tutkimus on keskittynyt hyvin vahvasti lasten ja nuorten liikuntaan lähiliikuntapaikoilla, mutta myös aikuisten liikuntaa lähiliikuntapaikoilla on sivuttu esimerkiksi Nuori Suomi ry:n vuonna 2007 julkaisemassa lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksessa, sekä Helsingin liikuntaviraston tilaamassa ja Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n toteuttamassa Herttoniemen lähiliikuntapaikkojen käyttöselvityksessä (Norra & Ehrlén 2014).

Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksessa selvitettiin, miten eräät lähiliikuntapaikat ovat onnistuneet lisäämään liikuntaa vaikutuspiirissään. Vastauksia kerättiin tutkimukseen osallistuneiden lasten lisäksi heidän vanhemmiltaan. Noin 10 prosenttia vastanneista vanhemmista (n=363) liikkui lähiliikuntapaikalla yli kolme kertaa viikossa, noin 20 prosenttia 1–2 kertaa viikossa, ja noin 30 prosenttia harvemmin kuin kerran viikossa. Suurin osa aikuisvastaajista, noin 40 prosenttia, ei kuitenkaan ollut liikkunut lähiliikuntapaikalla lainkaan. (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 23, 25.)

Lähiliikuntapaikkojen järkevä sijoittaminen on tärkeä tekijä niiden käyttöasteen muokkautumisessa. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksen (2007, 55) mukaan lähiliikuntapaikkojen käyttö oli perheiden kohdalla yleisintä, kun lähiliikuntapaikka sijaitsi alle 500 metrin päässä perheenkodista. On vaikeaa esittää tarkkaa etäisyyttä siitä, miten lähellä käyttäjän kotia lähiliikuntapaikan pitäisi sijaita. On kuitenkin selvää, että mitä lähempänä paikka on, sitä todennäköisemmin sitä käytetään.

Edellä mainitun lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksen (2007) mukaan suosituin vanhempien lähiliikuntapaikalla harrastama liikuntamuoto oli ulkoilu. Useimmin lähiliikuntapaikalla liikuttiin omien lasten kanssa, mikä koettiin myös vanhempien osalta tärkeimmäksi syyksi lähiliikuntapaikalla liikkumiseen. Toiseksi tärkein lähiliikuntapaikan käytön syy oli sen vapaa käyttömahdollisuus ja helppo saavutettavuus. (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 28–29.) Edellä

mainittujen tulosten perusteella lapsiperheet liikkuvat lähiliikuntapaikalla usein yhdessä. Lähiliikuntapaikat on järkevää luoda monipuolisiksi, jotta niitä pystyvät käyttämään samanaikaisesti sekä lapset että aikuiset. Aikuisten suosituimmaksi lähiliikuntapaikkaharrastukseksi noussut ulkoilu on hyvä liikuntamuoto, mutta pienellä liikuntapaikan kehittämällä ja ohjeistuksella ulkoiluun olisi mahdollista lisätä esimerkiksi lihaskuntoharjoittelua, mitä suomalaisten liikuntaharrastuksesta usein puuttuu (Helldán ym. 2014, 175).

Edelleen lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksen (2007) mukaan tärkeimmäksi lähiliikuntapaikan käytön esteeksi vanhempien keskuudessa koettiin lähiliikuntapaikan soveltumattomuus vastaajan harrastamaan lajiin. Noin 30 prosenttia piti tätä tärkeimpänä käytön esteenä. Muita tärkeimpiä lähiliikuntapaikan käyttöä estäviä syitä olivat lähiliikuntapaikan etäinen sijainti ja tiedon puute lähiliikuntapaikan käyttömahdollisuuksista. (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 30.) Lähiliikuntapaikoilta edellytetään siis monipuolisuutta, koska niiden käyttäjäryhmän tulisi oletusarvoisesti olla todella laaja. On kuitenkin selvää, ettei kaikkia liikuntamuotoja ole mahdollista harrastaa samalla lähiliikuntapaikalla, eikä tämä olekaan lähiliikuntapaikan tarkoitus. Myöskään virallisen kokoisia suorituspaikkoja usean eri lajin tarpeisiin on mahdotonta sisällyttää yhteen liikuntapaikkaan. Suunnittelussa voi olla järkevää panostaa suosituimpien liikuntamuotojen harrastamisen mahdollistaviin lähiliikuntapaikkoihin. Lähiliikuntapaikkojen verkostoa tulisi myös tihentää sellaiseksi, että yhä harvempi voisi kyselyissä vastata lähiliikuntapaikan olevan liian kaukana. Tiedotus lähiliikuntapaikoista ja niiden käyttömahdollisuuksista voidaan aiemman tutkimuksen perusteella nostaa selkeäksi nykyisten lähiliikuntapaikkojen ongelmaksi. Sekä edellä mainitussa lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksessa että Kuopiossa toteutetussa lähiliikuntatutuksi -hankkeessa tiedotuksen puute nousee esiin lähiliikuntaa estävänä tekijänä (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 57; Jaako & Laine 2011, 18).

Herttoniemen lähiliikuntapaikkojen käyttöselvityksessä (Norra & Ehrlén 2014) kerättiin tietoa neljästä vuosina 2011–2013 Herttoniemen alueella toteutetusta lähiliikuntapaikkahankkeesta. Selvityksessä käyttötietoja sekä -kokemuksia kerättiin myös 141 alueella asuvalta aikuiselta. Suurin osa aikuisvastaajista koki itsensä joko aktiiviseksi (70 %) tai satunnaiseksi (26 %) liikkujaksi, ja 62 % vastaajista käytti lähiliikuntapaikkaa vähintään 1–2 kertaa kuukaudessa, ja viikoittain noin neljäsosa. (Norra & Ehrlén 2014, 2,6,34,39.) Käyttöastetta voidaan pitää suhteellisen kor-

keana, kun otetaan huomioon se, että suurin osa vastaajista oli aktiivisia liikkujia, jotka liikkuvat todennäköisesti myös muualla. Selvityksen perusteella on vaikeaa vetää johtopäätöksiä lähiliikuntapaikoista todella vähän liikkuvien aikuisten liikuntapaikkana. Vähän liikkuvia on haastavaa saada aktivoitua vastaamaan liikuntaan liittyviin kyselyihin, mikä hankaloittaa heidän tarpeidensa selvittämistä.

Herttoniemen selvityksessä tiedusteltiin lähiliikuntapaikkojen käytön esteitä niiltä aikuisilta, jotka eivät käyttäneet lähiliikuntapaikkaa vapaa-ajallaan. Heidän keskuudessaan yleisin käytön este oli lähiliikuntapaikkaan liittyvän tiedon puute. Toiseksi yleisimmäksi syyksi nousi lähiliikuntapaikan liikuntamahdollisuuksien kiinnostamattomuus (Norra & Ehrlén 2014, 35). On selvää, että aikuisväestö ei ole vielä omaksunut lähiliikuntapaikkojen liikuntamahdollisuuksia. Olisikin hyödyllistä selvittää, miten aikuiset haluaisivat saada tietoa alueensa lähiliikuntapaikasta sekä sen tarjoamista liikuntamahdollisuuksista, ja millaisia liikuntamuotoja aikuiset toivoisivat voivansa harrastaa lähiliikuntapaikalla. Käyttöselvityksessä aikuiset arvioivat yleisimmin liikuntaan innostaviksi toiminnoiksi ulkokuntoiluvälineet (Norra & Ehrlén 2014, 40). Näin ollen on hyödyllistä kerätä tietoa myös lähiliikuntapaikan aikuisille suunnatuista ulkokuntoilulaitteista, jotta nämä voivat tulevaisuudessa houkutella yhä useampia aikuisia liikkumaan.

Pääosin lähiliikuntapaikoilla koettiin olevan myönteinen yhteys aikuisvastaajien liikuntaaktiivisuuteen, ja yleisesti lähiliikuntapaikkojen kehittämisen tärkeys koettiin erittäin tärkeäksi tai melko tärkeäksi, kun yli 90 prosenttia vastaajista oli tätä mieltä (Norra & Ehrlén 2014, 36–37). Lähiliikuntapaikkojen jatkokehittäminen yhä paremmiksi liikuntapaikoiksi on siis tärkeää myös käyttäjien mielestä. Kehitystyön jatkaminen helpottuu, kun hankkeita toteuttavat tahot saavat tukea työlleen.

Tutkimustyön ohella Valo tarjoaa mahdollisille lähiliikuntapaikkojen rakennuttajille ohjeistusta ja tukea lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen ylläpitämänsä verkkopalvelun avulla. Palveluun on kerätty tietoa erilaisista lähiliikuntapaikkojen toteutusmalleista. Esimerkkihankkeina esitellään niin koulujen pihoille, puistoihin kuin muillekin liikunta-alueille rakennettuja lähiliikuntapaikkoja. Lisäksi palveluun on koottu materiaalipankki, johon on kerätty tukimateriaalia ja aiempia tutkimuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen. Tukimateriaalin avulla mahdolliset rakennuttajat voivat

saada apua ja ideoita lähiliikuntapaikan rakennuttamiseen. Palvelussa on ohjeita esimerkiksi valtionavustuksen hakemista varten, sekä valmiita tarjouspyyntömalleja välinevalmistajien ja rakennuttajien yhteistyön helpottamiseksi. (Valo 2014.)

Tarkempia ohjeita ja vaatimuksia lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun on löydettävissä Suomen Standardoimisliiton Lähiliikuntapaikkojen varusteet 2009 -käsikirjasta. Käsikirjassa esitetään yleisimpien lähiliikuntapaikoilla käytettyjen rakenteiden ja välineiden turvallisuuteen liittyvät vaatimukset. (Suomen standardisoimisliitto 2009.) Helsingin kaupungin liikuntavirasto on myös osallistunut lähiliikunnan kehittämiseen julkaisemalla lähiliikuntapakin, jossa annetaan karkeita ohjeita lähiliikuntapaikan suunnitteluun (Helsingin kaupungin liikuntavirasto 2011). Oppaassa annetaan ohjeita siitä, mitä kannattaa ottaa huomioon lähiliikuntapaikkaa suunniteltaessa. Lisäksi oppaassa esitetään esimerkkejä ja tarjotaan tietoa erilaisista lähiliikuntapaikkojen toteutusmalleista. Lähiliikuntapakin idea on samankaltainen kuin tässä tutkielmassa. Tämän tutkielman avulla vastaaviin ohjeistuksiin voidaan aikuisväestön osalta tuottaa lisää sisältöä.

Myös Suomen ulkopuolella on tutkittu ulkona sijaitsevia liikuntapaikkoja varsinkin ulkokuntoilulaitteiden osalta. Esimerkiksi Australiassa tutkittiin harkitun näytteen avulla 56 ihmisten kokemuksia julkiseen puistoon asennettuihin ulkokuntoilulaitteisiin liittyen. 71 prosenttia vastaajista kertoi lisänneensä vierailujaan puistoon laitteiden asentamisen jälkeen, ja 58 prosenttia vastaajista käytti laitteita vähintään kerran viikossa. (Furber ym. 2014.) Amerikkalaisessa tutkimuksessa seurattiin ulkokuntoilun alueen rakentamisen vaikutusta 12 julkisen puiston käyttöasteeseen. Kontrollipuistoihin verrattuna tutkittavien puistojen käyttöaste nousi laitteiden asentamisen jälkeen, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. (Cohen ym. 2012). Taiwanissa ulkokuntoilulaitteita tutkittiin 50–97-vuotiaiden käyttäjien näkökulmasta. Heille tärkein laitteiden käytön syy oli harjoittelu ja terveyden parantaminen. Myös luonnossa liikkuminen oli osalle tärkeä käytön syy. Suurin osa tutkittavista käytti laitteita yksin, mutta kokivat silti alueen sosiaalisesti ympäristöksi. Tutkimuksessa alueiden kunnossapito nousi tärkeäksi kehityskohteeksi. Lisäksi laitteiden oikeaoppisesta käytöstä ei oltu täysin varmoja. (Chow 2013.)

### **3 SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN**

Lähiliikuntapaikkojen tulee tukea mahdollisimman monen suomalaisen liikuntaharrastusta. Tästä syystä tarvitaan tietoa suomalaisten liikuntakäyttäjyymisestä. Tässä luvussa keskitytään suomalaisen aikuisväestön liikunnan määrään ja ilmenemismuotoihin sekä aikuisten käyttämiin liikuntapaikkoihin. Lisäksi suomalaisten liikunnan määrän riittävyyttä ja laatua arvioidaan vertaamalla sitä viimeisimpään tietoon perustuviin terveystuokuntasuosituksiin. Edellä mainittuja aikuisväestön liikuntakäyttäjyymisen eri osa-alueita pohditaan lähiliikuntapaikkojen näkökulmasta.

#### **3.1 Terveystuokuntasuositukset**

Ihmisten liikuntakäyttäjyymisen tutkimiseen kuuluu olennaisesti liikunnan määrän selvittäminen ja sen riittävyyden arviointi. Tähän tehtävään on aikojen saatossa luotu useita erilaisia terveystuokuntasuosituksia eri tahojen toimesta. Suositukset ovat perustuneet oman aikansa yhteiskunnan asiantuntijoiden näkemyksiin riittävästä liikunnan määrästä. Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin laitos käyttää 18–64-vuotiaille aikuisväestölle kohdistetuissa liikunta-suosituksissaan lähtenä yhdysvaltalaisen luomia liikuntasuosituksia (Käypä hoito 2012). Vaikka suositus koskee 18–64-vuotiaita eikä tässä tutkimuksessa aikuisina käsiteltäviä yli 15-vuotiaita, voidaan suosituksen katsoa koskevan riittävän hyvin myös tämän tutkielman tutkimusjoukkoa. Myös UKK-instituutin tarjoama liikuntapiirakka perustuu samoihin yhdysvaltalaisen luomiin terveystuokuntasuosituksiin, joiden mukaan aikuisten tulisi liikkua vähintään 10 minuutin mittaisissa jaksoissa 150 minuuttia viikossa keskiraskaalla teholla tai 75 minuuttia viikossa tehokkaasti, sekä sisällyttää joka viikkoon vähintään kaksi lihaskuntoharjoitusta. (UKK-Instituutti 2014; U.S. Department of Health and Human Services 2008, 7). Myös maailman terveystuokuntasuositus WHO esittää 18–64-vuotiaiden liikuntasuositukseksi Yhdysvaltojen liikuntasuosituksia vastaavat liikuntamäärät (WHO 2010, 8).

Toisaalta on olemassa myös erilaisia näkemyksiä liikuntasuosituksista. Esimerkiksi kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010, 12) yhdistetään yhdysvaltalaiset terveyttä edistävän liikunnan suositukset sekä perinteiset kuntoliikunnan suositukset. Yhdistämisen jälkeen voidaan arvioida aikuisväestön liikunnan riittävyyttä siten, että vähintään kolme kertaa yli 30 minuuttia viikossa jän-

vää, reipasta, hikoilua tuottavaa liikuntaa harrastavat luokitellaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuviksi, ja yli viisi kertaa viikossa kohtuullista, hivenen hengästyttävää ja syketasoa kohottavaa liikuntaa harrastavat terveystään edistäviksi liikkujiksi.

Erialaisten suositusten perusteella nähdään, että riittävä määrä liikuntaa on hyvin vaikeaa määrittää yksiselitteisesti. Ihmisten arjen aktiivisuus on joka tapauksessa hyvinvoinnille todella tärkeää, ja jopa tärkeämpää kuin varsinainen liikunta. Esimerkiksi kolme reipasta 30 minuutin liikuntasuoritusta viikossa käsittää vain murto-osan viikon 168 tunnista. Jos loppuaika vietetään passiivisesti, on hyvin vaikeaa mieltää elämäntyyliä aktiiviseksi. Viimeisimmät liikuntasuositukset ottavat paremmin huomioon arkiaktiivisuuden merkityksen antaessaan ihmisille mahdollisuuden pilkkoa liikunta-annoksensa lyhyisiin, usein tapahtuviin liikuntahetkiin (Käypä hoito 2012). Lisäksi varsinaisen liikkumisen lisäksi pyritään edistämään aktiivisuutta myös arkiaskareissa (ks. esim. Pesola 2013). Sosiaali- ja terveysministeriö on kesällä 2015 julkaissut myös kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

### **3.2 Liikunnan määrä**

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuosina 2009–2010 jopa 90 prosenttia suomalaisista liikkui vähintään kaksi kertaa viikossa. Yli neljä kertaa viikossa liikkui 55 prosenttia suomalaisista. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa hyötyliikuntaa sekä kunto- ja terveysliikuntaa ei eroteltu toisistaan, eikä siinä myöskään otettu huomioon työpaikkaliikuntaa. Liikuntaharrastuksen suureen suosioon vaikuttaakin kansallisessa liikuntatutkimuksessa se, että kävelylenkkeily jossain muodossa kuuluu usean suomalaisen aikuisen elämään. (Liikuntagallup 2010, 6.) Kun riittävän liikunnan kriteeriksi määritetään kolmasti viikossa lievästi hikoillen, käy kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan ilmi, että vaikka noin 90 prosenttia suomalaisista harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, liikkuu silti 34 prosenttia suomalaisista riittämättömästi (Liikuntagallup 2010, 6,10). Myös terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tutkinut aikuisväestön liikuntaaktiivisuutta osana laajempaa vuosittain uusittavaa aikuisväestöä käsittelevää terveystutkimusta. Vuoden 2013 tutkimuksessa verrattiin 15–64-vuotiaiden suomalaisten liikunnan määrän suhdetta UKK-instituutin liikuntasuosituksiin. Tutkimuksen mukaan jopa 87,2 prosenttia liikkui riittämättömästi, kun huomioon otetaan myös lihaskuntoharjoittelu. Jos tarkastellaan vain kestävyyslii-



kuntaa, liikkui silti 63 prosenttia suomalaisista aikuisista riittävästi. (Helldán ym. 2014, 175.) Myös yli 64-vuotiaita on tutkittu, ja heistä jopa 94,5 prosenttia liikkui riittävästi myös lihaskuntoharjoittelu huomioonottaessa (Helldán & Helakorpi 2014, 152).

Vaikka suomalaisilla on liikunnallisen kansan maine, tulee suomalaisten liikunta-aktiivisuutta kasvattaa edelleen. Mitä lähemmäs ihmisiä liikuntamahdollisuudet voidaan tuoda ja mitä helpommin liikunta on mahdollista toteuttaa, sitä todennäköisemmin useampi tarttuu tarjoukseen ja lisää liikuntaa arkirutiineihinsa. On tärkeää huomata ja viestittää ihmisille, että uusimpien terveysliikunta-suositusten edellyttämän 150 minuutin liikuntamäärän voi koota useista 10 minuutin jaksoista. Lähiliikuntapaikka on parhaimmillaan, kun se on helposti saavutettavissa ihmisten elinpiirin rajojen sisällä. Lähiliikuntapaikan käyttöä eivät myöskään rajoita aikataulut tai aukioloajat, joten sitä voi käyttää usein ja tarpeen mukaan myös lyhyissä jaksoissa. Lisäksi lähiliikuntapaikka voi olla yksi ratkaisu suomalaisen aikuisväestön selkeästi ilmenevään lihaskuntoharjoittelun vajeeseen. Usein lähiliikuntapaikalle on mahdollista rakentaa lihaskuntoharjoittelumahdollisuuksia, joiden rakentamista tulee myös painottaa uusien lähiliikuntapaikkojen suunniteltaessa.

### **3.3 Liikuntamuodot**

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan aikuisväestön suosituin liikuntamuoto Suomessa on kävelylenkkeily, jota harrastaa 1,8 miljoonaa 19–65-vuotiasta suomalaista. Muita aikuisväestön erityisesti suosimia liikuntamuotoja ovat pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto, juoksulenkkeily, uinti, voimistelu (sisältäen aerobicin), sauvakävely, salibandy ja sulkapallo (taulukko 1). (Liikuntagallup 2010, 15–16.) Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo (2012) -tutkimuksessa päädyttiin myös hyvin samankaltaisiin tuloksiin 18–74-vuotiaiden suomalaisten liikuntaharrastusta tutkittaessa. Kolme suosituinta liikuntamuotoa olivat myös tässä tutkimuksessa kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Kolmen suosituimman liikuntamuodon järjestyskin oli samankaltainen kansallisen liikuntatutkimuksen tulosten kanssa. Ainoastaan sulkapallo ei tässä tutkimuksessa noussut kymmenen suosituimman liikuntamuodon joukkoon. Sen sijaan vesivoimistelu nousi yhdeksänneksi suosituimmaksi liikuntamuodoksi pudottaen salibandyn listan kymmenenneksi. (Suomi ym. 2012, 73.)

TAULUKKO 1. Aikuisten suosituimmat liikuntamuodot 2009–10 (Liikuntagallup 2010, 15–16).

Liikuntamuoto	Harrastajamäärä
Kävelylenkkeily	1 790 000
Pyöräily	845 000
Kuntosaliharjoittelu	713 000
Hiihto	663 000
Juoksulenkkeily	639 000
Uinti	575 000
Voimistelu (sis. Aerobic)	532 000
Sauvakävely	454 000
Salibandy	210 000
Sulkapallo	151 000

Suomalaisen aikuisväestön suosituimpia liikuntamuotoja tarkastellessa voidaan selvästi nähdä, että lähiliikuntapaikkojen avulla on mahdollista liikuttaa suurta osaa suomalaisista. Lähiliikuntapaikkojen kannalta olisikin tärkeää, että ihmiset voisivat yhdistää niiden käytön kävely-, pyöräily-, hiihto- tai juoksulenkeihinsä. Parhaassa tapauksessa lähiliikuntapaikka tulee sijoittaa siten, että sen ohi kuljetaan mahdollisimman usein. Päivittäin ihmiset kulkevat luonnollisesti kotiin, töihin tai opiskeluiden pariin, mutta myös esimerkiksi harrastuslaitosten, taajamakeskusten tai kauppakeskusten läheisyydessä sijaitsevat lähiliikuntapaikat voivat houkuttaa liikkumaan. Saavutettavuutta ajatellen lähiliikuntapaikan olisikin hyvä sijaita ihmisten korttelielinpiirissä, joka on Suomen mukaan lasten, nuorten ja sitä kautta perheiden tärkein elinpiiriteoreettinen liikkumisympäristö (Suomi 1998, 82). Lähiliikuntapaikan saavutettavuutta voidaan arvioida myös yleisellä tasolla lähiliikuntapaikkaverkoston tiheyden kautta. Esimerkiksi Jyväskylän lähiliikuntapaikkasuunnitelmassa (2013) arvioitiin, että saavutettavuudeltaan riittävän tiheä verkosto muodostuu, kun lähiliikuntapaikan vaikutusalueeksi määritetään 1,5 kilometriä. (Norra ym. 2013, 20).

Suosituimpien liikuntamuotojen tarkastelu vahvistaa perusteluja sille, että lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa on huomioitava myös kuntosaliharjoittelu, joka usein tarkoittaa lihaskuntoharjoittelua. Ohjeistuksella ja järkevällä suunnittelulla on mahdollista luoda lähiliikuntapaikka, jossa liikkuja voi joko välinein tai omalla kehon painollaan tehdä tehokkaan lihaskuntoharjoituksen. Myös pallopelien harrastamista voidaan edistää lähiliikuntapaikkojen avulla. Esimerkiksi monitoimiareenoilla voi pelata lukuisia maali- tai pallottelupelejä.

### 3.4 Liikuntapaikat

Suomalaisten suosituin liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä, ja kävelylenkkeilyn sekä ulkoilun suosiota osoittavat myös toiseksi ja kolmanneksi suosituimmiksi liikuntapaikoiksi nousevat ulkoilureitit ja maantiet (Suomi ym. 2012, 71; Liikuntagallup 2010, 14). Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010) suosituinta liikuntapaikkaa paikannettiin kysymällä liikkuvilta aikuisilta heidän eniten käyttämäänsä liikuntapaikkaa ilman vastausvaihtoehtoja. Kevyen liikenteen väylä keräsi tällöin jopa neljänneksen vastauksista. Liikuntapaikkojen suosiota on eritelty seuraavassa taulukossa, josta on myös lihavoitu sellaiset liikuntapaikat, jotka voidaan toteuttaa täyttämään lähiliikuntapaikan kriteerit tai joissa lähiliikuntapaikka voi olla osana suurempaa kokonaisuutta (taulukko 2). (Liikuntagallup 2010, 14.)

TAULUKKO 2. Liikuntaa harrastavien aikuisten eniten käyttämät liikuntapaikat 2009–10 (Liikuntagallup 2010, 14).

Liikuntapaikka	(%)
<b>Kevyen liikenteen väylät</b>	<b>25</b>
<b>Ulkoilureitit</b>	<b>21</b>
Muu rakentamaton luonto	10
<b>Kuntosalit</b>	<b>9</b>
Maantiet	8
Palloilusali- tai -halli	5
Voimistelusalit	4
Uimahalli	4
<b>Piha- tai piha-alue</b>	<b>3</b>
<b>Rakennetut ulkoliikuntapaikat (urheilu- ja pallokentät)</b>	<b>2</b>
<b>Koti</b>	<b>2</b>
<b>Puistot</b>	<b>2</b>
Jäähalli	1
Muu	3
Ei osaa sanoa	1
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>

Kun lasketaan yhteen kaikki lähiliikuntapaikkana toteutettavissa olevat liikuntapaikat, nousee niiden yhteenlaskettu määrä suomalaisen aikuisväestön keskuudessa jopa 64 prosentin tasolle. Näin ollen lähiliikuntapaikkojen potentiaalinen käyttäjäryhmä on todella suuri ja tämän joukon liikuntatottumusten muutoksella on merkitystä koko Suomen hyvinvoinnille.

Suomen liikuntapaikkapalveluja ja väestön tasa-arvoa käsittelevässä tutkimuksessa suosituimmaksi liikuntapaikaksi nousi kävelytie, kun 71 prosenttia naisista ja 54 prosenttia miehistä kertoi käyttävänsä kyseistä liikuntapaikkaa (taulukko 3). Yleisesti kestävyysliikunnan suosio käy kyseisestä tutkimuksesta erittäin selvästi ilmi. (Suomi ym. 2012, 71.) Kymmenestä suosituimmasta liikuntapaikasta käytännössä uimahallia ja koulun sisäliikuntasalia lukuun ottamatta kaikkiin on mahdollista yhdistää lähiliikunnan elementtejä.

TAULUKKO 3. Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat 2009 (Suomi ym. 2012, 71).

Liikuntapaikka	Naiset (%)	Miehet (%)
Kävelytie	71	54
Pyöräilytie	44	34
Lenkkeilytie	40	33
Ulkoilureitti	23	18
Ulkoilualue	22	17
Kuntoliikuntasali	25	13
Hiihtolatu	13	18
Uimahalli	19	10
Pururata	13	15
Koulun liikuntasali	13	7

Edellä esitetyn tutkimustiedon valossa voidaan todeta, että lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon alueen saavutettavuus. Alueelle tulee olla mahdollista saapua kevyen liikenteen väyliä pitkin. Kestävyysliikunnan ohella myös kuntosaleilta tuttuja elementtejä voidaan helposti lisätä lähiliikuntapaikoille. Lisäämällä esimerkiksi laitteiden tai telineiden kaltaisia lihaskuntoharjoittelumahdollisuuksia lähiliikuntapaikoille on mahdollista vaikuttaa suoraan selkeästi ilmenevään lihaskuntoharjoittelun puutteeseen suomalaisten liikuntakäyttäytymisessä (Helldán ym. 2014, 175; Helldán & Helakorpi 2014, 152). Liikunnallisesti passiivistenkin suomalaisten liikunta-aktiivisuuden herättäminen voi olla helpointa suosituimpien liikuntapaikkojen kiinnostavuutta ja monipuolisuutta lisäämällä. On järkevää pyrkiä helpottamaan lihaskuntoharjoittelun ja kestävyysharjoittelun yhdistämistä, jolloin liikuntapaikan käyttäjien on mahdollista saada samalla kertaa monipuolisempaa hyötyä liikunnasta. Tähänkin tarkoitukseen lähiliikuntapaikka voi toimia erityisen hyvin.

## 4 AIKUISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja niiden suhdetta lähiliikuntapaikkoihin on tärkeää tutkia, jotta lähiliikuntapaikkoja voidaan tulevaisuudessa kehittää mahdollisimman hyvin myös aikuisia palveleviksi liikuntapaikoiksi. Seuraavassa luvussa avataan liikuntamotivaation käsitettä ja analysoidaan sen yhteyttä lähiliikuntapaikkoihin Ryanin ja Decin (2000) määrittämän itsemääräämisteorian ja liikuntaympäristön vaikutuksen kautta.

### 4.1 Liikuntamotivaatio

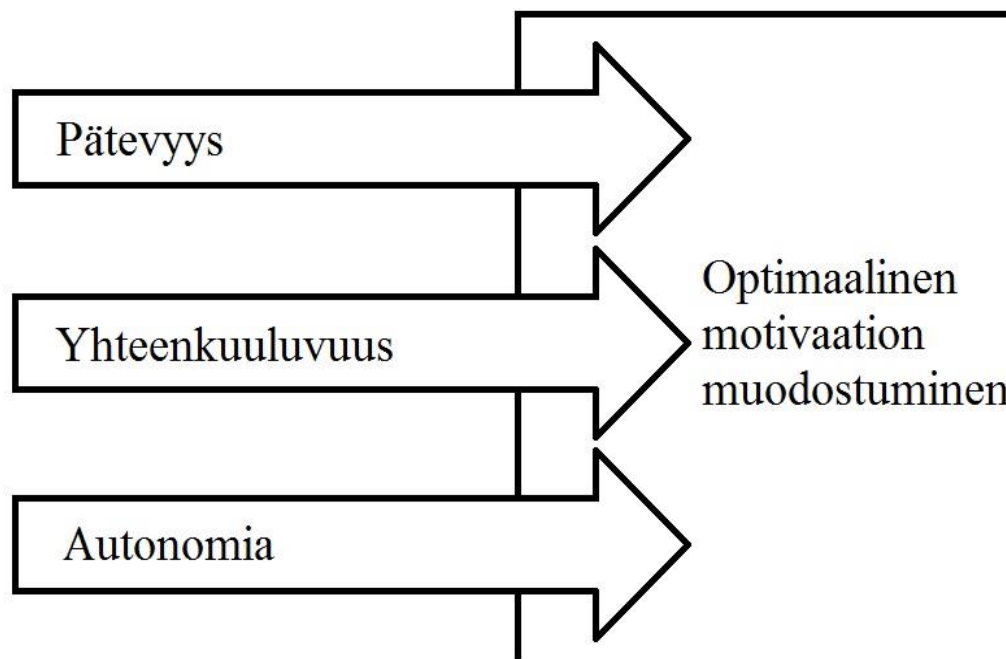
Motivaatiota tarkasteltaessa lähtökohtainen peruskysymys on aina: miksi? Miksi ihminen tekee tiettyjä asioita ja käyttäytyy tietyllä tavalla? Motivaatio on energiaa, joka saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla tai innokkuudella, ja toisaalta se ohjaa ihmisen käyttäytymistä hänen tavoitteidensa edellyttämällä tavalla. (Liukkonen & Jaakkola 2012.) Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation ohjaama ihminen on aktiivinen toiminnan itsensä tuottaman nautinnon vuoksi, kun ulkoisesti motivoitunut ihminen taas haluaa toimintansa avulla joko suoraan tai välillisesti saavuttaa jotain. (Vallerand 2004.) Esimerkiksi sisäisen motivaation ohjaama ihminen haluaa liikkua puhtaasti liikunnan ilosta, kun taas ulkoisen motivaation ohjaama ihminen tavoittelee liikunnan avulla jotain muuta kuten painonpudotusta tai lihasmassan kasvua. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat toimia ihmisen motivoinnissa, mutta pitkällä tähtäimellä sisäisen motivaation katsotaan olevan tehokkaampi motivointikeino (Liukkonen & Jaakkola 2012). Olipa motivaation muoto sisäinen tai ulkoinen, on sillä yksi länsimaisessa yhteiskunnassa hyvin korkealle arvostettu seuraus, se saa ihmisen tuottamaan (Ryan & Deci 2000). Länsimainen yhteiskunta nojaa jatkuvaan kehitykseen ja kasvuun. Näin ollen motivaation koetaan olevan merkittävä tekijä ihmisten aktivoinnissa, ja siksi motivaatiota on tutkittu paljon eri tieteenaloilla.

Lähiliikuntapaikkojen käyttö keskittyy ihmisten vapaa-ajalle, ja tällöin ihmisten motivoituminen voi olla erilaista kuin työajalla. Vapaa-ajan motivaation tutkiminen tarkoittaa osallistumiseen vaikuttavien psykologisten ja sosiologisten tekijöiden tutkimista (Chen & Pangin 2012). Toisaalta joidenkin ihmisten vapaa-aika on muuttumassa yhä enemmän työelämän kaltaiseksi (Vehmas

2010, 151), jolloin vapaa-ajan liikkumisen motiivit voivat syntyä erilaisista lähtökohdista käsin. Ihmisten elämä on kokonaisuus, joka muodostuu lukemattomista yksilöllisistä tekijöistä. Ihmisiä ei voida lokeroida tiettyyn motivoitumisen muottiin, ja aikuisväestön liikuntamotivaatiota on tarkasteltava mahdollisimman monesta näkökulmasta. Koska tämän tutkielman resurssit ovat kuitenkin rajalliset, on tutkielman liikuntamotivaatiota tarkastelevalle osalle valittu teoreettiseksi viitekehykseksi Ryanin ja Decin (2000) määrittelemä itsemääräämisteoria, jota on viime vuosina käytetty yhä useammin liikuntamotivaatiota tutkittaessa (Teixeira ym. 2012).

#### 4.2 Itsemääräämisteoria liikuntamotivaation selittäjänä

Itsemääräämisteorian mukaan kolmen psykologisen perustarpeen täytyminen edesauttaa ihmisen psykologista kasvua ja hyvinvointia. Kyseiset perustarpeet ovat pätevyyden-, yhteenkuuluvuuden- ja autonomian tunteet. Näiden tarpeiden tukeminen ja täyttäminen tuottaa energiaa, joka auttaa ihmistä motivoitumaan parhaalla mahdollisella tavalla terveyttä edistävään käytökseen kuten liikuntaan (kuva 2). (Silva ym. 2014.)



KUVA 2. Itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta jotka vaikuttavat positiivisesti motivaation syntyyn (Silva ym. 2014).

Ryanin ja Decin (2002) mukaan pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen pääsee harjoittamaan ja tuomaan esiin osaamistaan, ja että ihminen kokee toiminnallaan olevan vaikutusta ympäristöönsä. Korkea pätevyiden tunne saa ihmisen etsimään omille resursseilleen optimaalisia haasteita, jotta voisi edelleen kehittää niitä. Pätevyys ei siis ole taito, vaan tunne johon liittyy itseluottamusta ja vaikuttavuutta. Yhteenkuuluvuuden tunteen ollessa korkealla tasolla ihminen kokee olevansa hyväksytty ja välitetty, ja toisaalta välittävänsä myös itse yhteisöstään ja sen jäsenistä, mikä luo ihmiselle turvallisuuden tunteen. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee pystyvänsä itse määrittämään tekemisensä ja vaikuttamaan valintoihinsa. Kun ihminen toimii autonomisesti, kokee hän myös pystyvänsä ilmaisemaan itseään tekemisensä kautta. (Ryan & Deci 2002.) Autonomialla ei siis tarkoiteta itsenäisyyttä, muista riippumattomuutta tai itsekkyyttä, vaan tunnetta valinnan vapaudesta. Koettu pätevyiden tunne ei kuitenkaan luo motivaatiota parhaalla mahdollisella tavalla, jollei myös autonomian tunne ole läsnä toiminnassa. Toisin sanoen motivaatiota parantaa parhaiten edellä mainittujen ominaisuuksien yhteisvaikutus. (Ryan & Deci 2000; Ryan ym. 2009.)

Kun itsemääräämisteoriam sovelletaan lähiliikuntapaikkojen liikuntamotivaation luontikykyyn, on helppoa kuvitella, että lähiliikuntapaikat luovat onnistuneesti autonomian tunnetta käyttäjilleen, mutta miten lähiliikuntapaikalle saisi lisättyä myös pätevyiden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta? Silva tutkijakollegoineen (2014) ovat koonneet yhteen erilaisia komponentteja, jotka edistävät edellä mainittujen perustarpeiden kehittymistä esimerkiksi terveyskäyttäytymisen parantamiseen tähtäävässä yksilövalmennuksessa. Pätevyiden tunnetta edistävät realistiset tavoitteet ja odotukset, yksilön taitojen kannalta optimaaliset haasteet ja harjoitukset sekä toiminnasta saatava merkityksellinen ja selkeä palaute. (Silva ym. 2014.) Pätevyiden tunnetta lähiliikuntapaikoilla voisi edistää luomalla lähiliikuntapaikoille selkeitä harjoitteita tai muita tavoitteita, joita lähiliikuntapaikan käyttäjä voi halutessaan suorittaa ja siten kokea pätevyiden tunnetta. Esimerkiksi Jyväskylän ulkoilureittien varsille on ilmestynyt viime vuosien aikana kuntokatsastuspalvelu, jossa lenkkeilijät voivat itsenäisesti ja ilmaiseksi testata oman kuntotasonsa ja seurata kuntonsa kehitystä (Kuntokatsastus 2014). Vastaavaa ideaa voi varmasti hyödyntää myös lähiliikuntapaikoilla. On mahdollista luoda esimerkiksi esimerkkiohjelmia tai vaihtoehtoisia tapoja joilla lähiliikuntapaikan käyttäjä voi seurata edistymistään.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta edistävät liikkujan yksilöllisyyden huomioiminen ja tilanteiden näkeminen liikkujan omista lähtökohdista käsin, välittäminen liikkujasta ja panostaminen liikkujan hyvinvointiin. Lisäksi liikkujan on luotettava siihen, että tarpeen tullen hän saa apua. (Silva ym. 2014.) Lähiliikuntapaikkoja tarkastellessa esimerkiksi koulun piholla olevilla lähiliikuntapaikoilla on koulupäivän aikana paljon lapsia, ja osa lapsista palaa koululle myös iltapäivisin. Ryhmässä toimiminen voi luoda lasten keskuuteen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aikuisväestön kannalta on kuitenkin hankalampi löytää yhteenkuuluvuutta lähiliikuntapaikoilla. Lähiliikuntapaikojen eduksi voidaan laskea se, että liikkujat voivat luottaa pystyvänsä menemään paikalle milloin tahansa. Toisaalta yksinäinen koulunpiha tai lenkkipolun vieressä metsässä sijaitsevat laitteet voivat tuntua jopa pelottavilta. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa onkin otettava huomioon esimerkiksi valaistus ja paikan näkyvä sijainti, jotta se houkuttelisi ohikulkijoita pysähtymään kuntoilemaan (Helsingin kaupungin liikuntavirasto 2011). Suunnittelun osalta yhteenkuuluvuuden tunnetta nostaa myös se, että aikuiset pääsevät osallistumaan lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun. Tämä osoittaa konkreettisesti, että aikuiset huomioidaan ja lähiliikuntapaikkaa rakennetaan myös heitä varten. Yhteenkuuluvuuden tunnetta aikuisväestön keskuudessa on mahdollista kasvattaa myös perustamalla lähiliikuntapaikoille liikuntaryhmiä. Jalkapallokentillä vastaavaa toimintaa on pyörinyt jo vuosia. Myös esimerkiksi ulkokuntosaleille on mahdollista perustaa säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä, mikä nostaisi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sovittu tapaaminen lähiliikuntapaikalla voi myös helpottaa liikkumaan lähtöä. Yksin toteutettavan liikunnan ohittaminen on paljon helpompaa. Tiettyyn aikaan lähiliikuntapaikalla liikkuminen saman ryhmän kanssa voi muodostua rutiiniksi, mikä helpottaa toiminnan ylläpitämistä.

Autonomian tunnetta edistävät selkeät ja merkitykselliset aktiviteetit, kunnioitus henkilön yksilöllisyyttä kohtaan, toimintaan sisältyvä valinnan vapaus ja autoritäärisen kontrollin välttäminen (Silva ym. 2014). Kuten mainittua, autonomian tunteen voidaan olettaa syntyvän lähiliikuntapaikoilla suhteellisen helposti. On kuitenkin tärkeää auttaa ihmisiä ymmärtämään, että lähiliikuntapaikoilla monet erilaiset käyttäjäryhmät voivat tehdä merkityksellisiä harjoituksia. Toisaalta autonomia voi myös toimia lähiliikuntaa ehkäisevänä tekijänä. Kun ihminen voi mennä lähiliikuntapaikalle täysin oman aikataulunsa mukaan voi riskinä olla se, että liikkuminen siirretään helposti muiden menojen tieltä. Myös liikkeiden valinnassa liika autonomia voi olla jopa haitaksi. Onkin hyvä tarjota täydellisen valinnanvapauden lisäksi valmiita harjoitusmalleja liikuntapaikoille.



### **4.3 Liikuntaympäristön vaikutus aikuisten liikuntamotivaatioon**

Liikuntaympäristö on merkittävä tekijä liikuntamotivaation muodostumisessa. Käytännössä ihmisten elinpiiri rajaa heille arjessa mahdolliset liikuntaharrastukset. Moni liikuntaympäristön ominaisuus voi vaikuttaa liikuntamotivaation syntymiseen. Esimerkiksi liikuntapaikan saavutettavuudella, liikuntatilojen tyydyttävyydellä, naapuruston turvallisuudella, ympäristön mäkisyydellä, mahdollisuudella käyttää liikuntavälineitä kotona sekä muiden liikkumisen näkemisellä voi olla liikunnan harrastamista edistäviä vaikutuksia (Trost ym. 2002).

Lähiliikuntapaikkojen tulisikin olla sellaisella paikalla, missä ne ovat alueella asuvien tai liikkuvien helposti saavutettavissa, jolloin lähiliikuntapaikka voi parhaimmillaan toimia eräänlaisena yhteisön yhteisesti käyttämänä kotikuntolaitteena. Monesti kuntosalit tai muut liikuntapaikat ovat sisätiloissa tai aidatun alueen takana, mikä ei motivoi spontaaniin liikuntahetkeen. Lähiliikuntapaikan tulisi olla helposti ohikulkijoiden nähtävissä, mikä voi innostaa ihmisiä liikkumaan. Samalla myös ihmisten yhteenkuuluvuuden tunne voimistuisi, mikä edesauttaisi itsemääräämisteorian mukaan liikuntamotivaation syntymistä. Lähiliikuntapaikkojen ulkonäkö on myös yhteydessä niiden houkuttelevuuteen aikuisväestön osalta, miellyttävässä ympäristössä ollaan valmiita viettämään aikaa myös vapaa-ajalla (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 58). Esteetön liikuntapaikka ei ole turhamainen panostus designiin, vaan koetulla estetiikalla on tutkitusti myönteinen yhteys aikuisten liikunta-aktiivisuuteen (Ball ym. 2001).

### **4.4 Muita aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä**

Brunetin ja Sabiston (2011) mukaan 18–64-vuotiaat motivoituivat liikkumaan, koska he kokivat liikunnan olevan yhteneväinen heidän henkilökohtaisten arvojensa, tavoitteidensa ja tarpeidensa kanssa. Lisäksi osaa ihmisistä motivoi liikunnan heille tuottama nautinto. (Brunet & Sabiston 2011.) Ihmisten tärkeimpänä kokemat arvot ovat erilaisia elämän eri vaiheissa, joten lähiliikuntapaikan suunnittelussa on pyrittävä jättämään ihmisten mielikuvitukselle tilaa. Yhden liikuntapaikan on palveltava monenlaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, ja tarjottava erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lähiliikuntapaikkojen tulisi välttämättä olla suuria kokonaisuuksia. Myös pienillä asioilla voidaan luoda liikuntamahdollisuuksia monille

eri käyttäjäryhmille. Hyvä esimerkki on Jyväskylässä sijaitseva liikuntapuisto, jossa lasten leikkelineeseen on lisätty pieni kiipeilyseinä (kuva 3), mikä voi innostaa aikuisenkin kokeilemaan taitojaan kiipeilyssä ja käyttämään lasten kanssa samaa rakennetta.



KUVA 3. Usealle ikäryhmälle virikkeitä tarjoava lähiliikuntapaikka.

Trost tutkijakollegoineen (2002) keräsivät yhteen usean tutkimuksen tuloksia aikuisten liikuntaan vaikuttavista tekijöistä. Psykologisia, kognitiivisia ja emotionaalisia liikunnan kanssa positiivisesti korreloivia tekijöitä olivat kyky kontrolloida liikuntaa, liikunnan kokeminen nautinnolliseksi, liikunnasta saatavien hyötyjen odottaminen, aikomus liikkua, käsitys omasta fyysisestä kunnosta, psyykinen kunto, itsenäinen tehokkuus toimia, kyky itsenäiseen motivointiin, omat itse luodut liikuntamallit sekä muutosvaihe elämässä (Trost ym. 2002). Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa voidaan vaikuttaa siihen, kuinka ihminen kokee voivansa kontrolloida liikkumistaan, mikä lisää pätevyyden tunnetta. Kun liikuntapaikka on suunniteltu monenlaisen liikunnan mahdollistavaksi, antaa se käyttäjälle vapauden luoda omanlaisensa liikuntahetki edesauttaen autonomian tunteen muodostumista. Lähiliikuntapaikkojen markkinoinnissa on otettava edellä mainituista seikoista huomioon erityisesti lähiliikuntapaikalla liikkumisen hyödyistä kertominen, sillä moni aikuinen voi kokea lähiliikuntapaikan leikkipaikaksi, eikä välttämättä täysin käsitä sen mahdollistamia liikkumismuotoja ja terveyshyötyjä (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 57).

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT

Työn teoreettisen osan perusteella lähiliikuntapaikat voivat parhaimmillaan liikuttaa hyvin suurta osaa suomalaisista. Lähiliikuntapaikkojen voidaan myös katsoa toteuttavan valtion liikuntapolitiittisia tavoitteita varsin hyvin. Aikuisväestön näkökulmasta lähiliikuntapaikkoja voidaan kuitenkin kehittää merkittävästi. Kehitystyötä varten lähiliikuntapaikoista tarvitaan lisää tietoa, ja tämän tarpeen kautta muodostetaan tämän tutkielman tutkimustehtävä ja tutkimusongelmat.

### 5.1 Tutkimustehtävä

*”Tutkielman tutkimustehtävänä on syventää tietoa siitä, millaisia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia aikuisväestö pitää tärkeänä.”*

Tämän tutkielman empiirisessä osassa kerätään tietoa siitä, kuinka hyvin Jyväskylän Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikat palvelevat aikuisväestön lähiliikuntapaikkana. Tutkielmassa selvitetään, mitä aikuiset tekevät lähiliikuntapaikoilla, ja kuinka lähiliikuntapaikat vastaavat heidän odotuksiaan. Lisäksi kartoitetaan millaisia lähiliikuntapaikan ja sen ympäristön ominaisuuksia aikuisväestö arvioi yleisesti tarpeellisiksi ja motivoiviksi heidän oman liikkumisensa kannalta. Aikuisväestöä tarkastellaan kokonaisuuden lisäksi iän, liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan ryhmiteltynä.

### 5.2 Tutkimusongelmat

Tässä tutkielmassa on kolme päätutkimusongelmaa, joista ensimmäinen jakautuu teemoittain alaongelmiin.

#### **1. Kuinka hyvin Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikat palvelevat aikuisväestön liikuntapaikkana?**

*Lähiliikuntapaikan käyttö*

- 1.1. Ketkä käyttävät lähiliikuntapaikkaa?
- 1.2. Miten lähiliikuntapaikkaa käytetään?
- 1.3. Miksi lähiliikuntapaikkaa käytetään tai ei käytetä?

#### *Lähiliikuntapaikan ominaisuudet*

- 1.4. Kuinka tyytyväisiä lähiliikuntapaikan käyttäjät ovat lähiliikuntapaikan ominaisuuksiin?
- 1.5. Mitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia vastaajat pitävät tärkeinä oman liikkumisensa kannalta?

#### *Lähiliikuntapaikan aikuisille suunnatut laitteet*

- 1.6. Kuinka tyytyväisiä lähiliikuntapaikan käyttäjät ovat lähiliikuntapaikan lihaskunto-laitteisiin?
- 1.7. Miten lähiliikuntapaikan käyttäjät kehittäisivät laitteita?

#### *Lähiliikuntapaikan markkinointi*

- 1.8. Mistä vastaajat ovat kuulleet lähiliikuntapaikasta?
- 1.9. Mistä vastaajat haluaisivat saada tietoa lähiliikuntapaikkaan liittyen?

#### *Kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikoille*

- 1.10. Miten vastaajat kehittäisivät lähiliikuntapaikkoja?

### **2. Eroavatko Keljonkankaan ja Kangaslammen aikuisväestön kokemukset toisistaan?**

### **3. Eroavatko aikuisväestön kokemukset sukupuolen, ikäluokan tai liikunta-aktiivisuuden kannalta tarkasteltuna?**

Voidaan olettaa, että Kangaslammen tai Keljonkankaan aikuisväestön antama tieto on relevanttia aikuisväestölle hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuuksista myös muissa yhteyksissä. Näin ollen tutkielmassa tuotettua tietoa voidaan käyttää hyväksi lähiliikuntaolosuhteiden jatkokehityksessä niin Jyväskylässä, kuin missä tahansa muuallakin. Koska tutkielman näkökulmaksi on valittu aikuisväestön liikunnalliset tarpeet, käsitellään tutkielmassa tarkemmin lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnattujen lihaskuntolaitteiden toimivuutta niiden varsinaisten käyttäjien näkökulmasta. Näin ollen tutkielman tuottamaa tietoa voidaan hyväksikäyttää myös laitteiden suunnittelussa ja jatkokehityksessä. Parhaassa tapauksessa tutkielman tuottaman tiedon avulla lähiliikuntapaikat voivat tulevaisuudessa toteuttaa tarkoitustaan entistä paremmin, ja osaltaan auttaa suomalaisten liikunnan ilon herättämisessä ja aktiivisen elämäntavan edistämisessä.

Liikunnan yhteiskuntatieteille tutkielma tuottaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa viime vuosina voimakkaasti esillä olleesta liikuntapaikkarakentamisen suuntauksesta, jolla on myös selviä yhteyksiä liikuntapolitiikkaan ja liikuntasosiologiaan esimerkiksi kunnallisen liikuntakentän, liikunnallisen yhdenvertaisuuden, valtion liikuntapaikkarakentamisen avustamisen, liikuntakulttuurin kestävä kehityksen sekä yleisten yhteiskunnallisten muutostekijöiden kautta.

## 6 TUTKIELMAN TOTEUTUS

Tutkimustehtävä ja tutkimusongelmat määrittävät tutkimuksen toteutustavan. Aikuisväestön mielipiteitä voidaan kerätä sekä laadullisin että määrällisin menetelmin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään syventämään ymmärrystä tutkimuskohteesta yleensä suhteellisen pienen aineiston perinpohjaisen tarkastelun perusteella. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään taas lukumääriä ja prosenttiosuuksia, ja tämä tutkimustapa edellyttää suurta ja edustavaa otosta. (Heikkilä 2014, 15.) Tässä tutkielmassa kootaan tietoa aikuisväestön liikuntakäyttäytymisestä ja lähiliikuntapaikan käytöstä sekä sen herättämistä kokemuksista ja aiheeseen liittyvistä mielipiteistä. Tämä edellyttää suurta aineistoa, jossa mahdollisimman monen aikuisen mielipiteet otetaan huomioon. Lisäksi tavoitteena on vertailla kahden erilaisen lähiliikuntapaikan läheisyydessä asuvien vastaajien mielipiteiden ja kokemusten eroavaisuuksia toisiinsa nähden. Jotta vertailu on järkevää ja mahdollista suorittaa tieteellisin menetelmin, on aineiston oltava samanlaista molemmista vertailuun otettavista lähteistä.

Kun tavoitteena on kerätä mahdollisimman laaja ja vertailtavissa oleva aineisto, valittiin tämän tutkielman toteutustavaksi kvantitatiivinen survey-kyselytutkimus, jossa aineisto kerätään kohdejoukolta suunnitelmallisesti kyselylomakkeen avulla. Näin on mahdollista kerätä lyhyessä ajassa laaja primaarinen, eli juuri tätä tutkielmaa varten kerätty aineisto, jota voidaan käsitellä tilastollisin menetelmin (Heikkilä 2014, 13, 17). Määrällisesti toteutettu kyselytutkimus on myös tulosten esitystavaltaan selkeän informatiivinen, sillä vaikka sen kysymykset esitetään sanallisesti, ilmaistaan sen tulokset numeroiden avulla (Vehkalahti 2008, 13). Näin tulokset ovat helposti hyödynnettävissä eri yhteyksissä, kuten Jyväskylän kaupungin lähiliikuntaolosuhteiden kehitystyössä. Kun varsinaiset aineiston tuottamat tulokset ja niihin perustuvat tutkijan omat päätelmät ovat selkeästi erotettuna toisistaan omissa luvuissaan, voi työn lukija katsella tuloksia haluamastaan näkökulmasta käsin ja hyödyntää niitä haluamallaan tavalla.

Tätä tutkielmaa voidaan luonnehtia kartoittavaksi ja evaluoivaksi poikkileikkaustutkimukseksi. Kartoittava tutkimus on tutkittavaa ongelmaa valaiseva, usein ilman systemaattista tiedonkeruuta tai analyysia suoritettu, vapaamuotoinen tutkimus (Heikkilä 2014, 13). Koska tutkielman tehtävänä on syventää tietoa siitä, millaisia ominaisuuksia aikuisille hyvä lähiliikuntapaikka sisältää,

voidaan puhua tältä osin kartoittavasta tutkimuksesta. Tässä tutkielmassa ei resurssien rajallisuuden vuoksi voitu toteuttaa täysin systemaattista otantaa. Tavoitellun laajan aineiston avulla pystytään kuitenkin saavuttamaan aikuisväestön mielipidettä kuvaava aineisto, minkä perusteella voidaan tehdä myös harkinnanvaraisia johtopäätöksiä. Tutkielmassa käytettyyn otantamenetelmään perehdytään tarkemmin luvussa 7.3.2. Tutkielmassa arvioidaan kuinka hyvin Jyväskylän Keljonkankaan ja Kangaslammien lähiliikuntapaikat täyttävät vaikutusalueittensa aikuisväestön liikunnalliset tarpeet. Näin ollen tutkielmaa voidaan luonnehtia kartoittavan tutkielman lisäksi evaluoivaksi tutkimukseksi, jossa arvioidaan toiminnan vaikutuksia (Heikkilä 2014, 14). Tutkielma toteutetaan poikkileikkaustutkimuksena, mikä tarkoittaa kertaluontoista yhden ajankohdan antamaan tietoon perustuvaa tutkimusta (Heikkilä 2014, 14). Tämän tutkielman aineisto kerättiin kahden kuukauden aikana kahdelta eri tutkimusalueelta, mutta aineisto on kertaluontoinen eikä mittaa aikaan perustuvaa muutosta.

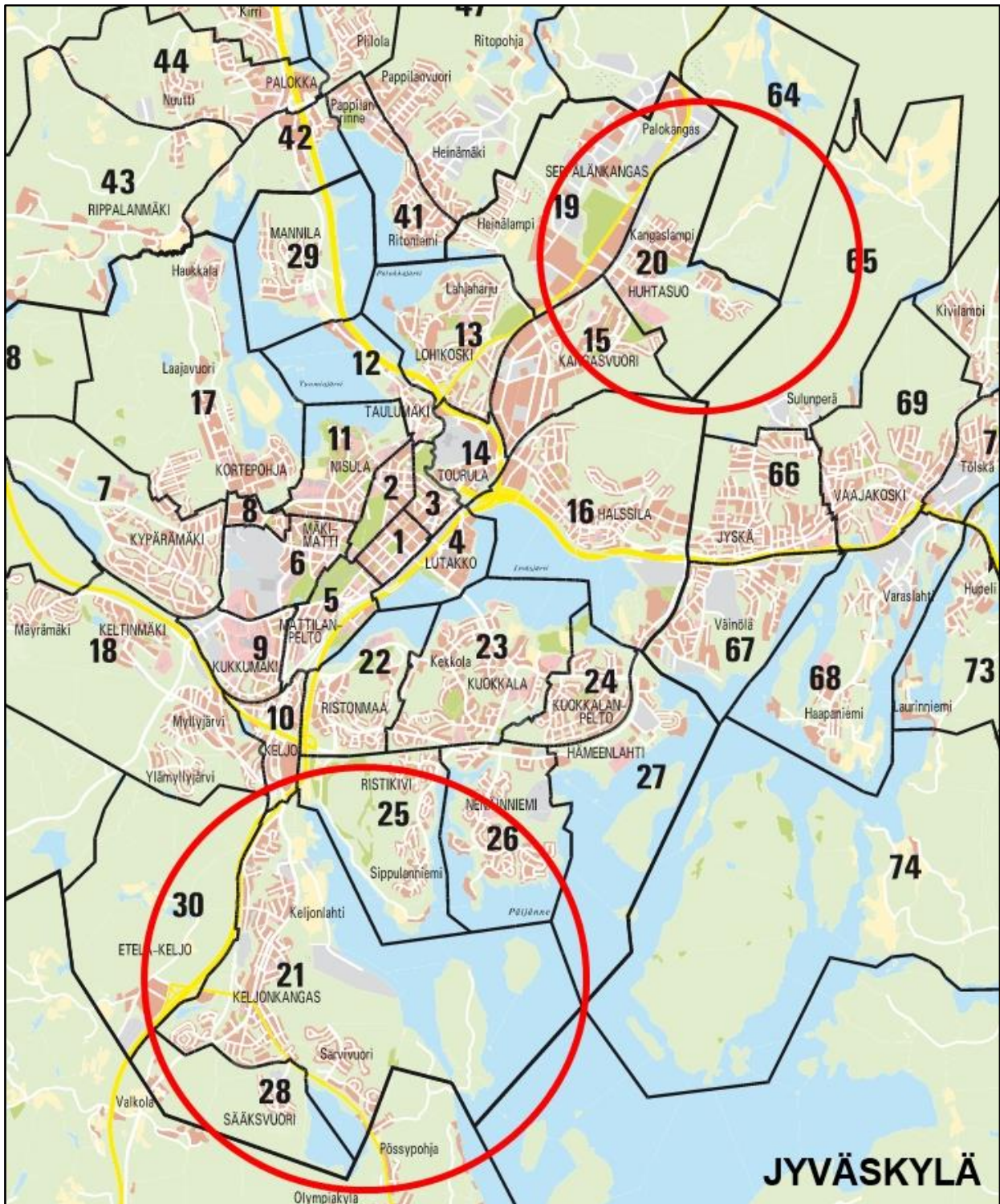
Tutkielman toteutusmuodoksi valittu kyselytutkimus toteutettiin sähköisesti. Kyselylomakkeeseen vastattiin tietokoneella tutkielmaa varten luodun verkkosivuston kautta. Internetissä suoritetut kyselyt ovat viime vuosina yleistyneet, ja ne soveltuvat sellaisten perusjoukkojen tutkimiseen, joissa kaikilla on mahdollisuus internetin käyttöön (ks. Heikkilä 2014, 17). Voidaan olettaa, että sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella riittävän suurella osalla ihmisistä on mahdollisuus vastata kyselyyn sähköisesti. Sähköisellä kyselyllä on monia hyviä puolia: Se on nopea toteuttaa, ja se mahdollistaa pitkän ja havainnollisen kyselylomakkeen käyttämisen (Heikkilä 2014, 18). Tutkielman kyselylomakkeessa kysyttiin mielipiteitä lähiliikuntapaikkojen lihaskuntolaitteista. Tämän takia lomakkeessa piti olla kuvia laitteista, mikä tuki sähköisen kyselylomakkeen valintaa. Sähköisen kyselyn hyviin puoliin kuuluu myös se, että haastattelijoita ei tarvita. Näin tutkimuksen kulut pienenevät, haastattelijan vaikutus vastauksiin vältetään ja voidaan kysyä arkaluonteisempia kysymyksiä (Heikkilä 2014, 18). Myös kyselylomakkeen monistus- ja postituskustannukset vältetään sähköistä lomaketta käyttämällä. Vastausten syöttäminen tilasto-ohjelman käyttämään muotoon tapahtui automaattisesti vastaamisen yhteydessä, joten huolimattomuusvirheiden riski vältettiin, sekä paljon aikaa vaativa ja virhealtis aineiston syöttäminen jäi työvaiheena pois tutkielmasta (ks. Vehkalahti 2008, 48). Sähköisen kyselylomakkeen heikkouksiksi voidaan mainita kysymyksiä ymmärtämiseen liittyvien väärinkäsitysten ja tietoteknisten ongelmien suuri riski, sekä matala keskeytyskynnys lomakkeen pituuden kasvaessa (Heikkilä 2014, 18).

## 6.1 Tutkimusalueet ja tutkimuskohde

Tutkielman tutkimusalue rajautui kahteen Jyväskylässä sijaitsevaan, Kangaslammen ja Keljonkankaan kaupunginosaan, ja näissä kaupunginosissa sijaitseviin lähiliikuntapaikkoihin. Kangaslampi on 4 482 asukkaan kaupunginosa Jyväskylän keskustan pohjoispuolella (kuva 4), jossa sijaitsee Kangaslammen lähiliikuntapaikka. Toinen tutkielman tutkimusalue on Keljonkankaan kaupunginosa, jossa sijaitsee Keljonkankaan lähiliikuntapaikka. Keljonkangas sijaitsee Jyväskylän keskustan eteläpuolella, ja on asukasluvultaan hieman Kangaslampea pienempi. (4 119 as.). (Jyväskylä 2015a.)

Tutkimusalueilla sijaitsevat lähiliikuntapaikat ovat molemmat monipuolisia, mutta toisiinsa nähden erilaisia lähiliikuntapaikkoja, joihin Jyväskylän kaupunki on investoinut voimakkaasti. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan rakennus on tapahtunut osittain valtionavustuksen turvin, ja Kangaslammen lähiliikuntapaikka on rakennettu täysin kunnan omalla rahoituksella. Ottaen huomioon mittavat lähiliikuntaolosuhteisiin suunnatut investoinnit, on tärkeää kerätä tietoa siitä, kuinka hyvin lähiliikuntaolosuhteiden kehityksessä on onnistuttu. Molemmilla lähiliikuntapaikoilla on myös aikuisväestölle suunnattuja ja toisiinsa verrattuna erilaisia ulkokuntoilulaitteita, mikä mahdollistaa vertailun lähiliikuntapaikkojen välillä myös aikuisväestön ulkokuntoilulaitteiden kannalta. Samalla on mahdollista kerätä erityyppisistä laitteista mielipiteitä ja käyttökokemuksia niiden jatkokehitystä varten.

Tutkielman tutkimuskohteina ovat Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikkojen lähiympäristössä asuvien aikuisten lähiliikuntapaikan käyttö sekä mielipiteet ja kokemukset alueensa lähiliikuntapaikkaan liittyen. Näin ollen tutkielman havaintoyksiköksi muodostuu Kangaslammen tai Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa arvioiva yli 15-vuotias ihminen. Kangaslammella yli 15-vuotiaita on 3 732 ja Keljonkankaalla 3 245 (Jyväskylä 2015a). Tutkielman perusjoukko on siis kooltaan 6 977 henkilöä.



KUVA 4. Tutkielman tutkimusalueet ympyröitynä. Kangaslampi on Jyväskylän 20. kaupunginosa ja Keljonkangas 21. kaupunginosa. (Muokattu Jyväskylä 2015b.)



### 6.1.1 Kangaslammen lähiliikuntapaikka

Kangaslammen lähiliikuntapaikka (viralliselta nimeltään Kangaslammen toimintapuisto) sijaitsee Kangaslammen kaupunginosassa rajautuen asutuksen ja lammen väliin (kuva 5). Jyväskylän lähiliikuntapaikkaohjelman mukaisella 1,5 kilometrin vaikutusalueella asutusta on runsaasti (ks. Norra ym. 2013). Lähistöllä on useita kookkaita kerrostaloja, joten myös alueen välittömässä läheisyydessä asuu suuri määrä ihmisiä. Lisäksi alueen läheisyydessä on suuri koulu, joka oli tutkielman aineiston keruun aikana peruskorjauksessa. Lähiliikuntapaikan vaikutusalue yltää laajimmillaan myös Kangasvuoren ja Seppälänkankaan alueille, mutta tutkimusalue rajattiin Kangaslammen kaupunginosaan resurssien rajallisuuden vuoksi.



KUVA 5. Kangaslammen lähiliikuntapaikan vaikutusalue (muokattu Maanmittauslaitos 2015).

Kangaslammen lähiliikuntapaikka sisältää ulkokuntoilualan lisäksi lukuisia erityyppisiä leikkiteleineitä, palloilukentän, parkour-alueen, lentopallokentän, frisbeegolf-harjoittelukorin ja nurmialueita (kuva 6). Alueella ei ole omaa parkkipaikkaa, mutta lähistöllä on ilmaisia parkkipaikkoja. Lähiliikuntapaikkaa ympäröivät hiekkapohjaiset kävelytiet, joita pitkin varsinaisesti saavutaan lähiliikuntapaikalle. Kävelytiet ovat yhteydessä laajempaan kuntopolkuverkostoon. Kangaslammen lähiliikuntapaikka on kaikkien vapaassa käytössä ympäri vuoden ilman rajoituksia tai käyttömaksuja.



KUVA 6. Kangaslammen lähiliikuntapaikka (muokattu Jyväskylä 2015c).

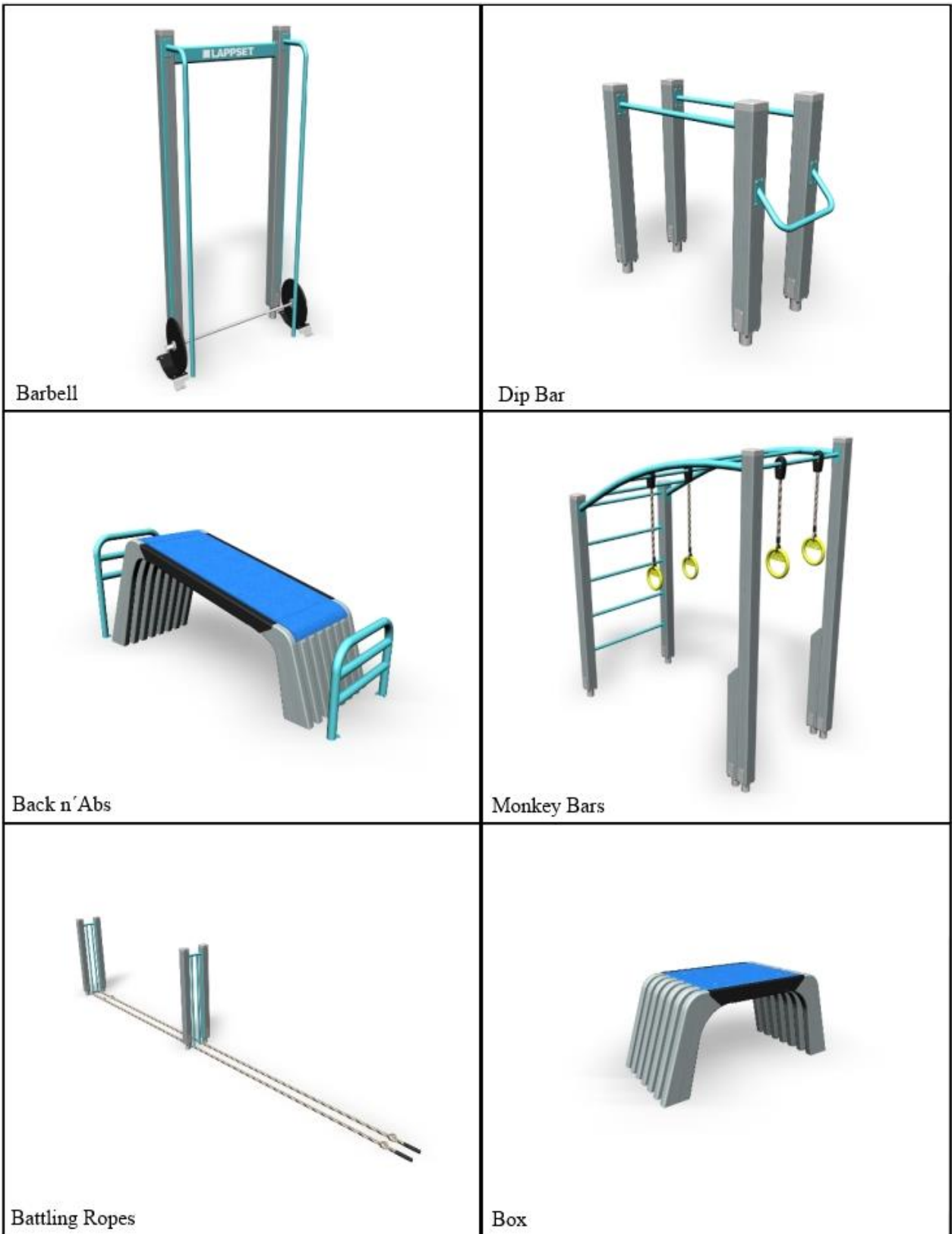
Kangaslammen aikuisille suunniteltu ulkokuntoilualue on lähiliikuntapaikan reunassa suorassa yhteydessä alueen ohi kulkevaan kävelytiehen. Kuvassa seitsemän on nähtävissä Kangaslammen ulkokuntoilualue. Taustalla näkyy palloilukenttä ja parkourille varattu alue, joka koostuu erikoisista kivipaaseista ja erilaisista telineistä.



KUVA 7. Kangaslammen lähiliikuntapaikan ulkokuntoilualue syksyllä 2014.

Kangaslammen ulkokuntoilualue koostui kyselyn toteuttamishetkellä seitsemästä ulkokuntoilulaitteesta (Kuva 8). Barbell-laite käsittää 25 kiloa painavan painonnostotangon, joka liikkuu vapaasti sitä ympäröivässä kehikossa. Kehikko estää tangon siirtämisen. Tangolla on siten mahdollista tehdä liikkeitä, jotka ovat suoritettavissa kehikon sisällä. Lisäksi laitteen yläosassa on tanko vaakasuorassa jossa on mahdollista tehdä erilaisia liikkeitä roikunnasta käsin. Dip Bar muodostuu kolmesta tangosta, joihin tukien on mahdollista suorittaa esimerkiksi etunojapunnerruksia tai dippejä. Back n´ Abs -laite on tarkoitettu keskivartalon lihasten harjoittamiseen, ja sillä voi tehdä esimerkiksi erityyppisiä istumaan nousuja tai selän ojennusliikkeitä. Monkey Bars on laite, joka koostuu kahdesta eri korkeudella olevasta rengasparista, ja nämä yhteen liittävästä useita tankoja sisältävästä roikuntatelineestä. Laitteella on mahdollista tehdä liikkeitä joko renkaissa tai tangoissa roikuen tai niihin tukeutuen. Battling Ropes on laite, jossa liikkeet tapahtuvat kahta köyttä liikuttelemalla. Lisäksi ulkokuntoilualueella on kolme erikorkuista Box -laitetta eli askelluslaattaa, joiden avulla voi tehdä esimerkiksi erilaisia hyppy- tai askellusharjoitteita.

Kaikissa Kangaslammen ulkokuntoilulaitteissa on kuvallinen ohje jossa näkyy yksi tai kaksi esimerkkiä laitteella tehtävistä liikkeistä. Laitteiden kuvalliset ohjeet ovat nähtävissä kyselylomakkeen laitekuvien yhteydessä (Liite 1.). Lisäksi ohjeissa on myös Qr-koodi, jonka avulla on mahdollista katsoa matkapuhelimella videomuodossa olevia liikeohjeita kyseiseen laitteeseen. Varsinaisten ulkokuntoilulaitteiden lisäksi alueella on myös levähdyspenkkejä. Kyselyn toteuttamisen jälkeen alueelle on lisätty harjoitusohjeita sisältävä kyltti ja Leg Press-laite, jolla voi tehdä jalkalihaksia harjoitettavia liikkeitä.



KUVA 8. Kangaslammen ulkokuntoilulaitteet (muokattu Lappset 2015a).

### 6.1.2 Keljonkankaan lähiliikuntapaikka

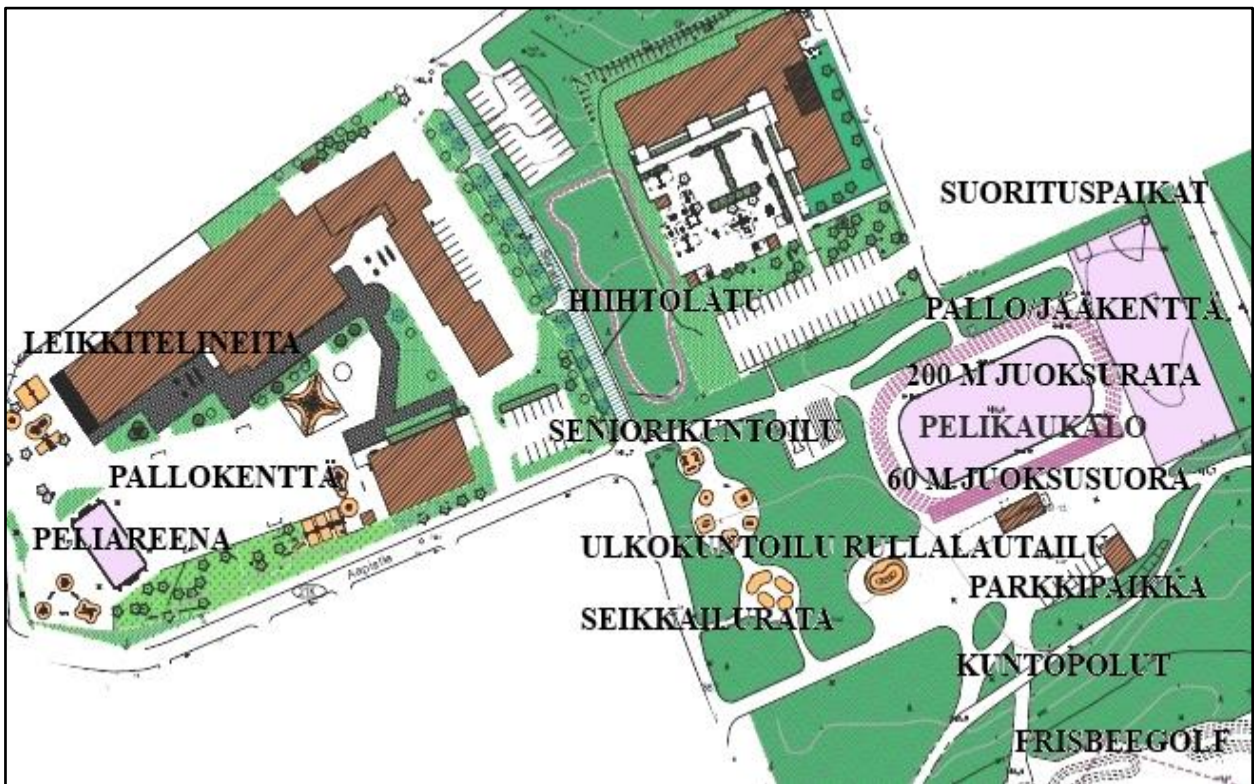
Keljonkankaan lähiliikuntapaikka muodostuu toisiensa välittömässä läheisyydessä sijaitsevien Keljonkankaan koulun, päiväkodin ja alueellisen liikuntapuiston kokonaisuudesta. Alueen 1,5 kilometrin vaikutusalueella on paljon asutusta, joka koostuu suurelta osin omakoti- ja rivitaloista (kuva 9). Lähiliikuntapaikan vaikutusalue yltää osittain myös Sääksvuoren alueen ylle, mutta tutkimusalue rajattiin Keljonkankaan kaupunginosaan resurssien rajallisuuden vuoksi.



KUVA 9. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan vaikutusalue (muokattu Maanmittauslaitos 2015).

Lähiliikuntapaikan hyvä yhdyskuntarakenteellinen sijainti ja kehittämispotentiaali nostivat alueen Jyväskylän lähiliikuntapaikkaohjelman ensimmäiseen hankekeriin ja hankekatgoriaan, mikä tarkoitti alueen kehittämistä ensimmäisten joukossa raportin julkaisun jälkeen vuosina 2013–2015. Lisäksi hankkeen toteuttamiseen haettiin ja saatiin liikuntapaikkarakentamiseen kohdennettua valtionavustusta vuosina 2014 ja 2015. (Norra ym. 2013, 27–29; Aluehallintovirasto 2014; Aluehallintovirasto 2015b.) Aluetta on kehitetty suunnitelman mukaisesti, ja alue valmistui lopullisesti syksyllä 2015 (kuva 10). Tutkielman aineiston keruun aikana ulkokuntoilualue, seniorikun-

toilualue, seikkailurata sekä frisbeegolfrata olivat jo pääosin valmistuneet. Esimerkiksi lihaskuntolaitteet olivat paikallaan ja käyttökunnossa, ainoastaan ulkokuntoilualueen lopullinen alusta toteutettiin kyselyn jälkeen. Kyselyn toteuttamisen jälkeen on alueelle valmistunut rullalautailupaikka, ja lisäksi pelikenttä on saanut uuden tekonurmipäällysteen ja ympärilleen juoksuradan. Viimeisessä vaiheessa kesällä 2015 parannetaan Keljonkankaan koulun piha-alueita, kun alueelle rakennetaan mm. leikkikelineitä sekä monitoimiareena.



KUVA 10. Keljonkankaan lähiliikuntapaikka valmistuessaan 2015 (muokattu Jyväskylä 2015d).

Keljonkankaan lähiliikuntapaikalle on mahdollista saapua monella tavalla. Autolla paikalle saapuville on tienviittaopastus läheiseltä taajaman päätieltä. Lisäksi alueella on ilmaisia parkkipaikoja autolla saapuville. Kävelen tai pyörällä alue on mahdollista saavuttaa joko päällystettyjä teitä pitkin tai Keljonkankaan tai Sarvivuoren lenkkipolkujen kautta. Tutkielmassa erityishuomiota nousevat lähiliikuntapaikan aikuisille suunnatut toiminnot. Keljonkankaalla ensisijaisesti aikuisten käyttöön on suunniteltu ulkokuntoilualue (kuva 11) sekä seniorikuntoilualue.



KUVA 11. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan ulkokuntoilualue syksyllä 2014.

Keljonkankaan ulkokuntoilualue koostuu kuudesta ulkokuntoilulaitteesta (kuva 12). Chest on laite, jossa harjoitetaan ylävartalon lihaksia, erityisesti rintalihaksia sekä käsivarren ojentajia. Laitteessa istutaan penkille, jota työnnetään taaksepäin käsikahvojen avulla samalla kun oman kehon paino toimii vastuksena. Leg Press on samalla idealla toimiva laite, jossa penkkiä liikutetaan jalkojen avulla. Ojentamalla jalat suoriksi tukilevyä vasten penkki liikkuu taaksepäin oman kehon painon toimiessa vastuksena. Air Walker on ensisijaisesti aerobista kestävyyttä harjoittava laite, jossa jalkoja liikutetaan edestakaisin laitteen jalansijoissa ympyrän kaarta muistuttavaa rataa pitkin. Käsillä tukeudutaan tarvittaessa edessä olevan tangon avulla. Laitteen avulla voi harjoittaa kestävyyttä ja lantion seudun liikkuvuutta. Sit Up on ensisijaisesti keskivartaloliikkeisiin suunniteltu laite, jossa on mahdollista tehdä esimerkiksi istumaan nousuja tai selän ojennusliikkeitä. Pull Up on laite joka sisältää useita roikkumisen tai tukeutumisen mahdollistavia tankoja. Nämä tangot mahdollistavat esimerkiksi leuanvetoliikkeen, roikkuen tehtäviä keskivartaloliikkeitä, sekä tuettuja liikkuvuusharjoitteluliikkeitä. Hip on ensisijaisesti lantion alueen liikkuvuutta ja lihaskestävyyttä harjoittava laite. Laitteen seisontalevy heiluu akselinsa varassa vasemmalta oikealle. Käsillä voi pitää kiinni edessä olevasta käsituesta.

Keljonkankaan laitteissa on jokaisessa opastaulu, joka antaa käyttäjälle tekstimuodossa olevia ohjeita liikkeiden suorittamiseen. Opastaulut ovat nähtävissä kyselylomakkeessa liitteessä yksi. Jokaisen laitteen sisältämien ohjeiden lisäksi ulkokuntoilualueella on yksi isompi opastaulu jossa ohjeistetaan harjoituskokonaisuuden suorittamiseen.



KUVA 12. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan ulkokuntoilulaitteet (muokattu Lappset 2015).

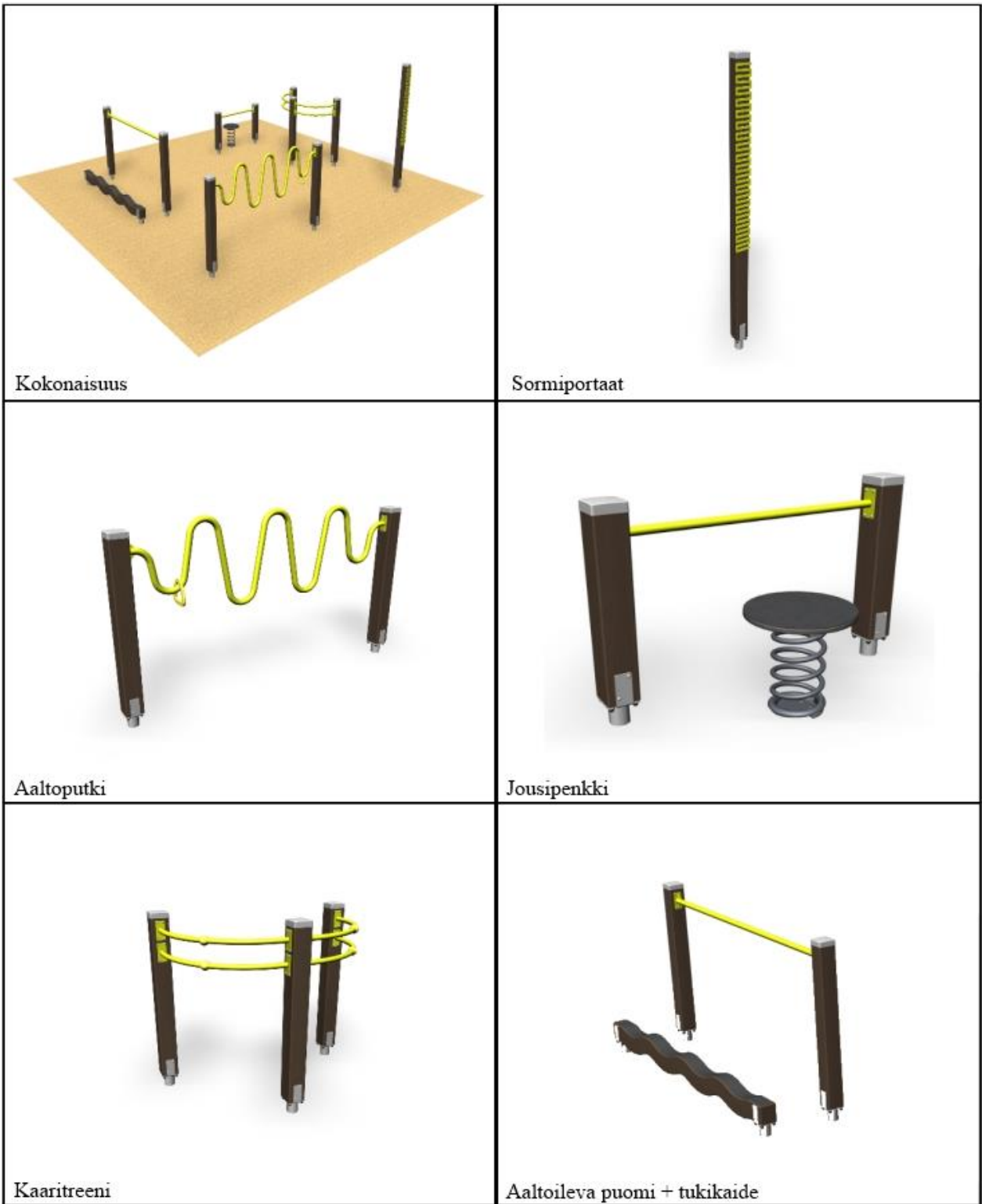


Keljonkankaan seniorikuntoilualue (kuva 13) sijaitsee ulkokuntoilualan välittömässä läheisyydessä. Näin ollen lähiliikuntapaikan käyttäjien on helppo tehdä samassa harjoituksessa liikkeitä sekä ulkokuntoilu- että seniorikuntoilualueella. Seniorialueen laitteet ovat huomattavasti matalamman intensiteetin laitteita, jotka ovat selkeästi suunniteltu matalan fyysisen toimintakyvyn ihmisille. Laitteiden avulla on mahdollista harjoittaa jokapäiväisissä arkisissa toiminnoissa tarvittavan toimintakyvyn osa-alueita, kuten koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta.



KUVA 13. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan seniorikuntoilualue syksyllä 2014.

Seniorikuntoilualue sisältää viisi erilaista laitetta (kuva 14). Sormiportaatt on silmän ja käden koordinaatiota sekä hartiasseudun ja käsivarren liikkuvuutta harjoittava laite, jossa sormia kuljetaan vertikaalisesti laitteessa olevan kehikon muodostamia tasoja pitkin. Aaltoputki on laite, joka käsittää kahdessa pylväässä kiinni olevan aaltomaisen putken. Käyttäjän tarkoituksena on kuljettaa putken ympärillä oleva rengas putken päästä päähän siten, että se ei koske putkeen. Liike harjoittaa olkapään ja käsivarren aluetta sekä silmän ja käden koordinaatiota. Jousipenkki on laite, jossa istutaan jousen päällä olevalla penkillä. Laite harjoittaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa. Kaaritreeni-laitteessa on kahdessa tasossa olevat kaarevat tangot, joissa olevia palloja liikutellaan tangolla. Liike harjoittaa olkapään ja rintakehän liikkuvuutta sekä rinnan ja yläselän lihaksia. Aaltoileva puomi on kaareva tasapainoa kehittämiseen tarkoitettu puomi, jonka vieressä on tukikaide. Tukikaidetta vasten voi myös tehdä kyykkyjä, punnerruksia tai muita lihaskunto- tai liikkuvuusliikkeitä. Kaikissa seniorialueen laitteissa on kuvalliset liikeohjeet.



KUVA 14. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan seniorikuntoilulaitteet (muokattu Lappset 2015c).

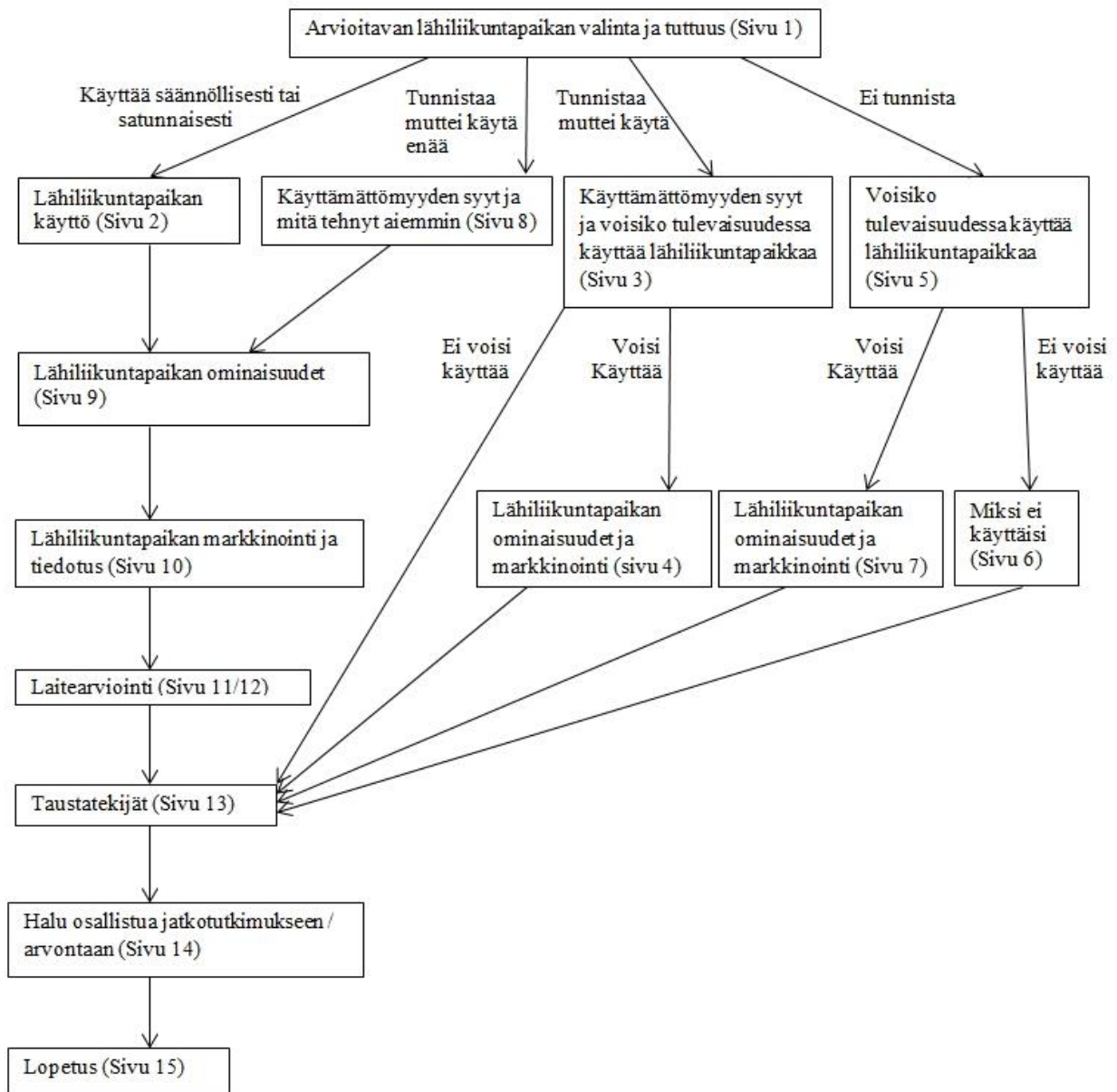
## 6.2 Kyselylomake

Tutkielman aineiston keräämistä varten luotiin sähköinen kyselylomake (liite 1). Lomake oli tutkielman ainoa aineistonkeruuväline ja sen julkaisemisen jälkeen siihen ei enää voinut tehdä muutoksia, joten sen laatu määrittäi koko tutkielman onnistumista voimakkaasti. Lomake suunniteltiin huolellisesti ja siten, että se täytti sekä sisällölliset että tilastolliset kriteerit. Sisällöllisillä kriteereillä tarkoitetaan sitä, että tutkittavaan ilmiöön eli lähiliikuntapaikkoihin liittyvät keskeiset ulottuvuudet tunnistetaan ja niistä kerätään relevanttia tietoa. Tilastolliset kriteerit täyttyvät, kun lomakkeen kysymykset tuottavat tilastollisesti analysoitavaa tietoa. Tämä tarkoittaa usein sitä, että vastaukset on esitettävissä numeerisesti prosentteina tai keskiarvoina. (ks. Vehkalahti 2008, 20, 13.) Työn teoreettisen osan antaman tiedon perusteella tutkielman kyselylomakkeeseen luotiin seitsemän ulottuvuutta eli pääsisältöaluetta, joihin kerättiin tietoa 113 kysymyksen avulla (taulukko 3). Oletuksena oli, että keräämällä tietoa näihin pääsisältöalueisiin voidaan vastata tutkielman tutkimuskysymyksiin ja toteuttaa tutkimustehtävä.

TAULUKKO 3. Kyselylomakkeen pääsisältöalueiden kuvailu ja kysymysten sijainti lomakkeella.

Pääsisältöalue	Sisältöalueen kuvailu	Kysymykset lomakkeella
Vastaajat	Vastaajan taustamuuttujat: ikä, sukupuoli ym.	103,104,105,110,111,112
Liikunnan harrastaminen	Vastaajan liikuntaharrastus ja liikuntamotivaatio	106–109
Lähiliikuntapaikan käyttö	Vastaajan lähiliikuntapaikan käytön määrä, miten lähiliikuntapaikkaa käytetään sekä käytön tai käyttämättömyyden syyt	1–10,12,18,20,21,27–30
Lähiliikuntapaikan ominaisuudet	Vastaajan tyytyväisyys lähiliikuntapaikan ominaisuuksiin ja toimintoihin. Millaiset ominaisuudet koetaan tärkeäksi.	13,22,23,31,33–40,81,102
Lähiliikuntapaikan aikuisille suunnatut laitteet	Vastaajien tyytyväisyys lähiliikuntapaikan aikuisille tarkoitettuihin lihaskuntolaitteisiin	46–79,82–100
Markkinointi	Lähiliikuntapaikan markkinoinnin ja markkinointikanavien arviointi.	15,16,24,25,43,44
Kehittäminen	Vastaajien esittämiä lähiliikuntapaikkojen kehitysehdotuksia	11,14,17,19,26,32,41,42,45,80,101,113

Kyselylomake koostui 15 alisivusta, ja lomake jaettiin pääsisältöalueiden mukaan osakokonaisuuksiksi. Vastajat eivät vastanneet kaikkiin lomakkeen kysymyksiin, vaan vastaajan kohtaamat kysymykset määrittyivät hänen aiempien vastaustensa perusteella. Esimerkiksi vastaajat, jotka eivät tunnistanee alueensa lähiliikuntapaikkaa, siirtyivät laitteiden ja lähiliikuntapaikan ominaisuuksien arviointien ohi, koska eivät voineet tietää vastauksia kyseisiin kysymyksiin. Vastauksista riippuen vastaaja vastasi vähintään 20 ja enintään 70 kysymykseen. Kyselylomakkeen operationalisointi kokonaisuudessaan on nähtävissä kuvassa 14.



KUVA 14. Kyselylomakkeen operationalisointi.

*Lähiliikuntapaikan käyttö.* Lähiliikuntapaikan tuttuutta mitattiin ”familiarity”-mittarilla (Urala ym. 2005, 11), ja mahdollista lähiliikuntapaikalla liikkumisen useutta kansallisessa liikuntatutkimuksessa käytetyllä mittarilla (Husu ym. 2011, 80). Muissa käyttöön liittyvissä kysymyksissä käytettiin luokitteluasteikollisia tai avoimia kysymyksiä.

*Lähiliikuntapaikan ominaisuudet.* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksia arvioitiin neliportaisen likert-asteikon avulla, johon oli lisätty ”en osaa sanoa” -vaihtoehto. En osaa sanoa -vaihtoehto lisättiin kaikkiin tutkielmassa käytettyihin likert-asteikkoihin siksi, että sen käyttämisellä on vaikutusta muodostuvan aineiston laatuun. Vaihtoehdon tarjoaminen antaa vastaajalle henkistä väljyyttä, eikä pakota vastaajaa olemaan jotain mieltä. Lisäksi eos-vaihtoehdon pois jättäminen voi johtaa kyselyn keskeytysprosentin kasvuun. (Jokinen & Järvensivu 2015.) Eos-vaihtoehto mittaa kuitenkin eri asiaa kuin muu mittari, joten se siirrettiin asteikon ulkopuolelle, ja analyysivaiheessa eos-vastaukset rajattiin pois aineistosta (ks. Vehkalahti 2008, 36). Ensimmäisissä kyselylomakkeen versioissa likert-asteikko oli viisiportainen, keskimmäisen vaihtoehdon ollessa neutraali. Eos-vaihtoehto ja ei samaa eikä eri mieltä -vaihtoehto menivät kuitenkin esitestauksessa usein vastaajalla sekaisin, joten lopulta päädyttiin neliportaiseen likertiin ja eos-vaihtoehtoon mittarin ulkopuolella. Lähiliikuntapaikan kokonaisarviointiin käytettiin net promoter score (NPS) -mittaria (Reichheld 2003). Varsinaisessa tulososiossa lähiliikuntapaikkojen saamat NPS-luvut jätettiin kuitenkin raportoimatta, sillä niille ei löytynyt relevantteja vertailuarvoja. Luvut ovat kuitenkin nähtävissä liitteessä 15. Lisäksi lähiliikuntapaikkojen arvioinnissa käytettiin avoimia ja luokitteluasteikollisia kysymyksiä.

*Lähiliikuntapaikan aikuisille suunnatut laitteet.* Lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnattuja laitteita arvioitiin käytettävyyden, houkuttelevuuden ja toiminnallisuuden tasolla edellä mainitun neliportaisen likert-asteikon avulla. Lisäksi vastaajalle annettiin mahdollisuus kertoa mielipiteensä laitteista avoimella kysymyksellä. Yksittäisten laitearviointien ja laitteen käyttöön liittyvän kysymyksen lisäksi tiedusteltiin arvioita lihaskuntoalueen muodostamasta kokonaisuudesta.

*Lähiliikuntapaikan markkinointi.* Lähiliikuntapaikan markkinointia arvioitiin eri tiedotuskanavien toimivuutta arvioimalla neliportaisen likert-asteikon avulla. Lisäksi luokitteluasteikollisen kysymyksen avulla selvitettiin, mistä vastaaja oli mahdollisesti kuullut alueensa lähiliikuntapaikasta.

*Lähiliikuntapaikan kehittäminen.* Useiden eri kysymysten yhteydessä vastaajalta kysyttiin avoimen kysymyksen avulla, miten lähiliikuntapaikkaa tai siihen liittyviä asioita voisi kehittää. Lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan kuinka tärkeänä he pitävät Jyväskylän kaupungin aktiivista lähiliikuntapaikkojen kehittämistä. Kysymysmuoto oli sama kuin Helsingin Herttoniemessä tehdyssä lähiliikuntapaikkojen käyttöselvityksessä (Norra & Ehrlen 2014, 36).

*Vastaajat.* Vastaajan taustatekijöihin kuten ikään, sukupuoleen tai sosioekonomiseen asemaan liittyvät kysymykset kysyttiin lomakkeen loppuvaiheessa, koska niistä aloittaminen voi tuntua vastaajasta tungettelevalta, tai hän voi asettua liiaksi henkilötietojensa rajaamaan rooliin (ks. Vehkalahti 2008, 25; Heikkilä 2015, 46). Liikuntaharrastuksen useutta kysyttiin kansallisessa liikuntatutkimuksessa käytetyllä mittarilla (Husu ym. 2011, 80), ja liikuntaharrastuksen pitkäjänteisyyttä mitattiin ”state of change”-mittarilla (Inglediev ym. 1998). Vastaajan liikuntamotivaatioon yhteydessä olevia tekijöitä etsittiin 17 osiota käsittävän motivaatiomittarin avulla. Pohjana motivaatiomittarille käytettiin ”Reasons for exercise index” -mittaria (Cash ym. 1994; Ojala ym. 2005). Alkuperäisestä mittarista vähennettiin osioita, ja tätä tutkielmaa varten lisättiin viisi omaa osiota mittariin. Nämä viisi lisättyä osiota mittasivat liikuntapaikan saavutettavuuden merkitystä vastaajan liikuntamotivaatioon. Muut 12 osiota jakaantuivat neljään kolmen osion muodostamaan ulottuvuuteen, jotka mittasivat terveys- ja kuntomotiivien, ulkonäkö- ja painomotiivien, stressin ja mielialan hallintaan liittyvien motiivien sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvien motiivien yhteyttä liikuntamotivaatioon (liite 6). Motivaatiomittarissa käytettiin edellä mainittua 4-portaista likert-asteikkoa, johon lisättiin en osaa sanoa -vaihtoehto. Vastaajan ammattiryhmää kysyttiin vuoden 2011 tiedebarometrissä käytetyllä mittarilla (Kiljunen 2001), ja koulutusta muokatulla versiolla vuoden 2003 kansallinen identiteetti II -tutkimuksessa käytetystä mittarista (ISSP ym. 2003).

Looginen ja ulkoasultaan moitteeton kyselylomake motivoi vastaajaa ja on siten tutkielman onnistumisen perusedellytys (Heikkilä 2014, 46–47). Näin ollen kysymysten kirjoitusasu ja asettelu pidettiin läpi lomakkeen mahdollisimman selkeänä. Kysymykset luotiin siten, ettei niissä ole monikäsitteisyyksiä, eli esimerkiksi ”ja”, ”sekä”, ”sekä-että”, ”tai” ja ”eli” -sanoja vältettiin. Osa lomakkeen kysymyksistä oli avoimia, osa suljettuja vastausvaihtoehtoinen. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen luonnissa kiinnitettiin huomiota siihen, että eri vastausvaihtoehdot eivät mene

päällekkäin toistensa kanssa. Avoimia kysymyksiä käytettiin, kun ei tiedetty tarkkaan kaikkia mahdollisia vastausvaihtoehtoja (ks. Vehkalahti 2008, 23; Heikkilä 2014, 47.). Esimerkiksi avoimia kysymyksiä käytettiin vaihtoehtokysymyksien lisänä sekä vastaajan syntymävuotta, kehitysehdotuksia tai muita kommentteja kysyttäessä. Valmiita vaihtoehtoja sisältäneissä kysymyksissä annettiin vastaajalle mahdollisuus vastata myös valmiiden vaihtoehtojen ulkopuolelta, joten näihin kysymyksiin liitettiin avoin ”muuta, mitä?” -vastausvaihtoehto. Jos avoimia kysymyksiä halutaan käsitellä tilastollisesti, tulee ne luokitella myöhemmin tilasto-ohjelman ymmärtämään muotoon. Esimerkiksi vastaajien ikää tiedusteltiin avoimella kysymyksellä syntymävuoden avulla. Valmiit lukuarvot on helppoa muuttaa ikävuosiksi ja luokitella edelleen ikäluokiksi. Kehitysehdotuksia koskevissa kysymyksissä edellä mainittu luokittelu on huomattavasti vaikeampaa, ja tällöin tutkijan rooli luokittelussa korostuu. Avoimia kysymyksiä voi kuitenkin analysoida myös laadullisesti.

Lomake luotiin Mr.Interview-ohjelman avulla, mikä mahdollisti selkeän ja vastaajan näkökulmasta helppokäyttöisen lomakkeen toteuttamisen. Mr.Interview-ohjelman luoman kyselyn linkki on kuitenkin hyvin pitkä sekä monimutkainen ja siten vaikeasti muistettava ja kirjoitettava. Vastaamista haluttiin helpottaa luomalla kyselyä varten oma verkkosivusto, jonka osoite oli helpommin muistettavissa. Verkkosivuston kautta pääsi vastaamaan varsinaiseen kyselyyn, ja näin vaikeaa linkkiä ei tarvinnut käyttää näkyvästi lainkaan, vaan tutkielmasta tiedotettaessa ja vastaajia rekrytoitaessa viitattiin pelkästään tutkielman verkkosivustoon.

Kyselylomakkeen testaus on todella tärkeää laadukkaan lopputuloksen kannalta, koska kyselylomakkeen laatija ei välttämättä havaitse kaikkia lomakkeen ongelmakohtia, joita vastaaja mahdollisesti kohtaa (Vehkalahti 2008, 48). Tämän tutkielman kyselylomake testattiin ennen sen julkaisemista seitsemällä eri-ikäisellä aikuisvastaajalla. Testaajilta saatujen kommenttien jälkeen lomaketta muokattiin ennen kuin päädyttiin lopulliseen versioon.

### **6.3 Otantamenetelmä**

Kyselylomalleen luonnin jälkeen ratkaistiin miten saadaan tavoitettua haluttu kohdejoukko. Tutkielmassa päädyttiin ratkaisuun, jossa vastaajia rekrytoidaan mahdollisimman monen rekrytointi-

kanavan kautta. Lopulta käytössä oli kahdeksan erilaista aineistonkeruumenetelmää (taulukko 4). Tämän tyyppinen aineiston keruu mahdollistaa tehokkaasti tutkimusalueella asuvien saavuttamisen. Samaan aikaan se tekee vastausprosentin määrittämisen mahdottomaksi, koska ei voida olla varmoja siitä, kuinka moni tutkimusalueella asuva ja kohdejoukkoon kuuluva on ollut lopulta tietoinen tutkielmasta. Tutkielmasta tiedotettaessa vastaajia motivoitiin vastaamaan lähiliikuntaolosuhteiden kehittymismahdollisuuksien lisäksi arvonnalla, jossa palkintoina oli 20 euron S-ryhmän lahjakortti sekä Jyväskylän kaupungin lahjoittamia tuotepalkintoja. Toiveena oli, että myös ihmiset, jotka eivät käytä lähiliikuntapaikkaa motivoituvat näin paremmin osallistumaan tutkimukseen. Aineistonkeruu suoritettiin 9.2.2015–31.3.2015 välisenä aikana. Arvonta suoritettiin vastanneiden ja arvontaan osallistuneiden kesken aineistonkeruun päättymisen jälkeen.

TAULUKKO 4. Tutkielmassa käytetyt aineistonkeruumenetelmät.

Menetelmä	Menetelmän kuvailu
Saatekirje	Tutkielmasta tiedotettiin jakamalla saatekirje Keljonkankaan ja Kangaslammen kotitalouksiin (3 132 kpl).
Painettu media	Tutkielmasta tiedotettiin Jyväskylän kaupungin tiedotuslehdessä sekä Huhtasuolainen-paikallislehdessä.
Sosiaalinen media ja internet	Tutkielmasta tiedotettiin Jyväskylän kaupungin facebook-seinällä, twitter-tilillä ja internet-sivuilla, Hyvinvointia huhtasuolle -hankkeen facebook-seinällä, Keljonkankaan kouluyhdistyksen facebook-seinällä sekä Huhtasuon asukasyhdistyksen internet-sivuilla.
Avainhenkilöt	Tutkielmasta tiedotettiin halukkaiden avainhenkilöiden avulla, jotka jakoivat tietoa tutkielmasta tutkimusalueella asuville tuttavilleen.
Radio	Tutkielmasta tiedotettiin Jyväskylässä kuuluvassa paikallisradio Jyväskylässä osana muuta ohjelmaa.
Tutkimusalueilla toimivat yhdistykset	Tutkielmasta tiedotettiin alueella toimiville yhdistyksille ja näitä yhdistyksiä pyydettiin tiedottamaan tutkielmasta edelleen jäsenilleen.
Tiedottaminen lähiliikuntapaikalla	Tutkielmasta tiedotettiin lähiliikuntapaikoilla tai niiden läheisyydessä liikkuneille ihmisille.
Julkiset tilat	Tutkielmasta tiedotettiin Huhtasuon kylätoimistossa ja Huhtasuon kirjastossa esillä olleiden julisteiden avulla.



*Saatekirje.* Saatekirje toimitettiin Kangaslammen ja Keljonkankaan sijaitsevien kotitalouksien postilaatikkoon. Tämä menetelmä valittiin siksi, että sen avulla saatiin luotua suhteellisen varma kontakti suurimpaan osaan tutkimusalueilla asuvista ihmisistä. Saatekirjettä ei jaettu osoitteisiin, joissa kiellettiin ilmaisjakelut tai mainosposti, eikä osoitteisiin joihin ei päästy. Esimerkiksi yksittäisissä kerrostaloissa alaovet saattoivat olla lukossa, ja tällöin taloon ei enää palattu uudestaan. Tutkielman kannalta oli hyvä asia, että suurimmassa osassa kerrostaloja ovet olivat kuitenkin auki, joten kotitalouksien saavutettavuus ei muodostunut suureksi ongelmaksi.

Saatekirjettä voidaan pitää kyselytutkimuksen julkisivuna, eikä sen merkitystä vastaajan motivoinnissa voi aliarvioida (Vehkalahti 2008, 47–48). Näin ollen saatekirjeeseen panostettiin ja se haluttiin pitää edustavana, lyhyenä ja selkeänä, jotta se herättäisi luottamusta ja jotta kirjeen saaja jaksaisi lukea sen läpi. Näin päädyttiin kirjekokoon A5, johon tekstin tuli mahtua. Saatekirjeen luonnissa käytettiin apuna yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston (2015) ja Vehkalahden (2008, 47–48) esittämiä ohjeita. Saatekirjeelle määritettiin kriteerit, joiden mukaan sen tuli vastata seuraaviin kysymyksiin: Mistä tutkielmassa on kyse? Kuka tutkielman tekee ja ketkä ovat yhteistyötoimijoita? Keihin tutkielma kohdistuu ja miten vastaajat on valittu? Miksi tutkielma on tarpeellinen ja mitä hyötyä siitä on vastaajalle ja hänen yhteisölleen? Miten vastauksia käsitellään ja kuinka vastaajien anonymiteetti on tutkielmassa huomioitu? Millä aikavälillä vastauksia kerätään? Kuinka vastaaminen tapahtuu ja kauanko vastaaminen kestää? Edellä mainittujen seikkojen lisäksi kirjeessä haluttiin painottaa jokaisen vastauksen tärkeyttä ja erityisesti pyrittiin aktivoimaan lähiliikuntapaikkaa käyttämättömiä ihmisiä. Lopuksi kirjeessä kiitettiin jo etukäteen osallistumisesta ja ohjeistettiin lukijaa siitä, miten tutkielmasta on mahdollista saada lisätietoa. Lopullinen saatekirje on luettavissa liitteessä kolme.

Saatekirjettä testautettiin sen luontivaiheessa eri-ikäisillä aikuisilla, ja siihen tehtiin tarvittavat korjaukset. Kangaslammelle ja Keljonkankaalle tehtiin samansisältöiset, mutta alueen mukaan yksilöidyt kirjeet. Harmittavasti viimeisten korjausten yhteydessä osaan Keljonkankaalle jaetuista lomakkeista jäi kirjoitusvirhe, jossa Keljonkankaan lähiliikuntapaikan sijasta yhteen kohtaan saatekirjettä oli jäänyt virheellisesti Kangaslammen lähiliikuntapaikan nimi. Kirjeessä mainittiin kuitenkin myös Keljonkankaan lähiliikuntapaikka oikein sekä ennen virhettä että sen jälkeen. Myös varsinaisella kyselyyn ohjaavalla internetsivulla ja varsinaisessa kyselylomakkeessa nimet

ja vastausohjeet olivat oikein. Heti virheen huomaamisen jälkeen Keljonkankaan saatekirje korjattiin täysin oikeaksi. On kuitenkin mahdollista, että Keljonkankaalla kirjeen saanut on vastannut Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa koskeviin kysymyksiin. Varsinaisesta aineistosta kolme Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa arvioivaa kertoi asuvansa kauempana kuin neljän kilometrin päässä lähiliikuntapaikasta, ja neljä ei osannut sanoa kuinka kaukana Kangaslammen lähiliikuntapaikasta asui. Käytännössä siis vain seitsemän Keljonkankaan vastaajaa on edes teoriassa voinut arvioida Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa. Tämä ei kuitenkaan olisi tehnyt vastaajien arvioista millään tasolla vääriä. Näin ollen saatekirjeeseen jääneestä kirjoitusvirheestä ei aiheutunut tutkimukselle merkittävää haittaa. Saatekirjeitä jaettiin helmi-maaliskuussa 2015 yhteensä 3 132 kappaletta, joista Kangaslammelle jaettiin 1 724 ja Keljonkankaalle 1 408 kirjettä.

*Painettu media.* Tutkimusalueiden asukkaita tiedotettiin kyselystä tutkielmaa käsittelevällä artikkelilla Jyväskylän tiedotuslehdessä sekä Huhtasuolainen-lehdessä (liite 2). Molemmat mediat tavoittavat tehokkaasti tutkimusalueilla asuvia ihmisiä, ja siksi ne valittiin mukaan tutkielman tiedotuskanaviksi. Keljonkankaalla ilmestyvä paikallislehti ei ilmestynyt aineiston keruun aikana, joten siinä tutkielmasta ilmoittaminen osoittautui mahdottomaksi. Lehdissä julkaistuissa artikkeleissa esiteltiin lyhyesti tutkielman perustiedot ja mahdolliset hyödyt sekä vastaajille että Jyväskylälle. Lisäksi tutkimusalueiden asukkaita pyydettiin osallistumaan tutkimukseen ja ohjeistettiin kuinka vastaamaan pääsee.

*Sosiaalinen media ja internet.* Nykyään sosiaalinen media on todella tärkeä tiedotuskanava, ja esimerkiksi sähköisestä kyselystä tiedottamiseen se sopii erittäin hyvin. Sähköinen tiedottaminen on halpaa ja tehokasta, mutta tällä tavoin on mahdollista saavuttaa vain osa tutkimusalueen aikuisista. Menetelmän helppous ja nopeus kuitenkin tuki sosiaalisen median käyttöä. Näin ollen myös tätä viestintäkanavaa haluttiin hyödyntää tutkielman aineistonkeruussa.

*Radio.* Tutkielmasta tiedotettiin Jyväskylän paikallisradiossa 19.2.2015 osana Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteita käsittelevää ohjelmaa.

*Avainhenkilöt.* Tutkielman suunnitteluvaiheessa esimerkiksi kyselylomakkeen esitestauksessa auttaneita tai muita alueella asuvia ja henkilöitä pyydettiin auttamaan myös tutkielman tiedotuk-

sessä. Näiden avainhenkilöiden apu aineiston keräämisessä oli todella tärkeää ja arvokasta, koska heidän kautta oli mahdollista saada henkilökohtainen kontakti useisiin vastaajiin. Avoimen kriittisesti vastaaminen tutulta tulleeseen kyselyyn voi olla hankalaa. Koska kyselyyn kuitenkin vastattiin täysin anonymisti, voidaan olettaa että ilmiöstä ei tarvitse tässä tapauksessa huolestua.

*Tutkimusalueella toimivat yhdistykset.* Sekä Kangaslammella että Keljonkankaalla toimii useita yhdistyksiä, joissa on jäsenenä alueen aikuisväestöön kuuluvia henkilöitä. Aineistonkeruun aikana otettiin yhteyttä tutkimusalueilla toimiviin yhdistyksiin (liite 5), ja näitä pyydettiin yhteistyöhön tutkielman toteuttamisessa. Yhteistyö tarkoitti kyselylinkin jakamista yhdistyksen jäsenille. Myös tätä kautta oli mahdollista saavuttaa monia ihmisiä useiden eri harrastusten piiristä.

*Tiedottaminen lähiliikuntapaikoilla.* Tutkielmasta tiedotettiin myös lähiliikuntapaikoilla henkilökohtaisesti. Tällöin lähiliikuntapaikalla tai sen läheisyydessä liikkuneille ihmisille kerrottiin tutkielmasta ja pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Samalla heille annettiin saatekirje. Kahdenkeskinen vuorovaikutus luo henkilökohtaisemman suhteen vastaamiseen kuin pelkkä saatekirjeen saaminen. Koska kyseessä oli talviaikaan suoritettu aineistonkeräys, ei lähiliikuntapaikan käyttöaste ollut todennäköisesti suurin mahdollinen.

*Julkiset tilat.* Myös julkista tilaa käytettiin hyväksi tutkielmasta tiedottamisessa ja aineiston keräämisessä. Kangaslammella tutkielmasta tiedottavia A3-kokoisia julisteita toimitettiin Huhtasuon kylätoimistoon ja Huhtasuon kirjastoon. Julisteet ovat nähtävissä liitteessä neljä. Kylätoimistoon jätettiin myös muutama saatekirje, jotta kiinnostuneet voivat ottaa sellaisen mukaansa. Tämän aineistonkeruutavan tehokkuutta on vaikeaa arvioida, mutta toiveena oli, että toistuvien tiedotteiden näkeminen aktivoisi ihmisiä vastaamaan kyselyyn.

Edellä mainittuja aineistonkeruumenetelmiä käyttäen tutkielman otantatavaksi muodostui sekä satunnaisen että ei-satunnaisen otannan yhdistelmä. Satunnaisella otannalla tarkoitetaan sitä, että vastaajat on valittu täysin satunnaisesti ilman tutkijan tai tutkittavan vaikutusta, ja ei-satunnaisella sitä, että vastaajat ovat valittu tutkijan mielenkiinnon mukaan joko saatavuuteen tai harkintaan perustuen (Metsämuuronen 2006, 51). Satunnaisia otantamenetelmiä tässä tutkielmassa olivat saatekirjeen, sähköisen viestinnän ja painetun median sekä julisteiden avulla tiedottami-

nen. Ei-satunnaisia otantamenetelmiä taas olivat avainhenkilöiden sekä erilaisten yhdistysten kautta asiasta tiedottaminen. Lisäksi otantamuotona käytettiin lumipallo-otantaa, jossa vastaajia kehoitettiin myös jakamaan itse tietoa tutkielmasta eteenpäin henkilöille, joiden he olettavat olevan relevantteja vastaajia (ks. Metsämuuronen 2006, 53). Koska tutkielman otantamenetelmä ei ole täysin todennäköisyyksiin vaan osittain myös harkinnanvaraiseen näytteeseen perustuvaa (ks. Heikkilä 2014, 34, 38), ei sen tuloksia voida yleistää koskemaan luotettavasti kaikkia Keljonkankaan ja Kangaslammen asukkaita. Tämä ei kuitenkaan estä mielenkiintoista vertailua vastaajien kesken. Lisäksi laajan aineiston avulla on mahdollista saada esiin oleellisia suuntaviivoja siitä, miten Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikkojen koetaan palvelevan aikuisia, ja millaisia kehitysehdotuksia vastaajilla aiheeseen liittyen on. Tutkielmaan kerättyjen vastausten arvo ja hyödyllisyys eivät laske sen perusteella, että niitä ei voida suoraan yleistää koskemaan koko alueen vastaajia. Tästä huolimatta vastaajien taustatekijät ja aineiston luonne on kuitenkin otettava tarkasti huomioon tuloksia ja aineistoa analysoitaessa.

## **6.4 Aineiston analysointi**

Tutkielman aineisto analysoitiin IBM® SPSS® Statistics Version 20 -tilasto-ohjelmalla. Koska kyseessä oli sähköinen kysely, tallentuivat vastaajien täyttämät lomakkeet automaattisesti havaintomatriisiin, joka käsitti ennen aineiston esikäsittelyä 409 muuttujaa.

### **6.4.1 Aineiston tarkastus**

Aineistoa ei syötetty manuaalisesti tilasto-ohjelmaan, mikä poisti huolimattomuusvirheiden mahdollisuudet aineiston muuttujissa (ks. Vehkalahti 2008, 48). Toisaalta vastuuta tiedon oikeellisuudesta siirtyi vastaajalle, joka voi huolimattomuuttaan vastata avoimeen, esimerkiksi syntymävuotta koskevaan kysymykseen väärin (ks. Heikkilä 2015, 18). Koska virheellisten vastausten mahdollisuus on automaattisesta aineiston syöttämisestä huolimatta mahdollista, tarkastettiin aineisto ennen sen analysointia. Tarkastus aloitettiin aineiston silmämääräisellä selailulla, joka paljastaa nopeasti laajat tietojen puuttumiset tai muut järjettömän oloiset muuttujien arvot (Vehkalahti 2008, 52). Tarkastuksessa kävi ilmi, että lomakkeen 27. kysymyksen vastaukset eivät olleet tallentuneet lainkaan havaintomatriisiin. Kysymyksessä kysyttiin millaista liikuntaa lähiliikuntapai-

kalla liikkumisen lopettaneet olivat siellä aiemmin harrastaneet. 45 vastaajan vastaus puuttui kyseisen kysymyksen kohdalla, ja tästä syystä kysymystä ei voitu käsitellä raportissa lainkaan. Muuten silmämääräisen tarkastelun perusteella data oli tallentunut oikein.

Silmämääräisen tarkastelun ohella aineistosta tarkastettiin ensin muuttujien määrittelyn vastavuus kyselylomakkeella olleisiin kysymyksiin (ks. Heikkilä 2014, 127). Tätä varten kaikkien muuttujien määrittelytiedot ja arvojen selitteet tulostettiin taulukkoon, josta ne tarkastettiin. Seuraavaksi muuttujiin tallentuneet arvot tarkastettiin tilasto-ohjelman *descriptives* -komennolla, jolla voidaan nähdä muuttujan saamien vastausten määrä, muuttujan maksimi- ja minimiarvo sekä keskiarvo ja keskihajonta (Heikkilä 2014, 128; Vehkalahti 2008, 54). Aineiston tallennuksessa ja muuttujien arvoissa ei ilmennyt edellä mainitun kysymyksen 27 liittyvän tallennusongelman lisäksi muita yllättäviä erikoisuuksia.

Aineiston keruun aikana kyselylomake oli avattu vastaajien toimesta yhteensä 716 kertaa, ja varsinaisen vastaamisen ensimmäiseen kysymykseen oli aloittanut 611 vastaajaa. 134 vastaajaa oli kuitenkin lopettanut vastaamisen ennen lomakkeen loppua. Tämä voi johtua siitä, että kaikkiin monivalinta- tai vaihtoehtokysymyksiin tuli vastata ennen kuin kyselyä pystyi jatkamaan. Kaikkiin kysymyksiin vastaamista edellytettiin tietoisesti, jotta aineistosta ei tulisi repaleista. On mahdollista, että sama vastaaja on lopettamisen jälkeen myöhemmin täyttänyt lomakkeen uudestaan, joten kaksinkertaisten vastausten riskin poistamiseksi kaikki vajaaksi jääneet vastaukset rajattiin pois tämän tutkielman aineistosta. Näin ollen loppuun asti vastattuja lomakkeita jäi jäljelle 477, joista muodostui lopullinen tutkielmassa käytetty aineisto.

#### 6.4.2 Aineiston esikäsittely

Ennen varsinaista analysointia tutkielman aineisto esikäsiteltiin tarkoituksenmukaiseen ja tilastollista käsittelyä kestävään muotoon. Esimerkiksi tutkielman kyselylomakkeessa esitettiin monia kysymyksiä, kuten lähiliikuntapaikan markkinointikanaviin liittyvää arviointia, eri vaiheissa kyselylomaketta. Näin ollen kyseiset muuttujat yhdistettiin tilastollista analysointia varten kokonaisuuttujiksi. Myös laitearvioinneissa muuttujia yhdistettiin kokonaisarvioiksi.

Osa muuttujista luokiteltiin uudelleen analysointia varten. Esimerkiksi ikää kysyttiin syntymävuoden avulla. Analysointia varten vastaajan syntymävuosi muutettiin vastaajan iäksi, ja tästä muodostettiin edelleen ikäluokat. Vastaajat jaettiin kolmeen ikäluokkaan siten, että nuorin ikäluokka oli alle 35-vuotiaat, jota seurasivat 35–55-vuotiaat ja yli 55-vuotiaat. Liikunnan useutta mittaava muuttuja uudelleen luokiteltiin siten, että se käsitti viisi eri luokkaa kyselylomakkeessa olleiden kymmenen luokan sijaan. Samoin toimittiin myös lähiliikuntapaikalla liikkumista mittaavan muuttujan kanssa. Uudet liikunnan useutta mittaavat luokat olivat kolme kertaa viikossa tai useammin liikkuvat, 1–2 kertaa viikossa liikkuvat, 1–3 kertaa kuukaudessa liikkuvat, harvemmin kuin kerran kuukaudessa liikkuvat ja ne jotka eivät osanneet kertoa liikuntansa useutta. Tämän lisäksi muun liikunnan useuden muuttuja koodattiin myös yleisestä liikunnallisuudesta ja terveysliikuntasuosituksen täyttymisestä kertovaksi muuttujaksi, jossa vastaajat jaettiin vähintään viisi kertaa viikossa liikkuviin ”intohimoiisiin liikkujiin”, 3–4 kertaa viikossa liikkuviin ”säännöllisiin liikkujiin” ja kaksi kertaa viikossa tai harvemmin liikkuviin ”satunnaisiin liikkujiin”. Intohimoiset liikkujat täyttävät terveyttä edistävän liikunnan suositukset ja säännölliset liikkujat terveyttä ylläpitävän liikunnan suositukset (Liikuntagallup 2010, 12).

Myös lähiliikuntapaikan käytön useutta kuvaava muuttuja uudelleen koodattiin myös pelkästään lähiliikuntapaikan käyttöä tai käyttämättömyyttä kuvaavaksi muuttujaksi. Vastaajan kodin etäisyyttä lähiliikuntapaikasta kuvaava muuttuja uudelleen luokiteltiin neljään luokkaan, jotta kaikkiin luokkiin saatiin tarpeeksi havaintoja. Liikuntamotivaatiota mittaavan kysymyksen osiot yhdistettiin viideksi motivaatioulottuvuutta mittaavaksi muuttujaksi laskemalla ulottuvuuteen kuuluvien osioiden keskiarvo MEAN-operaatiolla (ks. Metsämuuronen 2008, 512).

Väittämiä sisältäneissä kysymyksissä muuttujat käsiteltiin siten, että ”täysin eri mieltä” tai muut likert-asteikon negatiivisessa ääripäässä sijaitsevat vastausvaihtoehdot saivat arvon 1 ja ”Täysin samaa mieltä” tai muut positiivisessa ääripäässä sijaitsevat väittämät arvon 4. En osaa sanoa -vaihtoehto rajattiin kokonaan pois aineistosta tilastollisia testejä tehdessä. Tilastollisesta näkökulmasta muuttujien suunnilla ei ole merkitystä (Vehkalahti 2008, 65), mutta edellä mainitun toimenpiteen avulla tulokset olivat hieman helpommin tulkittavissa, kun positiivisuuden kasvaessa myös muuttujan arvo kasvaa.

Osa kysymyksistä tarkentui selkeästi vastaajan arvioimaan lähiliikuntapaikkaan, ja osa kysymyksistä kohdentui vastaajan yleisiin mielipiteisiin lähiliikuntapaikoista. Vastaajan arvioidessa lähiliikuntapaikkoja yleisellä tasolla, käsiteltiin kaikkia vastaajia kokonaisuutena. Samoin vastaajan arvioidessa omaa lähiliikuntapaikkaansa, rajattiin toisen tutkimusalueen vastaajat pois analyysistä. Edellä kuvatun esikäsittelyn jälkeen aineistosta oli lopulta muokkautunut 503 muuttujaa käsiteltävä havaintomatriisi, josta etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

#### 6.4.3 Tilastolliset testit

Tutkielmassa selvitettiin kahden eri lähiliikuntapaikan keräämien kokemusten eroavaisuuksia. Samalla kysymyksestä riippuen tutkittiin vaikuttaako vastaajan sukupuoli, liikunnallinen aktiivisuus tai ikäluokka hänen vastauksiinsa. Jo silmämääräisesti aineistoa tutkimalla voi siitä halutesaan määritellä johtopäätöksiä. Riippuvuutta muuttujien tai niiden keskiarvojen välillä voidaan sanoa olevan vain silloin kun tätä riippuvuutta voidaan perustella riittävän vahvan näytön avulla (Heikkilä 2014, 184). Tähän tarkoitukseen aineistosta etsittiin tilastollisia menetelmiä hyödyntäen säännönmukaisia tai toisaalta satunnaisia tekijöitä, joiden avulla voidaan perustella ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai eroavaisuuksia (Metsämuuronen 2006, 25). Tilastollisena merkitsevyystasona kaikissa tutkielmassa toteutetuissa tilastollisissa testeissä käytettiin arvoa  $p < 0.05$ . Tuloksissa sallitaan siis viiden prosentin riski sille, että testien nollahypoteesi hylätään virheellisesti. Tutkielman lukija voi kuitenkin itse päätellä tuloksen riskitason luotettavuutta, sillä aineistossa esiintyneet tilastolliset merkitsevyydet raportoidaan ilmoittamalla havaittu p-arvo tulosten yhteydessä tai liitteissä (ks. Metsämuuronen 2006, 425). Koska kyseessä on laaja aineisto, ilmeni tilastollisesti merkitseviä eroja runsaasti. Luettavuuden helpottamiseksi ja oleellisen tiedon esiin nostamiseksi tässä raportissa esitetään pelkästään tutkimustehtävän kannalta relevantit vertailtavien ryhmien väliset tilastollisesti merkitsevät erot<sup>1</sup>.

Tutkielman nominaaliasteikollisten muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukoinnin avulla. Tilastollisia merkitsevyyksiä etsittiin ristiintaulukosta khiin neliö ( $\chi^2$ ) -testin avulla, joka mittaa sarake- ja rivimuuttujien välistä riippuvuutta (Heikkilä 2014, 200; Metsämuuronen 2006,

---

<sup>1</sup> Esimerkkinä pois rajatusta, mutta tilastollisesti merkitsevästä erosta mainittakoon havainto, jonka mukaan Keljonkankaan vastaajien intohimoiset liikkujat pitivät alueen valaistusta säännöllisiä liikkujia parempana ( $p=0.005$ ).

347). Esimerkiksi testin avulla tutkittiin johtuvatko Keljonkankaan ja Kangaslammen vastaajien vastausten eroavaisuudet juuri heidän arvioimastaan lähiliikuntapaikasta, vai sattumasta. Testin nollihypoteesin mukaan luokittelijat ovat toisistaan riippumattomia (Vehkalahti 2008, 184), eli esimerkiksi Keljonkankaan ja Kangaslammen vastaajien liikunnan useus lähiliikuntapaikalla ei ole riippuvainen siitä, kumpaa lähiliikuntapaikkaa vastaaja käyttää. Khiin neliö -testiä voidaan käyttää kaikilla mitta-asteikoilla, mutta käytön edellytyksenä on se, että korkeintaan 20 prosenttia odotetuista frekvensseistä saa olla pienempiä kuin viisi, ja jokaisen odotetun frekvenssin tulee sisältää vähintään yksi havainto (Heikkilä 2014, 200–201; Metsämuuronen 2006, 347).

Keskiarvotesteinä tutkielmassa käytettiin ensisijaisesti varianssianalyysia ja t-testiä. Keskiarvojen välillä on aina jonkinasteista vaihtelua, mutta tilastollisilla menetelmillä voidaan selvittää, kuinka todennäköisesti keskiarvojen ero johtuu sattumasta. Varianssianalyysi vertailee tutkittavan muuttujan sisältämien ryhmien sisäisten keskiarvojen vaihtelua ryhmien väliseen vaihteluun. Jos ryhmien välinen keskiarvon vaihtelu on huomattavasti suurempaa kuin ryhmän sisäinen vaihtelu, on ryhmien välillä eroa. (Heikkilä 2014, 209–210.) Varianssianalyysillä tutkittiin useiden riippumattomien ryhmien muuttujien, eli vastaajien ikäluokan tai liikunta-aktiivisuuden yhteyttä heidän vastauksiinsa. Kahden riippumattoman ryhmän muuttujien, kuten sukupuolen tai arvioitavan lähiliikuntapaikan, välisiä yhteyksiä tutkittiin t-testin avulla. T-testiä voidaan käyttää sekä yhtä suurten että eri suurten varianssien tapauksessa. (Heikkilä 2014, 215–217.) Lisäksi t-testissä muuttujan on oltava vähintään vahva järjestysasteikollinen eli esimerkiksi likert-asteikollinen kuten tässä tutkimuksessa (ks. Metsämuuronen 2008, 530).

Varianssianalyysi edellyttää vertailtavien ryhmien muuttujien noudattavan normaalijakaumaa (Heikkilä 2014, 211). T-testissä edellytyksenä on muuttujan normaali jakautuminen perusjoukossaan (Metsämuuronen 2008, 530). Muuttujien normaalijakautuneisuus on harvoin voimassa, mutta suurten aineistojen kohdalla voidaan turvautua keskeiseen raja-arvolauseeseen, jonka mukaan ”otoskeskiarvon jakauma noudattaa likimain normaalijakaumaa riippumatta siitä, millaisesta jakaumasta otos poimitaan.” Näin ollen keskiarvon jakauma on todennäköisesti normaalisti jakautunut, vaikkei muuttujan alkuperäinen jakauma sitä olisikaan. Keskeisen raja-arvolauseeseen voidaan olettaa olevan voimassa kun kaikkien vertailtavien ryhmien koko on ainakin 30 tilastoyksikköä. (Heikkilä 2014, 104, 209–211.) Tutkielman otoskoko on 477 ja lähiliikuntapaikoittain-



kin tarkasteluna yli 200, joten keskeinen raja-arvolause on voimassa suurimmassa osassa tehtyjä vertailuja. Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan vastanneet kaikkiin kysymyksiin, mikä johti joidenkin kysymysten kohdalla pieniin otoskokoihin. Tutkielmassa yli 100 tilastoyksikköä sisältävä muuttuja, jonka jokaisessa vertailtavassa ryhmässä on vähintään 30 tilastoyksikköä, testattiin varianssianalyysillä tai t-testillä. Muissa tilanteissa käytettiin t-testin sijaan Mann-Whitneyn U-testiä tai varianssianalyysin sijaan Kruskal-Wallis testin. Nämä testit eivät edellytä muuttujan normaalia jakaumaa (Heikkilä 2014, 2017).

Toinen varianssianalyysiin liittyvä edellytys on muuttujien varianssien (ja keskihajontojen) yhtäsuuruus (Heikkilä 2014, 211). Varianssien yhtäsuuruus testattiin ”homogeneity of variances” -testillä. Varianssien ollessa yhtäsuuret ( $p > 0.05$ ) käytettiin ryhmien väliseen vertailuun Bonferro-ni-testiä. Jos varianssit todettiin eri suuriksi ( $p < 0.05$ ), käytettiin vertailuun Tamhanen testiä.

Lisäksi sekä varianssianalyysi että t-testi edellyttävät tutkittavien muuttujien olevan toisistaan riippumattomia. Esimerkiksi aineiston koostuessa pelkästään aviopareista, ei miesten ja naisten välistä eroa voisi tutkia varianssianalyysin avulla. (Heikkilä 2014, 209.) Tutkielman aineiston voidaan olettaa olevan toisistaan riippumattomaa, vaikka onkin mahdollista, että esimerkiksi avioparit ovat osallistuneet tutkielmaan. Aineiston suuri koko kuitenkin ehkäisee tällaisen mahdollisuuden vaikutusta aineiston riippumattomuuteen.

Motivaatiomittariin suunniteltujen viiden motivaatioulottuvuuden luotettavuutta testattiin laske-malla cronbachin alfa jokaiselle motivaatioulottuvuudelle. Mittarin voidaan sanoa mittaavan riit-tävän hyvin samaa asiaa, jos sille laskettu cronbachin alfan arvo on 0.6 tai suurempi (Metsämuu-ronen 2008, 493–497). Kävi ilmi, että sosiaalisen kanssakäymisen sekä ulkonäön ja painonhallin-nan ulottuvuudet eivät korreloineet keskenään riittävän hyvin (liite 7). Tämä johtui siitä, että esi-merkiksi sosiaalisen kanssakäymisen mittarissa vaihtoehdot olivat toisensa kumoavia, vaikka liittyvätkin sosiaaliseen kanssakäymiseen. Myös saavutettavuuden osalta ”lähiliikuntapaikka si-jaitsee sisällä” -väittämä vaikutti negatiivisesti ulottuvuuden luotettavuuteen, vaikka kokonaisuu-tena ulottuvuuden alfa oli 0.634. Koska motivaatiomittari ei toiminut odotetulla tavalla, käsitel-tiin tutkielmassa vastaajien liikuntamotivaatiota yksittäisten väittämien tuottaman tiedon avulla.

## 7 KANGASLAMMEN JA KELJONKANKAAN LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖN KOKEMANA

Tässä luvussa esitellään kyselyn tuottamat tulokset tutkimusongelmiin liittyvien teemojen avulla. Kuvailevan aineiston läpikäynnin ohella esitellään tutkimusongelmien kannalta relevantit tulokset eri ryhmien välisistä vertailuista. Luettavuuden helpottamiseksi joistain tilastollisesti merkittävistä eroista on raportoitu vain p-arvo. Tällöin lisätietoa vertailtavien ryhmien havaintojen jakautumisesta tai keskiarvoista on löydettävissä liitteestä 12. Tuloksiin liittyvä pohdinta rajataan aineiston tuottaman tiedon ulkopuolelle, ja esitetään varsinaisten tuloksien raportoinnin jälkeen luvussa kahdeksan.

### 7.1 Aineiston yleinen kuvailu

Kyselyyn vastasi yhteensä 477 vastaajaa. Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa arvioi 264 vastaajaa eli hieman yli puolet vastaajista (55,3 %). Kangaslamelta vastaajia oli 213 (44,7 %). Naiset vastasivat kyselyyn selvästi miehiä aktiivisemmin. Sekä Keljonkankaan että Kangaslammen alueella naisvastaajia oli yli kaksinkertainen määrä miehiin nähden (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Vastaajien sukupuolijakauma.

		Mies	Nainen	Yhteensä
Keljonkankaan vastaajat	n	88	176	264
	(%)	33.3 %	66.7 %	100.0 %
Kangaslammen vastaajat	n	61	152	213
	(%)	28.6 %	71.4 %	100.0 %
Kaikki vastaajat	n	149	328	477
	(%)	31.2 %	68.8 %	100.0 %

Iältään nuorin vastaaja oli 16-vuotias ja vanhin 85-vuotias. Kangaslammen vastaajat olivat keskiältään 49-vuotiaita ja Keljonkankaan vastaajat 44-vuotiaita. Ikäryhmittäin eniten vastauksia tuli 35–55-vuotiailta vastaajilta ja vähiten alle 35-vuotiailta. Keljonkankaan ja Kangaslammen vastaajien ikäluokkia verratessa nuoret vastasivat kyselyyn aktiivisemmin Keljonkankaalla, ja ikään-tyneemmät Kangaslammella (taulukko 6). Ikäluokkien välinen ero lähiliikuntapaikoittain on tilastollisesti merkitsevä ( $p=0.001$ ).

TAULUKKO 6. Vastaajien ikäjakauma.

		Alle 35-vuotiaat	35–55-vuotiaat	yli 55-vuotiaat	Yhteensä
Keljonkankaan vastaajat	n	66	134	64	264
	(%)	25.0 %	50.8 %	24.2 %	100.0 %
Kangaslammien vastaajat	n	42	86	85	213
	(%)	19.7 %	40.4 %	39.9 %	100.0 %
Kaikki vastaajat	n	108	220	149	477
	(%)	22.6 %	46.1 %	31.2 %	100.0 %

Verratessa vastaajien ikäjakaumaa Keljonkankaan ja Kangaslammien todellisiin ikäjakaumiin voidaan nähdä, että 35–55-vuotiaat vastasivat kyselyyn muita ikäluokkia useammin (Taulukko 7.). Näin ollen kysymyksissä, joissa kaiken ikäisiä vastaajia käsitellään kokonaisuutena 35–55-vuotiaiden vastaukset painottuvat tuloksissa. Samoin Keljonkankaalla vanhempien, ja Kangaslammella nuorempien vastaajien vastausten painoarvo on hieman todellisuutta pienempi. Vastaajien ikäjakauma on kuitenkin tähän tutkielmaan riittävän monipuolisesti jakautunut, ja kaikki suunnitellut testit voidaan toteuttaa.

TAULUKKO 7. Vastaajien ikäjakauma verrattuna todelliseen\* tilanteeseen.

Tutkimusalue	Vastaajan ikä	Todellisuus*		Aineisto		Ero
		n	(%)	n	(%)	(%)
Keljonkangas	16–34	900	27.7 %	66	25.0 %	– 2.7 %
	35–55	1303	40.2 %	134	50.8 %	+10.6 %
	56 tai vanhempi	1042	32.1 %	64	24.2 %	– 7.9 %
	16 tai vanhempi	3245	100.0 %	264	100.0 %	
Kangaslampi	16–34	1131	30.3 %	42	19.7 %	– 10.6 %
	35–55	1102	29.5 %	86	40.4 %	+ 10.9 %
	56 tai vanhempi	1499	40.2 %	85	39.9 %	– 0.3 %
	16 tai vanhempi	3732	100.0 %	213	100.0 %	

\*Tilanne 31.12.2014 (Jyväskylä 2015a).

Keljonkankaan vastaajat asuivat Kangaslammien vastaajia laajemmalla alueella (taulukko 8). Kangaslammella 91,4 prosenttia vastaajista asui korkeintaan 1,5 kilometrin päässä lähiliikunta-  
paikasta, kun Keljonkankaalla vastaava luku on 62,1 prosenttia. Ero on tilastollisesti merkitsevä (p<0.001). 14 vastaajaa ei osannut sanoa, kuinka kaukana lähiliikuntapaikasta asuu.

TAULUKKO 8. Vastaajien kodin etäisyys heidän arvioimastaan lähiliikuntapaikasta.

		< 500 m	500–999 m	1–1,5 km	> 1,5 km	Yhteensä
Keljonkankaan vastaajat	n	42	41	75	96	254
	(%)	16.5 %	16.1 %	29.5 %	37.8 %	100.0 %
Kangaslammen vastaajat	n	62	88	41	18	209
	(%)	29.7 %	42.1 %	19.6 %	8.6 %	100.0 %
Kaikki vastaajat	n	104	129	116	114	463
	(%)	22.5 %	27.9 %	25.1 %	24.6 %	100.0 %

Kyselyyn vastanneiden liikunnan useus oli sekä Kangaslammella että Keljonkankaalla lähes samanlainen vastaajien ollessa yleisellä tasolla hyvin aktiivisia liikkujia. Yli kolme neljäsosaa sekä Keljonkankaan (77,7 %) että Kangaslammen (76,1 %) vastaajista liikkui joka viikko vähintään kolme kertaa yli puoli tuntia päivässä. 1–2 kertaa viikossa liikkui hieman alle viidesosa (Keljonkankaalla 18,6 % ja Kangaslammella 18,8 %) vastaajista. Kuukausittain liikkuvien ja tätä harvemmin liikkuvien määrä oli hyvin pieni (Keljonkankaalla 3,8 % ja Kangaslammella 5,2 %). Kun verrataan Keljonkankaan ja Kangaslammen vastaajien liikunnan useutta keskimääräiseen Jyväskylän asukkaiden liikunnan useuteen, käy vastaajien liikunnallinen aktiivisuus ilmi vielä selkeämmin (Taulukko 9.). Vertailua varten vastaajien liikunnallinen aktiivisuus luokiteltiin vastaamaan vuonna 2009 toteutetun Jyväskylän liikuntapalveluiden kuntalaiskyselyn luokittelua (Innolink research 2009). Kyseisen tutkimuksen luokittelussa neljä kertaa viikossa liikkuvia ei ole mukana ollenkaan. Aineistossa neljä kertaa viikossa liikkuvat lisättiin samaan ryhmään päivittäin liikkuvien kanssa. Lisäksi aiemmin toteutetun kyselyn kysymysmuodosta ei ole varmuutta. Tästä huolimatta voidaan sanoa, että liikunnallisesti aktiivisten vastaukset painottuvat aineistossa selkeästi sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella.

TAULUKKO 9. Jyväskylän asukkaiden ja vastaajien liikunnan useus.

Liikunnan useus	Jyväskylä*		Keljonkankaan vastaajat		Kangaslammen vastaajat			
	n	(%)	n	(%)	ero	n	(%)	ero
Päivittäin	38	9.0 %	150	56.8 %	+ 47.8 %	117	54.9 %	+ 45.9 %
2-3 krt / vko	60	14.3 %	92	34.8 %	+ 20.5 %	76	35.7 %	+ 21.4 %
Kerran viikossa	104	24.8 %	12	4.5 %	- 20.3 %	9	4.2 %	- 20.6 %
Harvemmin	179	42.6 %	9	3.4 %	- 39.2 %	11	5.2 %	- 37.4 %
En koskaan	39	9.3 %	1	0.4 %	- 8.9 %	0	0.0 %	- 9.3 %
Yhteensä	420	100.0 %	264	100.0 %		213	100.0 %	

\*(Innolink research 2009.)

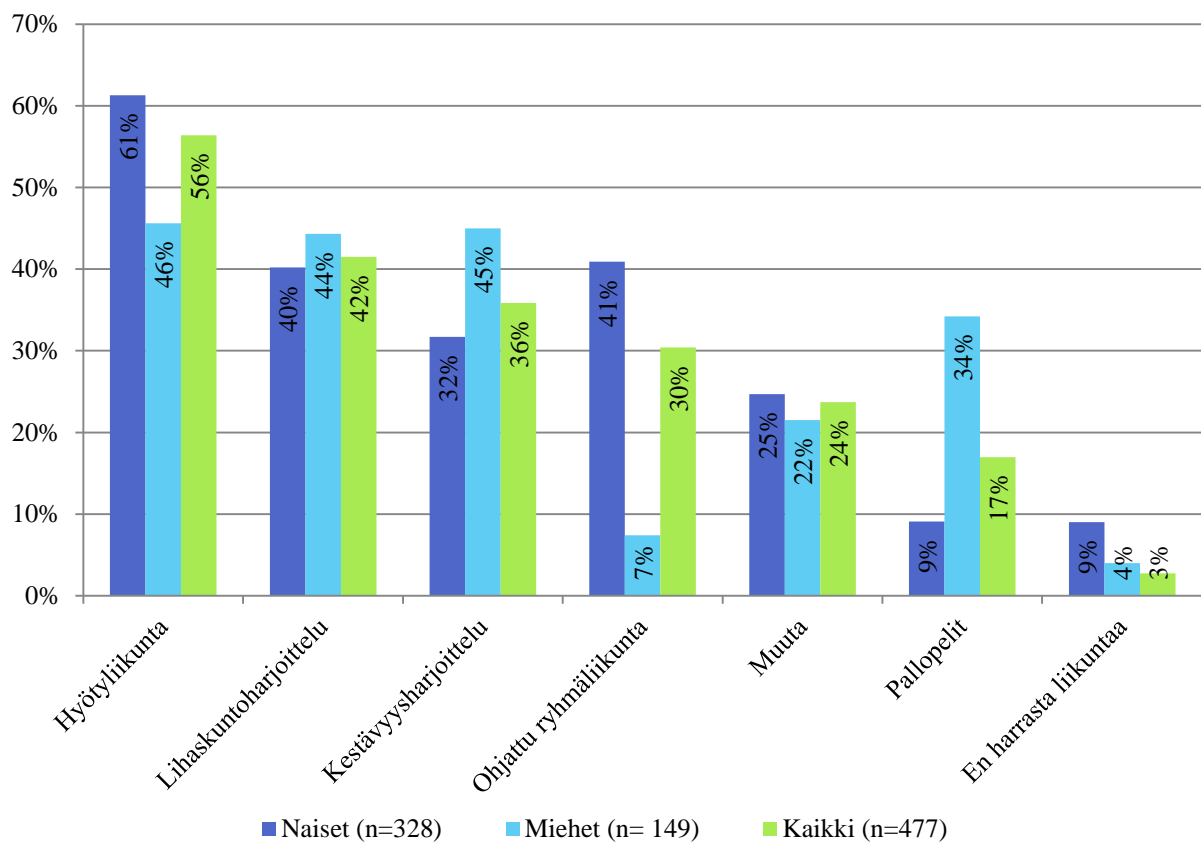
Tämän tutkielman tilastollisia testejä varten vastaajat luokiteltiin kolmeen liikunta-aktiivisuutta kuvaavaan luokkaan: intohimoisiin, säännöllisiin ja satunnaisiin liikkujiin (taulukko 10). Näihin luokkiin vastaajat jakautuivat huomattavasti tasaisemmin niin iän, sukupuolen kuin alueen mukaan vertailtuna. Nuorimmat vastaajat liikkuvat hieman vanhempia vähemmän. Tilastollisesti merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden suhteen ei ilmennyt sukupuolen, ikäluokan tai arvioitavan lähiliikuntapaikan perusteella.

TAULUKKO 10. Vastaajien liikunta-aktiivisuus (Kuinka usein harrastat kuntoilua, liikuntaa, urheilua tai joitain ulkoilumuotoja vähintään puoli tuntia päivässä?).

		Satunnainen liikkuja (2 kertaa viikossa tai harvemmin)	Säännöllinen liikku- ja (3-4 kertaa vii- kossa)	Intohimoinen liikkuja (5 kertaa viikossa tai useammin)	Yhteensä
Alle 35 -vuotiaat	n	31	39	38	108
	(%)	28.7 %	36.1 %	35.2 %	100 %
35–55 -vuotiaat	n	50	98	72	220
	(%)	22.7 %	44.5 %	32.7 %	100 %
yli 55 -vuotiaat	n	29	68	52	149
	(%)	19.5 %	45.6 %	34.9 %	100 %
Miehet	n	38	62	49	149
	(%)	25.5 %	41.6 %	32.9 %	100 %
Naiset	n	72	143	113	328
	(%)	22.0 %	43.6 %	34.5 %	100 %
Keljonkankaan vastaajat	n	59	114	91	264
	(%)	22.3 %	43.2 %	34.5 %	100 %
Kangaslammen vastaajat	n	51	91	71	213
	(%)	23.9 %	42.7 %	33.3 %	100 %
Kaikki vastaajat	n	110	205	162	477
	(%)	23.1 %	43.0 %	34.0 %	100 %

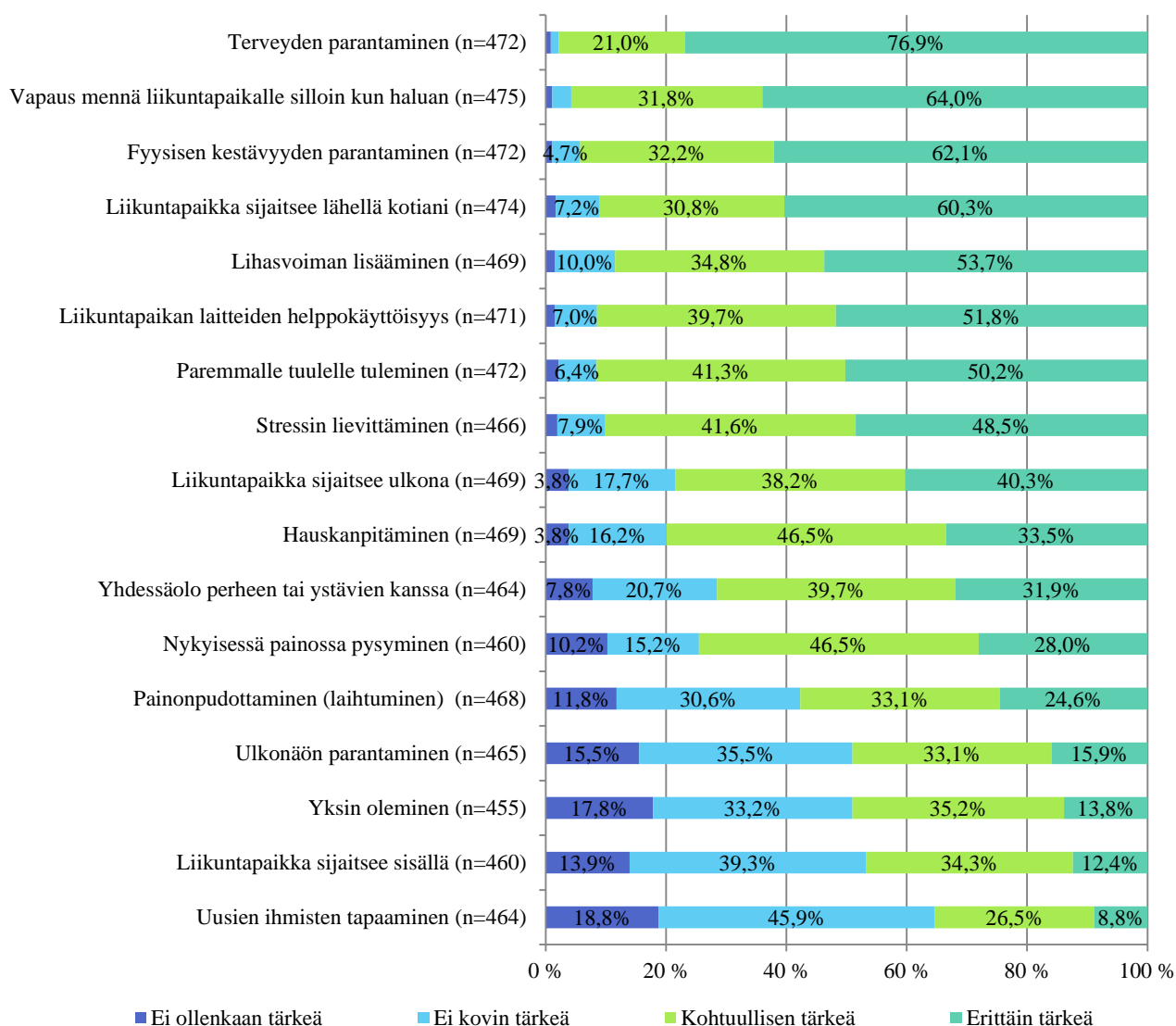
Vastaajat olivat myös pitkäjänteisiä liikkujia. 370 vastaajaa (77,7 %) kertoi liikkuneensa säännöllisesti jo yli kuuden kuukauden ajan. 33 vastaajaa (6,9 %) oli liikkunut säännöllisesti alle kuuden kuukauden ajan. 55 vastaajaa (11,4 %) aikoi aloittaa liikkumisen kuuden kuukauden sisällä, ja vain 19 vastaajaa (4,0 %) ei harrastanut liikuntaa eikä suunnitellut liikunnan aloittamista. Miesten ja naisten tai eri lähiliikuntapaikkaa arvioivien vastaajien välillä ei ilmennyt merkittäviä eroja heidän liikuntaharrastuksensa pitkäjänteisyyden osalta.

Suosituin liikuntaharrastus vastaajien keskuudessa oli hyötyliikunta, jota harrasti yli puolet vastaajista (kuva 15). Vastaajien liikunnallisesta aktiivisuudesta kertoo myös se, että vain kolme prosenttia vastaajista ei katsonut harrastavansa liikuntaa lainkaan. ”Muuta”-vastanneita pyydettiin tarkentamaan liikuntaharrastuksensa muotoa, ja moni vastaaja kertoi harrastavansa joko kävelyä, koiran kanssa liikkumista tai vesiliikuntaa eri muodoissa. Muita harvoin mainittuja liikuntamuotoja olivat ratsastus, rullalautailu, marjastus, melonta, pyöräily, hiihto, frisbeegolf, jooga, tanssi, crossfit, venyttely, yleisurheilu ja siivous. Näin ollen suurin osa myös ”muuta”-vastausvaihtoehdon vastanneista voidaan rinnastaa kestävyysharjoittelua harrastaviksi. Miehet harrastivat tilastollisesti merkitsevästi naisia enemmän palloilulajeja ( $p<0.001$ ) ja kestävyysharjoittelua ( $p=0.05$ ). Naiset taas harrastivat tilastollisesti merkitsevästi hyötyliikuntaa ( $p=0.01$ ) ja ryhmäliikuntaa ( $p<0.001$ ).



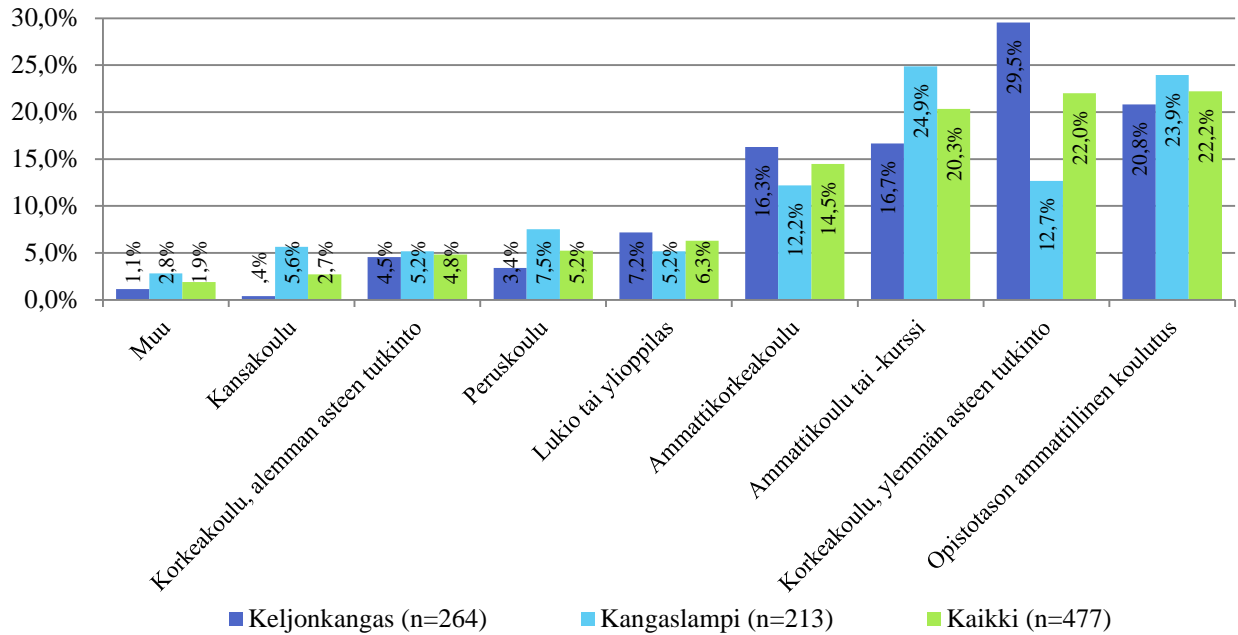
KUVA 15. Vastaajien harrastamat liikuntamuodot (n=477).

Vastaajille tärkeimmäksi yksittäiseksi liikkumisen syyksi nousi terveyden parantaminen, jonka 97,9 prosenttia vastaajista koki joko kohtuullisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi syyksi liikkumiselleen (kuva 16). Myös vapaus mennä liikuntapaikalle silloin kun haluaa, fyysisen kestävyysparantaminen, liikuntapaikan laitteiden helppokäyttöisyys, paremmalle tuulelle tuleminen, liikuntapaikan läheisyys kotiin nähden sekä stressin lievittäminen oli yhdeksälle vastaajalle kymmenestä vähintään kohtuullisen tärkeää. Vähiten tärkeäksi liikkumisensa kannalta vastaajat kokivat uusien ihmisten tapaamisen, liikuntapaikan sijainnin sisätiloissa, yksin olemisen ja ulkonäön parantamisen.



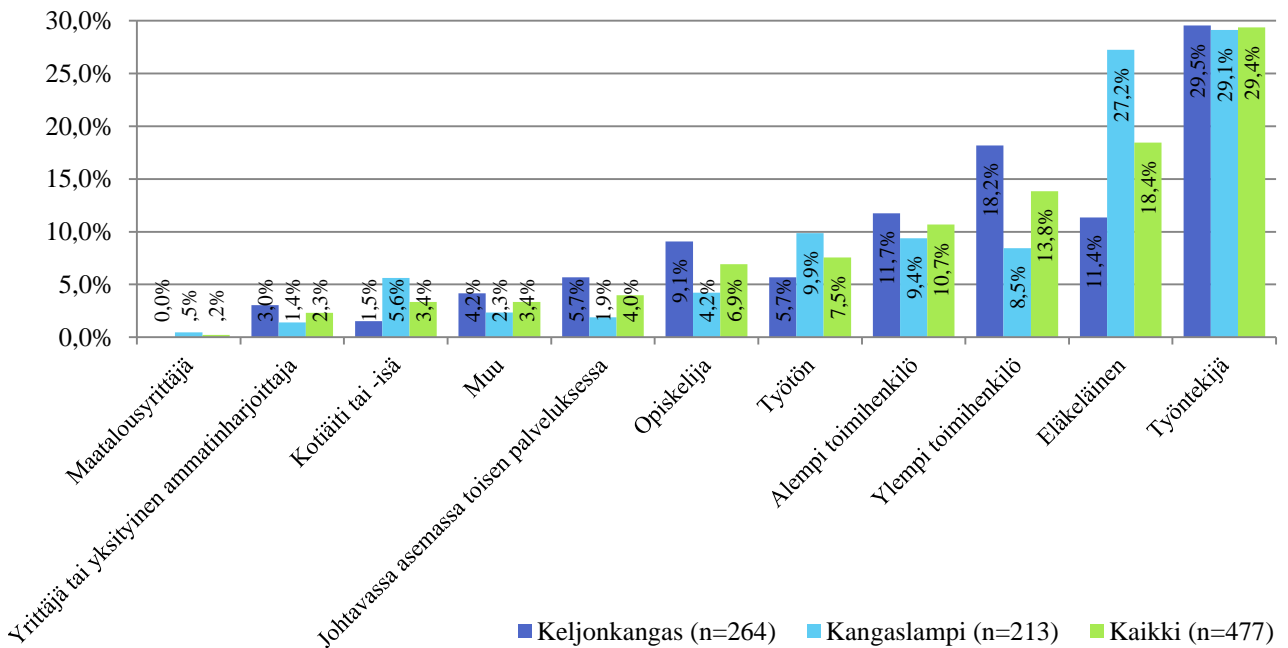
KUVA 16. Eri syiden tärkeys vastaajan liikkumisen kannalta.

Vastaajien koulutus vaihteli hyvin laajasti. Eniten vastaajien joukossa oli opistotason ammatillisen koulutuksen ja korkeakoulun suorittaneita (kuva 17).



KUVA 17. Vastaajien koulutustasot (n=477).

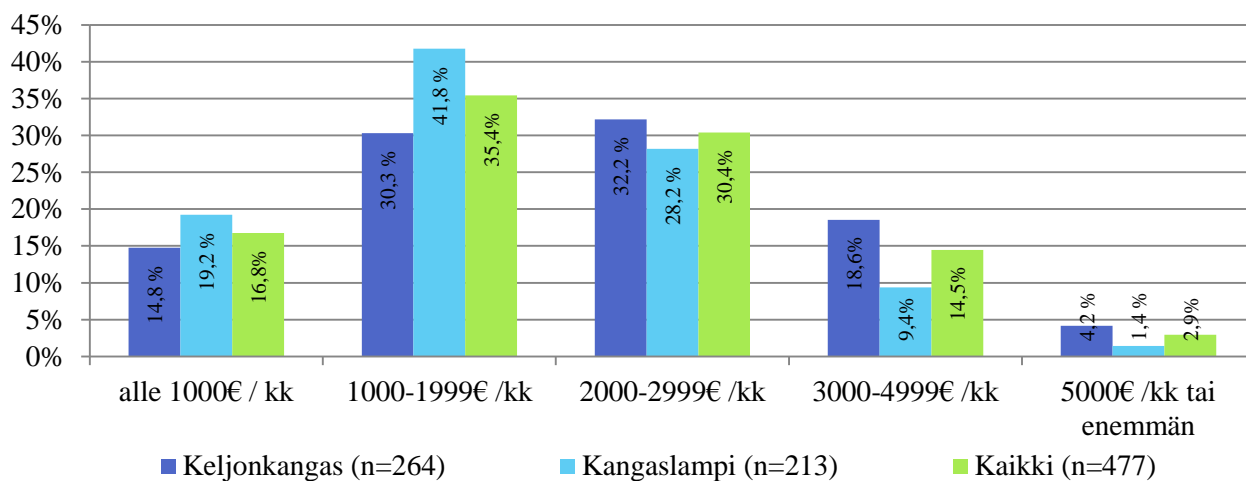
Vastaajien ammattiryhmä vaihteli hyvin suuresti koulutuksen tavoin. Eniten vastaajien joukossa oli työntekijöitä, eläkeläisiä, sekä ylempiä toimihenkilöitä (kuva 18).



KUVA 18. Vastaajien ammattiryhmät (n=477).



Suurin osa vastaajista (65,8 %) sai ansiotuloja 1 000–2 999 € kuukaudessa. Vähintään 3 000 € ansaitsi 17,4 prosenttia vastaajista, ja alle 1 000 € yhteensä 16,8 prosenttia vastaajista (kuva 19).



KUVA 19. Vastaajien ansiotulot (n=477).

## 7.2 Lähiliikuntapaikkojen käyttö

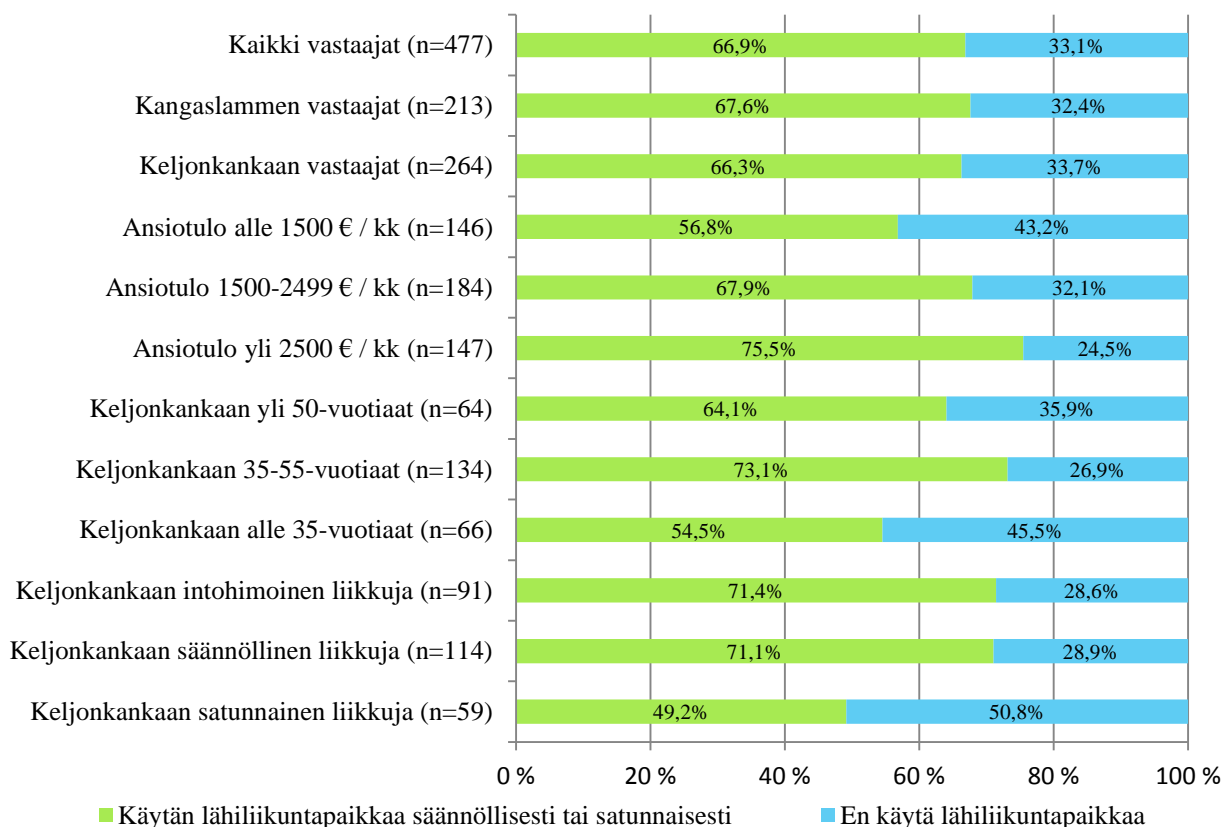
Kaikista vastaajista 319 (66,9 %) käytti arvioimaansa lähiliikuntapaikkaa joko säännöllisesti tai satunnaisesti (taulukko 11). Vastaajista vajaa neljännes ei ollut koskaan käynyt lähiliikuntapaikalla. Jatkossa lähiliikuntapaikan käyttöä käsiteltäessä käytetään jakoa jossa vastaajat jaetaan lähiliikuntapaikan käyttäjiin (n=319) ja niihin jotka eivät käytä lähiliikuntapaikkaa (n=158) (kuva 20).

TAULUKKO 11. Lähiliikuntapaikan tutuus ja käyttö.

Vastaajat		Käytän säännöllisesti	Käytän satunnaisesti	Olen käynyt paikalla, mutten käytä sitä enää	Tunnistan paikan, mutten ole käynyt siellä	En tunnista paikkaa	Yhteensä
Keljonkankaan vastaajat	n	64	111	13	56	20	264
	(%)	24.2 %	42.0 %	4.9 %	21.2 %	7.6 %	100.0 %
Kangaslammien vastaajat	n	42	102	32	27	10	213
	(%)	19.7 %	47.9 %	15.0 %	12.7 %	4.7 %	100.0 %
Kaikki vastaajat	n	106	213	45	83	30	477
	(%)	22.2 %	44.7 %	9.4 %	17.4 %	6.3 %	100.0 %

Lähiliikuntapaikkojen välillä ei ollut niiden käytön kannalta tilastollisesti merkitsevää eroa (kuva 20). Kaikkia vastaajia käsiteltäessä vastaajan sukupuolella ei ollut merkittävää yhteyttä lähiliikuntapaikan käyttöön. Vastaajan ansiotulot olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä lähiliikuntapaikan käyttöön. Vähemmän ansaitsevat (alle 1 500 € /kk) käyttivät lähiliikuntapaikkaa vähemmän kuin yli 2 500 € kuukaudessa ansaitsevat (p=0.003). Vastaajan koulutus tai ammatti ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi lähiliikuntapaikan käyttöön.

Lähiliikuntapaikkojen sisäisessä vertailussa Keljonkankaan lähiliikuntapaikalla vastaajan ikäluokalla ja liikunnallisuudella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys lähiliikuntapaikan käyttöön. Nuorin ikäluokka liikkui Keljonkankaalla oletettua vähemmän, ja 35–55-vuotiaat oletettua enemmän (p=0.03). Myös Keljonkankaan satunnaiset liikkujat liikkuivat jopa oletettua harvemmin lähiliikuntapaikalla (p=0.007). Kangaslammella ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja liikunnallisuuden tai ikäluokan yhteydestä lähiliikuntapaikan käyttöön. Myöskään vastaajien sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa kummankaan lähiliikuntapaikan käyttöön.

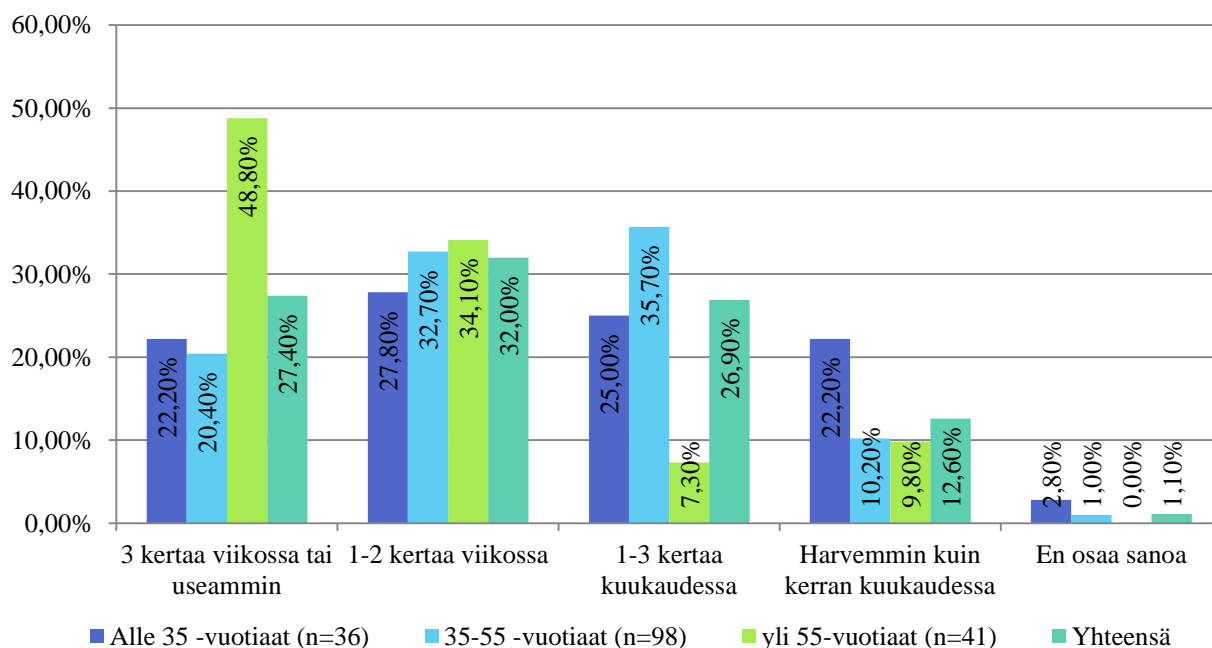


KUVA 20. Eri ryhmien lähiliikuntapaikan käyttö.

Noin 60 prosenttia sekä Keljonkankaan että Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa käyttävistä liikkui lähiliikuntapaikalla viikoittain. Kuukausittain lähiliikuntapaikalla liikkuvien määrä oli Keljonkankaalla 26,9 prosenttia ja Kangaslammella 25,0 prosenttia. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa liikkui molemmilla lähiliikuntapaikoilla alle 15 prosenttia liikkujista (taulukko 12). Lähiliikuntapaikkojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa käytön useuden suhteen. Lähiliikuntapaikoittain tarkasteltuna sukupuolella ei ollut merkitystä lähiliikuntapaikan käytön useuteen. Kangaslammella myöskään ikäluokalla ei ollut merkitystä, mutta Keljonkankaalla yli 55-vuotiaat käyttivät lähiliikuntapaikkaa muita ikäluokkia useammin ( $p=0.004$ ) (kuva 21).

TAULUKKO 12. Lähiliikuntapaikan käyttäjien lähiliikuntapaikan käytön useus.

Vastaajat		3 kertaa viikossa tai useammin	1–2 kertaa viikossa	1–3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	En osaa sanoa	Yhteensä
Keljonkankaan vastaajat	n	48	56	47	22	2	175
	(%)	27.4 %	32.0 %	26.9 %	12.6 %	1.1 %	100.0 %
Kangaslammen vastaajat	n	42	45	36	21	0	144
	(%)	29.2 %	31.3 %	25.0 %	14.6 %	0.0 %	100.0 %
Kaikki vastaajat	n	90	101	83	43	2	319
	(%)	28.2 %	31.7 %	26.0 %	13.5 %	0.6 %	100.0 %

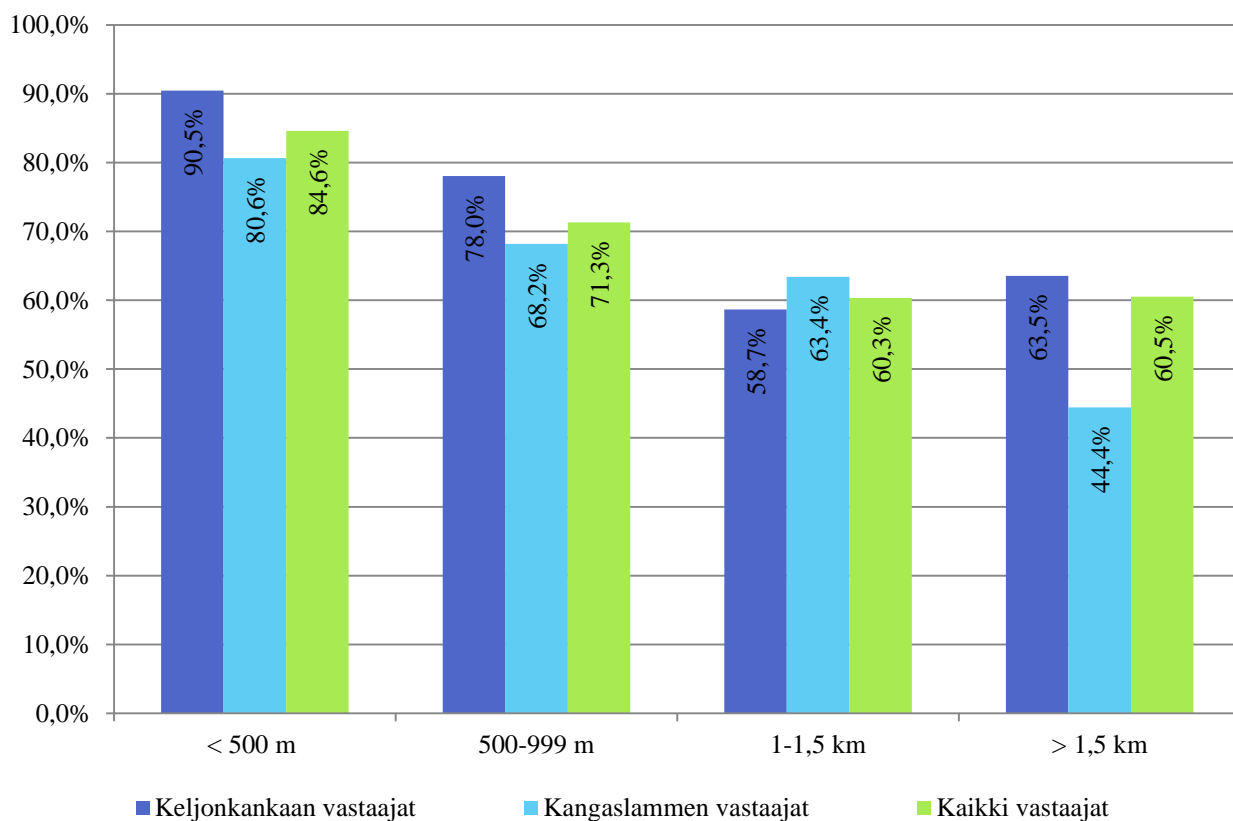


KUVA 21. Keljonkankaan eri ikäluokkien lähiliikuntapaikan käytön useus (n=175).

Lähiliikuntapaikan etäisyys vastaajan kodista vaikutti lähiliikuntapaikan käyttöön (taulukko 13). Sekä Keljonkankaalla ( $p=0.001$ ) että Kangaslamella ( $p=0.02$ ) alle kilometrin päässä lähiliikuntapaikasta asuvat käyttivät sitä kauempana asuvia enemmän (kuva 22). Keljonkankaalla yli 1,5 kilometrin päässä asuneet käyttivät lähiliikuntapaikkaa hieman 1–1,5 kilometrin päässä asuvia useammin.

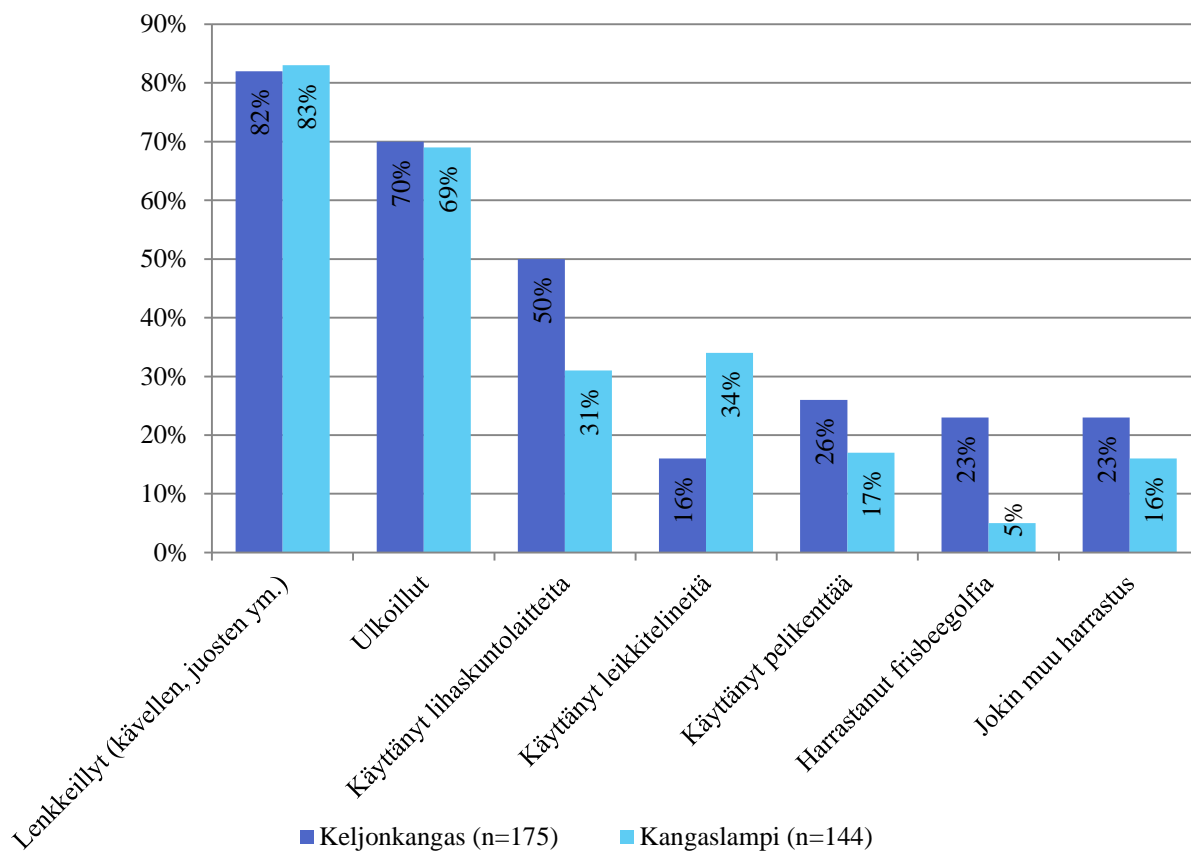
TAULUKKO 13. Lähiliikuntapaikan käyttäjien määrä eri etäisyyksillä lähiliikuntapaikasta.

		< 500 m	500–999 m	1-1,5 km	> 1,5 km
Keljonkankaan vastaajat (n=254)	Vastaajien määrä	42	41	75	96
	Käyttäjien osuus vastaajista	90.5 %	78.0 %	58.7 %	63.5 %
Kangaslammen vastaajat (n=209)	Vastaajien määrä	62	88	41	18
	Käyttäjien osuus vastaajista	80.6 %	68.2 %	63.4 %	44.4 %
Kaikki vastaajat (n=463)	vastaajien määrä	104	129	116	114
	Käyttäjien osuus vastaajista	84.6 %	71.3 %	60.3 %	60.5 %



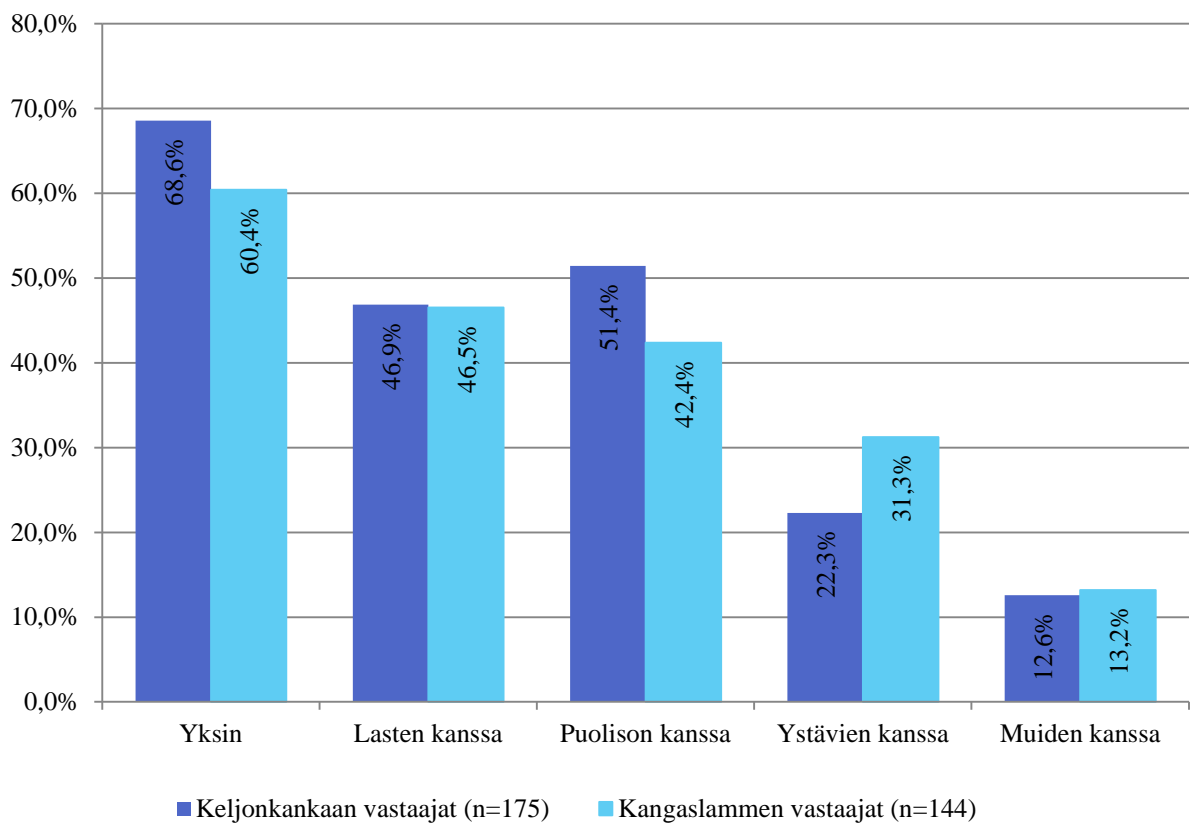
KUVA 22. Lähiliikuntapaikan käyttäjien osuus vastaajista eri etäisyyksillä lähiliikuntapaikasta.

Sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella suosituin harrastus lähiliikuntapaikalla oli lenkkeily (kuva 23). Myös ulkoilu oli hyvin suosittua lähiliikuntapaikalla. Keljonkankaalla lihaskuntolaitteita käytti noin puolet lähiliikuntapaikan käyttäjistä, kun Kangaslammella käyttäjiä oli vain noin kolmannes ( $p=0.001$ ). Keljonkankaalla harrastettiin enemmän frisbeegolfia ( $p=0.000$ ), ja Kangaslammella käytettiin enemmän leikkelineitä ( $p=0.001$ ). Lähiliikuntapaikkojen sisäisessä vertailussa Keljonkankaalla naiset olivat käyttäneet lihaskuntolaitteita miehiä enemmän ( $p=0.032$ ), ja miehet harrastaneet naisia useammin frisbeegolfia ( $p=0.026$ ). Sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella yli 55-vuotiaat olivat käyttäneet muita ikäluokkia vähemmän lihaskuntolaitteita (Keljonkangas  $p<0.001$  ja Kangaslampi  $p=0.002$ ) ja pelikenttää (Keljonkangas  $p=0.002$  ja Kangaslampi  $p=0.004$ ). Muuta vastanneet harrastivat lähiliikuntapaikalla selvästi useimmin hiihtoa tai ulkoilua. Keljonkankaalla muutama vastaaja oli myös luistellut tai käyttänyt pulkkamäkeä lähiliikuntapaikalla. Kangaslammella hiihdon ja ulkoilun ohella lähiliikuntapaikalla oli esimerkiksi uitu.



KUVA 23. Lähiliikuntapaikan käyttäjien toiminta lähiliikuntapaikalla.

Lähiliikuntapaikkaa käytettiin sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella selvästi eniten yksin. Lähiliikuntapaikalla liikuttiin usein myös lasten tai puolison kanssa (Kuva 24). Kysymyksessä on huomioitava, että vastaajat pystyivät vastaamaan useita vaihtoehtoja. Keljonkankaalla 35–55-vuotiaat liikkuvat lähiliikuntapaikalla lasten ( $p<0.001$ ) ja puolison ( $p=0.031$ ) kanssa muita ikäluokkia enemmän. Myös Kangaslammella 35–55-vuotiaat liikkuvat lähiliikuntapaikalla muita ikäluokkia useammin lasten kanssa ( $p=0.008$ ). Alle 35-vuotiaat vastaajat liikkuvat sekä Keljonkankaan ( $p=0.007$ ) että Kangaslammen ( $p=0.028$ ) lähiliikuntapaikoilla muita ikäluokkia useammin ystävien kesken. Kangaslammella miehet käyttivät lähiliikuntapaikkaa naisia useammin puolison kanssa ( $p=0.002$ ) ja naiset ystävien kanssa ( $p=0.017$ ). Muuta vastanneet olivat käyttäneet lähiliikuntapaikkaa esimerkiksi vanhempiansa tai lastenlastensa kanssa. Myös lemmikkien kanssa on liikuttu molemmilla lähiliikuntapaikoilla.



KUVA 24. Kenen kanssa lähiliikuntapaikan käyttäjät (n=319) käyttivät lähiliikuntapaikkaa.

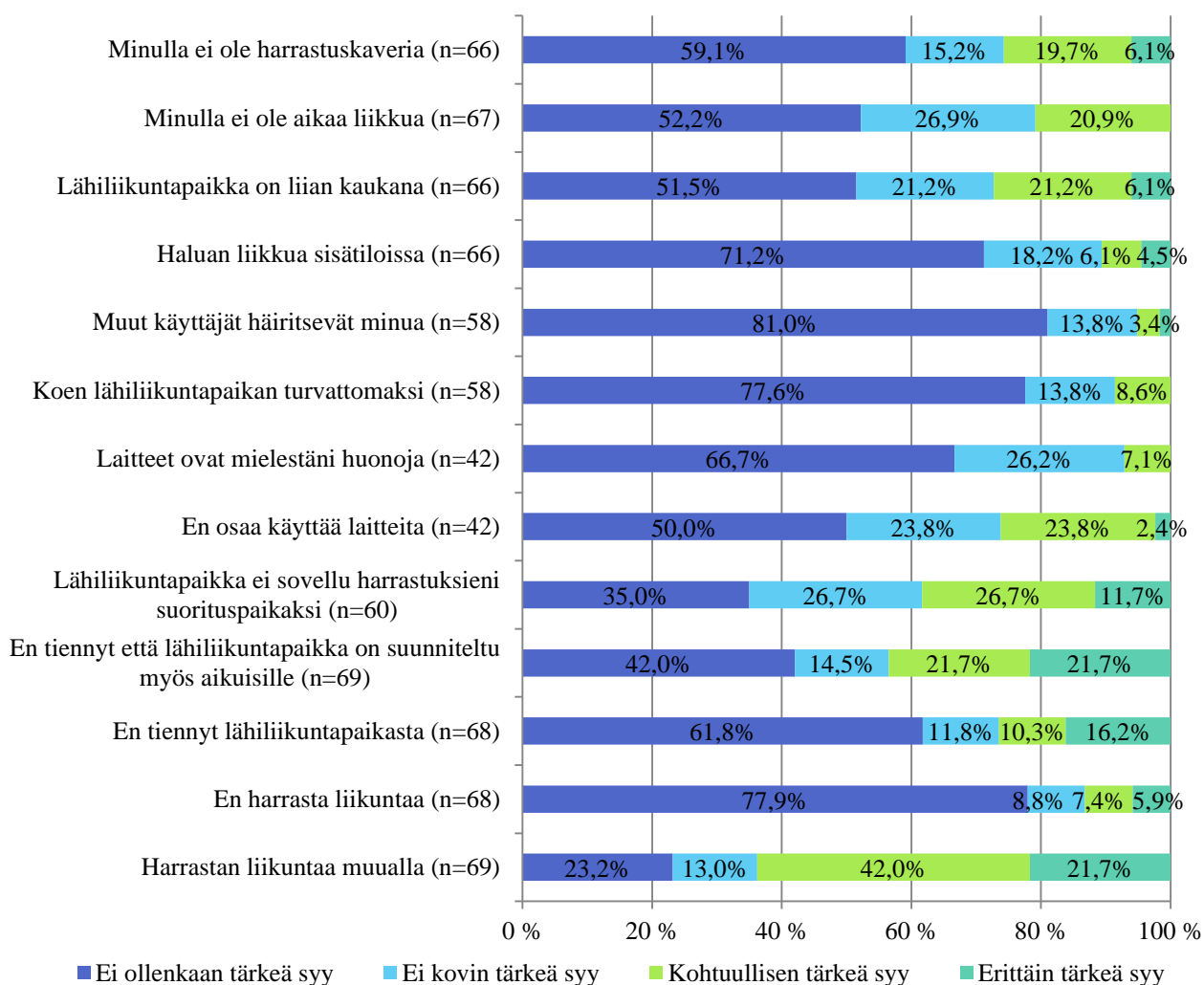
Kaikkien vastaajien kesken tärkein lähiliikuntapaikan käytön syy oli lähiliikuntapaikan sijainti lähellä kotia (kuva 25). Sijaintiin ja saavutettavuuteen liittyvät tekijät ilmenivät lähiliikuntapaikan toiminnallisuuteen liittyviä syitä tärkeämmiksi. Kaikista vastaajista naisille oli miehiä tärkeämpää, että lähiliikuntapaikalla saa liikkua ulkona ( $p=0.001$ ), lähiliikuntapaikalla saa liikkua silloin kun haluaa ( $p<0.001$ ) ja että lähiliikuntapaikalla liikkuminen on ilmaista ( $p<0.001$ ). Vastaajien liikunnallisuuden tai ikäluokan suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt. Lähiliikuntapaikkaan sidoksissa olleet toiminnalliset käytön syyt eivät eronneet lähiliikuntapaikoittain sukupuolen, liikunta-aktiivisuuden tai ikäluokan välillä.

Muita mainittuja lähiliikuntapaikan käytön syitä olivat luontoon ja yhdessäoloon liittyvät syyt. Molempien lähiliikuntapaikkojen ympäristöä keuhuttiin, esimerkiksi kuntopolku ja latuverkoston kunto varsinkin Keljonkankaalla sai kehuja osakseen. Kangaslammella luonnon kauneus nostettiin monessa vastauksessa yhdeksi lähiliikuntapaikan käytön syyksi. Lähiliikuntapaikkoja käytettiin myös siksi, että niiden alueella voi liikkua ja ulkoilla yhdessä lasten kanssa.



KUVA 25. Lähiliikuntapaikan käytön syiden tärkeys.

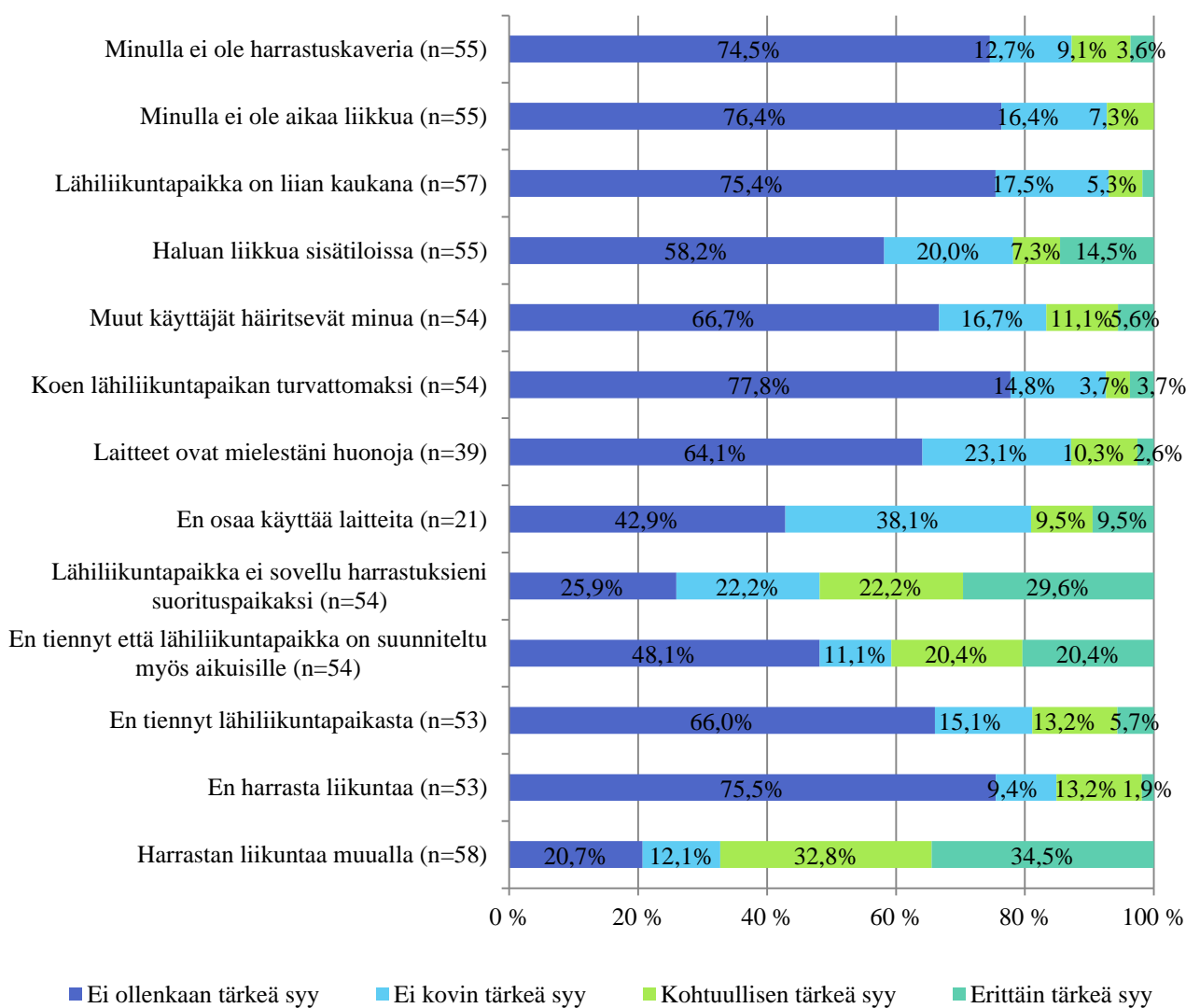
Niiltä jotka eivät käyttäneet lähiliikuntapaikkaa, tiedusteltiin syitä käyttämättömyydelle. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syistä tärkeimmäksi nousi liikunnan harrastaminen muualla (kuva 26). Myös puutteellinen tietoisuus lähiliikuntapaikan soveltuvuudesta aikuisille tai lähiliikuntapaikan soveltumattomuus oman lajin harrastamiseen oli usealle syy lähiliikuntapaikan käyttämättömyyteen. Lähiliikuntapaikan toiminnallisuuteen liittyvistä syistä osaamattomuus käyttää laitteita oli noin neljännekselle vähintään kohtuullisen tärkeä syy olla käyttämättä lähiliikuntapaikkaa. Muita Keljonkankaan vastaajien mainitsemia käyttämättömyyden syitä olivat esimerkiksi vuodenaikaan ja säähän liittyvät syyt. Pimeänä talvi-iltana paikalle ei haluttu mennä yksin, ja sateisina päivinä märät laitteet eivät houkuttelleet. Käyttämättömyyden syiden tarkastelu vastaajan sukupuolen, ikäluokan ja liikunnallisuuden suhteen ei ollut perusteltua eri ryhmien vastausmäärien jäädessä hyvin pieniksi.



KUVA 26. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syiden tärkeys.



Kangaslammen lähiliikuntapaikan tärkeimmät käyttämättömyyden syyt olivat samansuuntaiset kuin Keljonkankaalla (kuva 27). Liikunnan harrastaminen muualla, lähiliikuntapaikan soveltumattomuus omien harrastusten suorituspaikaksi ja puutteellinen tieto lähiliikuntapaikan soveltuvuudesta aikuisille olivat myös Kangaslammella selkeästi tärkeimmät käyttämättömyyden syyt. Kangaslammella muita lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syitä olivat esimerkiksi tunne siitä, että alue on sitä ympäröivien kerrostalojen johdosta liian näkyvällä paikalla. Myöskään Kangaslammella käyttämättömyyden syiden tarkastelua sukupuolen, ikäluokan ja liikunnallisuuden suhteen ei suoritettu.



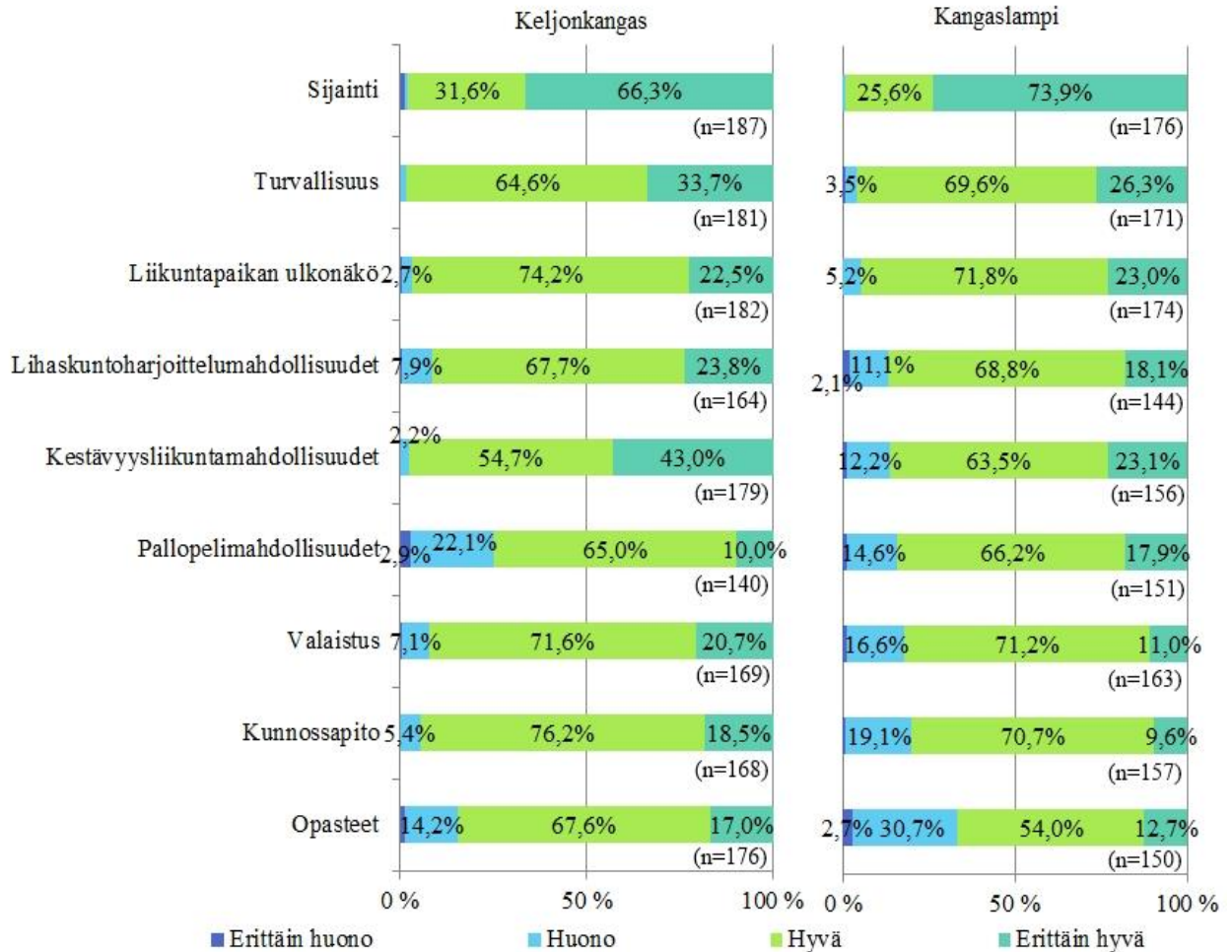
KUVA 27. Kangaslammen lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syiden tärkeys.

Lähiliikuntapaikkoja verratessa muiden käyttäjien häirintä oli Kangaslammen vastaajille Keljonkankaan vastaajia tärkeämpi lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syy ( $p=0.046$ ). Keljonkankaan vastaajat taas kokivat Kangaslammen vastaajia useammin lähiliikuntapaikan olevan liian kaukana ( $p=0.001$ ) tai että heillä ei ole aikaa liikkua ( $p=0.004$ ).

### **7.3 Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet**

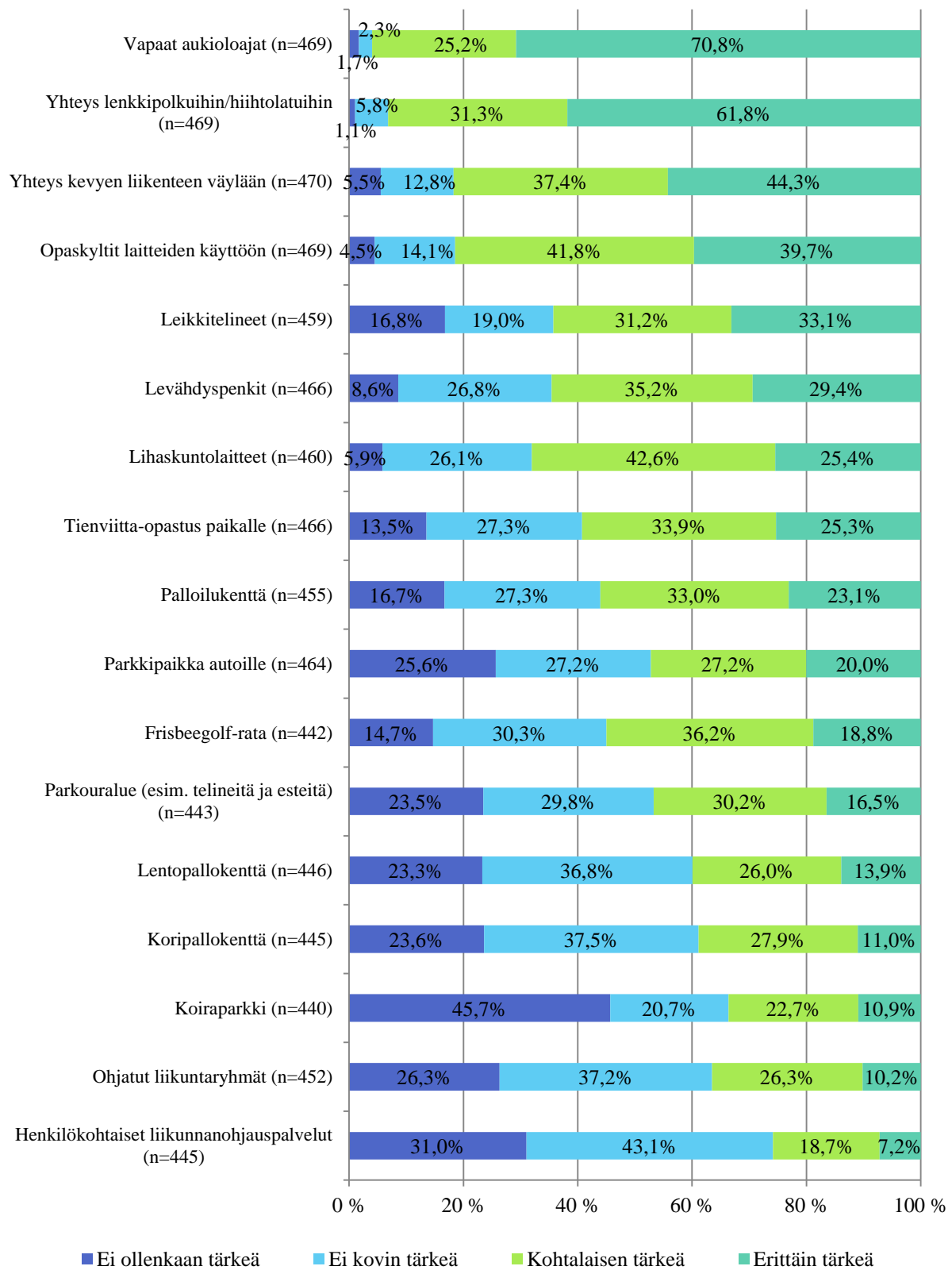
Lähiliikuntapaikkaa käyttäneiltä pyydettiin arvioita lähiliikuntapaikan ominaisuuksista. Yleisesti molempien lähiliikuntapaikkojen osalta lähes kaikki ominaisuudet arvioitiin vähintään hyvälle tasolle (kuva 28). Esimerkiksi lähiliikuntapaikkojen sijainnin arvioi vähintään hyväksi lähes jokainen kummankin lähiliikuntapaikan vastaajista. Kangaslammen lähiliikuntapaikan heikoimmaksi osa-alueeksi osoittautuivat alueen opasteet, jotka lähes kolmannes alueen vastaajista arvioi huonoiksi. Myös noin joka viides Kangaslammen vastaaja arvioi alueen kunnossapidon huonoksi. Keljonkankaallakin opasteet arvioivat huonoksi noin 15 prosenttia vastaajista. Huonoimmaksi Keljonkankaan lähiliikuntapaikan osa-alueeksi osoittautuivat alueen pallopelimahdollisuudet, jotka 25 prosenttia vastaajista arvioi vähintään huonoiksi.

Vaikka yleisesti molempien lähiliikuntapaikkojen kaikki ominaisuudet arvioitiin suhteellisen hyväksi, löytyi lähiliikuntapaikkojen arviointia verratessa tilastollisesti merkitseviä eroja. Kangaslammen lähiliikuntapaikan pallopelimahdollisuudet arvioitiin Keljonkangasta paremmiksi ( $p=0.012$ ), ja Keljonkankaan kestävyysliikuntamahdollisuudet ( $p<0.001$ ), opasteet ( $p=0.001$ ), valaistus ( $p=0.001$ ) ja kunnossapito ( $p<0.001$ ) arvioitiin Kangaslampea paremmaksi. Lähiliikuntapaikkojen sisäisessä vertailussa Keljonkankaan naiset arvioivat miehiä suotuisammin lähiliikuntapaikan lihaskuntoharjoittelu- ( $p=0.002$ ) ja pallopelimahdollisuudet ( $p<0.001$ ). Muita merkityksellisiä ja tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt kummankaan lähiliikuntapaikan vastaajien keskuudessa.



KUVA 28. Lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksien arviointi.

Vastaajilta kysyttiin myös, mitkä lähiliikuntapaikkojen yleismaailmalliset ominaisuudet ovat heidän liikkumisensa kannalta tärkeitä (kuva 29). Tärkeimmiksi lähiliikuntapaikan ominaisuuksiksi nousivat alueen saavutettavuuteen liittyvät ominaisuudet, kuten lähiliikuntapaikan vapaat aukioloajat, jonka 96 prosenttia kaikista vastaajista arvioi joko tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Myös yhteydet lenkkipolkuihin sekä kevyen liikenteen väylään koettiin hyvin tärkeäksi. Yli puolet vastaajista arvioi myös leikkitelineet, levähdyspenkit, lihaskuntolaitteet, tienviittaopasteet sekä palloilukentän vähintään tärkeäksi. Tarpeettomimmaksi lähiliikuntapaikan ominaisuudeksi oman liikuntansa kannalta vastaajat arvioivat liikunnanohjauspalvelut. Henkilökohtaisen ohjauksen koki vähintään tärkeäksi vain 25,9 prosenttia vastaajista, ja ohjatut liikuntaryhmät 36,5 prosenttia vastaajista. Myös koiraparkki koettiin vähemmän tärkeäksi, sillä lähes puolet vastaajista ei kokenut sitä ollenkaan tärkeäksi lähiliikuntapaikan ominaisuudeksi.



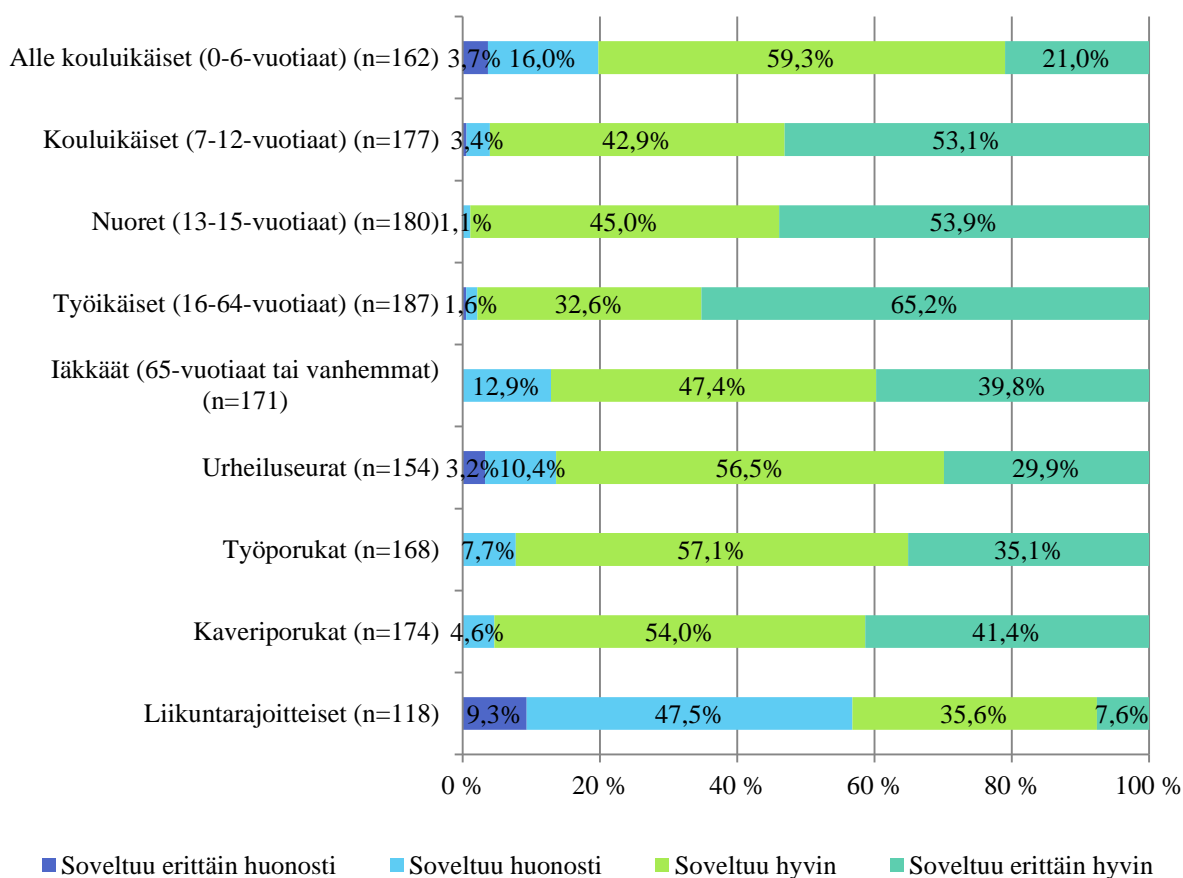
KUVA 29. Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien tärkeys vastaajan oman liikkumisen kannalta.

Erilaisten käyttäjäryhmien vastausten eroja verratessa naiset pitivät miehiä tärkeäimpinä lähiliikuntapaikan ominaisuuksina tienviittaopastusta ( $p=0.013$ ), vapaita aukioloaikoja ( $p<0.001$ ), yhteyttä kevyen liikenteen väylään ( $p=0.013$ ), yhteyttä lenkkipolkuihin tai latuihin ( $p=0.001$ ), lihaskuntolaitteita ( $p=0.023$ ), opaskylttejä laitteiden käyttöön ( $p<0.001$ ), leikkittelineitä ( $p=0.035$ ), levähdyspenkkejä ( $p<0.001$ ), henkilökohtaisia liikunnanohjauspalveluita ( $p<0.001$ ), ohjattuja liikuntaryhmiä ( $p<0.001$ ) sekä koiraparkkia ( $p=0.044$ ). Miehet pitivät ainoastaan palloilukenttää, lentopallokenttää ja frisbeegolf-rataa tärkeämpänä kuin naiset, mutta nämä erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Yli 55-vuotiaat vastaajat pitivät levähdyspenkkejä ( $p=0.002$ ) 35–55-vuotiaita tärkeäimpinä, ja ohjattuja liikuntaryhmiä ( $p=0.045$ ) alle 35-vuotiaita tärkeäimpinä. Lisäksi yli 55-vuotiaat pitivät henkilökohtaisia liikunnanohjauspalveluita molempia nuorempien ikäryhmien vastaajia tärkeäimpinä ( $p<0.001$ ). Alle 35-vuotiaat taas pitivät palloilukenttää ( $p=0.005$ ), frisbeegolf-rataa ( $p=0.003$ ) ja parkouraluetta ( $p=0.041$ ) yli 55-vuotiaita tärkeämpänä lähiliikuntapaikan ominaisuutena. Satunnaiset liikkujat pitivät leikkittelineitä ( $p=0.005$ ) intohimoisia liikkujia tärkeäimpinä, levähdyspenkkejä sekä säännöllisiä ( $p<0.001$ ) että intohimoisia ( $p<0.001$ ) liikkujia tärkeäimpinä, ja ohjattuja liikuntaryhmiä sekä säännöllisiä ( $p=0.033$ ) että intohimoisia liikkujia tärkeäimpinä ( $p=0.010$ ).

Muita vastaajien mielestä tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia olivat erityisesti alueen siisyyteen ja turvallisuuteen liittyvät seikat. Esimerkiksi roskakorit ja muu alueen kunnossapito niin ihmisten kuin lemmikkienkin näkökulmasta mainittiin usein tärkeäksi ominaisuudeksi. Alueen turvallisuuteen liittyviä seikkoja olivat esimerkiksi laitteiden kunnossapito, häiriökäyttäytymisen kitkeminen ja valaistuksen tehokkuus. Alueen toiminnallisuuteen liittyviä tärkeitä ominaisuuksia olivat esimerkiksi lihaskuntolaitteiden kattaminen sateen varalta. Myös monien eri lajien, kuten tenniksen tai sulkapallon harrastamismahdollisuuksia pidettiin tärkeänä. Keljonkankaalle toivottiin skeittiparkkia, ja Kangaslammelle enemmän frisbeekoreja. Lisäksi Kangaslammen vastaajat nostivat myös uimarannan tärkeäksi toivoen sen ylläpidon palauttamista.

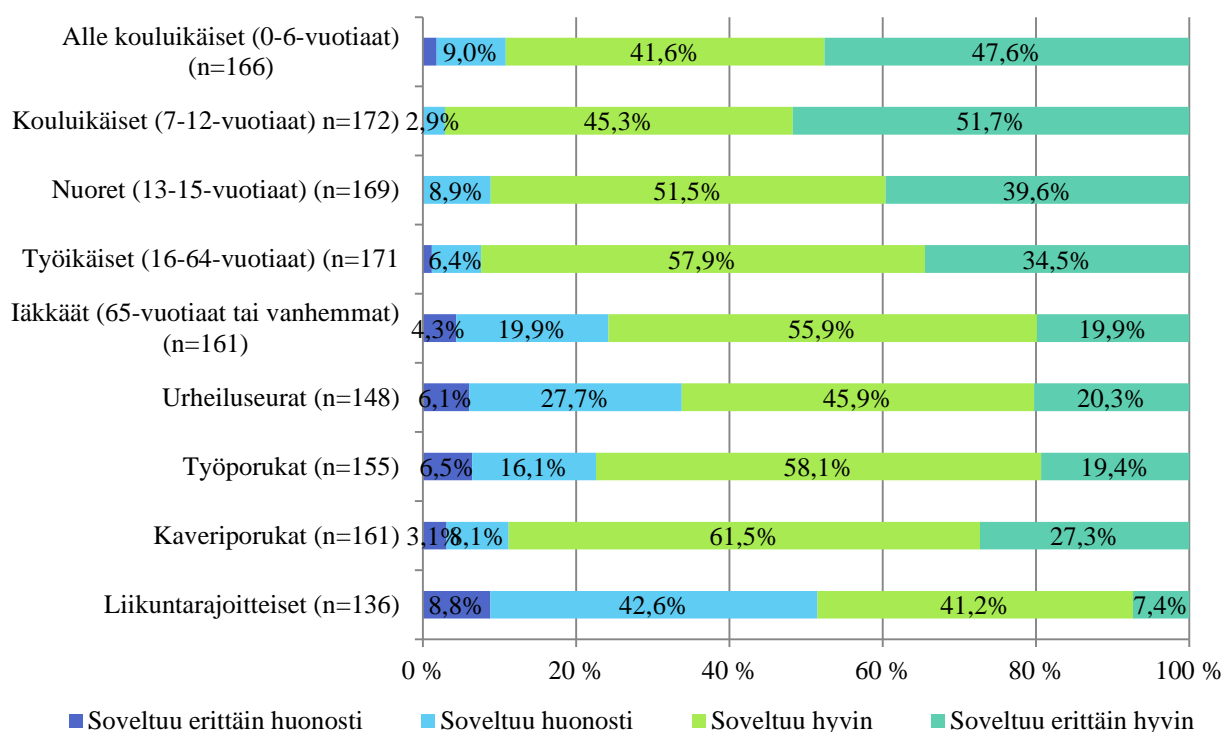
Vastaajat arvioivat myös, kuinka hyvin heidän arvioimansa lähiliikuntapaikka soveltuu erilaisten käyttäjäryhmien liikuntapaikaksi. Keljonkankaan vastaajat arvioivat lähiliikuntapaikan sopivan parhaiten työikäisten liikuntapaikaksi (kuva 30). Tosin lähiliikuntapaikka sopii vastaajien mielestä hyvin myös lähes kaikille muille käyttäjäryhmille. Ainoastaan liikuntarajoitteisten ja alle kou-

luikäisten käyttäjäryhmien saamat arviot eroavat selkeämmin muista. Yli puolet Keljonkankaan vastaajista oli sitä mieltä, että Keljonkankaan lähiliikuntapaikka ei sovellu liikuntarajoitteisille, ja viidennes sitä mieltä, että alue ei sovi alle kouluikäisille. Keljonkankaan miesten ja naisten välistä mielipide-eroja tutkittaessa kävi ilmi, että naiset antoivat jokaisessa kategorioissa miehiä parempia arvioita lähiliikuntapaikasta. Naiset arvioivat lähiliikuntapaikan soveltuvan miehiä useammin erittäin hyvin eri kohderyhmille. Yleiseen mielipiteeseen lähiliikuntapaikan soveltuvuudesta tai soveltumattomuudesta eri kohderyhmien käyttöön naisten ja miesten välisellä mielipideerolla ei ollut vaikutusta. Eri ikäluokkien antamien vastausten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Myöskään vastaajaan liikunnallisuus ei ollut yhteydessä hänen vastauksiinsa. Muita Keljonkankaan vastaajien mielestä lähiliikuntapaikan käyttäjiksi sopivia ryhmiä olivat marjastajat, koiran ulkoiluttajat ja erilaiset harrastusryhmät kuten partio tai koulun iltapäiväkerho. Urheiluseurojen soveltuvuuden osalta toivottiin, etteivät seurat ryhdy varaamaan vuoroja alueelle.



KUVA 30. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri käyttäjäryhmien liikuntapaikaksi.

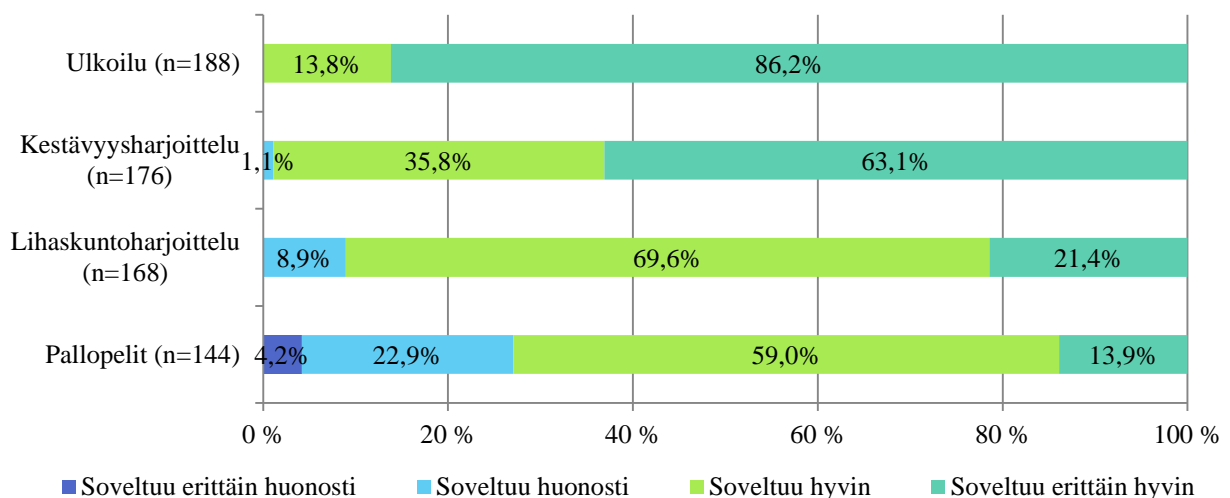
Kangaslammen vastaajat arvioivat lähiliikuntapaikan sopivan parhaiten kouluikäisille ja kaveri-  
porukoille (kuva 31). Myös Kangaslammen lähiliikuntapaikan katsottiin sopivan suhteellisen  
hyvin lähes kaiken ikäisille. Pienen poikkeuksen muodostavat iäkkäät liikkujat, joiden käyttöön  
lähiliikuntapaikan katsoi soveltuvan huonosti viidennes vastaajista. Lähiliikuntapaikan ei katsottu  
soveltuvan myöskään urheiluseuroille tai liikuntarajoitteisille käyttäjille. Kangaslammella mies-  
ten ja naisten tai eri ikäluokkien mielipiteiden välillä ei ollut kokonaisuuden kannalta merkittäviä  
eroja. Myöskään vastaajan liikunnallisuudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä hänen  
vastauksiinsa. Muita Kangaslammen vastaajien mielestä hyvin lähiliikuntapaikan käyttäjäksi so-  
pivia ryhmiä olivat esimerkiksi koululaiset, maahanmuuttajat, päiväkotiryhmät ja painonhallinta-  
ryhmät.



KUVA 31. Kangaslammen lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri käyttäjäryhmien liikuntapaikaksi.

Lähiliikuntapaikkojen keskinäisessä vertailussa soveltuvien käyttäjäryhmien osalta tilastollisesti  
merkitseviä eroja ilmeni runsaasti. Ainoastaan kouluikäisten ja liikuntarajoitteisten käyttäjäryh-  
mien kohdalla lähiliikuntapaikkojen väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa. Kangas-  
lammen vastaajat arvioivat lähiliikuntapaikkansa soveltuvan Keljonkankaan vastaajia paremmin  
alle kouluikäisille. Muut tilastolliset merkitsevyydet arvioitiin Keljonkankaan eduksi (Liite 13).

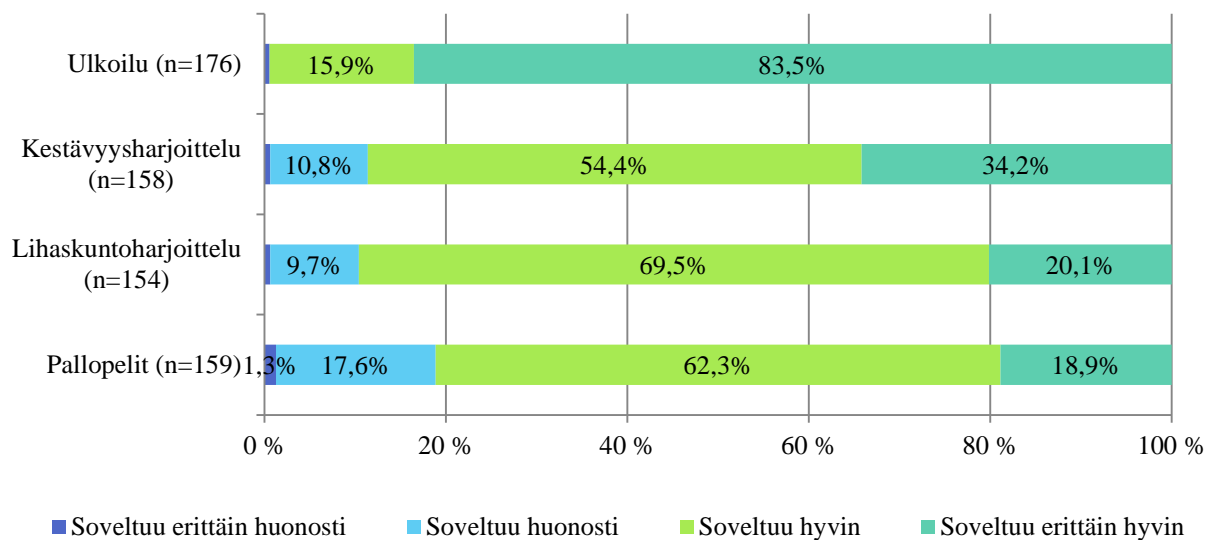
Kyselyssä selvitettiin myös lähiliikuntapaikkojen soveltuvuutta eri harrasteiden suorituspaikaksi (kuva 32). Keljonkankaan vastaajista lähes jokainen katsoi lähiliikuntapaikan soveltuvan joko hyvin tai erittäin hyvin ulkoiluun ja kestävyysharjoitteluun. Yli 90 prosenttia arvioi alueen soveltuvan vähintään hyvin myös lihaskuntoharjoitteluun. Noin 75 prosenttia vastaajista arvioi myös alueen pallopelimahdollisuudet vähintään hyvälle tasolle. Keljonkankaan vastaajista miehet eivät kokeneet alueen pallopelimahdollisuuksia yhtä hyviksi kuin naiset ( $p=0.04$ ). Vastaajien liikunnallisuudella tai iällä ei ollut yhteyttä heidän vastauksiinsa. Muita vastaajien mielestä Keljonkankaan lähiliikuntapaikalle sopivia harrastusmuotoja olivat esimerkiksi talvilajit kuten hiihto, luistelu ja pulkkailu. Lisäksi frisbeegolf ja koirien kanssa liikkuminen mainittiin useasti. Myös luontoon liittyvät suunnistus, maastopyöräily ja retkeily mainittiin Keljonkankaan alueelle hyvin sopivina harrasteina.



KUVA 32. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi.

Kangaslammella tilanne oli lähes samankaltainen kuin Keljonkankaalla (kuva 33). Kangaslammen naiset arvioivat alueen soveltuvan miehiä paremmin kestävyysliikuntaan ( $p=0.028$ ). Myös alle 35-vuotiaat arvioivat kestävyysliikuntamahdollisuudet 35–55-vuotiaita paremmiksi ( $p=0.043$ ). Vastaajien liikunnallisuudella ei ollut yhteyttä heidän vastauksiinsa. Muita Kangaslammen vastaajien mielestä hyvin lähiliikuntapaikalle sopivia harrastusmuotoja olivat esimerkiksi talvilajit, uinti, parkour sekä seurapelit kuten mölkky tai petanque.

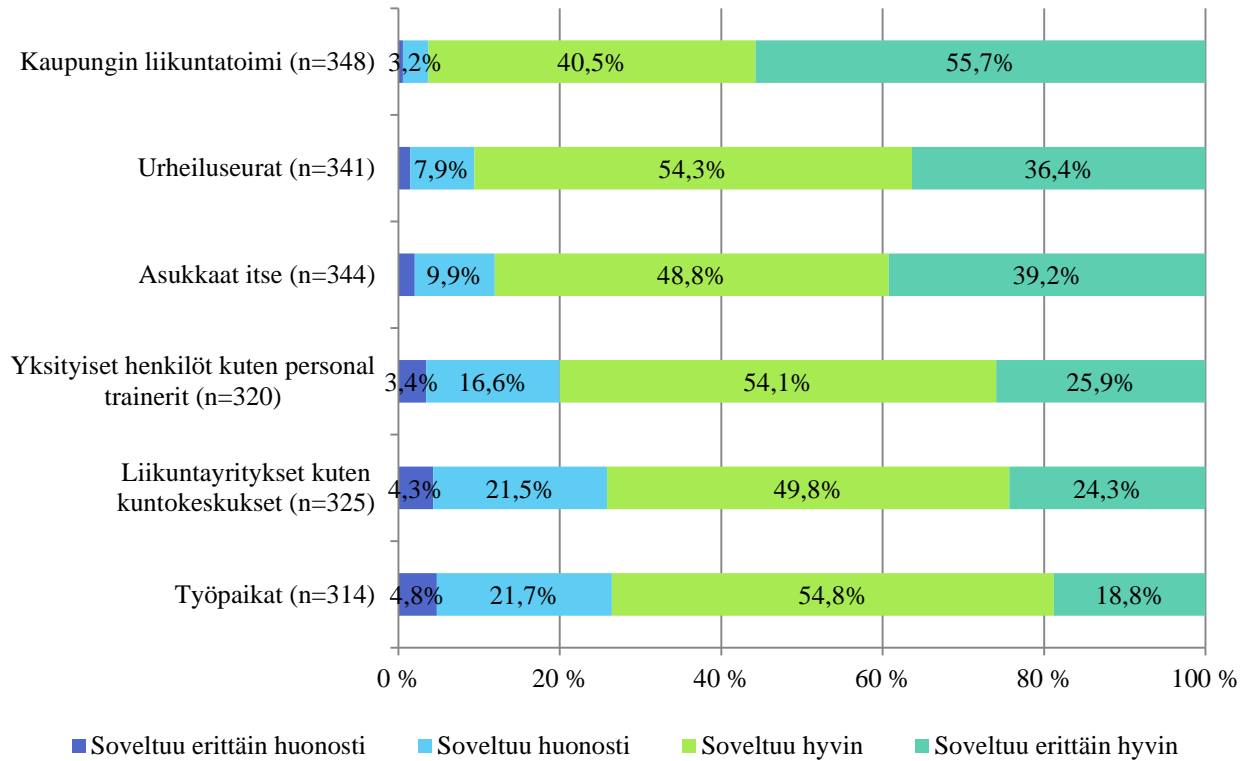




KUVA 33. Kangaslammen lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi.

Lähiliikuntapaikkojen keskinäisessä vertailussa Kangaslammen lähiliikuntapaikan katsottiin soveltuvan pallopeleihin Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa paremmin ( $p=0.041$ ), ja kestävyysharjoitteluun Keljonkangasta heikommin ( $p<0.001$ ).

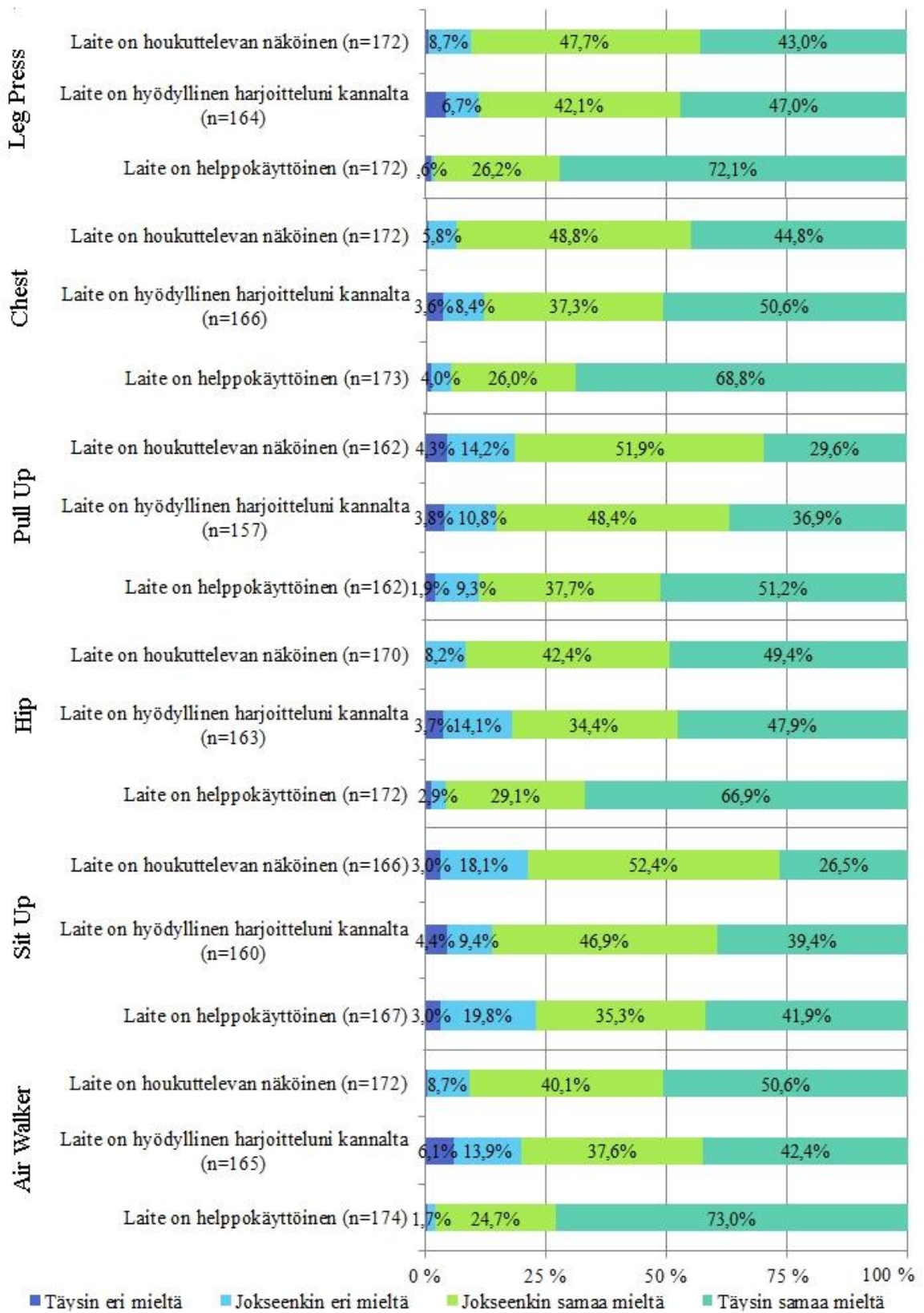
Vastaajien mielestä kaupungin liikuntatoimi sopisi parhaiten lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen. Yli puolet vastaajista koki tahon sopivan toiminnan järjestämiseen erittäin hyvin, ja yli 90 prosenttia vähintään hyvin. Myös urheiluseurojen nähtiin sopivan hyvin toiminnan järjestämiseen. Toisaalta 88 prosenttia vastaajista arvioi myös asukkaiden itse sopivan vähintään hyvin toiminnan järjestäjäksi. Työpaikat koettiin annetuista vaihtoehdoista vähiten sopiviksi toiminnan organisoijiksi (kuva 34). Naiset arvioivat kaikki ehdotetut toiminnan järjestäjätahot asukkaita itseään lukuun ottamatta miehiä suotuisammin (Liite 14). Muita vastaajien mainitsemia toiminnan järjestämiseen sopivia ryhmiä olivat esimerkiksi asukasyhdistykset, koulut, muut järjestöt, seurakunnat, yliopisto tai erityisryhmien etujärjestöt. Toiminnan järjestämiseen suhtauduttiin kuitenkin varauksella. Lähiliikuntapaikoille ei toivottu tilojen varausmahdollisuutta tai maksullisuutta.



KUVA 34. Eri tahojen sopivuus lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen.

#### 7.4 Lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnattujen lihaskuntolaitteiden arviointi

Lähiliikuntapaikkojen ulkokuntoilulaitteita arvioitiin laitteiden houkuttelevuuden, hyödyllisyyden ja helppokäyttöisyyden kannalta. Jos vastaaja oli käyttänyt laitteita, pyydettiin häntä vastaamaan ulkokuntolaitteita koskeviin kysymyksiin kokemustensa perusteella. Jos vastaaja ei ollut käyttänyt laitteita, häntä pyydettiin vastaamaan kysymyksiin laitteen kuvan perusteella. Varsinaisen laitteen lisäksi kuvassa oli nähtävillä laitteessa oleva ohjekyltti. Näin laitteen toiminta oli helpommin ymmärrettävissä myös kuvan perusteella. Keljonkankaan ulkokuntoilun alueen laitteet saivat kokonaisuutena varsin hyvät arvioinnit. Yli 75 prosenttia vastaajista arvioi jokaisen laitteen kaikki kolme arvioitavaa kategoriaa vähintään hyvälle tasolle (kuva 35).



KUVA 35. Keljonkankaan ulkokuntoilualan laitteiden arviointi.

Laitteiden kokonaisarvioinnissa houkuttelevuuden, helppokäyttöisyyden ja hyödyllisyyden arviointien keskiarvot laskettiin yhteen (taulukko 13). Näin Keljonkankaan ulkokuntolaitteista toimivimmaksi laitteeksi nousi Chest-laite. Käytännössä myös Leg Press, Hip ja Airwalker saavuttivat käyttäjien mielestä yhtä toimivan tason. Airwalker oli myös eniten käytetty laite, kun yli 60 prosenttia Keljonkankaan lähiliikuntapaikan käyttäjistä oli käyttänyt laitetta. Muihin laitteisiin verrattuna Pull Up ja Sit Up -laitteet osoittautuivat selkeästi vähemmän pidetyiksi. Myös laitteiden käyttöprosentti jää selkeästi muista laitteista. Vastaajille annettiin mahdollisuus myös esittää laitteisiin liittyen kysymyksiä, kommentteja tai kehitysehdotuksia (Liite 8).

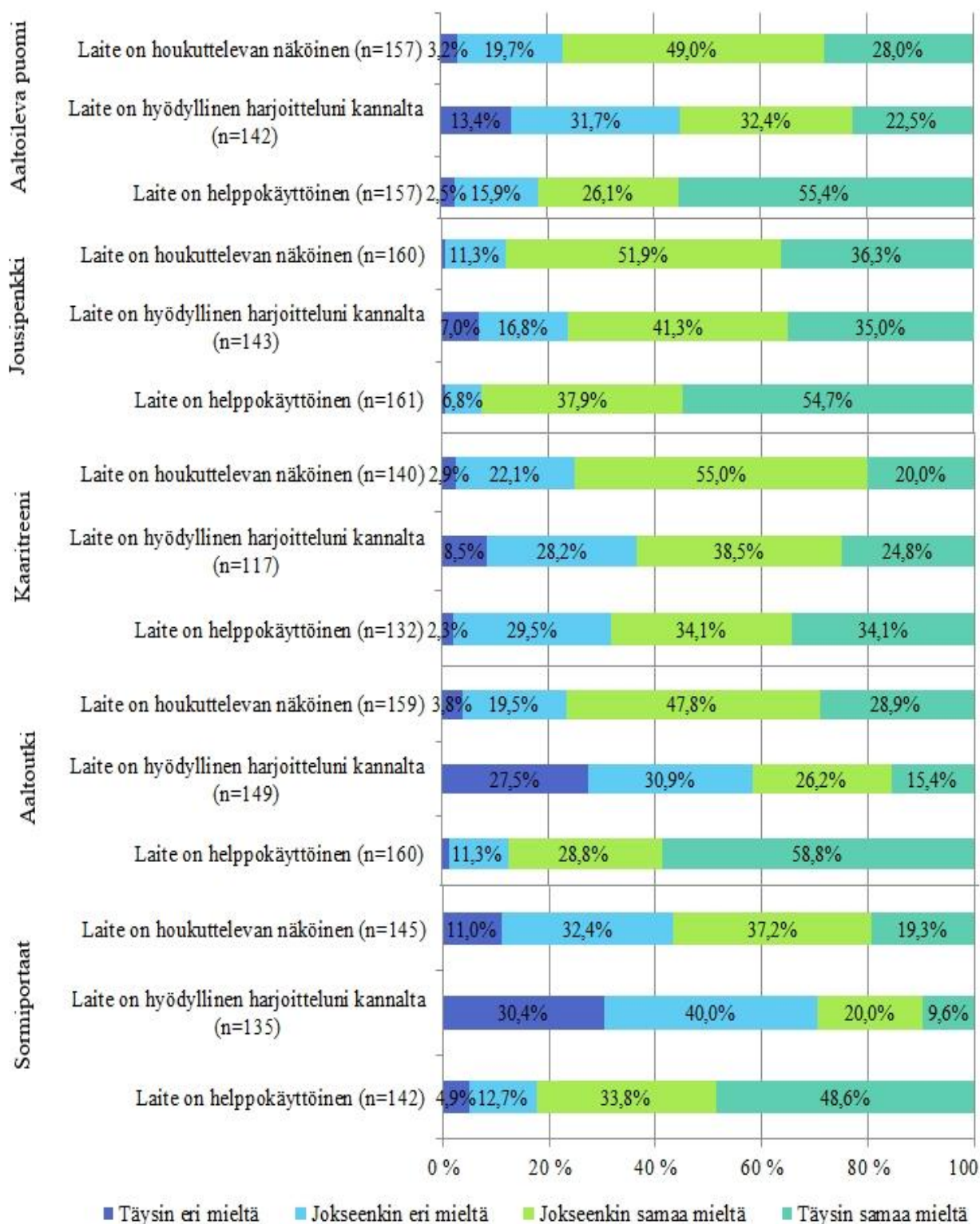
TAULUKKO 13. Keljonkankaan ulkokuntoilualan laitteiden arviointi.

Laite	% käyttänyt laitetta (n=188)	Helppokäyttöisyys (1-4)	Hyödyllisyys (1-4)	Houkuttelevuus (1-4)	Kokonaisarvio (3-12)
Chest	54.8 %	3.62	3.35	3.38	10.35
Leg Press	55.3 %	3.69	3.32	3.33	10.34
Hip	56.4 %	3.62	3.26	3.41	10.29
Airwalker	60.6 %	3.70	3.16	3.41	10.27
Pull Up	34.6 %	3.38	3.18	3.07	9.64
Sit Up	34.6 %	3.16	3.21	3.02	9.40
Kaikki laitteet	49.3 %	3.53	3.25	3.27	10.05

Vastaajien sukupuolen, ikäluokan tai liikunnallisuuden yhteyttä laitteiden arviointiin tarkasteltiin lähiliikuntapaikan laitteiden helppokäyttöisyyden, hyödyllisyyden ja houkuttelevuuden keskiarvojen kautta. Tarkastelussa ilmeni naisten kokevan laitteet miehiä houkuttelevimmiksi ( $p=0.033$ ). Vastaajien iällä tai liikunnallisuudella ei ollut yhteyttä heidän vastauksiinsa.

Seniorialueen laitteiden arvioinnissa näkyi selvästi, että alueen laitteet ovat suunniteltuja matalamman toimintakyvyn ihmisille (kuva 36). Varsinkin laitteiden hyödyllisyys vastaajan harjoittelun kannalta arvioitiin selvästi ulkokuntoilulaitteita alhaisemmaksi. Laitteet koettiin myös keskimäärin vaikeammin käytettäväksi kuin ulkokuntoilualan laitteet. Myös laitteiden käyttöaste vaihteli suuresti. Eniten seniorialueen laitteista oli käytetty aaltoilevaa puomia, ja vähiten kaaritreeni-laitetta (taulukko 14). Kaikkien vastaajien kesken suosituimmaksi senioripuiston laitteeksi nousi jousipenkki, jonka saama kokonaisarvio oli korkeampi kuin ulkokuntoilualan Pull Up tai Sit Up -laitteiden saamat kokonaisarvot. Vastaajien esittämissä lisäkommenteissa varsinkin

senioripuiston laitteiden kuvalliset ohjeet koettiin epäselviksi ja sanallisia ohjeita laitteiden käyttöön kaivattiin. Laitekohtaiset lisäkommentit ovat koostettuna liitteeseen 10.



KUVA 36. Keljonkankaan seniorialueen laitteiden arvioinnit.

TAULUKKO 14. Keljonkankaan seniorialueen laitteiden arviointi

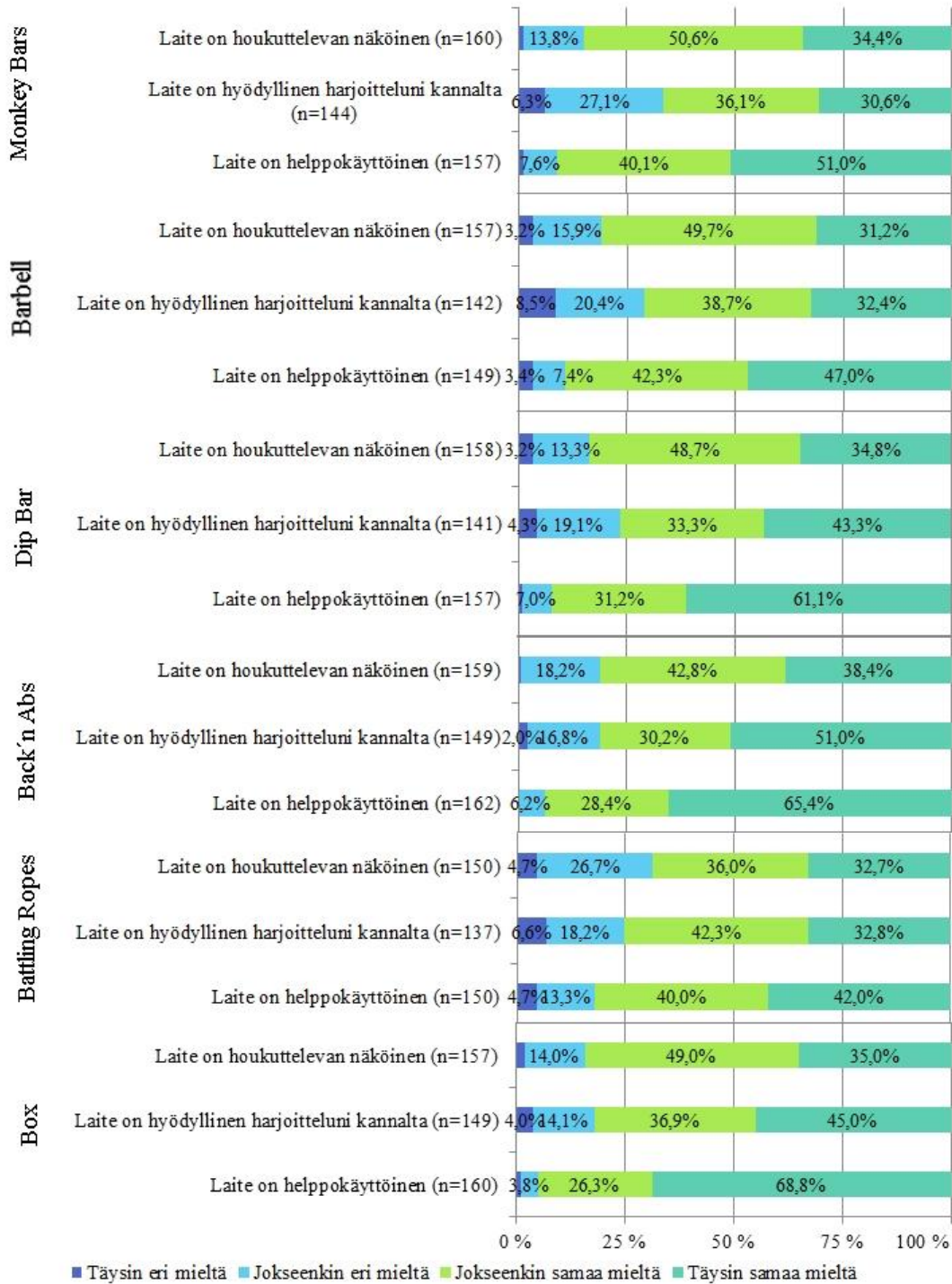
Laite	% käyttänyt laitetta (n=188)	Helppokäyttöisyys (1-4)	Hyödyllisyys (1-4)	Houkuttelevuus (1-4)	Kokonaisarvio (3-12)
Aaltoileva puomi	38.3 %	3.34	2.64	3.02	9.00
Jousipenkki	30.9 %	3.47	3.04	3.24	9.75
Kaaritreeni	16.5 %	3.00	2.79	2.92	8.72
Aaltoputki	39.9 %	3.45	2.30	3.02	8.76
Sormiportaat	24.5 %	3.26	2.09	2.65	8.00
Kaikki laitteet	30.0 %	3.30	2.57	2.97	8.85

Vastaajan sukupuolella tai liikunnallisuudella ei ollut yhteyttä vastaajien arvioihin seniorialueen laitteista. Sen sijaan ikäryhmä vaikutti tilastollisesti arviointiin. Yli 55-vuotiaat olivat molempia nuorempia ikäluokkia tyytyväisempiä laitteiden hyödyllisyyteen ( $p<0.001$ ) ja kokivat ne myös houkuttelevammiksi kuin 35–55-vuotiaat ( $p=0.035$ ). Koska laitteet ovat selkeästi tietylle kohderyhmälle suunniteltuja, otettiin aineistosta kaikenikäisten lähiliikuntapaikkaa käyttäneiden ohella näyte ainoastaan yli 60-vuotiaiden mielipiteistä (taulukko 15). Kohderyhmänsä joukosta suosituimmiksi laitteiksi nousivat tasapainoa harjoittavat aaltoileva puomi ja jousipenkki. Kaikkien laitteiden helppokäyttöisyys, hyödyllisyys ja houkuttelevuus nousivat yli 60-vuotiaita tarkasteltaessa. Kaaritreeniä lukuun ottamatta kaikkien laitteiden käyttöaste kuitenkin pieneni vain yli 60-vuotiaita tarkastellessa. Yli 60-vuotiaista laitteita käyttäneistä vastaajista muodostui niin pieni ryhmä ( $n=26$ ), ettei vertailua sukupuolen tai liikunnallisuuden suhteen katsottu järkeväksi.

TAULUKKO 15. Keljonkankaan seniorialueen laitteiden arviointi yli 60-vuotiaiden toimesta.

Laite	% käyttänyt laitetta (n=26)	Helppokäyttöisyys (1-4)	Hyödyllisyys (1-4)	Houkuttelevuus (1-4)	Kokonaisarvio (3-12)
Aaltoileva puomi	30.8 %	3.74	3.59	3.53	10.85
Jousipenkki	23.1 %	3.74	3.50	3.44	10.68
Kaaritreeni	19.2 %	3.58	3.47	3.47	10.52
Aaltoputki	30.8 %	3.74	3.31	3.42	10.47
Sormiportaat	15.4 %	3.69	3.21	3.33	10.24
Kaikki laitteet	23.9 %	3.70	3.42	3.44	10.55

Kangaslammien lähiliikuntapaikalla olevat laitteet eivät saaneet yhtä positiivisia arvioita kuin Keljonkankaan laitteet, mutta yleisesti myös Kangaslammien laitteisiin oltiin tyytyväisiä. Laitteiden jokaisen ominaisuuden arvioi vähintään hyväksi vähintään 65 prosenttia vastaajista (kuva 37).



KUVA 37. Kangaslammien ulkokuntoilualan laitteiden arvioinnit.

Kangaslammella eniten käytetty laite oli Box, jota oli käyttänyt hieman alle 40 prosenttia lähiliikuntapaikkaa käyttäneistä. Back n´ Abs laitetta oli käyttänyt noin neljännes lähiliikuntapaikan käyttäjistä. Vähäisestä käytöstä huolimatta Back n´Abs -laite arvioitiin kokonaisuutena parhaimmaksi (taulukko 16). Huonoimmin toimivaksi alueen laitteeksi arvioitiin Battling ropes -laite. Avoimissa kommenteissa laitteita toisaalta keuhuttiin tehokkaiksi, ja toisaalta myös liian raskaiksi. Laitteiden saamat kommentit, kysymykset ja kehitysehdotukset ovat koostettuna liitteessä 10.

TAULUKKO 16. Kangaslammen ulkokuntoilualan laitteiden arviointi.

Laitte	% käyttänyt laitteita (n=176)	Helppokäyttöisyys (1-4)	Hyödyllisyys (1-4)	Houkuttelevuus (1-4)	Kokonaisarvio (3-12)
Back n´Abs	26.7 %	3.59	3.30	3.19	10.08
Box	38.6 %	3.63	3.23	3.17	10.03
Dip Bar	29.0 %	3.53	3.16	3.15	9.84
Monkey Bars	33.5 %	3.41	2.91	3.18	9.50
Barbell	30.7 %	3.33	2.95	3.09	9.37
Battling Ropes	30.1 %	3.19	3.01	2.97	9.17
Kaikki laitteet	31.4 %	3.45	3.09	3.12	9.66

Naiset kokivat Kangaslammen laitteet miehiä houkuttelevammaksi ( $p=0.01$ ). Vastaajan iällä tai liikunnallisuudella ei ollut yhteyttä hänen vastauksiinsa.

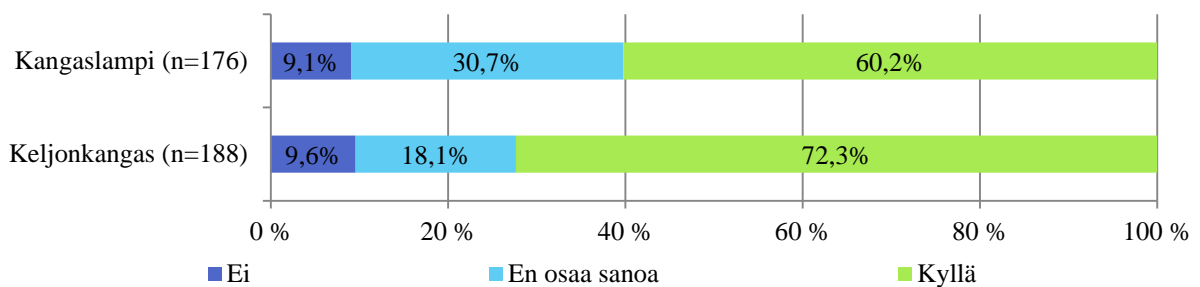
Keljonkankaan laitteita oli käyttänyt noin puolet lähiliikuntapaikkaa käyttäneistä, kun Kangaslammella laitteita käyttäneitä oli noin kolmasosa. Keljonkankaan vastaajat arvioivat lähiliikuntapaikan laitteiden ominaisuudet korkeammalle tasolle kuin Kangaslammen vastaajat (taulukko 17).

TAULUKKO 17. Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikkojen ulkokuntoilualan laitteiden ominaisuuksien keskiarvot.

Lähiliikuntapaikka	% käyttänyt laitteita	Helppokäyttöisyys (1-4)	Hyödyllisyys (1-4)	Houkuttelevuus (1-4)	Kokonaisarvio (3-12)
Keljonkangas (n=188)	49.4 %	3.53	3.25	3.27	10.05
Kangaslampi (n=176)	31.4 %	3.45	3.09	3.12	9.66



Vastaajilta kysyttiin myös suoraa arviota siitä, muodostavatko lähiliikuntapaikan laitteet vastaajan harjoitteluun soveltuvan kokonaisuuden. Keljonkankaan vastaajien korkeampi tyytyväisyys alueen lihaskuntolaitteisiin käy ilmi myös siinä, että Keljonkankaan vastaajista yli 70 prosenttia vastasi kysymykseen kyllä (kuva 38). Kangaslammella vastaajat eivät olleet aivan yhtä varmoja laitteiden sopivuudesta heidän harjoitteluunsa. Lähiliikuntapaikkojen vastausten välinen ero on tilastollisesti merkitsevä ( $p=0.018$ ). Lähiliikuntapaikkojen sisäisessä vertailussa kummankaan paikan osalta vastaajan sukupuolella, iällä tai liikunnallisuudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä heidän vastauksiinsa.



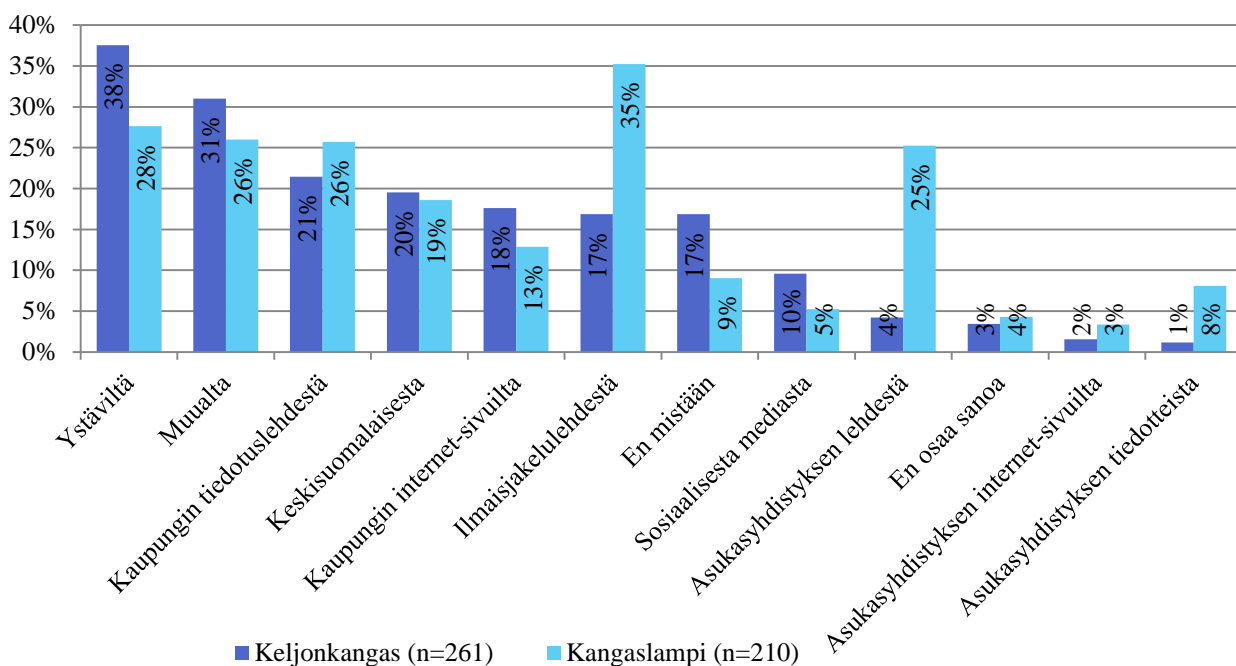
KUVA 38. Lähiliikuntapaikan laitekokonaisuuden sopivuus vastaajan harjoitteluun.

Arvion lisäksi vastaajia pyydettiin kertomaan avoimesti, millaisia muita laitteita he haluaisivat käyttää lähiliikuntapaikalla ja miten lähiliikuntapaikan laitekokonaisuutta voisi heidän mielestään kehittää. Keljonkankaalla lähiliikuntapaikalle toivottiin monia erilaisia laitteita kuten dippitelinetä, nostotukkeja, taljoja, jalkalaitteita, pystypunnerruslaitetta, aerobisia laitteita tai rangan kierto- liikkeitä mahdollistavia laitteita. Myös hyppelyn mahdollistavia laitteita tai trampoliineja kaivattiin. Kangaslammella toivottiin esimerkiksi rangan kiertolaitteita, crosstrainer-laitteita, jalkojen punnerruslaitteita ja kahvakuulia, ja muita vapaita painoja. Myös uimarannan laituria toivottiin takaisin.

## 7.5 Lähiliikuntapaikkojen markkinointi

Keljonkankaan vastaajat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta useimmin ystäviltään, kaupungin tiedotuslehdestä, Keski-suomalaisesta tai muualta. Kangaslammen vastaajat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta useimmin ilmaisjakelulehdestä, ystäviltä, kaupungin tiedotuslehdestä tai muualta.

Kangaslamella asukasyhdistyksen eri kanavien kautta lähiliikuntapaikasta oli kuullut yhteensä 36 prosenttia vastaajista (kuva 39). Valmiiden vaihtoehtojen ulkopuolelta vastaajat olivat saaneet tietoa lähiliikuntapaikasta esimerkiksi ohi kulkiessaan tai asumalla alueen välittömässä läheisyydessä. Keljonkankaalla moni oli kuullut lähiliikuntapaikasta myös koulun tai päiväkodin tiedotuksen yhteydessä.

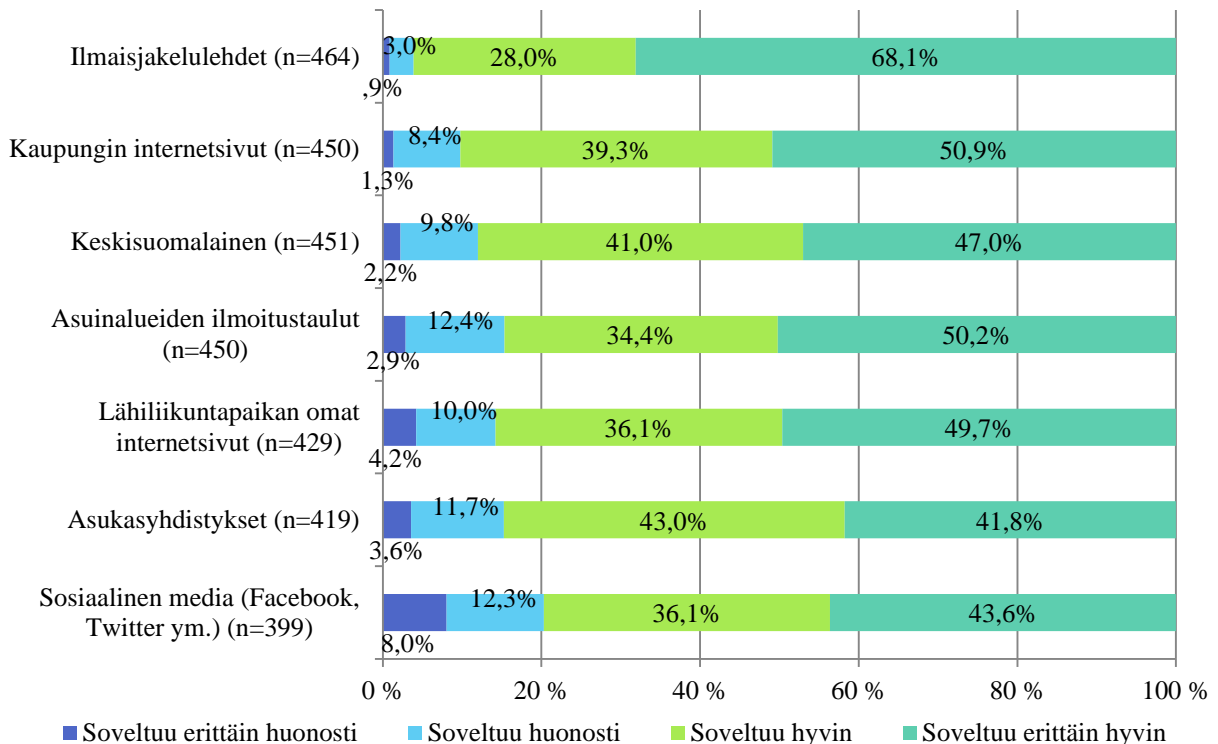


Kuva 39. Tiedotuskanavat joista vastaajat ovat kuulleet lähiliikuntapaikasta.

Kangaslammen vastaajat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta Keljonkankaan vastaajia useammin ilmaisjakelulehdestä ( $p < 0.001$ ), asukasyhdistyksen lehdestä ( $p < 0.001$ ) ja asukasyhdistyksen tiedotteista ( $p < 0.001$ ). Keljonkankaan vastaajat taas olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta Kangaslammen vastaajia useammin ystäviltiltään ( $p = 0.023$ ). Keljonkankaan vastaajista Kangaslampea suurempi osa ei myöskään ollut kuullut lähiliikuntapaikasta lainkaan ( $p = 0.013$ ). Eri tiedotuskanavien tavoitavuutta tutkittiin myös lähiliikuntapaikoittain. Kangaslamella yli 55-vuotiaat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta muita ikäluokkia useammin kaupungin tiedotuslehdestä ( $p = 0.008$ ) ja asukasyhdistyksen lehdestä ( $p = 0.001$ ). Kangaslammen säännölliset liikkujat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta muita useammin kaupungin tiedotuslehdestä ( $p = 0.016$ ), tai ilmaisjakelulehdestä ( $p = 0.017$ ), ja intohimoiset liikkujat eivät olleet muita useammin kuulleet lähiliikuntapaikasta mistään ( $p = 0.046$ ). Keljonkankaalla yli 55-vuotiaat olivat kuulleet muita ikäluokkia

vähemmän lähiliikuntapaikasta sosiaalisen median kautta ( $p=0.049$ ), ja alle 35-vuotiaat eivät olleet kuulleet lähiliikuntapaikasta mistään muita ikäluokkia useammin ( $p=0.004$ ).

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kuinka hyvin erilaiset tiedotuskanavat soveltuvat lähiliikuntapaikan asioista tiedottamiseen. Vastausten perusteella kaikkien ehdotettujen tiedotuskanavien katsottiin soveltuvan suhteellisen hyvin lähiliikuntapaikasta tiedottamiseen (kuva 40).



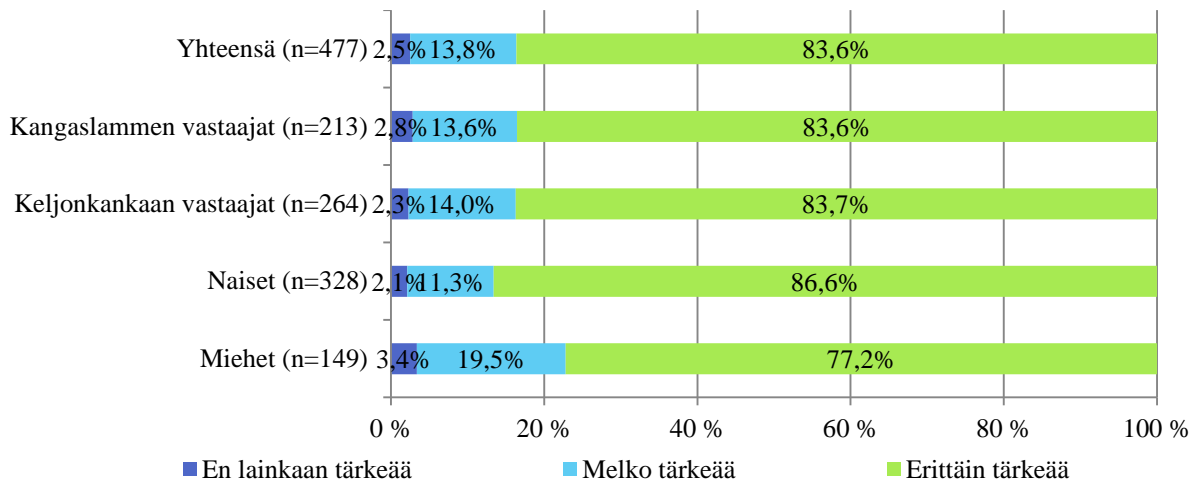
KUVA 40. Eri tiedotuskanavien soveltuvuus lähiliikuntapaikkaan liittyvään tiedotukseen.

Vastaajat arvioivat parhaiten lähiliikuntapaikan tiedotukseen sopivaksi kanavaksi ilmaisjakelulehdet. Heikoimman keskiarvon sai sosiaalinen media. Sukupuolten välisessä vertailussa naiset arvioivat jokaisen tiedotuskanavan soveltuvan lähiliikuntapaikan tiedotukseen miehiä paremmin. Ero oli tilastollisesti merkitsevä kaikkien muiden tiedotuskanavien kohdalla paitsi lähiliikuntapaikan omien internetsivujen tapauksessa (liite 11). Yli 55-vuotiaat pitivät Keskisuomalaista alle 35-vuotiaita parempana tiedotuskanavana ( $p=0.020$ ), asukasyhdistyksiä molempia muita ikäluokkia soveltuvampana tiedotuskanavana ( $p=0.001$ ), ja sosiaalista mediaa muita ikäluokkia huonompana tiedotuskanavana ( $p=0.001$  verrattuna molempiin muihin ikäluokkiin). Liikunnallisuuden suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt.

Vastaajille annettiin mahdollisuus kommentoida myös avoimesti, miten lähiliikuntapaikan tiedottamista voisi heidän mielestään kehittää. Erilaisia kehitysehdotuksia esitettiin runsaasti. Ilmaisjakelulehdissä tiedottamisen sopivuutta painotettiin myös avoimien vastausten kautta. Myös postin kautta tapahtuvaa mainontaa tai tiedottamista pidettiin hyvänä ja tarpeellisena markkinointikanavana. Moni ei ollut kuullut ennen saamaansa saatekirjettä lähiliikuntapaikasta lainkaan ja posti tavoittaa jokaisen kotitalouden. Esimerkiksi kaikista lähiliikuntapaikoista tietoa sisältävää lehtistä toivottiin. Mainonnassa kehoitettiin tuomaan esiin käyttäjien kokemuksia alueista. Paikan päälle toivottiin esimerkiksi tiedotustaululle tietoa alueella järjestettävistä tapahtumista. Myös henkilöstöä kaivattiin paikan päälle esittelemään lähiliikuntapaikkoja. Molemmilla lähiliikuntapaikoilla toivottiin järjestettävän erilaisia tempauksia, mitkä lisääisivät asukkaiden tietoisuutta lähiliikuntapaikan toiminnoista. Tempauksia voisi järjestää esimerkiksi alueen oppilaitosten kanssa yhteistyössä. Sähköinen tiedottaminen nostettiin myös tärkeäksi. Tietoa lähiliikuntapaikan tapahtumista toivottiin löytyvän kaupungin internetsivuilta ja kaupungin tapahtumakalenterista. Toisaalta Jyväskylän kaupungin internetsivujen rakenne koettiin sekavaksi, ja mahdollinen tiedotus haluttiin pitää selkeänä. Internetistä toivottiin löytyvän myös kartta, jossa Jyväskylän lähiliikuntapaikat olisivat nähtävissä toimintoinen. Sosiaalisessa mediassa mahdolliseksi tiedotuskanaviksi nostettiin esimerkiksi alueelliset ryhmät. Sosiaalisen median katsottiin mahdollistavan tehokkaasti myös esimerkiksi laitteiden käyttöön liittyvien ohjevideoiden käytön. Toisaalta kommentoissa nostettiin esiin se seikka, että sosiaalisessa mediassa tapahtuva markkinointi ei tavoita kaikkia. Tiedotuksesta toivottiin vuorovaikutuksellista, jotta myös käyttäjät voisivat tiedottaa vastuutahoja esimerkiksi lähiliikuntapaikan huoltotarpeesta tai kehitystoiveista nopeasti ja tehokkaasti.

## **7.6 Kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikoille**

Jyväskylän kaupungin aktiivinen lähiliikuntapaikkojen kehittäminen nähtiin yleisesti erittäin tärkeäksi molemmilla lähiliikuntapaikoilla (kuva 41). Naiset pitivät kaupungin aktiivinen lähiliikuntapaikkojen kehitykseen miehiä tärkeämpänä ( $p=0.036$ ), mutta myös miehistä yli kolme neljäsosaa piti lähiliikuntapaikkojen aktiivista kehittämistä erittäin tärkeänä. Iän ja liikunnallisuuden suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt.



KUVA 41. Jyväskylän kaupungin lähiliikuntapaikkojen kehityksen koettu tärkeys.

Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä kysyttiin usein mahdollisia kehitysehdotuksia niin vastaajan arvioiman lähiliikuntapaikan kuin myös Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteiden kannalta. Keljonkankaan vastaajat nostivat kehitysehdotuksiksi esimerkiksi lähiliikuntapaikan alueen ja reittien valaistuksen syyttämisen aikaistamisen syksyisin. Varsinkin pulkkamäen alueelle kaivattiin lisävalaistusta. Myös alueen siisteyteen, kunnossapitoon ja sitä kautta viihtyvyyteen toivottiin panostettavan. Toimenpide-ehdotuksina mainittiin roskakorien lisääminen ja wc- ja pukeutumistilojen aukioloaikojen pidentäminen. Lähiliikunta-alueen ja laitteiden opasteita toivottiin kehitettävän selkeämmiksi. Laitteita kaivattiin myös alle kouluikäisille, ja laitteisiin haluttiin vielä lisää variaatiota. Toiminnalliselta kannalta lähiliikuntapaikalla ehdotettiin järjestettävän yhteistä toimintaa, kuten esimerkiksi frisbeegolf-iltoja tai erilaisia liikuntakerhoja. Alueen yhteyteen kaivattiin myös nuorisotilaa. Palloilualueita toivottiin paikalle enemmän, esimerkiksi lentopallokenttä, pesäpallokenttä, jalkapallokenttä ja tenniskenttä tai palloiluareena nousivat toiveissa esiin.

Keljonkankaan lähiliikuntapaikan lähialueiden kehittämisehdotuksiksi esitettiin yhdyslatuja Sääksvuoren ja Keljonkankaan latureitistön välille. Hiihtolatuihin ja jäähän oltiin tyytyväisiä, vaikka jään kunnostuksen koettiin heikentyneen viime vuosina. Toisaalta latujen kunto sai erityistä kiitosta. Keljonkankaan pururadan rajaaman alueen keskelle ehdotettiin rakennettavan parkour-alue. Reitteihin liittyen koiranomistajat, kävelijät ja juoksijat toivoivat talven ajaksi myös kävelyyn tai juoksuun tarkoitettuja metsäreittejä. Koiran kanssa liikkujille toivottiin myös aidattua liikunta-aluetta, jossa koira voisi pitää vapaana tai perinteistä koirapuistoa tai koiraparkkia, jossa

koiraa voisi pitää ”hyväksytysti” kiinni laitteissa kuntoilun ajan. Myös lähialueiden liikuntapaikkojen kuten esimerkiksi Lotilan kentän kehittäminen mainittiin vastauksissa. Kaijanlammen alueelle ehdotettiin koripallokenttää esimerkiksi yhden alueen parkkipaikan tilalle.

Yleisesti pidettiin tärkeänä, että lähiliikuntapaikasta pääsevät nauttimaan kaikenikäiset liikkujat, ja että alueen kehitys ei tapahdu kilpaurheilijoiden ehdoilla. Moni kommentoi Keljonkankaan lähiliikuntapaikan ja siihen liittyvän reitistön palvelevan tällä hetkellä hyvin tarkoitustaan alueen lähiliikuntapaikkana, ja toimivan myös oivana esimerkkinä muille lähiliikuntapaikoille. Alueen viimeaikaiseen kehitykseen oltiin oikein tyytyväisiä.

Kangaslammen vastaajat toivoivat niin lähiliikuntapaikan alueen kuin sen ympäristön reittien siisteyteen, kunnossapitoon, turvallisuuteen ja viihtyvyyteen panostettavan. Esimerkiksi metsäpolkujen juurakot ja kosteikot koettiin paikoin vaarallisiksi. Myös puita raportoitiin kaatuneen polkujen ylle. Metsäreittien merkitsemistä toivottiin parannettavan, esimerkiksi läheiselle laavulle ehdotettiin opastusta. Talvisin alueella kaivattiin tehokkaampaa lumien aurausta. Lisäksi ehdotettiin roskahuollon ja valaistuksen tehostusta, uusien opastaulujen ja opasviittojen hankintaa ja esimerkiksi kioskitoiminnan järjestämistä alueella kesäisin. Moni koki paikalla ilmenneen häiriökäyttäytymistä, ja siksi järjestyksen valvontaa ehdotettiin tehostettavan. Alueelle kaivattiin myös WC-tiloja.

Toiminnalliselta kannalta alueelle toivottiin teemapäiviä tai ohjattuja liikuntatunteja kuten puistojumppia eri-ikäisille. Toisaalta myös asukkaiden omaa aktiivisuutta toiminnan järjestämisessä painotettiin. Alueelle toivottiin myös lisää lihaskuntolaitteita kaiken kuntoisille käyttäjille. Toisaalta myös laitteiden tarpeellisuus kyseenalaistettiin. Monessa yhteydessä esiin nousi toive lakautetun uimarannan palauttamisesta. Talviajalle toivottiin luistelukenttää, hiihtolatua jäälle ja toisaalta myös kävelijöille tarkoitettuja metsäreittejä. Myös yhdyslatuja hoidetuille latu-urille ehdotettiin ajettavan lisää. Koiran kanssa liikkujat toivoivat Kangaslammen läheisyyteen koira- puistoa tai aluetta koira-urheiluun. Alueen saavutettavuuteen liittyen kaivattiin enemmän parkki-alueita ja parempaa valvontaa lähialueiden parkkipaikkojen käyttöön. Useita nykyisiä parkkipaikoja käytetään vastaajien mukaan lyhytaikaisen pysäköinnin sijaan pitkäaikaiseen auton säilytykseen. Alueen kehittämisessä toivottiin otettavan mukaan myös lähiliikuntapaikan käyttäjät ja

esimerkiksi asukasyhdistykset. Myös Kangaslammella moni vastaaja oli kokonaisuutena tyytyväinen alueen lähiliikuntapaikkaan ja toivoi sen pysyvän kunnossa jatkossakin.

Yleisesti Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteiden kehitykseen liittyen toivottiin, että pyöriteiden kunnostus pysyisi korkeatasoisena. Toimivat ja kattavat kevyen liikenteen väylät nähtiin tärkeänä myös lähiliikuntapaikkaverkoston kehittymisen kannalta. Toimivan saavutettavuuden kautta joka paikassa ei tarvitsisi olla yhtä laajaa lähiliikuntapaikkaa. Esimerkiksi Oulun kevyen liikenteen verkostoa kehuttiin. Myös pienempien lähiliikuntapaikkojen tärkeys nostettiin esiin. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ei saisi vaikuttaa pienten lasten perhepuistojen ja leikkipaikkojen lakkauttamiseen. Kaupungin kuntoreittien kunto ja laajuus koettiin tärkeänä liikuntaolosuhteiden edellytyksenä. Jyväskylän lähiliikuntapaikkojen välille ehdotettiin kattavaa latuverkostojen yhdyslatua, joka kesäisin toimisi lenkkeily ja maastopyöräilyreittinä. Tämän yhdysladun varrelle toivottiin erilaisia ”venyttelypenkkejä”. Alueiden saavutettavuuteen liittyen osa vastaajista toivoi alueille lisää parkkipaikkoja ja osa toivoi lähiliikuntapaikan olevan autoista vapaa alue. Liikuntapaikkoina lisää kaivattiin varsinkin uimarantoja.

## 8 TULOSTEN TAKAA TULEVAISUUTEEN

Tutkielman tuottamien tulosten potentiaalinen arvo realisoituu vasta tulevaisuudessa, kun sen tuloksia pystytään käyttämään hyödyksi lähiliikuntapaikkojen kehityksessä. Seuraavassa luvussa pohditaan tutkielman tuloksia selittäviä syitä. Tuloksien ja niiden syiden analysoinnin yhteydessä pyritään edelleen jäsentämään aikuisille tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia, ja siten täyttämään tutkielman tutkimustehtävä.

### 8.1 Aineiston edustavuus ja vastaajien kuvailu

Aineiston otantamenetelmästä johtuen aineiston tuottamia tuloksia ei voi suoraan yleistää koskemaan kaikkia Keljonkankaan tai Kangaslammen asukkaita. Aineistoa on tarkasteltava yleisellä tasolla, jolloin sen antamat tulokset ovat relevantteja. **Aineisto kertoo tutkittavien antamien vastausten kautta heidän arvioimistaan lähiliikuntapaikoista, eikä niinkään Keljonkankaan tai Kangaslammen asukkaista**, vaikka varovaisia johtopäätöksiä esimerkiksi heidän liikunta-käyttäytymisestään olisikin mahdollista tehdä. Lisäksi on kysymykohtaisesti tarkasteltava kriittisesti sitä, voidaanko tutkimusongelmissa määritettyjä vertailuja aineiston perusteella suorittaa.

Vastaajien määrään voidaan olla tyytyväisiä. Lähiliikuntapaikkojen vertailun kannalta vastauksia saatiin riittävä määrä. Toki yhä suurempi aineisto tuottaisi kattavampaa tietoa lähiliikuntapaikoihin liittyen. Vastauksia saatiin varsinkin Keljonkankaalla myös suhteellisen laajalta alueelta, mikä kertoo laajasta kiinnostuksesta Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa kohtaan. Naiset vastasivat kyselyyn selvästi miehiä aktiivisemmin. Onneksi miesten osuus ei jäänyt kuitenkaan liian pieneksi, ja miesten ja naisten mielipiteiden eroja voidaan vertailla lähes kaikkien kysymysten kohdalla. On kuitenkin selvää, että joissain kysymyksissä miesten antamien vastausten määrä jäi todella pieneksi, jolloin johtopäätösten vetämisessä on oltava varovainen. Kangaslammen väestö on Keljonkankaan väestöä vanhempaa, mikä heijastuu myös aineistossa. **Verrattaessa vastaajien ikäjakaumaa todelliseen ikäjakaumaan tutkimusalueilla huomataan, että sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella kysely tavoitti 35–55 -vuotiaat erittäin hyvin.** Keljonkankaalla vanhimpien ja Kangaslammella nuorimpien vastaajien vastausten painoarvo jäi todellisuutta heikomaksi.



Vastaajien koulutus-, ammattiryhmä ja ansiotulot vaihtelivat hyvin voimakkaasti. Näin ollen aineisto kertoo kattavasti aikuisväestöstä, eikä sitä tarvitse lokeroida kertovan esimerkiksi pelkästään työntekijöiden tai opiskelijoiden mielipiteistä. On hyvä, että ihmisiä erilaisista taustoista saatiin aktivoitua osallistumaan kyselyyn. **Vastaajien laaja taustatekijöiden kirjo vahvistaa olettamusta, että aineiston antamat tulokset kertovat yleisestä aikuisväestön mielipiteestä,** mikä on tutkielman kannalta positiivinen asia.

**Liikunta-aktiivisuutensa osalta vastaajat osoittautuivat sekä Kangaslammella että Keljonkankaalla hyvin aktiivisiksi ja pitkäjänteisiksi liikkujiksi.** On hienoa, että aktiiviset ihmiset vastasivat kyselyyn, koska he myös usein käyttävät lähiliikuntapaikkaa. Pitkäjänteinen liikkuminen antaa vastaajille vahvan kokemuspohjan erilaisista liikuntaympäristöistä, mikä vahvistaa myös aineiston luotettavuutta. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista saada enemmän mielipiteitä lähiliikuntapaikasta myös todella vähän liikkuvilta ihmisiltä, joille lähiliikuntapaikat voivat parhaimmillaan olla hyvin potentiaalinen liikuntapaikka. Nyt vähemmän aktiivisia vastaajia oli aineistossa selvästi todellisuutta vähemmän, joten heidän vastaustensa painoarvo jäi verrattain pieneksi.

Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa voi olla järkevää panostaa suosituimpien liikuntamuotojen harrastusmahdollisuuksien edistämiseen. **Jos lähiliikuntapaikkojen halutaan mahdollistavan mahdollisimman kattavasti aikuisten harrastamat liikuntamuodot, tulee lähiliikuntapaikoilta löytyä sekä kestävyys- että lihaskuntoharjoittelumahdollisuuksia, joita sekä miehet että naiset Suomessa harrastavat.** Myös terveystieteelliset suositukset kehottavat harrastamaan kyseisiä liikuntamuotoja. Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelumahdollisuuksien puolesta puhuvat myös vastaajien tärkeimmät liikunnan harrastamisen motiivit: Terveystieteiden parantaminen, fyysisen kestävyysparantaminen ja lihasvoiman lisääminen olivat kaikki viiden tärkeimmän liikunnan syyn joukossa. Muut kaksi tärkeintä liikkumisen syytä olivat liikuntapaikan saavutettavuuteen liittyviä, mikä edelleen vahvistaa lähiliikuntapaikan potentiaalia aikuisille hyvänä liikuntapaikkana. Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi naiset harrastavat paljon ryhmäliikuntaa ja miehet pallopelejä, joten laajimpien lähiliikuntapaikkojen olisi hyvä mahdollistaa myös kyseiset harrastusmuodot.

## 8.2 Lähiliikuntapaikkojen käyttö

Vastaajista keskimäärin 67 prosenttia käytti arvioimaansa lähiliikuntapaikkaa. Käyttöaste on hie-  
man korkeampi kuin vuonna 2007 toteutetussa lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimuksessa ha-  
vaittu noin 60 prosentin - , ja Herttoniemen vuoden 2014 käyttöselvityksessä havaittu 62 prosentin  
käyttöaste (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 26–27; Norra & Ehrlén 2014, 34). **Kel-  
jonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikat liikuttavat vaikutusalueillaan varsinkin  
aktiivisia ihmisiä**, joita tähän tutkielmaan valikoitui mukaan. Lähiliikuntapaikan sijainnilla on  
suuri merkitys sen käyttöasteen muodostumisessa. Myös Keljonkankaalla ja Kangaslammella  
lähiliikuntapaikan etäisyydellä vastaajan kotoa oli vaikutusta lähiliikuntapaikan käyttöön. **Alle  
kilometrin päässä lähiliikuntapaikasta asuvien kohdalla käyttöaste oli kauempana asuvia  
suurempi molemmilla lähiliikuntapaikoilla. Lähiliikuntapaikan sijaintiin ja saavutettavuus-  
teen liittyvät tekijät olivat myös tärkeimpiä lähiliikuntapaikalla liikkumisen syitä**, mikä on  
huomioitava lähiliikuntapaikkojen jatkokehityksessä. Mitä lähempänä liikuntapaikka on, sitä use-  
ammin sitä käytetään. Usein lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa lähtökohdaksi otetaan lähilii-  
kuntapaikan lähialueen asukkaat. Lähiliikuntapaikka voi kuitenkin olla lähellä ihmisten elämää ja  
arkea myös muualla kuin heidän asuinalueellaan. Esimerkiksi työpaikkojen, erilaisten harrastus-  
keskusten tai kauppakeskusten yhteydessä voi olla potentiaalisia lähiliikuntapaikkoja aikuisille.

Tulevaisuudessa on arvioitava tarkemmin sitä, kuinka suurella lähiliikuntapaikalla on mahdollista  
aikaansaada positiivisia vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen. Riittäisikö joka korttelissa oleva pie-  
ni lähiliikuntapaikka, joka tarjoaisi esimerkiksi leikkipaikan, leikkittelinen ja ulkokuntoilumah-  
dollisuuksia vai tarvitaanko suuria lähiliikuntapaikkoja kuten Keljonkankaan tai Kangaslammen  
lähiliikuntapaikkoja asukkaiden aktivoimiseksi? Pieniä lähiliikuntapaikkoja voisi luonnollisesti  
rakentaa useita, mutta valtionavustuksen hakeminen tällaiseen liikuntapaikkarakentamiseen voi  
olla haasteellista. Lähiliikuntapaikkaa ei kuitenkaan ole määritelty opetusministeriön taholta tar-  
kasti, joten erilaisillekin toimintamalleille on tilaa. Avustusta pienten, todella lähellä asutusta si-  
jaitsevien lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen voisi hakea esimerkiksi asuinaluekohtaisesti usean  
lähiliikuntapaikan yhteishakemuksella tai erityyppisten hyvinvointiraittien avulla. Yksi mahdolli-  
nen tulevaisuuden lähiliikuntapaikan toteutusmalli voikin käsittää suuremman kokonaisuuden,  
joka koostuu useasta pienestä, samanaikaisesti ja saman valtionavustuksen avulla rakennetusta

lähiliikuntapaikasta. Toisaalta esimerkiksi pienempien kuntien on helpompi toteuttaa pieniä lähiliikuntakohteita vähän kerrallaan myös ilman valtionavustusta. Lähiliikuntapaikan kustannukset ovat muihin liikuntapaikkoihin verrattuna varsin kohtuullisia. Lähiliikuntaolosuhteiden kehittämiseen vaikuttaakin liikuntasuunnittelun professori Kimmo Suomen mukaan kunnan yleinen tahotila jopa taloudellista tilannetta voimakkaammin (Kasurinen 2015).

Aiemmissa lähiliikuntapaikkoja koskevissa tutkimuksissa lähiliikuntapaikkaa on käyttänyt viikoittain noin 25–30 prosenttia lähiliikuntapaikan käyttäjistä (Norra & Ehrlén 2014,34; Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 26–27). Sekä Kangaslammella että Keljonkankaalla lähiliikuntapaikkaa käytettiin selvästi useammin, kun noin 60 prosenttia lähiliikuntapaikan käyttäjistä käytti sitä viikoittain. **Tutkittavat lähiliikuntapaikat vaikuttavat siis olevan hyvin suosittuja liikuntapaikkoja niiden käyttäjien keskuudessa.** Voidaan olettaa, että liikuntapaikat ovat suosionsa myötä myös toimivia liikuntapaikkoja. Ihmisiä tuleekin ohjata paikoille entistä voimakkaammin, mikä edellyttää markkinoinnin kehittämistä ja kohdistamista erityisesti vähemmän liikkuviin.

Selkeästi suosituimmat harrastukset lähiliikuntapaikoilla olivat lenkkeily ja ulkoilu. Tulos on yhteneväinen aiemman tutkimustiedon kanssa (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 28). Sekä Keljonkankaan että Kangaslammen lähiliikuntapaikalle on mahdollista saapua lenkkeilemällä, mikä on tärkeä lähiliikuntapaikan ominaisuus. Myös **lähiliikuntapaikan toimintamahdollisuuksien laatu vaikuttaa lähiliikuntapaikan käyttöön.** Keljonkankaan uusi frisbeegolf-rata on kerännyt paljon käyttäjiä, ja Kangaslammen yksinäinen frisbeegolf-harjoittelukori ei sen sijaan ole yhtä suosittu. Vastaavasti Kangaslammella leikkittelineet ovat todella monipuoliset, ja niitä on myös käytetty Keljonkankaan leikkittelineitä enemmän. Aineiston keruun jälkeen Keljonkankaan lähiliikuntapaikan leikkittelineitä on uusittu, mutta edelleenkin Keljonkankaan leikkittelineet eivät ole muiden liikuntamahdollisuuksien välittömässä läheisyydessä, vaan sijoittuvat noin sadan metrin päähän Keljonkankaan koulun pihaan. Läheisen päiväkodin pihalla olevat leikkittelineet sen sijaan ovat näköyhteyden sisällä urheilukentästä ja muista lähiliikuntapaikan toiminnoista. Kangaslammen lähiliikuntapaikan läheisyyteen on avattu uusi frisbeegolf-rata, joten kyse-lyyn kuvaama tilanne on voinut jo muuttua sielläkin. Aikuisten lihaskuntolaitteita käytettiin enemmän Keljonkankaalla. Ulkokuntoilulaitteita käsitellään tarkemmin omassa alaluvussa 8.4.

**Tärkeimmäksi lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syiksi nousivat sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella liikunnan harrastaminen muualla, sekä lähiliikuntapaikan soveltumattomuus vastaajan harrastuksien suorituspaikaksi.** Tärkein käyttämättömyyden syy on yhteneväinen aiemman tutkimustiedon kanssa (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 30). Lähiliikuntapaikat eivät voi mitenkään soveltua kaikkien lajien suorituspaikaksi, joten on ymmärrettävää, että kyseinen seikka on yleinen käyttämättömyyden syy. Myös vastaajien yleisesti korkea liikunnallinen aktiivisuus voi näkyä tärkeimmän käyttämättömyyden syyn muodostumisessa vastaajien liikkussa usein myös muualla kuin lähiliikuntapaikalla. **Muita yleisimpiä käyttämättömyyden syitä olivat tietoisuuden puute, se että lähiliikuntapaikan ei tiedetty olevan suunniteltu myös aikuisille tai se, että lähiliikuntapaikasta ei tiedetty ollenkaan.** Nämä ovat syitä, joihin voidaan vaikuttaa lähiliikuntapaikan markkinoinnin avulla. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan markkinointi oli aineiston keruun aikana liikuntapaikan keskeneräisyydestä johtuen hyvin vajaata, mutta Kangaslammella lähiliikuntapaikan markkinointi voisi olla perustellusti tehokkaampaa.

Lähiliikuntapaikkojen käyttäjien taustatekijöitä tarkasteltaessa enemmän ansaitsevat vastaajat käyttivät lähiliikuntapaikkaa vähemmän ansaitsevia enemmän. Olisi helppoa olettaa, että ilmainen liikuntamahdollisuus houkuttelisi vähemmän ansaitsevia, mutta aineisto ei tue tätä olettamusta. Keljonkankaalla vanhemmat liikkuvat nuoria enemmän lähiliikuntapaikalla, mikä on myös mielenkiintoinen havainto. Voi olla, että nuoremmat liikkuvat vanhempia useammin muualla. Toisaalta myös seniorikuntoilualue voi houkuttaa iäkkäitä lähiliikuntapaikalle. Samoin satunnaiset liikkujat käyttivät lähiliikuntapaikkaa muita liikkujia vähemmän. Onko mahdollista, että vähemmän aktiiviset liikkujat eivät hahmota lähiliikuntapaikan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia, ja liikkuvat siksi enemmän muualla? Joka tapauksessa tulevaisuudessa lähiliikuntapaikkojen markkinoinnissa on panostettava entistä enemmän satunnaisiin liikkujiin, jotka todennäköisesti hyötyisivät eniten lähiliikuntapaikalla liikkumisesta. Myös lähiliikuntapaikkojen turvallisuuteen tulee pyrkiä vaikuttamaan. Tavoitteena on oltava se, että kenenkään mielestä alueen turvattomuus ei ole syy lähiliikuntapaikan käyttämättömyydelle, mikä ei tällä hetkellä täyttynyt. **Yli 60 prosenttia molempien alueiden aikuisista käytti lähiliikuntapaikkoja ainakin joskus yksin. Tästäkin syystä on panostettava alueiden turvallisuuteen ja ohjeistukseen, jotta myös jatkossa niillä uskalletaan ja osataan liikkua omin päin.** Tässä tutkielmassa aineistoa kerättiin laajasti

eri yhteyksistä, mikä näkyy tuloksissa. Aiemmissa tutkimuksissa aikuiset ovat liikkuneet lähiliikuntapaikoilla useimmiten lastensa kanssa (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 28–29). Tämä voi johtua siitä, että aiemmissa tutkimuksissa lähiliikuntapaikkoja on lähestytty usein lasten kautta, ja aikuisia on rekrytoitu vastamaan esimerkiksi koulujen kautta kyselystä tiedottamalla. Näin ollen vastaajiksi on valikoitunut nuoria lapsia sisältävien kotitalouksien aikuisia, mikä voi vaikuttaa aiempiin tuloksiin. Toki myös tämän tutkielman tulosten perusteella lasten ja puolison kanssa liikutaan hyvin usein lähiliikuntapaikalla, joten lähiliikuntapaikan monipuolisuuteen on edelleen panostettava.

### 8.3 Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet

Lähiliikuntapaikan sisällöllä ja ympäristöllä on vaikutusta sen houkuttavuuteen ja käyttöasteeseen. Parhaassa tapauksessa liikuntaympäristö on sekä turvallinen että esteettinen, ja alueen liikuntamahdollisuudet ovat monipuolisia ja laadukkaita. Näitä ominaisuuksia voidaan edesauttaa hyvän suunnittelun avulla, esimerkiksi valaistukseen kannattaa kiinnittää huomiota Suomen usein pimeissä olosuhteissa.

**Vastaajat olivat keskimäärin hyvin tyytyväisiä lähes jokaiseen arvioituun lähiliikuntapaikan ominaisuuteen, mikä on luonnollisesti positiivinen tulos.** Varsinkin lähiliikuntapaikkojen sijaintiin oltiin tyytyväisiä, mikä on lähiliikunnan näkökulmasta erityisen tärkeää. **Sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella alueen opasteet arvioitiin lähiliikuntapaikan ominaisuuksista heikoimmalle tasolle.** Varsinkin Kangaslammen lähiliikuntapaikan opasteita tulee vastaus-ten perusteella kehittää, sillä jopa 30 prosenttia vastaajista koki alueen opasteet huonoiksi.

**Keljonkankaan lähiliikuntapaikan katsottiin soveltuvan parhaiten työikäisille, ja huonoiten liikuntarajoitteisille sekä alle kouluikäisille lapsille.** Alueen esteettömyyteen tulee jatkossa panostaa entistä enemmän. Jatkossa on myös kerättävä liikuntarajoitteisilta itseltään tietoa heille sopiviin lähiliikuntapaikkoihin liittyen. Lasten liikunnan kannalta läheisen Keljonkankaan koulun piha tarjoaa leikkipaikkoja, mutta piha on kuitenkin niin kaukana ulkokuntoilulaitteista, että aikuisten voi olla vaikeaa yhdistää omaa liikkumistaan lastensa liikkumiseen. Keljonkankaan ulkokuntoilulaitteiden läheisyydessä oleva seikkailurata houkuttelee lapsia, ja läheisen päiväkodin

pihalta löytyy erilaisia liikuntamahdollisuuksia pienimmille lapsille, mutta ehkä näitä liikuntamahdollisuuksia ei ole huomattu tarpeeksi hyvin. Joka tapauksessa pienimmät lapset vaativat jatkuvaa valvontaa, joten aikuisten on oltava leikkien aikana todella lähellä lapsia. **Keljonkankaan lähiliikuntapaikan katsottiin soveltuvan parhaiten ulkoiluun, kestävyysharjoitteluun ja lihaskuntoharjoitteluun.** Pallopelimahdollisuuksia ei koettu aivan yhtä hyväksi, varsinkaan miesten osalta. Aineiston keruun jälkeen alueelle on valmistunut tekonurmi pallopelejä varten, joten luultavasti lähiliikuntapaikan pallopelimahdollisuudet ovat parantuneet. Lisäksi Keljonkankaalle toivottiin myös skeittiparkkia, mikä on myös rullalautailualtaan muodossa toteutunut.

**Kangaslammien lähiliikuntapaikan katsottiin sopivan parhaiten kouluikäisille ja kaveriporukoille.** Alueella on hyvin kattavasti erilaisia leikkelineitä ja nurmialueita, mitkä voivat selittää edellä mainittua tulosta. On kuitenkin muistettava, että lähes jokaisen arvioitavana olleen ryhmän katsottiin sopivan suhteellisen hyvin lähiliikuntapaikan käyttäjiksi. **Kangaslammien lähiliikuntapaikan katsottiin soveltuvan huonoiten liikuntarajoitteisille,** eli lähiliikuntapaikan esteettömyyteen tulee panostaa myös Kangaslammella. **Kangaslammien lähiliikuntapaikan katsottiin soveltuvan ulkoiluun, kestävyysharjoitteluun ja lihaskuntoharjoitteluun varsin hyvin.** Lisäksi Kangaslammelle toivottiin enemmän frisbeekoreja. Tämä toive on kyselyn jälkeen toteutunut uuden frisbeegolf-radan muodossa lähiliikuntapaikan lähistöön.

Monipuolisuus on myös tärkeä osa lähiliikuntapaikkaa. Mitä useampia lajeja lähiliikuntapaikalla voidaan harrastaa, sen useampia käyttäjiä sen palvelut kiinnostavat. Samalla paikalla voi parhaimmillaan olla sekä lapsia että aikuisia palvelevia rakenteita, mikä on tärkeää aikuisten liikkuessa lähiliikuntapaikalla usein myös lastensa kanssa. Koska kaikkia mahdollisia harrastusmahdollisuuksia ei kuitenkaan voi tarjota samassa paikassa, voi olla järkevää keskittyä suosituimpiin lajeihin. Näin pystytään aktivoimaan mahdollisimman moni lähiliikuntapaikan käyttöön. Ulkoilun ja kestävyysliikunnan ohella suosituimpia liikuntamuotoja suomalaisten aikuisten keskuudessa on lihaskuntoharjoittelu. Lähiliikuntapaikan tulisikin tarjota ainakin lihaskuntoharjoittelumahdollisuuksia, koska myös terveystieteiden suositusten perusteella aikuisten tulisi harjoittaa enemmän kyseistä liikuntamuotoa. On hyvä, että sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella kyseisten liikuntamuotojen harrastusmahdollisuudet koettiin hyväksi.

**Yleisesti tärkeimmiksi lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksiksi vastaajat nostivat lähiliikuntapaikan saavutettavuuteen liittyvät ominaisuudet. Myös opasteet nousivat perusteella erittäin tärkeäksi lähiliikuntapaikan ominaisuudeksi.** Naiset arvioivat yleisesti lähes kaikki lähiliikuntapaikan ominaisuudet tärkeämmiksi kuin miehet, mikä vaikeuttaa johtopäätöksien vetämistä naisten ja miesten eroista. Ehkä tulos kertoo sen, että naiset odottavat lähiliikuntapaikan olevan yleisesti miehiä laajemman palvelun liikuntapaikka. Ikäluokkien välisessä vertailussa ei löytynyt yllättäviä eroja eri ikäryhmien välille. Luonnollisesti iäkkäämmät kaipaavat esimerkiksi levähdyspenkkejä lähiliikuntapaikoille nuoria enemmän. **Iäkkäämmät ja satunnaiset liikkujat koki-  
vat tarvitsevansa myös ohjauspalveluita muita enemmän. Lähiliikuntapaikoilla on hyvä olla tarjolla opastusta tai ohjausta sitä kaipaaville.** Varsinkin aikuisille suunnatut laitteet voivat olla hankalia käyttää pelkän kirjallisen tai kuvallisen opasteen perusteella, ja mahdolliset mobiiliopasteet voivat olla iäkkäille haastavia. Ohjaukseen liittyvissä asioissa yhteistyö yksityisen sektorin kanssa voi olla järkevää. Esimerkiksi henkilökohtaiset valmentajat voivat käyttää lähiliikuntapaikkoja ohjauksissaan. Heillä on usein tietotaitoa muuttaa yksinkertainenkin teline monipuoliseksi liikuntavälineeksi. Jos liikunnanohjaajat pääsevät myös vaikuttamaan lähiliikuntapaikkojen sisältöön jo suunnitteluvaiheessa, voi pienellä työllä muuttaa lähiliikuntapaikkoja palvelemaan yhä paremmin myös aikuisväestöä. Kunta voi osallistua yhteistyöhön liikuntapaikan rakentamisen ohella esimerkiksi tarjoamalla ilmaisia ohjattuja tutustumisia lähiliikuntapaikkoihin, joissa paikalla olisi myös asiantunteva liikunnanohjaaja. Tällaisia tutustumisia voisi toteuttaa esimerkiksi kuukausittain. Myös vertaisohjaajien käyttö voisi olla hyvin tehokas tapa opastaa lähiliikuntapaikan käyttäjiä alueen käytössä. Vertaisohjaajat myös tuntevat hyvin asuinalueensa, joten uusien käyttäjien aktivointi voi tehostua vertaisohjaajia kouluttamalla.

Vastaajien mielestä parhaiten lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen katsottiin sopivan kaupungin liikuntatoimen. Samoin urheiluseurojen katsottiin sopivan järjestämiseen hyvin. Perinteisesti kunnat ovat luoneet olosuhteet liikunnan harrastamiseen, ja seurat ovat organisoineet toimintaa. Lähiliikunnan tapauksessa kunnan vastinparia ei lähtökohtaisesti ole, vaan vastuu toiminnan järjestämisestä on lähiliikuntapaikan käyttäjillä itsellään. On hienoa, että vastauksissa nähdään asukkaiden sopivan myös itse toiminnan järjestäjiksi. Toisaalta on varmistettava, että myös liikunnallisesti passiivisemmat pystyvät hyödyntämään lähiliikuntapaikkaa ja osaavat tarvittaessa toimia siellä myös itsenäisesti.

#### **8.4 Lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnatut lihaskuntolaitteet**

**Sekä Keljonkankaan että Kangaslammen aikuisille suunnattuja lihaskuntolaitteita arvioitiin yleisellä tasolla hyvin positiivisesti. Keljonkankaan ulkokuntoilualan laitteet jakautuivat selkeästi kahteen ryhmään, kun Chest, Leg Press, Hip ja Airwalker erottuivat edukseen Pull Up- ja Sit Up-laitteisiin verrattuna.** Kahden jälkimmäisen saamat arviot ja käyttöprosentti jäivät selkeästi muita laitteita alhaisemmiksi. Sit Up -laitteen arvioon voi vaikuttaa se, että laitteeseen asettuminen voi olla hieman muita laitteita hankalampaa. Myös avoimissa kommentissa mainittiin laitteeseen asettumisen olevan hankalaa pitkä- tai lyhytjalkaiselle käyttäjälle. Esimerkiksi vatsarutistuksessa selkätuen mahdollinen märkä pinta voi myös vaikuttaa siihen, että laitetta ei koettu houkuttelevaksi. Pull Up -laitteeseen asettuminen voi myös olla hankalaa varsinkin lyhyille ja käsivoimiltaan heikoille ihmisille, jotka eivät pysty kiipeämään laitteeseen vinossa olevia tankoja pitkin. Esimerkiksi leuanveto on liikkeenä hyvin raskas ja moni ei pysty sitä suorittamaan. Voi myös olla, että laitteessa mahdollisesti tehtävät venytysliikkeet eivät ole käyttäjille tuttuja. Helppokäyttöisimmäksi laitteeksi arvioitu Airwalker oli myös ulkokuntoilualan laitteista eniten kokeiltu laite, joten helppokäyttöisyys on laitteille tärkeä ominaisuus.

Seniorialueen laitteet eivät olleet aikuisten keskuudessa yhtä suosittuja kuin ulkokuntoilualan laitteet. Kuitenkin esimerkiksi jousipenkki arvioitiin kokonaisuutena paremmaksi kuin ulkokuntoilualan Sit Up- tai Pull Up -laitteet. Tutkittaessa ainoastaan yli 60-vuotiaita lähiliikuntapaikan käyttäjiä, laitteiden arviointi muuttui selvästi positiivisemmaksi, mutta vain neljännes oli kokeillut laitteita. Voidaan siis sanoa, että seniorikuntoilualan laitteet vaikuttavat toimivan hyvin kohderyhmänsä laitteina. Kun laitteita suunnitellaan hyvin iäkkäille ja heikomman toimintakyvyn käyttäjille, on kuitenkin otettava alueen saavutettavuus hyvin tarkasti huomioon. Voi olla, että seniorialueen laitteet toimisivat ja tavoittaisivat kohderyhmänsä parhaiten esimerkiksi palvelutalojen läheisyydessä.

**Kangaslammen laitteet arvioitiin Keljonkankaan tapaan hyvin positiivisesti, vaikka aivan yhtä tyytyväiselle tasolle ei yllettykään. Myös laitteiden käyttöasteet jäivät Keljonkankaan lukemista.** Eniten käytetyksi laitteeksi nousi hyvin yksinkertainen box-laite, mikä koettiin myös



helppokäyttöisimmäksi. Kangaslammen laitteet ovat suunniteltuja hieman edistyneemmille liikkujille. Esimerkiksi Battling ropes, Monkey bars, Dip bar tai Barbell -laitteilla tehtävät liikkeet voivat tuntua aloittelevasta kuntoilijasta liian haastavilta. Toisaalta moni niissä tehtävä liike edellyttää käyttäjältään hieman enemmän liikunnallista tietotaitoa, vaikka laitteiden helppokäyttöisyys arvioitiinkin lähes samalle tasolle Keljonkankaan laitteiden kanssa. Voi olla, että Kangaslammen laitteiden kaltaisille ulkokuntoilulaitteille ihanteellinen sijoituspaikka olisi esimerkiksi urheilukeskusten tai muiden liikuntatilojen yhteydessä. Tällöin laitteet tavoittaisivat tehokkaasti kohderyhmänsä. Aineiston keräämisen jälkeen alueelle on lisätty Leg Press -laite joka on samanlainen kuin Keljonkankaalla. Lisäksi alueelle on lisätty opastaulu, joka sisältää valmiita harjoitusohjeita (kuva 42). Molemmista lisäyksistä on hyötyä alueen käyttäjille. Opastaulu selkeyttää alueella toimimista, ja tästä voi olla paljon hyötyä varsinkin vähän liikkuville alueen käyttäjille.



KUVA 42. Kangaslammen ulkokuntoilualue elokuussa 2015.

**Kokonaisuutena molempien lähiliikuntapaikkojen ulkokuntoilualueiden muodostama kokonaisuus arvioitiin hyvälle tasolle.** Yli 90 prosenttia vastaajista koki alueen lihaskuntolaitteiden kokonaisuuden harjoittelunsa kannalta sopivaksi. Kangaslammella alueen sopivuudesta ei oltu aivan yhtä varmoja kuin Keljonkankaalla, mikä voi johtua heikommasta laitteiden käyttöasteesta. Joka tapauksessa on mahdotonta luoda kaikille sopiva liikuntapaikka, joten molempiin ulkokuntoilualueisiin voidaan olla yleisellä tasolla tyytyväisiä. **Laitteen helppokäyttöisyys vai-**

**kutti olevan laitteen käytön kannalta hyvin tärkeä ominaisuus.** Tämä on tulevaisuuden suunnittelutyössä otettava huomioon. **Helppokäyttöisyys ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti yksinkertaisuutta, vaan myös monipuoliset laitteet voivat olla helppokäyttöisiä.** Ohjeistuksiin panostamalla voidaan auttaa käyttäjää laitteen käytössä. Erilaisille käyttäjille voi antaa eri kanavien kautta ohjeita laitteiden käyttöön. Laitteessa oleva käyttöohje on luotava mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta laitteen kokeilukynnys olisi mahdollisimman matala. Mahdolliset vaikeammat liikkeet voidaan ohjeistaa esimerkiksi mobiilisovellusten avulla. Sovelluksiin on myös helppo luoda erilaisia haasteita ja sitä kautta lisätä käyttäjän kokemaa pätevyyden tunnetta. Varsinaisten liikeohjeiden ohella on mahdollista antaa lähiliikuntapaikan käyttäjille eritasoisia haasteita, mitkä parhaimmillaan motivoivat liikkujia myös pitkällä tähtäimellä. Parasta ohjeistusta antavat luonnollisesti paikalla olevat asiantuntevat ohjaajat, joita mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä käyttää lähiliikuntapaikoilla.

## **8.5 Lähiliikuntapaikkojen markkinointi**

Pelkästään lähiliikuntapaikkaa katsomalla voi olla vaikeaa havaita kaikki alueen tarjoamat liikuntamahdollisuudet. Lähiliikuntapaikalla oleva kyltti tai muu vastaava infotaulu voi aktivoida ohikulkijan kokeilemaan liikuntapaikkaa. Ihmiset tarvitsisivat ohjausta tai vähintäänkin visuaalista apua erilaisten tempausten tai muiden liikkujien muodossa. Leikkitelineiden ja mahdollisten ulkokuntosalilaitteiden yhteydessä on hyvä olla perusliikkeiden suoritusohjeet, tai vaikka kokonainen harjoitusohje. Tehokkaan markkinoinnin avulla voidaan aikaansaada merkittävä lisäys lähiliikuntapaikkojen käyttöasteeseen ja sitä kautta ihmisten viikoittaiseen liikuntaan. **Onkin varmistettava, että lähiliikuntapaikan vaikutusalueen ihmiset tietävät sekä lähiliikuntapaikan olemassaolosta että lähiliikuntapaikan eri käyttäjäryhmille tarjoamista liikuntamahdollisuuksista.**

Lähiliikuntapaikan markkinointi on aiemmissa lähiliikuntapaikkoja käsittelevissä tutkimuksissa noussut selkeäksi lähiliikunnan ongelmaksi (Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007, 57; Jaako & Laine 2011, 18; Norra & Ehrlén 2014, 35). Myös tässä tutkielmassa sekä täydellinen tietämättömyys lähiliikuntapaikan olemassaolosta että tietämättömyys lähiliikuntapaikan soveltuvuudesta myös aikuisille osoittautuivat lähiliikuntapaikan käytön esteiksi. **Lähiliikuntapaikko-**

**jen tiedottamiseen ja markkinointiin on erittäin tärkeää panostaa voimakkaasti.** Lähiliikuntapaikoista ja niiden tarjoamista liikuntamahdollisuuksista on tiedotettava, ja lähiliikuntapaikkaa on markkinoitava myös sen rakentamisen jälkeen. **Keljonkankaan ja Kangaslammien vastaajat olivat kuulleet lähiliikuntapaikasta hyvin laajasti eri kanavien kautta. Varsinkin ilmaisjakelehdet osoittautuivat tehokkaaksi ja toivotuksi markkinointikanavaksi.** Esimerkiksi asukasyhdistyksen lehti on todella paikallinen ja siten usein myös kiinnostava media, johon lähiliikuntapaikasta tiedottaminen sopii erityisen hyvin. Myös vastaajat itse arvioivat ilmaisjakelulehdet parhaiten lähiliikuntapaikan markkinointiin sopivaksi mediaksi. Lähiliikuntapaikoille kaivattiin myös erilaisia tempauksia ja tapahtumia, mitkä voivat olla oiva markkinointitapa. Mikään markkinointikanava ei kuitenkaan tavoita kaikkia alueen ihmisiä, joten on järkevää panostaa monipuolisesti eri kanavien kautta tapahtuvaan lähiliikuntapaikan markkinointiin. Esimerkiksi nuoremmat vastaajat kokivat sosiaalisen median vanhempia vastaajia paremmaksi markkinointikanavaksi, ja vanhemmat kannattivat sanomalehteä nuoria enemmän. Nuorten tavoittaminen sosiaalisen median kautta on järkevää ja kustannustehokasta, joten tähänkin markkinointikanavaan kannattaa panostaa. Innovatiivisten ja kokeilevien markkinointikampanjoiden suunnittelu ja toteutus on mahdollista järjestää sosiaalisen median kautta esimerkiksi painettua mediaa pienemällä taloudellisella riskillä.

Markkinointi voi parhaillaan olla vuorovaikutuksellista. Hyvä tapa tiedottaa lähiliikuntapaikasta on ottaa asukkaat jo lähiliikuntapaikan suunnittelu- ja rakennusvaiheessa mukaan projektiin. Tällöin voidaan toteuttaa kohderyhmälleen paras mahdollinen lähiliikuntapaikka, ja samalla se tulee alueen asukkaille tutuksi. Myös yhteisöllisyyden tunnetta alueen asukkaiden keskuudessa on mahdollista kasvattaa ottamalla heidät mukaan suunnittelemaan lähiliikuntapaikkaa. Kun asukkaat ovat päässeet osallistumaan lähiliikuntapaikan kehitykseen, voi myös alueeseen kohdistuva ilkivalta parhaassa tapauksessa vähentyä.

## **8.6 Lähiliikuntapaikkojen kehitysehdotuksia**

**Jyväskylän kaupungin aktiivinen osallistuminen lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen nähtiin sekä Keljonkankaalla että Kangaslammella erittäin tärkeänä.** Vastaajat esittivät lukuisia erilaisia kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen. **Molemmissa paikoissa toivottiin var-**

**sinkin alueen kunnossapitoon panostettavan.** Rakennetuista lähiliikuntapaikoista tulee luonnollisesti pitää hyvää huolta. **Siisti ja esteettinen alue houkuttelee liikkumaan, ja kunnossa olevat laitteet ja leikkelineet ovat turvallisuuden elinehtoja.** Lähiliikuntapaikan turvallisuuden voi vaikuttaa monella tavalla. Esimerkiksi Keljonkankaalla ilmeisen suosituksen pulkkamäen valaistuksen parantaminen talviaikaan voi kehittää lähiliikuntapaikan turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Keljonkankaalla alueen estetiikka on parantunut aineiston keruun jälkeen alueen lopullisen valmistumisen yhteydessä (kuva 43).



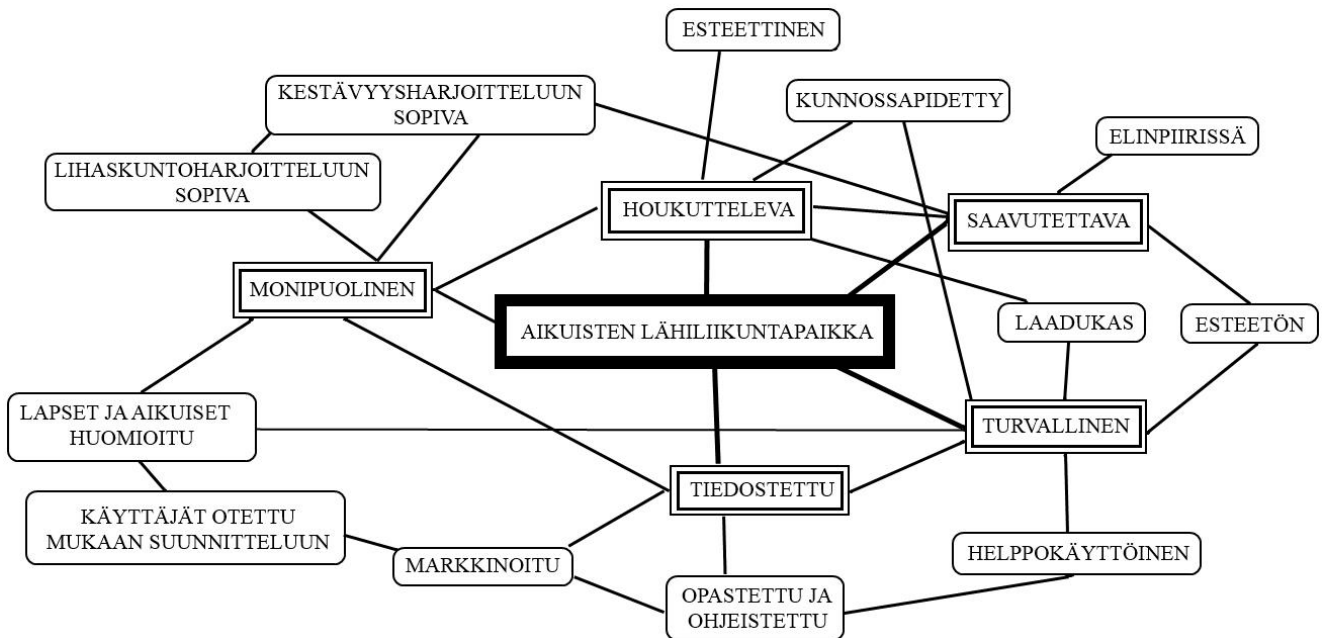
KUVA 43. Keljonkankaan lähiliikuntapaikan juoksurata ja ulkokuntoilualue elokuussa 2015.

Tutkielman perusteella lähiliikuntapaikkojen lähetyvillä asuvilta ihmisiltä voidaan kerätä tehokkaasti aluetta koskevia kehitysehdotuksia. **Onkin tärkeää, että lähiliikuntapaikan varsinaiset käyttäjät pääsevät osallistumaan lähiliikuntaolosuhteidensa parantamiseen mahdollisimman tehokkaasti.** Alueella asuvat ja aluetta käyttävät ihmiset tunnistavat parhaiten alueiden kehitystarpeet, ja tätä tietoa on järkevää käyttää hyväksi lähiliikuntaolosuhteiden kehittämiseksi. Vaikuttamisen voi mahdollistaa esimerkiksi tämän tutkielman tyyppisillä kyselyillä tai muilla keinoilla. Myös julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyön avulla voidaan kehittää sekä lähiliikuntapaikkojen tarjoamia palveluja että lähiliikuntapaikkoihin liittyvää tiedottamista. Mitä sulavammin ihmiset saadaan toimimaan yhdessä lähiliikuntapaikan suunnittelussa, käytössä ja ylläpidossa, sitä paremmat mahdollisuudet lähiliikuntapaikalla on onnistua tavoitteidensa täyt-

tämisessä. Esimerkiksi lähiliikuntapaikan mahdollistamaan lajivalikoimaan voi vaikuttaa suunnitteluvaiheessa helposti. Näin on mahdollista eliminoida yksi merkittävä aikuisväestön lähiliikuntapaikkojen käyttöä estävistä syistä, lähiliikuntapaikan soveltumattomuus oman lajin harrastamiseen. Parhaimmillaan lähiliikuntapaikka tuo yhteen kaikenikäisiä alueen asukkaita luoden samalla hyvinvointia ympäristöönsä. Myös lasten turvallisuus lisääntyy, kun lähiliikuntapaikalla käy säännöllisesti myös alueen aikuisväestöä.

## 8.7 Yhteenveto – aikuisille hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuuksia

Tämän tutkielman tutkimustehtävänä oli syventää tietoa siitä, millaisia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia aikuisväestö pitää tärkeänä. Työn teoreettisen ja empiirisen osien perusteella on mahdollista koota yhteen tutkimustehtävän toteuttamiseen tarvittavaa tietoa. Lähtökohtaisesti lähiliikuntapaikkoihin voidaan sanoa kohdistuvan lähes kohtuuttomia vaatimuksia, kun yhden liikuntapaikan tulisi sijaita mahdollisimman monen ihmisen elinpiirissä, ja tarjota samaan aikaan mahdollisimman monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Järkevällä suunnittelulla ja onnistuneella tiedotuksella lähiliikuntapaikka voi kuitenkin toimia hyvin monenlaisten ihmisten liikuntapaikkana. Tämän tutkielman perusteella voidaan tiivistää aikuisille tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia seuraavaan kuvaan 44.



KUVA 44. Aikuisille hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuuksia.

Lähiliikuntapaikan ominaisuudet ovat kaikki osaltaan tärkeitä ja yhteydessä toisiinsa. Erilaisille ihmisille eri ominaisuudet ovat tärkeimpiä. Tämän tutkielman perusteella aikuisille tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia voidaan kuitenkin lähestyä viiden perusominaisuuden kautta. **Nämä aikuisille tärkeät lähiliikuntapaikan perusominaisuudet ovat saavutettavuus, turvallisuus, tiedottaminen, monipuolisuus ja houkuttelevuus.** Lähiliikuntapaikka on kokonaisuus, jossa eri ominaisuudet vaikuttavat laajasti myös muihin ominaisuuksiin. Lähtökohtaisesti lähiliikuntapaikan tulee olla saavutettavissa lähellä kotia tai muuten ihmisen elinpiirissä, sillä lähiliikuntapaikalle saavutaan harvoin elinpiirin ulkopuolelta. Saavutettavuuteen liittyy myös se, että lähiliikuntapaikan tulee olla esteetön ja houkutteleva. On järkevää yhdistää lähiliikuntapaikan saavutettavuus myös liikuntaan, järkevällä sijoittamisella lähiliikuntapaikalle voidaan saapua kevyen liikenteen väyliä tai lenkkipolkuja pitkin, jolloin käyttäjä harjoittaa kestävyttään.

Lähiliikuntapaikan houkuttelevuuteen vaikuttaa saavutettavuuden lisäksi luonnollisesti lähiliikuntapaikan monipuolisuus. Erityisesti kannattaa panostaa suosituimpien liikuntamuotojen eli kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun mahdollistamiseen lähiliikuntapaikalla. Varsinaisten liikuntamuotojen lisäksi lähiliikuntapaikan tulisi mahdollistaa lasten ja aikuisten yhteinen liikkuminen ja oleskelu, sillä usein lähiliikuntapaikkaa käytetään lasten kanssa. On resurssien tuhlausta, jos aikuisille ei järjestetä liikuntamahdollisuuksia leikkitelineiden yhteyteen. Aikuisten läsnäolo lisää myös lähiliikuntapaikan turvallisuutta lasten kannalta.

Aikuisten ja lasten tarpeiden huomioon ottamista voidaan tehostaa ottamalla käyttäjät mukaan lähiliikuntapaikan suunnitteluun. Tämä on mahdollista tehokkaan markkinoinnin avulla jo lähiliikuntapaikan rakentamisvaiheessa. Markkinointi liittyy myös oleellisesti tiedottamiseen, mikä on todella tärkeä lähiliikuntapaikan ominaisuus. Lähiliikuntapaikan olemassaolosta ja sen tarjoamista liikuntamahdollisuuksista tulee tiedottaa, ja lisäksi tietoa, ohjeita ja opastusta tulee olla saatavissa myös varsinaiselta lähiliikuntapaikalta. Tiedottamisen tulee olla monipuolista ja laajaa. Varsinkin vähemmän aktiivisia ihmisiä tulee pyrkiä tavoittamaan tiedottamisen avulla. Markkinoinnissa on hyvä pyrkiä tekemään yhteistyötä mahdollisimman monen eri toimijan kanssa. Yhdessä yksityinen, julkinen ja kolmas sektori muodostavat tehokkaan perustan lähiliikuntapaikan markkinoinnille. Markkinoinnin erilaiset toteutusmahdollisuudet ovat käytännössä rajattomat, ja väärää tapaa toteuttaa lähiliikuntapaikkojen liikuntaa edistävää markkinointia ei ole.

Kun lähiliikuntapaikka tunnetaan ja sen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia osataan käyttää oikein, tulee siitä myös turvallisempi. Esimerkiksi laitteiden helppokäyttöisyys on tekijä, joka vaikuttaa turvallisuuteen. Luonnollisesti turvallisuuteen liittyy myös alueen esteettömyys, kunnossapito ja rakenteiden laatu. Laadukkaat rakenteet kestävät käyttöä ja Suomen haastavia olosuhteita. Kunnossapidetyt laitteet ovat myös houkuttelevia ja esteettisiä, mikä voi vaikuttaa myönteisesti lähiliikuntapaikan käyttöön.

**Lähiliikuntapaikka on siis moniulotteinen liikuntapaikka, jossa eri ominaisuudet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa.** Tämä tutkielma antaa arvioita siitä, mitkä ominaisuudet ovat aikuisten kannalta merkittävimpiä. Yksittäisten ominaisuuksien sijaan kokonaisuus on kuitenkin lopulta ratkaisevassa roolissa. Tässä tutkielmassa molemmat lähiliikuntapaikat ovat suuria, laadukkaita ja monipuolisia lähiliikuntapaikkoja, jotka ovat vastaajien mielestä hyvin heitä palvelevia liikuntapaikkoja. Lähiliikuntapaikan voi kuitenkin toteuttaa myös monella muulla tavalla. Aina ei ole perusteltua tehdä suurta ja mahdollisimman monipuolista lähiliikuntapaikkaa, joka pyrkii vastaamaan kaikkien toiveisiin. **Lähiliikuntapaikan tärkeitä ominaisuuksia on katsottava aina liikkujan näkökulmasta käsin. Erilaisissa ympäristöissä tarvitaan erilaisia lähiliikuntapaikkoja.** Esimerkiksi Keljonkankaan ja Kangaslammen alueilla lähiliikuntapaikkaan kohdistuvat odotukset ovat erilaisia kuin vaikkapa suuren tehtaan pihalla olevalle työntekijöille ensisijaisesti suunniteltuun lähiliikuntapaikkaan, tai palvelutalon yhteyteen suunniteltuun lähiliikuntapaikkaan kohdistuvat odotukset.

Olipa lähiliikuntapaikan kohderyhmä minkälainen tahansa, voidaan olettaa edellä mainittujen viiden perustarpeen pätevän. Saavutettavuus, turvallisuus, tiedottaminen, monipuolisuus ja houkuttelevuus ovat elementtejä, jotka voidaan mukauttaa suunnitellun kohderyhmän tarpeita palveleviksi. Kun lähiliikuntapaikan peruselementit on otettu huomioon mahdollisimman hyvin, voidaan olettaa lähiliikuntapaikan olevan toimiva liikuntapaikka hyvin suurelle käyttäjärühmälle.

## 8.8 Tutkielman reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkielman reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan sen tulosten tarkkuutta (Heikkilä 2014, 28). Tämän tutkielman aineisto oli primäärinen eli juuri tätä tutkielmaa varten kerätty. Näin ollen aineiston keruuvaihetta ja sen tuottamien vastausten luotettavuutta voidaan arvioida hyvin perusteellisesti. Yleisesti kerätyn aineiston vahvuus oli sen suhteellisen suuri laajuus ja sen sähköinen keräystapa, mikä poisti monia aineiston syöttämiseen liittyviä huolimattomuusvirheiden riskejä. Aineiston luotettavuuden arviointia auttaa se, että tutkielman toteutustapa raportoitiin mahdollisimman seikkaperäisesti, jotta työn toteutus olisi läpinäkyvää ja että työ olisi mahdollisimman hyvin toistettavissa (ks. Heikkilä 2014, 28). Tutkielman toteutuksen raportoinnin yhteydessä käsiteltiin myös valittujen toimintatapojen vahvuuksia ja puutteita. Lähtökohtaisesti tutkielmaan otantamenetelmä oli ongelmallinen, vaikkakin käytettäviin tutkielmassa käytössä olleisiin resursseihin nähden se oli perusteltu valinta. Otantamenetelmästä johtuen on mahdotonta tietää, miten vastaaja aktivoitui vastaamaan. Myös tutkielman vastausprosentti ja kato on mahdotonta määrittää. Otantamenetelmän suurin puute on kuitenkin sen ei-systemaattisuus, mikä estää tulosten luotettavan yleistämisen koskemaan kaikkia Kangaslammen tai Keljonkankaan asukkaita. Vastauksia saattoi myös tulla varsinaisten tutkimusalueiden ulkopuolelta. Tämä ei kuitenkaan vaikuta voimakkaasti tutkimuksen aineiston tuottaman tiedon luotettavuuteen, koska lähiliikuntapaikkaa arvioitiin joko käytön tai kuvan perusteella. Joka tapauksessa edellä mainitut otantamenetelmän piirteet johtavat siihen, että kaikkien aineiston perusteella tehtävien yleistysten kohdalla on noudatettava erityistä harkintaa. Aineisto kertoo enemmän lähiliikuntapaikoista kuin tutkimusalueen asukkaista, mikä oli myös aineiston tarkoitus.

Työn aineisto kerättiin kevättalvella, mikä voi vaikuttaa työn luotettavuuteen. Usein lähiliikuntapaikkoja käytetään kesäisin, ja vastaajan saattoi olla vaikeaa muistaa kesällä syntyneitä lähiliikuntapaikkaan liittyviä kokemuksiaan. Varsinkin aineiston avoimien kysymysten kautta tuli ilmi monia talveen liittyviä ajatuksia, ja luonnollisesti kesäaikaan toteutettu tutkimus olisi voinut tuottaa erilaisia ajatuksia monen kysymyksen kohdalla. Myös Keljonkankaan lähiliikuntapaikan keskenäisyys vaikutti osaltaan tuloksiin. Aineiston keruun jälkeen lähiliikuntapaikka on valmistunut lopulliseen muotoonsa (viralliset avajaiset pidettiin 3.9.2015). Tutkielman tulokset olisivat varmasti joiltain osin erilaisia, jos tutkielma toteutettaisiin uudestaan. Moni asukkaiden esittämä



kehitysehdotus on aineiston keruun jälkeen jo tapahtunut, mikä on alueen käyttäjien kannalta myönteinen asia. Myös alueen markkinointiin on panostettu voimakkaammin vasta alueen valmistuessa lopullisesti. Alueen keskeneräisyyden vaikutus vastauksiin ei kuitenkaan laske tämän tutkielman luotettavuutta, sillä poikkileikkaustutkimuksena työn tarkoituksena oli raportoida yhden ajankohdan tuottamaa tietoa, mikä myös toteutui.

Tutkimuksen validiteetti kertoo siitä mittaako tutkimus sitä, mitä oli tarkoitus (Heikkilä 2014, 27). Tutkielman validiteettiin vaikuttaa huolellinen kyselylomakkeen suunnittelu ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Työn teoreettisessa osassa tunnistettiin mahdollisimman kattavasti oleellisia lähiliikuntapaikan ulottuvuuksia, joiden kautta kyselylomake rakennettiin. Lomakkeessa käytettyjen mittarien validiteettiin pyrittiin vaikuttamaan siten, että mahdollisuuksien mukaan käytettiin jo aiemmin eri tutkimuksissa käytettyjä mittareita. Myös tätä tutkimusta varten luotuja mittareita arvioitiin kriittisesti. Esimerkiksi motivaatiomittari ei osoittautunut riittävän luotettavaksi, ja näin ollen sen tuottamia tuloksia ei käsitelty motivaatioulottuvuuksien vaan yksittäisten väittämien kautta.

Myös kyselylomakkeen kysymysten ja saatekirjeen ymmärtämisellä on vaikutusta tutkielman validiteettiin (Heikkilä 2014, 177). On mahdotonta tietää täysin varmasti, kuinka hyvin kyselylomakkeen kysymykset ymmärrettiin, vaikka kirjoitusasuun kiinnitettiin huomiota ja lomaketta testattiin ennen sen julkaisua. Lomakkeen loppuun asti täyttäneet näyttivät ymmärtäneen lomakkeen varsin hyvin ja ongelmitta. Toisaalta moni vastaaja jätti lomakkeen kesken, eikä voida olla varmoja, palasiko osa keskeyttäneistä myöhemmin jatkamaan lomakkeen täyttämistä. Outoja vastauksia ei ilmennyt, mikä kertoo lomakkeen selkeydestä ja onnistumisesta.

Yksi kysymysten ymmärrykseen liittyvä puute kyselylomakkeessa oli lähiliikuntapaikan käsitteen puutteellinen määrittely. Osa vastaajista olisi toivonut, että lomakkeessa olisi rajattu selkeämmin, mitä lähiliikuntapaikkaan katsotaan kuuluvan. Nyt osa oli epätietoinen siitä, kuuluvatko alueeseen yhteydessä olevat lenkkipolut lähiliikuntapaikkaan. Ajatuksena oli, että myös lähiliikuntapaikkaan selvästi yhteydessä olevat lenkkipolut ovat osa lähiliikuntapaikkaa. Jos osa vastaajista on käsittänyt lähiliikuntapaikan käsitteen eri tavoin, voi tämä aiheuttaa tutkielmaan systemaattista virhettä, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin laskevasti joidenkin kysymysten

osalta. Osaan saatekirjeistä jäänyt kirjoitusvirhe ei osoittautunut merkittäväksi validiteettiin vaikuttavaksi ongelmaksi, mutta tutkimuksen yleiseen luotettavuuteen virhe saattoi vaikuttaa. On myös mahdotonta arvioida vastausten oikeellisuutta. Esimerkiksi liikunnan määrän arviointi voi olla vastaajalle hankalaa, ja siten vastauksessa voi esiintyä tahattomia poikkeamia todellisuudesta. Myös tämäntyyppisten virheiden välttämiseen auttavat selkeät ja ymmärrettävät kysymykset, joissa ei ole päällekkäisyyksiä tai puuttuvia vastausvaihtoehtoja.

Tutkielman toteuttamisessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Työn teoreettisen osan lähteiden laatuun kiinnitettiin huomiota, ja lähteet valittiin tutkielmaan kriittisesti valikoiden. Raportissa viitattiin lähteisiin tekstiviittein, ja työn lopussa on lähdeluettelo, jonka avulla lähteiden tiedot voi tarkastaa. Työn empiirisessä osassa tutkimuksen toteutus, aineiston tilastollinen käsittely ja tutkimustehtävän kannalta relevantit tulokset raportoitiin sellaisenaan avoimesti ja rehellisesti kaikissa tapauksissa. Tilastollisissa testeissä raportoitiin myös tilastollisen merkitsevyyden p-arvo, jotta lukija voi itse arvioida tutkielman tuloksien luotettavuutta. Tilastollisesti merkitsevästi toisistaan eroavien ryhmien vastauksista on myös kerätty lisätietoa työn liitteisiin, jotta tulosten perusteellisempi analysointi on mahdollista myös lukijalle.

## **8.9 Tutkielman eettisyys**

Tutkielmassa otettiin huomioon tutkimuseettiset käytännöt. Tutkielman tavoitteista ja toteutustavoista tiedotettiin vastaajia rekrytoidessa avoimesti, ja halukkaille tarjottiin mahdollisuus lisäky symysten esittämiseen. Koko tutkimusprosessi haluttiin pitää mahdollisimman läpinäkyvänä. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja tutkittavien yksityisyyden suoja huomioitiin tutkielmassa: Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa raportista, ja aineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti. Tutkittaville annettiin mahdollisuus myös vastata tutkielmaan täysin anonymisti, ja mahdollisia yhteystietoja käytettiin ainoastaan vastaajien kesken arvottujen palkintojen arvonnän yhteydessä. Tutkielmaa varten kerättyä aineistoa ei käytetty mihinkään muuhun tarkoitukseen.

Yhteistyötahona tutkielmassa toimi Jyväskylän kaupunki, joka auttoi työn markkinoinnissa, aineistonkeruun kustannuksissa ja asiantuntija-apua antamalla. Laittevalmistajan edustajalta, kuten

myös kaupungin edustajilta, työn ohjaajalta, muilta lähiliikuntapaikkojen asiantuntijoilta, tutkimusalueella ja sen ulkopuolella asuvilta ihmisiltä sekä yliopistoyhteisöltä pyydettiin mielipiteitä ja kommentteja tutkielman suunnitteluvaiheessa. Näin toimittiin, jotta tutkielmasta tulisi mahdollisimman laadukas ja tutkimustehtävän täyttäminen olisi parhaalla tavalla mahdollista. Päätökset tutkielman toteutusmuodosta teki kuitenkin vain tutkielman kirjoittaja. Myös tutkielman tuloksista vastaa vain tutkielman kirjoittaja.

## **8.10 Jatkotutkimusaiheita**

Lähiliikuntapaikkojen tutkimista on jatkettava myös tulevaisuudessa. Lähiliikuntapaikat ovat todella potentiaalisia väestön liikuttajia, joten kaikki ilmiötä käsittelevä tutkimus on tervetullutta. Tämän tutkielman perusteella voidaan esittää muutamia harkinnan arvoisia tutkimusaiheita. Esimerkiksi lähiliikuntapaikkojen markkinointia tulisi tutkielman perusteella tulevaisuudessa kehittää, ja olisi perusteltua tutkia lähiliikuntapaikan eri käyttäjäryhmille sopivia markkinointikeinoja ja -kanavia tässä tutkielmassa toteutettua analyysia tarkemmin. Lähiliikuntapaikan markkinointia on ajateltava kokonaisuutena, johon kuuluu sekä lähiliikuntapaikan asioista tiedottaminen että myös alueelle johtavat ja houkuttelevat sekä varsinaisella alueella sijaitsevat opasteet. Myös mahdollinen vuorovaikutus lähiliikuntapaikan käyttäjien, toiminnan järjestäjien ja alueen ylläpitäjien välillä on mielenkiintoinen tutkimuksen aihe.

Lisäksi aikuisille sopivia lähiliikuntapaikkoja voidaan edelleen tutkia niiden ominaisuuksien kautta. Olisi mielenkiintoista saada lisää tietoa siitä, onko lähiliikuntapaikan koolla merkitystä sen käyttöön aikuisten keskuudessa. Tällainen tutkimustieto antaisi työkaluja lähiliikuntaolosuhteiden luomiseen. Esimerkiksi hyvinvointiraittityyppinen lähiliikuntapaikka voisi toimia aikuisväestön kohdalla hyvin. Toinen mahdollinen vaihtoehto olisi pienten lähiliikuntapaikkojen verkosto, jonka eri osat loisivat kattavamman lähiliikuntapaikan vaikutusalueineen. Erilaisia aikuisia liikkumaan motivoivia lähiliikuntapaikkojen toteutusmalleja olisi kuitenkin tärkeää tutkia lisää.

Lisäksi lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksia voidaan edelleen tutkia tarkemmalla analyysillä erilaisista lähiliikuntapaikkojen aikuisille suunnatuista laitteista. Mahdollisia ja perusteltuja tutkimusnäkökulmia on olemassa useita. On mahdollista tutkia laitteiden käyttöä ja niiden soveltu-

vuotta aikuisten lihaskuntoharjoitteluun esimerkiksi kokeellisen tutkimuksen avulla, tai laadullisin menetelmin keräämällä käyttäjiltä tarkempia mielipiteitä laitteiden ominaisuuksista. Myös erilaisia ryhmiä laitteiden käyttäjänä voidaan tarkastella tarkemmin. Esimerkiksi haastattelemalla hyvin vähän liikkuvia, aktiivisia liikkujia, perheellisiä, perheettömiä tai vaikkapa iäkkäitä ihmisiä voidaan saada hyvin tärkeää lisätietoa aikuisten mielipiteistä ulkokuntoilulaitteisiin liittyen. Varsinkin liikuntarajoitteisten lähiliikuntapaikkojen käyttömahdollisuuksiin tulisi jatkossa syventyä tarkemmin.

Liikuntasosiologisesta näkökulmasta yksi mielenkiintoinen näkökulma lähiliikuntapaikkoihin on liikuntakulttuurin muutos. Aiemmin urheiluseurat organisoivat toimintaa kunnan ylläpitämällä liikuntapaikoilla. Jo 1980-luvulla käynnistyneen eriytyneen liikuntakulttuurin kaudella suuret monilajiseurat saivat rinnalleen yhä useammin yhden lajin erikoisseuroja (Itkonen 1996, 226,314). Lähiliikunnan ilmiössä urheiluseurat ovat kadonneet kuvasta kokonaan. Lähiliikuntapaikka edustaa eriytyneen liikuntakulttuurin viimeisintä aaltoa, kun käyttäjät järjestävät siellä tapahtuneen toiminnan yhä useammin täysin itsenäisesti. On mahdollista, että tulevaisuudessa seurat ottavat toiminnan järjestäjän roolin ainakin osittain takaisin itselleen. Seurojen on mahdollista madaltaa jäseniensä osallistumiskustannuksia järjestämällä toimintaa lähiliikuntapaikoilla. Lisäksi lasten on usein helppo saapua lähiliikuntapaikalle myös omin voimin. Virallisiin otteluihin lähiliikuntapaikat eivät sovi, mutta monipuoliseen eri lajien harrastamiseen ne käyvät erityisen hyvin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että lähiliikunnan ilmiö on äärimmäisen mielenkiintoinen. Toivotavasti tulevaisuudessa yhteiskuntamme hyvinvointia piinaava inaktiivisuuden ongelman ratkeaa edes jollain tasolla. Kaikki keinot tämän ongelman ratkaisuun on käytettävä, ja lähiliikunta on arkiaktiivisuuden lisäämisen ohella yksi mielenkiintoisimmista mahdollisuuksista ihmisten hyvinvoinnin kehittäjänä. Lähiliikuntapaikkojen verkosto on olemassa ja kehittyy jatkuvasti niin Jyväskylässä kuin muuallakin Suomessa. Seuraavaksi suuret massat pitää saada löytämään lähiliikunta, jotta lähiliikuntapaikkojen tarjoamista mahdollisuuksista voitaisiin hyötyä mahdollisimman paljon.

## LÄHTEET

- Aluehallintovirasto 2014. Aluehallintoviraston tiedote 4.6.2014. Rakentamisavustusta saaneet kohteet 2014. Viitattu 18.9.2015. [http://www.avi.fi/documents/10191/1390895/LSSAVI\\_liikuntapaikkarakentaminen\\_2014.pdf/b717347b-068d-455c-94aa-cb29e950a410](http://www.avi.fi/documents/10191/1390895/LSSAVI_liikuntapaikkarakentaminen_2014.pdf/b717347b-068d-455c-94aa-cb29e950a410).
- Aluehallintovirasto 2015a. Liikuntapaikkarakentamisen valtionavustus. Viitattu 18.9.2015. <https://www.avi.fi/web/avi/liikuntapaikkarakentamisen-valtionavustus#.VbHn1vmAAaE>.
- Aluehallintovirasto 2015b. Aluehallintoviraston tiedote 1.6.2015. Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston myöntämät avustukset liikuntapaikkarakentamiseen 2015. Viitattu 18.9.2015. [https://www.avi.fi/documents/10191/3698371/LSSAVI\\_tiedote\\_liikuntapaikat\\_2015\\_liite.pdf/b0ce1f6b-2957-408c-b7d5-53f6c8d4d211](https://www.avi.fi/documents/10191/3698371/LSSAVI_tiedote_liikuntapaikat_2015_liite.pdf/b0ce1f6b-2957-408c-b7d5-53f6c8d4d211).
- Ball, K., Bauman, A., Leslie, E. & Owen, N. 2001. Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise among Australian adults. *Preventive medicine* 33(5), 434–440.
- Brunet, J. & Sabiston, C. 2011. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise* 12(2), 99–105.
- Cash, T., Novy, P., Grant, J. 1994. Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and motor skills* 78(2), 539–544.
- Chen, M. & Pang, X. 2012. Leisure motivation: an integrative review. *Social behavior and personality* 40(7), 1075–1082.
- Chow, H. 2013. Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adult's perceptions. *BMC public health* 13:1216. Viitattu 18.9.2015. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-13-1216.pdf>.
- Curtis, J., McTeer, W. & White, P. 1999. Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of sport journal* 16(4), 348–365.
- Cohen, D., Marsh, T., Williamson, S., Golinelli, D. & McKenzie, T. 2012. Impact and cost-effectiveness of family fitness zones: A natural experiment in urban public parks. *Health & Place* 18(1), 39–45.

- Eriksson, U., Arvidsson, D. & Sundqvist, K. 2012. Availability of exercise facilities and physical activity in 2,037 adults: cross-sectional results from the Swedish neighborhood and physical activity (SNAP) study. *BMC public health* 12:607. Viitattu 18.9.2015. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-12-607.pdf>.
- Furber, S., Pomroy, H., Grego, S. & Tavener-Smith, K. 2014. People's experiences of using outdoor gym equipment in parks. *Health promotion journal of Australia*. 25, 211. Viitattu 18.9.2015. [http://www.publish.csiro.au/?act=view\\_file&file\\_id=HE14038.pdf](http://www.publish.csiro.au/?act=view_file&file_id=HE14038.pdf).
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen P., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Liikunnan edistäminen kunnissa 2010–2014. *Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2015:18. Viitattu 18.9.2015. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita publishing oy.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti* 15/2014. Viitattu 18.9.2015. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN\\_ISBN\\_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1).
- Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti* 21/2013. Viitattu 18.9.2015. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN\\_ISBN\\_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1).
- Helsingin kaupungin liikuntavirasto. 2011. Lähiliikuntapakki 12/2011. Viitattu 8.9.2015. <http://www.hel.fi/static/liv/lahiliikuntapakki122011.pdf>.
- Huovinen, E. & Karimäki, A. 2010. Liikuntapalvelujen askelmerkit 2010-luvulle. Jyväskylän seudun liikuntasuunnitelma. Vaasa: FRAM Boktryckeri.
- 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 18.9.2015. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>.
- Inglédieu, D., Markland, D., Medley, A. 1998. Exercise motives and states of change. *Journal of health physiology* 3(4), 477–489.
- Innolink Research. 2009. Jyväskylän seudun liikuntapalvelut. Liikuntapalveluiden

- kuntalaiskysely 2009. Viitattu 18.9.2015. [http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/29629\\_Jyvaskylan\\_seudun\\_liikuntapalveluiden\\_kuntalaiskysely\\_2009.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/29629_Jyvaskylan_seudun_liikuntapalveluiden_kuntalaiskysely_2009.pdf).
- ISSP - International social survey programme, Blom, R., Melin, H. & Tanskanen, E. 2003. ISSP 2003: Kansallinen identiteetti II: Suomen aineisto - Kyselylomake. FSD0121. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (jakaja). Viitattu 18.9.2015. [https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD0121/PIP/quF0121\\_fin.pdf](https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD0121/PIP/quF0121_fin.pdf).
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jaako, J. & Laine, K. 2011. Lasten ja Nuorten liikunnan kehittämishankkeet 2010–2011. Yhteenveto hakemuksista ja tiliselvityksistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 252. Viitattu 18.9.2015. [http://www.likes.fi/filebank/592-Lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunnan\\_kehittamishankkeet.pdf](http://www.likes.fi/filebank/592-Lasten_ja_nuorten_liikunnan_kehittamishankkeet.pdf).
- Jokinen, M., Järvensivu, M. 2014. En osaa sanoa -vastaaminen verkkokyselyissä. Hyvinvointikatsaus 4:2014. Tilastokeskus. Viitattu 18.9.2015. [http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art\\_2014-12-08\\_011.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-12-08_011.html?s=0).
- Junttila, E. 2014. Leikisti turvallinen. Kaikenkattava käsikirja leikki- ja liikunta-alueiden suunnittelusta, turvallisuudesta ja riskinarvioinnista. Lahti: Lapin Routa.
- Järvensivu, A., Kervinen, H. & Syrjä, S. 2011. Esimiehen työhyvinvointi. Työelämän tutkimuskeskus. Tampereen Yliopisto. Viitattu 18.9.2015. [http://www.uta.fi/yky/tutkimus/wrc/index/Verkkoversio\\_esimiehenty%C3%B6hyvinvointi\\_web.pdf](http://www.uta.fi/yky/tutkimus/wrc/index/Verkkoversio_esimiehenty%C3%B6hyvinvointi_web.pdf).
- Jyväskylä 2013. Kulttuuri- liikuntalautakunnan pöytäkirja 24.4.2013. Jyväskylän kaupungin arkisto. Viitattu 18.9.2015. <http://www3.jkl.fi/paatokset/klitk/2013/24041600.0/fmtxt38.htm>.
- Jyväskylä 2014. Jyväskylän kaupungin lähiliikuntapaikkaohjelma keräsi kunniaa. Viitattu 18.9.2015. <http://www.jyvaskyla.fi/ajankohtaista/arkisto/1/0/71416>.
- Jyväskylä 2015a. JKLneuvonta - Sähköpostikeskustelu 5.8.2015.
- Jyväskylä 2015b. Kunnanosat Jyväskylä. Viitattu 18.9.2015. [http://www2.jkl.fi/kaavakartat/kaupunginosat\\_jyvaskyla.pdf](http://www2.jkl.fi/kaavakartat/kaupunginosat_jyvaskyla.pdf).
- Liikuntagallup 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuiset 19–65-vuotiaat. Suomen kuntaliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 6:2010.

- Kasurinen, R. 2015. Professori satsaisi arkiliikkujiin kilpaurheilun sijaan – suosituin liikuntapaikka ei ole stadion vaan pyörätie. YLE Etelä-Savo. Viitattu 18.9.2015. [http://yle.fi/uutiset/professori\\_satsaisi\\_rahaa\\_arkiliikkujiin\\_kilpaurheilun\\_sijaan\\_\\_suosituin\\_liikuntapaikka\\_ei\\_ole\\_stadion\\_vaan\\_pyoratie/7912870](http://yle.fi/uutiset/professori_satsaisi_rahaa_arkiliikkujiin_kilpaurheilun_sijaan__suosituin_liikuntapaikka_ei_ole_stadion_vaan_pyoratie/7912870).
- Kiljunen, P. 2001. Tiedebarometri 2001 - Kyselylomake. FSD11811. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (jakaja). Viitattu 18.9.2015. [https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD1181/PIP/quF1181\\_fin.pdf](https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD1181/PIP/quF1181_fin.pdf).
- Kuntokatsastus 2014. Viitattu 8.9.2015. <http://www.kuntokatsastus.info>.
- Lappset 2015a. Fitness (High). Viitattu 18.9.2015. <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Tuotelistaus?categories=S0103&areaRange=-&ageRange=->.
- Lappset. 2015b. Gym (Mid). Viitattu 18.9.2015. <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Tuotelistaus?categories=S0102>.
- Lappset. 2015c. Senior Sport (Low). Viitattu 18.9.2015. <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Tuotelistaus?categories=S0088&areaRange=-&ageRange=->.
- Liikunta. 2012. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja käypä hoito – johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.9.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>.
- Liikuntalaki 2015. 2§ & 5§/1.5.2015.
- Liikuntapaikat.fi. 2015. Viitattu 18.9.2015. <http://www.liikuntapaikat.fi/lipas>.
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. 2008. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Viitattu 18.9.2015. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liittet/opm45.pdf?lang=fi>.
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014. 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2014:4. Viitattu 18.9.2015. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/liitteet/www\\_liikuntapaikkarakentamisen\\_suunta.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/liitteet/www_liikuntapaikkarakentamisen_suunta.pdf).
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L.Matikka & M.Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tampere: Tammerprint Oy, 48,51.
- Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2007. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja. Viitattu 18.9.2015. [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet\\_PDF/Lhiliikuntap\\_raportti\\_2007.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/Lhiliikuntap_raportti_2007.pdf).



- Maanmittauslaitos. 2015. Avoimien aineistojen karttapalvelu. Viitattu 18.9.2015. <https://tiedostopalvelu.maanmittauslaitos.fi/tp/kartta>.
- Nuori Suomi ry. 2006. Koulupihat lähiliikuntapaikkoina. Ideaopas. Viitattu 18.9.2015. [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet\\_PDF/ideaopas.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/ideaopas.pdf).
- Norra, J., Ruokonen, R. & Hintala, V. 2013. Jyväskylän kaupungin lähiliikuntaolosuhteiden nykytilanne ja kehittämissuhteet - loppuraportti. Nuori Suomi palvelut Oy. Viitattu 18.9.2015. [http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/59064\\_130205\\_Jyvaskylan\\_loppuraportti.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/59064_130205_Jyvaskylan_loppuraportti.pdf).
- Norra, J. & Ehrlén, V. 2014. Herttoniemen lähiliikuntapaikkojen käyttöselvitys. Liikuntavirasto & Valo / Suomen kunto ja virkistys Oy. Viitattu 18.9.2015. <http://www.hel.fi/static/liv/2014/herttoksloppuraportti.pdf>.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2005. Reasons for exercise inventory koulukyselyssä: mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & tiede* 46(2), 30–38.
- Orjala, A. 2005. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.9.2015. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9761/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005250.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9761/URN_NBN_fi_jyu-2005250.pdf?sequence=1).
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 18.9.2015. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf).
- Pekkarinen, A. 2010. Lähiliikunta tutuksi -hankkeen arviointi. Kyselytutkimus hankkeen toimintaan osallistuneille perheille. Viitattu 18.9.2015. [http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/24949/Pekkarinen\\_Antti.pdf?sequence=1](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/24949/Pekkarinen_Antti.pdf?sequence=1).
- Pesola, A. 2013. Luomuliikunnan vallankumous: sohvan pohjalta taisteluvoittoon. Lahti: Fitra.
- Pääkkönen, H., & Anifi, R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Tilastokeskus.
- Reichheld, F. 2003. The one number you need to know to grow. *Harvard business review* 12. Viitattu 18.9.2015. <https://hbr.org/2003/12/the-one-number-you-need-to-grow>.

- Ruokonen, R., Norra, J. & Ehrlén V. 2014. Taloyhtiöiden leikki- ja liikuntamahdollisuudet – Valtakunnallinen selvitys. Valo julkaisu. Viitattu 18.9.2015. [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit\\_-\\_Talo\\_yhtioiden\\_netti.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_Talo_yhtioiden_netti.pdf).
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist* 55(1), 68-78.
- Ryan, R. & Deci, E. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. Teoksessa R.Ryan & E. Deci (toim.) *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press, 7-8.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic journal of psychology* 6(2), 107-124.
- Salmikangas, A. 2004. Nakertamisesta hanketoimintaan. Tapaustutkimus Nakertaja-Hetteenmäen asuinalueen kehittämistoiminnasta ja liikunnan osuudesta yhteissunnittelussa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 95.
- Suomen standardioimisliitto. 2009. Lähiliikuntapaikkojen varusteet 2009. SFS-käsikirja 82. SFS: Helsinki, 3.
- Sigmund, E., Turonova, K., Sigmundova, D. & Pridalova, M. 2008. The effect of parent's physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta univerisatis palackianae olomucensis gymnica* 38(4), 17-24.
- Silva, M., Marques, M. & Teixeira, P. 2014. Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *The European health psychologist* 16(5), 171-180.
- Simula, M., Itkonen, H. & Matilainen, P. 2014. Ympäristöasioiden hallinta kuntien liikuntatoimissa ja valtakunnallisissa liikuntajärjestöissä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:3. Viitattu 18.9.2015. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/306/Ymparistoasioiden\\_hallinta\\_kuntien\\_liikun.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/306/Ymparistoasioiden_hallinta_kuntien_liikun.pdf).
- Sosiaali ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 18.9.2015. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/>

110504/URN\_ISBN\_978-952-00-3412-2\_korj.pdf?sequence=3.

- Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön esitteitä. Viitattu 18.9.2015. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1).
- Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. Metodien toimivuuden arviointi Jyväskylän Huhtasuon lähiössä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 58.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksesta 1998–2009. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.9.2015. [https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikka\\_palvelutjatasaarvo](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikka_palvelutjatasaarvo).
- Taylor, W., Blair, S., Cummings, S., Wun, C. & Malina, R. 1999. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine & science in sports & exercise* 31(1), 118-123.
- Teixeira, P., Carraca, E., Markland, D., Silva, M., Ryan, R. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 78(9), 1–30.
- Trost, S., Neville, O., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W. 2002. Correlates of adult's participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise* 34(12), 1996–2001.
- UKK-instituutti. 2014. Liikuntapiirakka. Viitattu 8.9.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- Urala, N., Lähteenmäki, L., Huotilainen, A., Tuorila, H., Ollila, S., Hautala, N. & Tuomi-Nurmi, S. 2005. Kuluttajan odotusten ja asenteiden mittaaminen. *Teknologiakatsaus* 181/2005. Viitattu 18.9.2015. [http://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/kuluttajien\\_odotukset.pdf](http://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/kuluttajien_odotukset.pdf).
- U.S. Department of health and human services. 2008 Physical activity guidelines for americans. Viitattu 18.9.2015. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

- Vallerand, R. 2004. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. Teoksessa C.Spielberger (toim.) Encyclopedia of applied psychology, volume 2, Elsevier Inc. 1.painos. Walltham, Massachusets: Academic press, 427–435.
- Valo 2014. Lähiliikuntapaikat.fi. Viitattu 18.9.2015. [www.lahiliikuntapaikat.fi](http://www.lahiliikuntapaikat.fi).
- Valtion liikuntaneuvosto 2014. Valtion liikuntaneuvoston lausunto vuoden 2015 talousarviosta. Viitattu 18.9.2015. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/319/vln\\_budjetti\\_lausunto.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/319/vln_budjetti_lausunto.pdf).
- Vapaavuori, J. 2012. Helsingin Sanomat. Vieraskynä 6.12.2012. Liikuntatottumus tulee liian kalliiksi. Viitattu 18.9.2015. <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/Liikkumattomuus+tulee+liian+kalliiksi/a1354685646211>.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, education and health 143.
- Viitanen P. 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 2.10.2014. Viitattu 18.9.2015. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/10/Liikuntamahdollisuudet.html?lang=fi#.VC0ICgADChA.facebook>.
- World health organization 2009. Global health risks. Viitattu 18.9.2015. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf).
- World health organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 18.9.2015. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1).
- Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2015. Postikyselyaineiston kokoaminen. Viitattu 18.9.2015. <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/postikysely/postikysely.html>.

## LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake (punaiset merkinnät tehty lomakkeeseen raporttia varten).

 <p>JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ</p>	 <p>JYVÄSKYLÄ</p>	KANGASLAMMEN JA KELJONKANGAS/ LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖ KOKEMANA
<b>Lähiliikuntapaikan valinta (15 % kyselystä valmiina) SIVU 1</b>		
 <p><b>KELJONKANGAS</b></p>		
 <p><b>KANGASLAMPI</b></p>		
<b>Kumpaa lähiliikuntapaikkaa arvioit? 1</b>		
<input type="radio"/> Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa		
<input type="radio"/> Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa		
<b>Kuinka tuttu arvioimasi lähiliikuntapaikka on sinulle? 2</b>		
<input type="radio"/> Käytän säännöllisesti <b>SIIRRY SIVULLE 2</b>		
<input type="radio"/> Käytän satunnaisesti <b>SIIRRY SIVULLE 2</b>		
<input type="radio"/> Olen käynyt paikalla, mutten käytä sitä enää <b>SIIRRY SIVULLE 8</b>		
<input type="radio"/> Tunnistan paikan, mutten ole käynyt siellä <b>SIIRRY SIVULLE 3</b>		
<input type="radio"/> En tunnista paikkaa <b>SIIRRY SIVULLE 5</b>		
<b>Seuraava</b>		

**Lähiliikuntapaikan käyttö (30 % kyselystä vastattu)**

SIVU 2

**Kuinka usein liikut lähiliikuntapaikalla? 3**

- 5 kertaa viikossa tai useammin
- 4 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- 2 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Pari kolme kertaa kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En koskaan
- En osaa sanoa

**Mitä olet tehnyt lähiliikuntapaikalla?  
-voit vastata useampia vaihtoehtoja 4**

- Ulkoillut
- Lenkkeillyt (kävellen, juosten ym.)
- Käyttänyt lihaskuntolaitteita
- Käyttänyt pelikenttää
- Käyttänyt leikkitelineitä
- Harrastanut frisbeegolfia
- Muuta, mitä?

**Kenen kanssa käytät lähiliikuntapaikkaa? 5  
-voit vastata useampia vaihtoehtoja**

- Yksin
- Lasten kanssa
- Puolison kanssa
- Ystävien kanssa
- Muiden kanssa, keiden?

**Miksi käytät lähiliikuntapaikkaa? 6**

	Erittäin tärkeä syy	Kohtuullisen tärkeä syy	Ei kovin tärkeä syy	Ei ollenkaan tärkeä syy	En osaa sanoa
Lähiliikuntapaikalla voin liikkua ulkona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka on lähellä kotiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikalla voin liikkua silloin kuin haluan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikalla liikkuminen on ilmaista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikalla voin harrastaa itselleni mieluisia liikuntamuotoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikan laitteet ovat hyviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita syitä miksi käytät lähiliikuntapaikkaa? 7**

**Arvioi seuraavia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia: 8**

	Erittäin hyvä	Hyvä	Huono	Erittäin huono	En osaa sanoa
Sijainti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikan ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntoharjoittelumahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelimahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kestävyysliikuntamahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opasteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valaistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnossapito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen Seuraava [SIIRRY SIMULLE 9](#)

## Lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syyt (40 % kyselystä valmiina)

SIVU 3

### Miksi et käytä lähiliikuntapaikkaa? 9

	Erittäin tärkeä syy	Kohtuullisen tärkeä syy	Ei kovin tärkeä syy	Ei ollenkaan tärkeä syy	En osaa sanoa
Harrastan liikuntaa muualla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En harrasta liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt lähiliikuntapaikasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt että lähiliikuntapaikka on suunniteltu myös aikuisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka ei sovellu liikuntaharrastukseni suorituspaikaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitteet ovat mielestäni huonoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En osaa käyttää laitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen lähiliikuntapaikan turvattomaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut käyttäjät häiritsevät minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan liikkua sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka on liian kaukana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole aikaa liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole harrastuskaveria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Muita syitä miksi et käytä lähiliikuntapaikkaa? 10

### Kuinka tärkeänä pidät sitä, että Jyväskylän kaupunki jatkaa aktiivisesti lähiliikuntapaikkojen kehittämistä kaupungin alueella? 11

- Erittäin tärkeänä
- Melko tärkeänä
- En lainkaan tärkeänä
- En osaa sanoa

### Voisitko tulevaisuudessa käyttää lähiliikuntapaikkaa? 12

- Kyllä [SIIRRY SIVULLE 4](#)
- En [SIIRRY SIVULLE 13](#)
- En osaa sanoa [SIIRRY SIVULLE 4](#)



**Lähiliikuntapaikan ominaisuudet ja markkinointi (60 % kyselystä valmiina)**

**SIUVU 4**

**Kuinka tärkeitä seuraavat lähiliikuntapaikan ominaisuudet ovat sinun liikkumisesi kannalta?**

**13**

	Erittäin tärkeä	Kohtalaisen tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
Tienviitta-opastus paikalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkkipaikka autoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaat aukioloajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys kevyen liikenteen väylään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys lenkkipolkuihin/hiihtolatuihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntolaitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opaskyltit laitteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikkitelinet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levähäyspenkit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaiset liikunnanohjauspalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatut liikuntaryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palloilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentopallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koripallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolf-rata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkouralue (esim. telineitä ja esteitä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koiraparkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Miten lähiliikuntapaikkaa voisi kehittää siten, että kävisit siellä liikkumassa? 14**

**Mistä olet saanut tietoa arvioimastasi lähiliikuntapaikasta? 15**

**-voit valita useampia vaihtoehtoja**

- Ystäviltä
- Kaupungin internetsivuilta
- Kaupungin tiedotuslehdessä
- Ilmaisjakelulehdistä
- Keski-suomalaisesta
- Asukas-yhdistyksen lehdestä
- Asukas-yhdistyksen internetsivuilta
- Asukas-yhdistyksen tiedotteista
- Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Twitter ym.)
- En osaa sanoa
- En mistään
- Muualta, mistä?

## Kuinka hyvin seuraavat tiedonjakelukanavat soveltuvat lähiliikuntapaikasta tiedottamiseen?

16

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Asuinalueiden ilmoitustaulut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmaisjakelulehdet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskisuomalainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asukasyhdistykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaupungin internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikan omat internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen media (Facebook, Twitter ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Miten lähiliikuntapaikan asioista tiedottamista voisi mielestäsi kehittää? 17

Edellinen

Seuraava

SIIRRY SIVULLE 13



**Lähiliikuntapaikan käyttö tulevaisuudessa (40 % kyselystä valmiina)**

SIVU 5

**Jos olisit tietoinen lähiliikuntapaikasta, voisitko kuvitella käyttävästi sitä? 18**

- Kyllä SIIRRY SIVULLE 7
- En SIIRRY SIVULLE 6
- En osaa sanoa SIIRRY SIVULLE 7

**Kuinka tärkeänä pidät sitä, että Jyväskylän kaupunki jatkaa aktiivisesti 19  
lähiliikuntapaikkojen kehittämistä kaupungin alueella?**

- Erittäin tärkeänä
- Melko tärkeänä
- En lainkaan tärkeänä
- En osaa sanoa

Edellinen

Seuraava

Lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syyt (60 % kyselystä valmiina)

SIVU 6

Miksi et käyttäisi lähiliikuntapaikkaa? 20

	Erittäin tärkeä syy	Kohtuullisen tärkeä syy	Ei kovin tärkeä syy	Ei ollenkaan tärkeä syy	En osaa sanoa
Harrastan liikuntaa muualla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En harrasta liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt lähiliikuntapaikasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt että lähiliikuntapaikat ovat suunniteltu myös aikuisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikat eivät sovellu liikuntaharrastukseni suorituspaikaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En usko osaavani käyttää laitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen lähiliikuntapaikat turvattomaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut käyttäjät häiritsevät minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan liikkua sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka on liian kaukana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole aikaa liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole harrastuskaveria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muita syitä miksi et käyttäisi lähiliikuntapaikkaa? 21



## Lähiliikuntapaikan ominaisuudet ja markkinointi (60 % kyselystä valmiina)

### SIU 7

### Kuinka tärkeitä seuraavat lähiliikuntapaikan ominaisuudet ovat sinun liikkumisesi kannalta?

22

	Erittäin tärkeä	Kohtalaisen tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
Tienviitta-opastus paikalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkkipaikka autoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaat aukioloajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys kevyen liikenteen väylään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys lenkkipolkuihin/hiihtolatuihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntolaitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opaskyltit laitteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikkitelineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levähdyksenpenkit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaiset liikunnanohjauspalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatut liikuntaryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palloilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentopallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koripallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolf-rata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkouralue (esim. telineitä ja esteitä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koiraparkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Muita sinulle tärkeitä lähiliikuntapaikan ominaisuuksia? 23

### Mistä olet saanut tietoa arvioimastasi lähiliikuntapaikasta? 24 -voit valita useampia vaihtoehtoja

- Ystäviltä
- Kaupungin internetsivuilta
- Kaupungin tiedotuslehdestä
- Ilmaisjakelulehdistä
- Keski-suomalaisesta
- Asukas-yhdistyksen lehdestä
- Asukas-yhdistyksen internetsivuilta
- Asukas-yhdistyksen tiedotteista
- Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Twitter ym.)
- En osaa sanoa
- En mistään
- Muualta, mistä?

### Kuinka hyvin seuraavat tiedonjakelukanavat soveltuvat lähiliikuntapaikasta tiedottamiseen?

25

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Asuinalueiden ilmoitustaulut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmaisjakelulehdet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskisuomalainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asukasyhdistykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaupungin internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikan omat internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen media (Facebook, Twitter ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Miten lähiliikuntapaikan asioista tiedottamista voisi mielestäsi kehittää? 26

Edellinen

Seuraava

**Lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syyt (30 % kyselystä valmiina)**

SIVU 8

**Mitä olet tehnyt lähiliikuntapaikalla? 27**  
-voit vastata useampia vaihtoehtoja

- Ulkoillut
- Lenkkeillyt (kävelen, juosten ym.)
- Käyttänyt lihaskuntolaitteita
- Käyttänyt pelikenttää
- Käyttänyt leikkittelineitä
- Harrastanut frisbeegolfia
- Muuta, mitä?

**Kenen kanssa käytit lähiliikuntapaikkaa? 28**  
-voit vastata useampia vaihtoehtoja

- Yksin
- Lasten kanssa
- Puolison kanssa
- Ystävien kanssa
- Muiden kanssa, keiden?

**Miksi et enää käytä lähiliikuntapaikkaa? 29**

	Erittäin tärkeä syy	Kohtuullisen tärkeä syy	Ei kovin tärkeä syy	Ei ollenkaan tärkeä syy	En osaa sanoa
Harrastan liikuntaa muualla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En harrasta liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt lähiliikuntapaikasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiennyt että lähiliikuntapaikka on suunniteltu myös aikuisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka ei sovellu liikuntaharrastukseni suorituspaikaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitteet ovat mielestäni huonoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En osaa käyttää laitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen lähiliikuntapaikan turvattomaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut käyttäjät häiritsevät minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan liikkua sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka on liian kaukana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole aikaa liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole harrastuskaveria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita syitä miksi et enää käytä lähiliikuntapaikkaa? 30**

**Arvioi seuraavia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia: 31**

	Erittäin hyvä	Hyvä	Huono	Erittäin huono	En osaa sanoa
Sijainti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikan ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntoharjoittelumahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelimahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kestävyyssiikuntamahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opasteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valaistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnossapito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Miten lähiliikuntapaikkaa tai sen laitteita voisi kehittää siten, että kävisit siellä liikkumassa?**

32



**Lähiliikuntapaikan ominaisuudet (40 % kyselystä valmiina)**

**SIVU 9**

**Kuinka hyvin arvioimasi lähiliikuntapaikka soveltuu mielestäsi seuraavien käyttäjäryhmien liikuntapaikaksi? <sup>33</sup>**

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Alle kouluikäiset (0-6-vuotiaat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluikäiset (7-12-vuotiaat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoret (13-15-vuotiaat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työikäiset (16-64-vuotiaat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iäkkäät (65-vuotiaat tai vanhemmat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntarajoitteiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseurat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työporukat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaveriporukat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita käyttäjäryhmiä, joille lähiliikuntapaikka sopii? <sup>34</sup>**

**Kuinka hyvin arvioimasi lähiliikuntapaikka soveltuu seuraavien harrastusten suorituspaikaksi? <sup>35</sup>**

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Ulkoilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntoharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kestävyysharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita harrastuksia joita lähiliikuntapaikalla voi harrastaa? <sup>36</sup>**

**Kuinka tärkeitä seuraavat lähiliikuntapaikan ominaisuudet ovat sinun liikkumisesi kannalta? <sup>37</sup>**

	Erittäin tärkeä	Kohtalaisen tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
Tienviitta-opastus paikalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkkipaikka autoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaat aukioloajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys kevyen liikenteen väylään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteys lenkkipolkuihin/hiihtolatuihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntolaitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opaskyltit laitteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikkitelineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levähyspenkit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaiset liikunnanohjauspalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatut liikuntaryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palloilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentopallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koripallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolf-rata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkouralue (esim. telineitä ja esteitä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koiraparkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita lähiliikuntapaikalle tärkeitä ominaisuuksia?** 38

**Kuinka hyvin seuraavat tahot soveltuvat lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen?** 39

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Asukkaat itse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseurat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaupungin liikuntatoimi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntayritykset kuten kuntokeskukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksityiset henkilöt kuten personal trainerit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpaikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Muita tahoja jotka sopisivat lähiliikuntapaikkojen toiminnan järjestämiseen?** 40

**Kuinka tärkeänä pidät sitä, että Jyväskylän kaupunki jatkaa aktiivisesti lähiliikuntapaikkojen**

---

**kehittämistä kaupungin alueella? 41**

- Erittäin tärkeänä
- Melko tärkeänä
- En lainkaan tärkeänä
- En osaa sanoa

**Miten Jyväskylän kaupungin tulisi kehittää alueensa lähiliikuntapaikkoja? 42**

Edellinen

Seuraava

SIIRRY SIVULLE 10

---

**Lähiliikuntapaikan markkinointi ja tiedotus (50 % kyselystä valmiina)**

SIVU 10

**Mistä olet saanut tietoa arvioimastasi lähiliikuntapaikasta?**

-voit valita useampia vaihtoehtoja **43**

- Ystäviltä
- Kaupungin internetsivuilta
- Kaupungin tiedotuslehdessä
- Ilmaisjakelulehdistä
- Keski-suomalaisesta
- Asukasyhdistyksen lehdestä
- Asukasyhdistyksen internetsivuilta
- Asukasyhdistyksen tiedotteista
- Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Twitter ym.)
- En osaa sanoa
- En mistään
- Muualta, mistä?

**Kuinka hyvin seuraavat tiedonjakelukanavat soveltuvat lähiliikuntapaikasta tiedottamiseen?**

**44**

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Asuinalueiden ilmoitustaulut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmaisjakelulehdet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keski-suomalainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asukasyhdistykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaupungin internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikan omat internetsivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen media (Facebook, Twitter ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Miten lähiliikuntapaikan asioista tiedottamista voisi mielestäsi kehittää?** **45**

Edellinen

Seuraava

SIIRRY SIVULLE 11 (KELJONKANKAAN VASTAAJA) TAI 12 (KANGASLAMMEN VASTAAJA)

Arvioi seuraavaksi Keljonkankaan lähiliikuntapaikan lihaskuntolaitteita. Arvioi kaikki kuvien laitteet joko kokemustesi tai kuvien perusteella. Laitteen kuvan lisäksi jokaisesta laitteesta on nähtävissä myös laitteessa oleva ohjetaulu.

Leg Press



Oletko käyttänyt Leg Press -laitetta? **46**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Leg Press -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **47**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Leg Press -laitteeseen liittyen? **48**

Chest



Oletko käyttänyt Chest-laitetta? 49

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Chest-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 50

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Chest-laitteeseen liittyen? 51

Pull Up



## PULL-UP

Yläselän lihasten, haalisten ja vatsalihasten vahvistaminen sekä liikkuvuuden lisääminen

### Tee näin:

- Ota hartoiden levyinen myötä- tai vastate leuamvetotangosta.
- Koukista käsiä, vedä leuka otetangon yläpuolelle yläselän lihaksia ja haalistuksia jännittämään.
- Jännetä liikkettä ja päästä köder ojentumaan.
- Jätä kynärpäät ala-asennossa hieman koukkuun.
- Suoristusta voi helpottaa nostamalla jalkoja puolen päälle tai teke- mällä leukoja maasta pennistämällä.
- Peikkä rokkuminen tangossa vahvistaa ylävartalon koukistajalihak- sia sekä lisää keski- ja ylävartalon liikkuvuutta.
- Voit myös nostaa polvia tai jalkoja ylöspäin ja vahvistaa vatsalihaksia.
- Laitetta voidaan käyttää monipuolisesti myös verryttelyn ja liikku- vuusharjoittelun apuvälineenä.
- Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat hyvällä suorituskeinällä, tee 1-3 sarjaa.

**LAPPSET**

000027 001004 2014  
010 10330

Oletko käyttänyt Pull Up -laitetta? 52

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arvioisi Pull Up -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 53

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Pull Up -laitteeseen liittyen? 54

Hip



Oletko käyttänyt Hip-laitetta? 55

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arvioisi Hip-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 56

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Hip-laitteeseen liittyen? 57

Air Walker





Oletko käyttänyt Air Walker -laitetta? **58**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Air Walker -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **59**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Airwalker-laitteeseen liittyen? **60**

Sit Up



Oletko käyttänyt Sit Up -laitetta? **61**

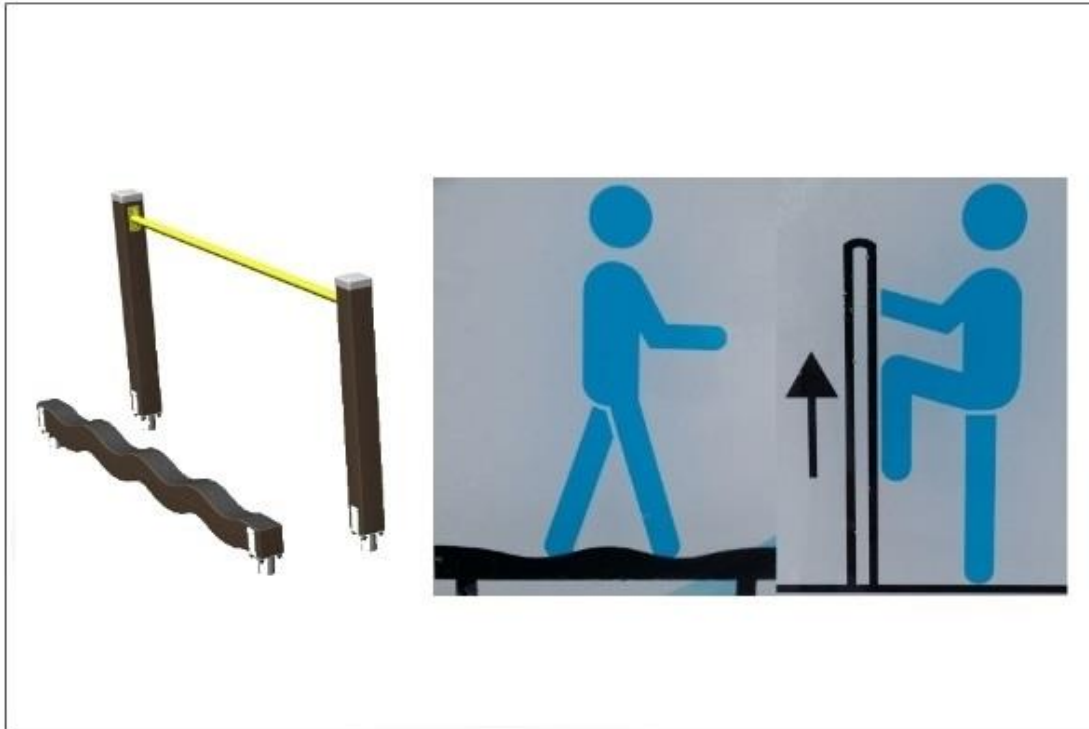
- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arvioisi Sit Up -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **62**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helpokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Sit Up -laitteeseen liittyen? **63**

Aaltoileva puomi ja tukikaide



Oletko käyttänyt Aaltoileva puomi ja tukikaide -laitetta? <sup>64</sup>

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Aaltoileva puomi ja tukikaide -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) <sup>65</sup>

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helpokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Aaltoileva puomi ja tukikaide -laitteeseen liittyen? <sup>66</sup>

Jousipenkki



Oletko käyttänyt Jousipenkki-laitetta? <sup>67</sup>

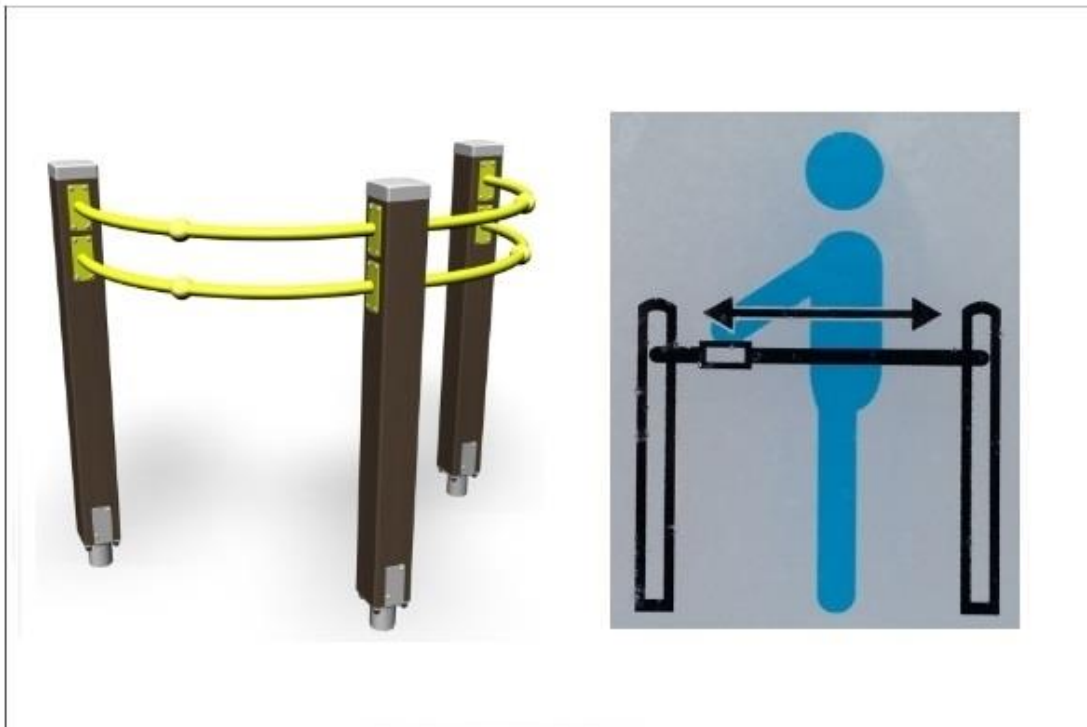
- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Jousipenkki-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) <sup>68</sup>

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Jousipenkki-laitteeseen liittyen? <sup>69</sup>

Kaaritreeni



Oletko käyttänyt Kaaritreeni-laitetta? <sup>70</sup>

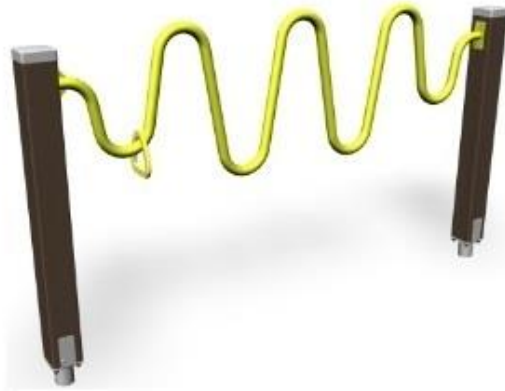
- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arvioi Kaaritreeni-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) <sup>71</sup>

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Kaaritreeni-laitteeseen liittyen? <sup>72</sup>

Aaltoputki



Oletko käyttänyt Aaltoputki-laitetta? <sup>73</sup>

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Aaltoputki-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) <sup>74</sup>

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laite on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laite on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laite on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Aaltoputki-laitteeseen liittyen? <sup>75</sup>

Sormiporaat



Oletko käyttänyt sormiportaait-laitetta? 76

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arvioi Sormiportaait-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 77

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Sormiportaait-laitteeseen liittyen? 78

Arvioi seuraavaksi Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa kokonaisuutena.



Muodostavatko alueen lihaskuntolaitteet harjoittelusi sopivan kokonaisuuden? 79

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Millaisia muita laitteita haluaisit käyttää lähiliikuntapaikalla? Miten laitekokonaisuutta voisi kehittää? **80**

Kuinka todennäköisesti suosittelisit Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa ystävällesi tai työtoverillesi asteikolla 0-10?

- 0 Erittäin epätodennäköisesti **81**
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Erittäin todennäköisesti

[Edellinen](#) [Seuraava](#) [SIIRRY SIVULLE 13](#)



Laitekohtainen arviointi (70 % kyselystä valmiina)

SIVU 12

Arvioi seuraavaksi Kangaslammen lähiliikuntapaikan lihaskuntolaitteita. Arvioi kaikki kuvien laitteet joko kokemustesi tai kuvien perusteella. Laitteen kuvan lisäksi jokaisesta laitteesta on nähtävissä myös laitteessa oleva ohjetaulu.

### Monkey Bars



Oletko käyttänyt Monkey Bars -laitetta? **82**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Monkey Bars -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **83**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helpokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Monkey Bars -laitteeseen liittyen? **84**

## Barbell



Oletko käyttänyt Barbell-laitetta? **85**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

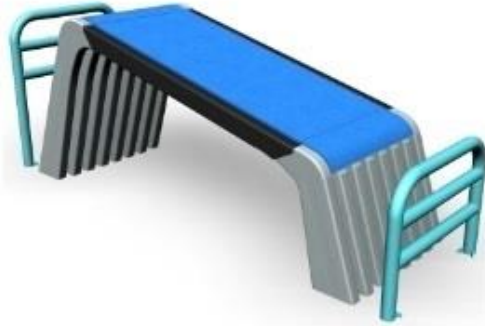
Arviosi Barbell-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **86**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Barbell-laitteeseen liittyen? **87**

---

## Back ´n Abs



Oletko käyttänyt Back ´n Abs -laitetta? **88**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Back ´n abs -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **89**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Back ´n Abs-laitteeseen liittyen? **90**

Dip Bar



Oletko käyttänyt Dip Bar -laitetta? 91

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Dip Bar -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 92

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laite on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laite on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laite on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Dip Bar -laitteeseen liittyen? 93

Battling Ropes



Oletko käyttänyt Battling Ropes -laitetta? 94

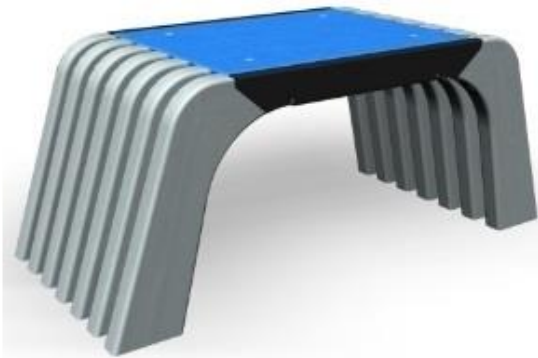
- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Battling Ropes -laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) 95

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Laitte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laitte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Battling Ropes -laitteeseen liittyen? 96

Box



Oletko käyttänyt Box-laitetta? **97**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Arviosi Box-laitteesta? (Jos et ole käyttänyt laitetta, arvioi sitä kuvan perusteella) **98**

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Latte on helppokäyttöinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Latte on hyödyllinen harjoittelun kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Latte on houkuttelevan näköinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysymyksiä, kehitysehdotuksia tai kommentteja Box-laitteeseen liittyen? **99**

Arvioi seuraavaksi Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa kokonaisuutena.



**KANGASLAMPI**

Muodostavatko alueen lihaskuntolaitteet harjoitteluusi sopivan kokonaisuuden? **100**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**Millaisia muita laitteita haluaisit käyttää lähiliikuntapaikalla? Miten laitekokonaisuutta voisi kehittää? 101**

**Kuinka todennäköisesti suosittelisit Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa ystävällesi tai työtoverillesi asteikolla 0-10? 102**

- 0 Erittäin epätodennäköisesti
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Erittäin todennäköisesti

[Edellinen](#) [Seuraava](#) [SIIRRY SIMULLE 13](#)

Vastaajan taustatekijät (90 % kyselystä valmiina)

SIVU 13

Sukupuolesi? 103

- Mies
- Nainen

Syntymävuotesi? (esim. 1975) 104

Kuinka kaukana asut arvioimastasi lähiliikuntapaikasta? 105

- alle 500 metrin etäisyydellä
- 500-999 metrin etäisyydellä
- 1-1,5 kilometrin etäisyydellä
- 1,6-2 kilometrin etäisyydellä
- 2,1-3 kilometrin etäisyydellä
- 3,1-4 kilometrin etäisyydellä
- Kauempana kuin neljän kilometrin päässä
- En osaa sanoa

Mikä seuraavista väittämistä kuvaa parhaiten liikuntaharrastustasi? 106

- En harrasta liikuntaa säännöllisesti, enkä suunnittele aloittavani liikuntaa seuraavaan kuuteen kuukauteen
- En harrasta liikuntaa säännöllisesti, mutta olen suunnitellut aloittavani liikunnan seuraavan kuuden kuukauden aikana
- En harrasta liikuntaa säännöllisesti, mutta aion aloittaa liikkumisen lähiaikoina
- Liikun säännöllisesti, ja olen tehnyt niin alle kuuden kuukauden ajan
- Liikun säännöllisesti, ja olen tehnyt niin yli kuuden kuukauden ajan

Kuinka usein harrastat kuntoilua, liikuntaa, urheilua tai joitain ulkoilumuotoja vähintään puoli tuntia päivässä? 107

- 5 kertaa viikossa tai useammin
- 4 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- 2 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Pari-kolme kertaa kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En koskaan
- En osaa sanoa

Minkä tyyppistä liikuntaa harrastat muualla kuin lähiliikuntapaikalla?  
-Voit valita useampia vaihtoehtoja 108



- En harrasta liikuntaa
- Hyötyliikunta (esim. työmatkapyöräily)
- Kestävyysharjoittelu
- Lihaskuntoharjoittelu
- Pallopelit
- Ohjattu ryhmäliikunta
- Muuta, mitä?

### Kuinka tärkeitä seuraavat syyt ovat liikkumisesi kannalta? 109

	Erittäin tärkeä	Kohtuullisen tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
Liikuntapaikka sijaitsee lähellä kotiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikka sijaitsee ulkona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikka sijaitsee sisällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaus mennä liikuntapaikalle silloin kun haluan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikan laitteiden helppokäyttöisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveysten parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntovoiman lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysisen kestäväyyden parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painonpudottaminen (laihtuminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nykyisessä painossa pysyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäön parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessäolo perheen tai ystäväiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksin oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien ihmisten tapaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmalle tuulelle tuleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin lievittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hauskanpittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Koulutuksesi? 110

- Kansakoulu
- Peruskoulu
- Ammattikoulu tai -kurssi
- Lukio tai ylioppilas
- Opistotason ammattillinen koulutus
- Ammattikorkeakoulu
- Korkeakoulu, alemman asteen tutkinto
- Korkeakoulu, ylemmän asteen tutkinto
- Muu, mikä?

### Ammattiryhmäsi? 111

- Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- Maatalousyrittäjä
- Johtavassa asemassa toisen palveluksessa
- Ylempi toimihenkilö
- Alempi toimihenkilö
- Työntekijä
- Opiskelija
- Eläkeläinen
- Kotiäiti tai -isä
- Työtön
- Muu, mikä?

**Ansiotulosi? (Arvio nettotuloistanne kuukaudessa) 112**

- Alle 500€ / kk
- 500-999€ / kk
- 1000-1499€ / kk
- 1500-1999€ / kk
- 2000-2499€ / kk
- 2500-2999€ / kk
- 3000-4999€ / kk
- 5000-7499€ / kk
- 7500-10000€ / kk
- Yli 10000€ / kk

Edellinen

Seuraava

SIIRRY SIVULLE 14

**Kommentit ja halukkuus osallistua jatkotutkimukseen (99 % kyselystä valmiina)**

SIIVU 14

**Tähän voit vielä kertoa vapaasti kommentteja tai kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen. Voit myös kommentoida kyselyä. Sana on vapaa! 113**

**Haluatko osallistua mahdolliseen syvällisempään haastatteluun, josta saadun tiedon avulla voidaan lähiliikuntapaikkaa edelleen kehittää yhä paremmaksi liikuntapaikaksi? Haastatteluihin valittuihin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti kevään aikana. 114**

- Kyllä
- En

**Haluatko osallistua S-ryhmän lahjakortin, uimalippujen ja tuotepalkintojen arvontaan? (Arvonta suoritetaan 2.4.2015. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti) 115**

- Kyllä
- En

**Jos haluat osallistua arvontaan, jatko-haastatteluun tai molempiin, niin jätä yhteystietosi (nimi sekä puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite) oheiseen tekstikenttään. Yhteystietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä ei käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen. 116**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



JYVÄSKYLÄ

KANGASLAMMEN JA KELJONKANKAA  
LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖ  
KOKEMANA

**Paina vielä lopuksi "Seuraava"-painiketta lopettaaksesi kyselyn. Tutkimuksen tulokset julkaistaan niiden valmistuttua osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi). Tulokset ovat sivuilla nähtävissä vuoden 2015 loppuun saakka.**

**SIVU 15**

**Iso kiitos vastauksistasi!**

**Lisätietoja tutkimuksesta:**

**Janne Pyykönen**

**Liikunnanohjaaja (AMK), LitK**

**[janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)**

Edellinen

Seuraava

JYVÄSKYLÄ -LEHTI 1/2015

## Osallistu kyselyyn Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikoista

JYVÄSKYLÄN lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen voi osallistua vastaamalla Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikkoja koskevaan sähköiseen kyselyyn osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi).

Vastauksia kyselyyn kavatetaan Keljonkankaalla ja Huhtasuolla asuvilta aikuisilta. Asukkaita pyydetään vastaamaan kyselyyn mahdollisimman pian, viimeistään 31.3.2015. Vastaamalla voi vaikuttaa asuinalueen viihtyvyyteen, ja lisäksi vastaajien kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja sekä tuotepalkintoja. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa loppuraportista.

Kysely liittyy Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmaan, jossa tutkitaan Keljonkankaan ja Kan-

gaslammen lähiliikuntapaikkoja aikuisväestön näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää, miten hyvin lähiliikuntapaikat palvelevat aikuisia, ja miten lähiliikuntapaikkoja voisi edelleen kehittää.

Jyväskylän kaupunki pyrkii aktiivisesti luomaan asukkailleen mahdollisuuksia omaksua aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan. Lähiliikuntapaikka on yksi tapa mahdollistaa matalan kynnyksen monipuolinen liikunta laajoille käyttäjäryhmille.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan helposti saavutettavaa ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet tarjoavaa matalan kynnyksen liikuntapaikkaa, jonka käyttö on ilmaista.

**Lisätietoja:** Janne Pyykönen,  
[janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)  
[www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi)

HUHTASUOLAINEN 1- 2015

## Kerätään kokemuksia Kangaslammen lähiliikuntapaikasta

Huhtasuon asukkaita pyydetään osallistumaan Jyväskylän lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen vastaamalla sähköiseen kyselyyn osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi). Vastaajien kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja sekä tuotepalkintoja. Kyselyn avulla kerätään aikuisväestön kokemuksia lähialueensa lähiliikuntapaikasta. Kysely kohdistetaan Huhtasuon ja Keljonkankaan asukkaille, ja alueiden aikuisväestöä pyydetään vastaamaan kyselyyn osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi). Asukkaita pyydetään vastaamaan kyselyyn mahdollisimman nopeasti, kuitenkin viimeistään 31.3.2015. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa tutkielman loppuraportista



Jyväskylän kaupunki pyrkii aktiivisesti luomaan asukkailleen mahdollisuuksia omaksua aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan. Lähiliikuntapaikka on yksi tapa mahdollistaa matalan kynnyksen monipuolinen liikunta laajoille käyttäjäryhmille. Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan helposti saavutettavaa ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet tarjoavaa matalan kynnyksen liikuntapaikkaa, jonka käyttö on ilmaista. Jo vuonna 2010 Jyväskylän kaupunki määritteli seudullisessa liikuntasuunnitelmassaan tavoitteekseen useiden uusien kuntoiluvälineillä varustettujen lähiliikuntapaikkojen tai puistojen toteuttamisen Jyväskylän seudulle1. Aktiivinen toiminta jatkui, ja vuonna 2013 Jyväskylä teetti ensimmäisenä yli 100 000 asukkaan kaupunkina kattavan lähiliikuntaselvityksen ja sen pohjalta lähiliikunnan kehittämissuunnitelman vuoteen 2020 saakka2. Jyväskylään on rakennettu ahkerasti lähiliikuntapaikkoja, ja niitä löytyy useita. Esimerkiksi viime vuonna valmistui Puistokoulun lähiliikuntapaikka, ja tänä vuonna viimeistellään Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa. Myös Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa päivitettiin viime syksynä uusilla keskustasta tuoduilla ulkokuntoilulaitteilla.

Jotta lähiliikuntapaikat palvelevat parhaimmalla mahdollisella tavalla kaikkia käyttäjäryhmiä, on hyvä kerätä niiden lähialueiden asukkaita tietoa ja mielipiteitä lähiliikuntapaikoista. Kevään ja kesän 2015 aikana toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, jossa tutkitaan Keljonkankaan ja Kangaslammen lähiliikuntapaikkoja aikuisväestön näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää miten hyvin lähiliikuntapaikat palvelevat aikuisia, ja miten lähiliikuntapaikkoja voisi edelleen kehittää.

Lisätietoja tutkielmasta:

Janne Pyykönen  
(  
[janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)

### Liite 3. Saatekirjeet Kangaslammelle ja Keljonkankaalle



JYVÄSKYLÄN KANGASLAMMEN JA KELJONKANKAAN  
LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖN KOKEMANA



#### ARVOISA KELJONKANKAAN ASUKAS

Teillä on mahdollisuus parantaa asuinalueenne viihtyvyyttä ja liikuntamahdollisuuksia vastaamalla Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa käsittelevään kyselyyn. **Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja sekä tuotepalkintoja.** Kaikkien Keljonkankaan asukkaiden, myös niiden jotka eivät käytä tai tunnista lähiliikuntapaikkaa, vastaukset ovat tärkeitä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa loppuraportista. Vastaaminen kestää 10–15 minuuttia.

Tämä kirje on toimitettu teille, koska asutte Keljonkankaan lähiliikuntapaikan läheisyydessä ja omaatte merkittävää tietoa asuinalueestanne. Kysely on osa liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmaani, ja toivon apuanne tutkielman toteutuksessa. **Pyydän, että kotitaloutenne yli 15-vuotiaat asukkaat vastaavat sähköiseen kyselylomakkeeseen mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 31.3.2015.** Voitte myös kannustaa alueella asuvia tuttavianne vastaamaan kyselyyn. Kyselylomake löytyy internet-osoitteesta:

**[www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi)**

Valmiin tutkielman voi lukea sen valmistuttua osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi) vuoden 2015 ajan. Työtäni ohjaa Jyväskylän yliopistolta LitT Anna-Katriina Salmikangas. Yhteistyötahona tutkimuksessa on Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut ja kulttuuri- ja liikuntapalvelujen vastuualuejohtaja LitT Ari Karimäki.

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen. Vastaan mielelläni kysymyksiinne tutkimukseen liittyen.

Janne Pyykönen,

Liikunnanohjaaja (AMK), LitK

[janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)



JYVÄSKYLÄN KANGASLAMMEN JA KELJONKANKAAN  
LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖN KOKEMANA



#### ARVOISA HUHTASUON ASUKAS

Teillä on mahdollisuus parantaa asuinalueenne viihtyvyyttä ja liikuntamahdollisuuksia vastaamalla Kangaslammien lähiliikuntapaikkaa käsittelevään kyselyyn. **Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja sekä tuotepalkintoja.** Kaikkien Huhtasuon asukkaiden, myös niiden jotka eivät käytä tai tunnista lähiliikuntapaikkaa, vastaukset ovat tärkeitä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa loppuraportista. Vastaaminen kestää 10–15 minuuttia.

Tämä kirje on toimitettu teille, koska asutte Kangaslammien lähiliikuntapaikan läheisyydessä ja omaatte merkittävää tietoa asuinalueestanne. Kysely on osa liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmaani, ja toivon apuanne tutkielman toteutuksessa. **Pyydän, että kotitaloutenne yli 15-vuotiaat asukkaat vastaavat sähköiseen kyselylomakkeeseen mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 31.3.2015.** Voitte myös kannustaa alueella asuvia tuttavianne vastaamaan kyselyyn. Kyselylomake löytyy internet-osoitteesta:

**[www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi)**

Valmiin tutkielman voi lukea sen valmistuttua osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi) vuoden 2015 ajan. Työtäni ohjaa Jyväskylän yliopistolta LitT Anna-Katriina Salmikangas. Yhteistyötahona tutkimuksessa on Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut ja kulttuuri- ja liikuntapalvelujen vastuualuejohtaja LitT Ari Karimäki.

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen. Vastaan mielelläni kysymyksiinne tutkimukseen liittyen.

Janne Pyykönen,

Liikunnanohjaaja (AMK), LitK

[/janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)

Liite 4. Tutkielman tiedotusjulisteet (oikea koko A3)

**VASTAA, VAIKUTA JA VOITA PALKINTOJA!**

**KYSELY KELJONKANKAAN LÄHILIIKUNTAPAIKASTA**



Keljonkankaan yli 15-vuotiaita asukkaita pyydetään vastaamaan Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa koskevaan tutkivaan kyselyyn osoitteessa:

[www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi)

Vastaamalla voit vaikuttaa asuinalueesi viihtyvyyteen ja lisäksi vastaajien kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja ja tuotepalkintoja. Vastausaikaa on 31.3.2015 saakka. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa loppuraportista. Lisätietoja tutkimuksesta osoitteessa [janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi) tai sähköpostilla osoitteesta [janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)



**VASTAA, VAIKUTA JA VOITA PALKINTOJA!**

**KYSELY KANGASLAMMEN LÄHILIIKUNTAPAIKASTA**



Huhtasuon yli 15-vuotiaita asukkaita pyydetään vastaamaan Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa aikuisväestön näkökulmasta tutkivaan kyselyyn osoitteessa:

[www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi)

Vastaamalla voit vaikuttaa asuinalueesi viihtyvyyteen ja lisäksi vastaajien kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortti, uimalippuja ja tuotepalkintoja. Vastausaikaa on 31.3.2015 saakka. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa loppuraportista. Lisätietoja tutkimuksesta osoitteessa [www.kunnonkuntoon.fi](http://www.kunnonkuntoon.fi) tai sähköpostilla osoitteesta [janne.t.pyykonen@student.jyu.fi](mailto:janne.t.pyykonen@student.jyu.fi)



KELJONKANKAAN JA KANGASLAMMEN  
LÄHILIIKUNTAPAIKAT AIKUISVÄESTÖN  
KOKEMANA

Liite 5. Yhdistykset / yhteydet joihin otettiin yhteyttä aineistonkeruun aikana:

- Huhtasuon ASA ry
- Huhtasuon asukasyhdistys ry
- Keljonkankaan Martat ry
- MLL Keljonkankaan osasto
- Keljon kävijät ry
- Jyväskylän nuorisoseura ry
- Jyväskylän seurakunta - Keljonkankaan Neulaskoti



Liite 6. Liikuntamotivaatiomittarin kysymykset ja ulottuvuudet

**Kuinka tärkeitä seuraavat syyt ovat liikkumisesi kannalta?**

	Erittäin tärkeä	Kohtuullisen tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä	En osaa sanoa
Liikuntapaikka sijaitsee lähellä kotiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikka sijaitsee ulkona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikka sijaitsee sisällä	<input type="radio"/>	Saavutettavuus		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaus mennä liikuntapaikalle silloin kun haluan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikan laitteiden helppokäyttöisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveysten parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihavoiman lisääminen	<input type="radio"/>	Kunto ja terveys		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysisen kestävyysparantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painonpudottaminen (laihtuminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nykyisessä painossa pysyminen	<input type="radio"/>	Ulkonäkö ja painonhallinta		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäön parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessäolo perheen tai ystävien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksin oleminen	<input type="radio"/>	Sosiaalinen kanssakäyminen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien ihmisten tapaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmalle tuulelle tuleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin lievittäminen	<input type="radio"/>	Stressin ja mielialan hallinta		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hauskanpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 7. Motivaatiomittarin ulottuvuuksien luotettavuus.

MOTIVAATIOULOTTUVUUS	Cronbachin alfa
SAAVUTETTAVUUS	0.634
Liikuntapaikka sijaitsee lähellä kotiani	
Liikuntapaikka sijaitsee ulkona	
Liikuntapaikka sijaitsee sisällä	
Vapaus mennä liikuntapaikalle kun haluan	
Liikuntapaikan laitteiden helppokäyttöisyys	
KUNTO JA TERVEYS	0.816
Terveyden parantaminen	
Lihaskuuden lisääminen	
Fyysisen kestävyuden parantaminen	
ULKONÄKÖ JA PAINONHALLINTA	0.594
Painonpudottaminen (laihtuminen)	
Nykyisessä painossa pysyminen	
Ulkonäön parantaminen	
SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN	0.326
Yhdessäolo perheen tai ystävien kanssa	
Yksin oleminen	
Uusien ihmisten tapaaminen	
STRESSIN JA MIELIALAN HALLINTA	0.785
Paremmalle tuulelle tuleminen	
Stressin lievittäminen	
Hauskanpittäminen	

LIITE 8. Keljonkankaan ulkokuntoilun alueen laitteiden herättämiä kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia.

---

Laite	Kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia
Leg Press (n=14)	Laitteen ei koettu soveltuvan hyväkuntoisille tai pitkille käyttäjille. Toivottiin vastuksen säädön mahdollisuutta. Talvella ja märällä säällä laitteen istuinosa ei houkutellut.
Chest (n=8)	Laitteen opaste ja toiminta koettiin hankalaksi kuvan perusteella. Myös lisävastusta toivottiin ja tähän esitettiin toteutusmuodoksi esimerkiksi istumapaikkaa toiselle ihmiselle penkin selkäpuolelle. Myös veto-ominaisuutta toivottiin.
Hip (n=8)	Laite koettiin toimivaksi ja helpoksi käyttää. Toisaalta ohje koettiin myös epäselväksi aiheuttaen epävarmuutta laitteen käyttötavasta.
Airwalker (n=6)	Laite koettiin toimivaksi ja mukavaksi käyttää.
Pull Up (n=11)	Laite koettiin hyväksi, yksinkertaiseksi ja tehokkaaksi. Laitteen koettiin soveltuvan hyvin vatsalihasliikkeille, muttei iäkkäille käyttäjille. Laitteen ohjeistusta toivottiin kehitettävän. Otetangon paksuus koettiin liian paksuksi pienikäisille.
SitUp (n=12)	Laitteen ei koettu soveltuvan kaikille, liikeohjeet ja nimi koettiin epäselviksi. Jalkatuen koettiin olevan liian kaukana lyhytjalkaiselle ja liian lähellä pitkäjalkaiselle.

---

LIITE 9. Keljonkankaan seniorikuntoilun alueen laitteiden herättämiä kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia.

---

Laite	Kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia
Aaltoileva puomi + tukikaide (n=22)	Laitteen kuvallista ohjetta ei ymmärretty. Sanallista ohjeistusta kaivattiin. Laitteen toimintaidea ei ole selvä. Lapset pitävät laitteesta. Vanhemmille laitteen koetaan olevan idealtaan toimiva.
Jousipenkki (n=12)	Jousta pidettiin liian jäykkänä. Ohjeet koettiin epäselviksi, sanallista ohjetta kaivattiin. Laitetta pidettiin hauskana ja ”huippujuttuna”.
Aaltiputki (n=11)	Laitteen katsottiin sopivan lapsille. Toivottiin sanallista ohjeistusta laitteen käyttöön. Vaikeusasteen säätöä toivottiin esimerkiksi erikokoisten renkaiden avulla.
Kaaritreeni (n=21)	Kuvan perusteella ei oltu varmoja tehdäänkö liike oikein, sanallista ohjetta toivottiin. Käsien pituuden katsottiin vaikuttavan siihen onko laite järkevä. Pallot olivat myös joskus olleet jumissa. Laitetta ei oltu huomattu alueella lainkaan.
Sormiportaati (n=13)	Laitteen toimintatapaa ei ymmärretty kuvan perusteella, sanallista ohjetta toivottiin. Laitteen katsottiin sopivan lapsille ja ikääntyneille.

---

LIITE 10. Kangaslammen ulkokuntoilun alueen laitteiden herättämiä kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia.

---

Laite	Kommentteja, kysymyksiä ja kehitysehdotuksia
Monkey Bars (n=10)	Myös aikuisille toivottiin kyseisenlaisia laitteita. Kuvan ei katsottu olevan riittävän hyvin laitteen käyttöön opastava. Laitteen turvallisuus lasten käytössä kyseenalaistettiin kovan alustan vuoksi. Laitteen katsottiin olevan turha ja liian raskas iäkkäiden käyttöön.
Barbell (n=17)	Osa vastaajista toivoi vähemmän ja osa enemmän painoa tankoon tai mahdollisuutta vaihtaa vastusta. Tangolla tehtävien liikkeiden oikeaa suoritustapaa korostettiin, ja laitteen ohjeita toivottiin paremmin näkyviin. Myös selkeämpiä käyttöohjeita toivottiin. Esitettiin myös toive että tanko voitaisiin jättää ylös taukojen ajaksi esimerkiksi jalkaliikkeitä tehtäessä. Laitetta sanottiin turhaksi ja toisaalta mukavaksi jalkatreenipaikaksi.
Battling Ropes (n=15)	Talvisin laitetta ei voi käyttää. Myös kuvallinen ohje ei kerro laitteen käytöstä. Köönsien kunto ja puhtaus herätti epäilyksiä. Laitetta sanottiin turhaksi ja toisaalta myös virkistäväksi ja erilaiseksi laitteeksi peruslaitteiden joukossa.
Dip Bar (n=13)	Lyhyelle ihmiselle laitteen käyttö voi olla vaivalloista. Laitteen koettiin palvelevan vain pientä osaa ihmisistä. Jalkatukea laitteeseen asettumiseen ja siitä poistumiseen toivottiin. Myös lisäohjeita toivottiin. Laitetta sanottiin niin turhaksi kuin hyödylliseksi.
Box (n=14)	Korokkeet koettiin liian korkeiksi. Iäkkäämpiä ja lyhyitä varten toivottiin matalampia korokkeita. Osa kertoi laitteen olevan puiston parhaimmistoa, ja toisaalta jonkun mielestä laite oli turha.
Back n' Abs (n=12)	Laitteen toimintaperiaate koettiin hyväksi. Selkäosan puhtaanapito koettiin ongelmalliseksi. Lisäksi selkänojaa sanottiin liian kovaksi.

---

Liite 11. Miesten ja naisten väliset tilastolliset merkitsevyydet eri tiedotuskanavien arvioinnissa.

[T-testi]

		n	ka	kh	p
Asuinalueiden ilmoitustaulut	Miehet	135	3,14	,882	0.002
	Naiset	315	3,40	,752	
Ilmaisjakelulehdet	Miehet	141	3,42	,656	0.000
	Naiset	323	3,73	,529	
Keskisuomalainen	Miehet	138	3,19	,788	0.008
	Naiset	313	3,39	,713	
Asukasyhdistykset	Miehet	129	3,02	,838	0.000
	Naiset	290	3,32	,752	
Kaupungin internetsivut	Miehet	137	3,28	,747	0.023
	Naiset	313	3,45	,673	
Sosiaalinen media (Facebook, Twitter ym.)	Miehet	117	2,92	1,010	0.001
	Naiset	282	3,25	,874	

LIITE 12. Raportoituihin tilastollisesti merkitseviin eroihin liittyvää lisätietoa vertailtavista ryhmistä.

**Sivu 70:**

Keljonkangas: Lähiliikuntapaikan käytön useus \* vastaajan ikäluokka (p=0.004). [ $\chi^2$ -testi]

			Kuinka usein liikut lähiliikuntapaikalla?					Yhteensä
			3 kertaa viikossa tai useammin	1-2 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	En osaa sanoa	
Ikäluokka	Alle 35 -vuotiaat	n	8	10	9	8	1	36
		%	22,2%	27,8%	25,0%	22,2%	2,8%	100,0%
	35-55 -vuotiaat	n	20	32	35	10	1	98
		%	20,4%	32,7%	35,7%	10,2%	1,0%	100,0%
	yli 55-vuotiaat	n	20	14	3	4	0	41
		%	48,8%	34,1%	7,3%	9,8%	0,0%	100,0%
Yhteensä		n	48	56	47	22	2	175
		%	27,4%	32,0%	26,9%	12,6%	1,1%	100,0%

**Sivu 72:**

Keljonkangas: Sukupuoli \* Lihaskuntolaitteiden käyttö (p=0.032) / Frisbeegolfin harrastus (p=0.026) [ $\chi^2$ -testi]

		Käyttänyt lihaskuntolaitteita				Harrastanut frisbeegolfia			
		Ei		Kyllä		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sukupuolesi?	Mies	39	60,9%	25	39,1%	43	67,2%	21	32,8%
	Nainen	49	44,1%	62	55,9%	91	82,0%	20	18,0%

Keljonkangas: Ikäluokka \* Lihaskuntolaitteiden käyttö (p=0.000) [ $\chi^2$ -testi]

		Käyttänyt lihaskuntolaitteita			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35 -vuotiaat	15	41,7%	21	58,3%
	35-55 -vuotiaat	39	39,8%	59	60,2%
	yli 55-vuotiaat	34	82,9%	7	17,1%

Kangaslampi: Ikäluokka \* Lihaskuntolaitteiden käyttö (p=0.002) [ $\chi^2$ -testi]

		Käyttänyt lihaskuntolaitteita			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	12	52,2%	11	47,8%
	35-55 -vuotiaat	37	60,7%	24	39,3%
	yli 55-vuotiaat	51	85,0%	9	15,0%

Keljonkangas: Ikäluokka \* Pelikentän käyttö (p=0.002) [ $\chi^2$ -testi]

		Käyttänyt pelikenttää			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	24	66,7%	12	33,3%
	35-55-vuotiaat	66	67,3%	32	32,7%
	yli 55-vuotiaat	39	95,1%	2	4,9%

Kangaslampi: Ikäluokka \* Pelikentän käyttö (p=0.004) [ $\chi^2$ -testi]

		Käyttänyt pelikenttää			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	17	73,9%	6	26,1%
	35-55-vuotiaat	45	73,8%	16	26,2%
	yli 55-vuotiaat	57	95,0%	3	5,0%

**Sivu 73:**

Keljonkangas: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan käyttö lasten kanssa (p=0.000) [ $\chi^2$ -testi]

		Lasten kanssa			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	26	72,2%	10	27,8%
	35-55-vuotiaat	31	31,6%	67	68,4%
	yli 55-vuotiaat	36	87,8%	5	12,2%

Keljonkangas: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan käyttö puolison kanssa (p=0.031) [ $\chi^2$ -testi]

		Puolison kanssa			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	21	58,3%	15	41,7%
	35-55-vuotiaat	39	39,8%	59	60,2%
	yli 55-vuotiaat	25	61,0%	16	39,0%

Kangaslampi: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan käyttö lasten kanssa (p=0.008) [ $\chi^2$ -testi]

		Lasten kanssa			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	7	30,4%	16	69,6%
	35-55-vuotiaat	30	49,2%	31	50,8%
	yli 55-vuotiaat	40	66,7%	20	33,3%



Keljonkangas: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan käyttö ystävien kanssa (p=0.007) [x<sup>2</sup>-testi]

		Ystävien kanssa			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	21	58,3%	15	41,7%
	35-55-vuotiaat	81	82,7%	17	17,3%
	yli 55-vuotiaat	34	82,9%	7	17,1%

Kangaslampi: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan käyttö ystävien kanssa (p=0.028) [x<sup>2</sup>-testi]

		Ystävien kanssa			
		Ei		Kyllä	
		n	%	n	%
Ikäluokkasi	Alle 35-vuotiaat	12	52,2%	11	47,8%
	35-55-vuotiaat	39	63,9%	22	36,1%
	yli 55-vuotiaat	48	80,0%	12	20,0%

Kangaslampi: Sukupuoli \* Lähiliikuntapaikan käyttö puolison (p=0.002) / ystävien kanssa (p=0.017) [x<sup>2</sup>-testi]

		Puolison kanssa				Ystävien kanssa			
		Ei		Kyllä		Ei		Kyllä	
		%	n	%	n	%	n	%	n
Sukupuolesi?	Mies	36,8%	14	63,2%	24	84,2%	32	15,8%	6
	Nainen	65,1%	69	34,9%	37	63,2%	67	36,8%	39

**Sivu 74:**

Sukupuoli \* Tärkeimmät lähiliikuntapaikan käytön syyt [T-testi]

		n	ka	kh	p
Lähiliikuntapaikalla voin liikkua ulkona	Mies	101	3,61	0,565	0.001
	Nainen	217	3,84	0,438	
Lähiliikuntapaikalla voin liikkua silloin kuin haluan	Mies	102	3,56	0,638	0.000
	Nainen	217	3,88	0,395	
Lähiliikuntapaikalla liikkuminen on ilmaista	Mies	102	3,56	0,654	0.000
	Nainen	217	3,84	0,423	

**Sivu 77:**

Lähiliikuntapaikka \* Lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syyt [T-testi]

		n	ka	kh	p
Muut käyttäjät häiritsevät	Keljonkankaan vastaajat	58	1,26	0,609	0.046
	Kangaslammen vastaajat	54	1,56	0,904	
Lähiliikuntapaikka on liian kaukana	Keljonkankaan vastaajat	66	1,82	0,975	0.001
	Kangaslammen vastaajat	57	1,33	0,664	
Minulla ei ole aikaa	Keljonkankaan vastaajat	67	1,69	0,802	0.004
	Kangaslammen vastaajat	55	1,31	0,605	

**Sivu 77:****Lähiliikuntapaikka \* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien arviointi [T-testi]**

		n	ka	kh	p
Pallopelimahdollisuudet	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka	140	2,82	0,638	0.012
	Kangaslammen lähiliikuntapaikka	151	3,01	0,616	
Kestävyyssiikuntamahdollisuudet	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka	179	3,41	0,536	0.000
	Kangaslammen lähiliikuntapaikka	156	3,08	0,632	
Opasteet	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka	176	3,01	0,600	0.001
	Kangaslammen lähiliikuntapaikka	150	2,77	0,699	
Valaistus	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka	169	3,12	0,537	0.001
	Kangaslammen lähiliikuntapaikka	163	2,92	0,566	
Kunnossapito	Keljonkankaan lähiliikuntapaikka	168	3,13	0,471	0.000
	Kangaslammen lähiliikuntapaikka	157	2,89	0,550	

**Keljonkangas: Sukupuoli \* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien arviointi [T-testi]**

		n	ka	kh	p
Pallopelimahdollisuudet	Mies	60	2,58	0,671	0.000
	Nainen	80	3,00	0,551	
Lihaskuntoharjoittelumahdollisuudet	Mies	58	2,97	0,620	0.002
	Nainen	106	3,25	0,513	

**Sivu 80:****Sukupuoli \* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien tärkeys vastaajan liikunnan kannalta [T-testi]**

		n	ka	kh	p
Tienviitta-opastus paikalle	Mies	143	2,54	0,962	0.013
	Nainen	323	2,79	0,997	
Vapaat aukioloajat	Mies	143	3,48	0,730	0.000
	Nainen	326	3,72	0,541	
Yhteys kevyen liikenteen väylään	Mies	145	3,06	0,880	0.013
	Nainen	325	3,27	0,854	
Yhteys lenkkipolkuihin/hiihtolatuihin	Mies	143	3,37	0,748	0.001
	Nainen	326	3,61	0,596	
Lihaskuntolaitteet	Mies	139	2,73	0,897	0.023
	Nainen	321	2,94	0,834	
Opaskyltit laitteiden käyttöön	Mies	144	2,85	0,872	0.000
	Nainen	325	3,31	0,772	
Leikkitelineet	Mies	142	2,65	1,019	0.035
	Nainen	317	2,88	1,094	
Levähdyspenkit	Mies	145	2,59	0,901	0.000
	Nainen	321	2,97	0,937	
Henkilökohtaiset liikunnanohjauspalvelut	Mies	138	1,78	0,846	0.000
	Nainen	307	2,13	0,883	
Ohjatut liikuntaryhmät	Mies	139	1,84	0,879	0.000
	Nainen	313	2,36	0,931	
Koiraparkki	Mies	132	1,83	0,990	0.044
	Nainen	308	2,06	1,083	

Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien tärkeys vastaajan liikunnan kannalta  
[Varianssianalyysi]

		n	ka	kh	p	Post Hoc -testi
Levähdyspenkit	Yli 55 -vuotiaat	145	3,08	0,074	0.002	Bonferroni
	35-55 -vuotiaat	216	2,8	0,931		
Ohjatut liikuntaryhmät	Yli 55 -vuotiaat	138	2,38	0,882	0.045	Bonferroni
	Alle 35-vuotiaat	104	2,09	0,996		
Henk.koht.liikunnanohjaus	Yli 55 -vuotiaat	136	2,31	0,882	0.000	Bonferroni
	35-55-vuotiaat	209	1,9	0,872		
	Yli 55-vuotiaat	136	2,31	0,882		
	Alle 35 -vuotiaat	100	1,87	0,837		
Frisbeegolf-kenttä	Alle 35 -vuotiaat	102	2,82	1,009	0.003	Bonferroni
	Yli 55-vuotiaat	135	2,41	0,893		
Palloilukenttä	Alle 35 -vuotiaat	104	2,85	1,022	0.005	Bonferroni
	Yli 55-vuotiaat	141	2,43	1,002		
Parkouralue	Alle 35 -vuotiaat	100	2,55	1,048	0.041	Tamhane
	Yli 55-vuotiaat	135	2,22	0,936		

Liikunnallisuus \* Lähiliikuntapaikan ominaisuuksien tärkeys vastaajan liikunnan kannalta  
[Varianssianalyysi]

		n	ka	kh	p	Post Hoc -testi
Levähdyspenkit	Satunnaiset liikkujat	106	3,24	0,9	0.000	Bonferroni
	Intohimoiset liikkujat	159	2,65	0,922		
	Satunnaiset liikkujat	106	3,24	0,9		
	Säännölliset liikkujat	201	2,82	0,922		
Leikkitelineet	Satunnaiset liikkujat	103	3,03	1,089	0.005	Bonferroni
	Intohimoiset liikkujat	159	2,6	1,031		
Ohjatut liikuntaryhmät	Satunnaiset liikkujat	102	2,45	1,011	0.010	Bonferroni
	Intohimoiset liikkujat	154	2,1	0,884		
	Satunnaiset liikkujat	102	2,45	1,011		
	Säännölliset liikkujat	196	2,16	0,939		

**Sivu 83:**

Keljonkangas: Sukupuoli \* Lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi [T-testi]

		n	ka	kh	p
Pallopelit	Mies	58	2,67	0,781	0.04
	Nainen	86	2,93	0,647	

Kangaslampi: Sukupuoli \* Lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi [T-testi]

		n	ka	kh	p
Kestävyysharjoittelu	Mies	46	3,04	0,729	0.028
	Nainen	112	3,29	0,610	

Kangaslampi: Ikäluokka \* Lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi [Kruskall-Wallis]

		n	ka	kh	p
Kestävyysharjoittelu	Alle 35-vuotiaat	26	3,5	0,583	0.043
	35-55-vuotiaat	65	3,12	0,673	

**Sivu 84:**

Lähiliikuntapaikka \* Lähiliikuntapaikan soveltuvuus eri harrasteiden suorituspaikaksi [T-testi]

		n	ka	kh	p
Kestävyysharjoittelu	Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa	176	3,62	0,510	0.000
	Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa	158	3,22	0,654	
Pallopelit	Keljonkankaan lähiliikuntapaikkaa	144	2,83	0,713	0.041
	Kangaslammen lähiliikuntapaikkaa	159	2,99	0,646	

**Sivu 87:**

Keljonkangas: Sukupuoli \* Ulkokuntoilulaitteiden houkuttelevuus [T-testi]

		n	ka	kh	p
Houkuttelevuus	Mies	61	3,16	,508	0.033
	Nainen	114	3,33	,501	

**Sivu 89:**

Keljonkangas: Ikäluokka \* Seniorilaitteiden hyödyllisyys/houkuttelevuus [Varianssianalyysi]

		n	ka	kh	p	Post Hoc -testi
Hyödyllisyys	Yli 55-vuotiaat	35	3,1633	0,82717	0.000	Bonferroni
	35-55-vuotiaat	89	2,485	0,78151		
	Yli 55-vuotiaat	35	3,1633	0,82717	0.000	Bonferroni
	Alle 35-vuotiaat	37	2,264	0,14063		
Houkuttelevuus	Yli 55-vuotiaat	37	3,177	0,10807	0.035	Bonferroni
	35-55-vuotiaat	98	2,8616	0,06432		

**Sivu 91:**

Kangaslampi: Sukupuoli \* Ulkokuntoilulaitteiden houkuttelevuus [T-testi]

		n	ka	kh	p
Houkuttelevuus	Mies	46	2,91	,666	0.01
	Nainen	123	3,18	,578	

**Sivu 92:**

Lähiliikuntapaikka \* Laitekokonaisuuden sopivuus vastaajan harjoitteluun (p=0.018) [x<sup>2</sup>-testi]

			Muodostavatko lihaskuntoalueen laitteet harjoitteluusi sopivan kokonai- suuden?			Yhteensä
			Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Keljonkankaan vastaa- jat	n		136	18	34	188
	%		72,3%	9,6%	18,1%	100,0%
Kangaslammen vastaa- jat	n		106	16	54	176
	%		60,2%	9,1%	30,7%	100,0%
Yhteensä		n	242	34	88	364
		%	66,5%	9,3%	24,2%	100,0%

**Sivu 93:**

Lähiliikuntapaikka \* Lähiliikuntapaikasta kuuleminen eri tiedotuskanavasta [x<sup>2</sup>-testi]

									p
	Keljonkankaan vastaajat				Kangaslammen vastaajat				
	En ole kuullut		Olen kuullut		En ole kuullut		Olen kuullut		
	n	%	n	%	No	%	n	%	
Ystäviltä	163	62,5%	98	37,5%	152	72,4%	58	27,6%	0.023
Kaupungin internet-sivuilta	215	82,4%	46	17,6%	183	87,1%	27	12,9%	0.155
Kaupungin tiedotuslehdestä	205	78,5%	56	21,5%	156	74,3%	54	25,7%	0.278
Ilmajakelulehdestä	217	83,1%	44	16,9%	136	64,8%	74	35,2%	0.000
Keskisuomalaisesta	210	80,5%	51	19,5%	171	81,4%	39	18,6%	0.790
Asukasyhdistyksen lehdestä	250	95,8%	11	4,2%	157	74,8%	53	25,2%	0.000
Asukasyhdistyksen internet- sivuilta	257	98,5%	4	1,5%	203	96,7%	7	3,3%	0.198
Asukasyhdistyksen tiedotteista	258	98,9%	3	1,1%	193	91,9%	17	8,1%	0.000
Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Twitter ym.)	236	90,4%	25	9,6%	199	94,8%	11	5,2%	0.078
En osaa sanoa	252	96,6%	9	3,4%	201	95,7%	9	4,3%	0.637
En mistään	217	83,1%	44	16,9%	191	91,0%	19	9,0%	0.013
Muualta, mistä?	180	69,0%	81	31,0%	156	74,3%	54	25,7%	0.204

Kangaslampi: Ikäluokka \* kuullut lähiliikuntapaikasta kaupungin tiedotuslehdestä (p=0.008) [x<sup>2</sup>-testi]

			Kuullut kaupungin tiedotuslehdestä		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Ikäluokka	Alle 35 -vuotiaat	n	35	6	41
		%	85,4%	14,6%	100,0%
	35-55 -vuotiaat	n	68	17	85
		%	80,0%	20,0%	100,0%
	yli 55-vuotiaat	n	53	31	84
		%	63,1%	36,9%	100,0%
Yhteensä		n	156	54	210
		%	74,3%	25,7%	100,0%

Kangaslampi: Ikäluokka \* kuullut lähiliikuntapaikasta asukasyhdistyksen lehdestä (p=0.001) [x<sup>2</sup>-testi]

			Kuullut asukasyhdistyksen lehdestä		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Ikäluokka	Alle 35 -vuotiaat	n	38	3	41
		%	92,7%	7,3%	100,0%
	35-55 -vuotiaat	n	66	19	85
		%	77,6%	22,4%	100,0%
	yli 55-vuotiaat	n	53	31	84
		%	63,1%	36,9%	100,0%
Yhteensä		n	157	53	210
		%	74,8%	25,2%	100,0%

Keljonkangas: Ikäluokka \* Ei ole kuullut lähiliikuntapaikasta (p=0.004) [x<sup>2</sup>-testi]

			En ole kuullut mistään		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Ikäluokka	Alle 35 -vuotiaat	n	48	18	66
		%	72,7%	27,3%	100,0%
	35-55 -vuotiaat	n	121	13	134
		%	90,3%	9,7%	100,0%
	yli 55-vuotiaat	n	48	13	61
		%	78,7%	21,3%	100,0%
Yhteensä		n	217	44	261
		%	83,1%	16,9%	100,0%

Keljonkangas: Ikäluokka \* Kuullut lähiliikuntapaikasta sosiaalisesta mediasta (p=0.049) [x<sup>2</sup>-testi]

			Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Twitter ym.)		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Ikäluokkasi	Alle 35 -vuotiaat	n	59	7	66
		%	89,4%	10,6%	100,0%
	35-55 -vuotiaat	n	117	17	134
		%	87,3%	12,7%	100,0%
	yli 55-vuotiaat	n	60	1	61
		%	98,4%	1,6%	100,0%
Yhteensä		n	236	25	261
		%	90,4%	9,6%	100,0%

Kangaslampi: Liikunnallisuus \* Kuullut lähiliikuntapaikasta ilmaisjakelulehdestä (p=0.017) [x<sup>2</sup>-testi]

			Kuullut ilmaisjakelulehdestä		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Liikunnallisuus	Satunnainen liikkuja (2 kertaa viikossa tai harvemmin)	n	34	16	50
		%	68,0%	32,0%	100,0%
	Säännöllinen liikkuja (3-4 kertaa viikossa)	n	49	41	90
		%	54,4%	45,6%	100,0%
	Intohimoinen liikkuja (5 kertaa viikossa tai useammin)	n	53	17	70
		%	75,7%	24,3%	100,0%
Yhteensä		n	136	74	210
		%	64,8%	35,2%	100,0%

Kangaslampi: Liikunnallisuus \* Kuullut lähiliikuntapaikasta kaupungin tiedotuslehdestä (p=0.016) [x<sup>2</sup>-testi]

			Kuullut kaupungin tiedotuslehdestä		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Liikunnallisuus	Satunnainen liikkuja (2 kertaa viikossa tai harvemmin)	n	42	8	50
		%	84,0%	16,0%	100,0%
	Säännöllinen liikkuja (3-4 kertaa viikossa)	n	58	32	90
		%	64,4%	35,6%	100,0%
	Intohimoinen liikkuja (5 kertaa viikossa tai useammin)	n	56	14	70
		%	80,0%	20,0%	100,0%
Yhteensä		n	156	54	210
		%	74,3%	25,7%	100,0%

Kangaslampi: Liikunnallisuus \* Ei ole kuullut lähiliikuntapaikasta lainkaan (p=0.046) [x<sup>2</sup>-testi]

			En mistään		Yhteensä
			Ei	Kyllä	
Liikunnallisuus	Satunnainen liikkuja (2 kertaa viikossa tai harvemmin)	n	46	4	50
		%	92,0%	8,0%	100,0%
	Säännöllinen liikkuja (3-4 kertaa viikossa)	n	86	4	90
		%	95,6%	4,4%	100,0%
	Intohimoinen liikkuja (5 kertaa viikossa tai useammin)	n	59	11	70
		%	84,3%	15,7%	100,0%
Yhteensä		n	191	19	210
		%	91,0%	9,0%	100,0%

**Sivu 94:**

Ikäluokka \* Eri tiedotuskanavien soveltuvuus lähiliikuntapaikasta tiedottamiseen  
[varianssianalyysi]

		n	ka	kh	p	Post Hoc -testi
Keskisuomalainen	Yli 55-vuotiaat	138	3,46	0,737	0.020	Bonferroni
	Alle 35-vuotiaat	100	3,2	0,752		
Sosiaalinen media	Alle 35-vuotiaat	99	3,29	0,86	0.001	Bonferroni
	Yli 55-vuotiaat	105	2,84	0,932		
	35-55-vuotiaat	195	3,25	0,921		
	Yli 55-vuotiaat	105	2,84	0,932		
Asukasyhdistykset	Yli 55-vuotiaat	129	3,43	0,705	0.001	Bonferroni
	Alle 35-vuotiaat	95	3,04	0,837		
	Yli 55-vuotiaat	129	3,43	0,705		
	35-55-vuotiaat	195	3,18	0,797		

**Sivu 95:**

Sukupuoli \* Jyväskylän lähiliikuntaolosuhteiden jatkokehityksen tärkeys (p=0.036) [x<sup>2</sup>-testi]

			Kuinka tärkeänä pidät sitä, että Jyväskylän kaupunki jatkaa aktiivisesti lähiliikuntapaikkojen kehittämistä kaupungin alueella?			Yhteensä
			Erittäin tärkeänä	Melko tärkeänä	En lainkaan tärkeänä	
Sukupuoli	Mies	n	115	29	5	149
		%	77,2%	19,5%	3,4%	100,0%
	Nainen	n	284	37	7	328
		%	86,6%	11,3%	2,1%	100,0%
Yhteensä		n	399	66	12	477
		%	83,6%	13,8%	2,5%	100,0%



LIITE 13. Lähiliikuntapaikkojen soveltuvuus eri käyttäjäryhmien liikuntapaikaksi. [T-testi]

	Lähiliikuntapaikka	n	ka	kh	p-arvo
Alle kouluikäiset (0-6-vuotiaat)	Keljonkangas	162	2,98	0,722	0.000
	Kangaslampi	166	3,35	0,721	
Kouluikäiset (7-12-vuotiaat)	Keljonkangas	177	3,49	0,595	0.968
	Kangaslampi	172	3,49	0,557	
Nuoret (13–15-vuotiaat)	Keljonkangas	180	3,53	0,522	0.000
	Kangaslampi	169	3,31	0,627	
Työikäiset (16–64-vuotiaat)	Keljonkangas	187	3,63	0,548	0.000
	Kangaslampi	171	3,26	0,626	
Iäkkäät (65-vuotiaat tai vanhemmat)	Keljonkangas	171	3,27	0,676	0.000
	Kangaslampi	161	2,91	0,753	
Urheiluseurat	Keljonkangas	154	3,13	0,720	0.000
	Kangaslampi	148	2,80	0,830	
Työporukat	Keljonkangas	168	3,27	0,596	0.000
	Kangaslampi	155	2,90	0,779	
Kaveriporukat	Keljonkangas	174	3,37	0,571	0.001
	Kangaslampi	161	3,13	0,681	
Liikuntarajoitteiset	Keljonkangas	118	2,42	0,766	0.565
	Kangaslampi	136	2,47	0,760	

Liite 14. Naisten ja miesten arvio eri tahojen sopivuudesta toiminnan järjestämiseen. [T-testi]

Järjestäjätaho	Vastaajan sukupuoli	n	ka	kh	p
Asukkaat itse	Mies	107	3,21	0,626	0.378
	Nainen	237	3,27	0,751	
Urheiluseurat	Mies	110	3,15	0,588	0.026
	Nainen	231	3,31	0,689	
Kaupungin liikuntatoimi	Mies	110	3,35	0,644	0.001
	Nainen	238	3,59	0,550	
Liikuntayritykset kuten kuntokeskukset	Mies	105	2,75	0,794	0.003
	Nainen	220	3,03	0,779	
Yksityiset henkilöt kuten personal trainerit	Mies	101	2,88	0,791	0.02
	Nainen	219	3,09	0,724	
Työpaikat	Mies	103	2,72	0,706	0.01
	Nainen	211	2,95	0,779	

Liite 15. Lähiliikuntapaikkojen NPS-luvut.

Lähiliikuntapaikka	n	NPS
Keljonkangas	188	38.8
Kangaslampi	176	29.5