

KONTIOLAHTELAISTEN NUORTEN TOIVEET LIIKUNTAPAIKOISTA JA -  
PALVELUISTA

Lauri Kontkanen

Pro gradu -tutkielma

Liikuntapedagogiikka

Kevät 2017

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Lauri Kontkanen (2017). Kontiolahtelaisten nuorten toiveet kunnan liikuntapaikoista ja -palveluista. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, 68 s, 1 liite.

Tausta. Pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia nuorten liikuntapaikka ja -palvelutoiveita Kontiolahdella. Tutkimuksessa selvitettiin, mitkä ovat nuorten eniten harrastamat liikuntalajit, ja missä liikuntaseuroissa he liikkuvat. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan harrastamisen esteitä. Tutkimukseni on jatkoa syksyllä 2013 valmistuneelle Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelmalle, jonka sain kunnalta tehtäväksi. Tässä tutkimuksessa on tarkoitus syventää tietoa lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja siihen liittyvistä toiveista.

Metodit. Tutkimuksen otokseen kuuluivat Kontiolahden ainoan yläkoulun kaikki seitsemäsluokkalaisten (n=199) sekä noin 75 % Kontiolahden lukion kakkosluokkalaista (n=32). Lukiolaiset vastasivat nettikyselyyn omatoimisesti ja seitsemäsluokkalaisten kanssa kysely tehtiin johdetusti luokittain helmikuussa 2013. Saadut tulokset analysoitiin SPSS 20-ohjelmalla. Aineistoa analysoitiin frekvenssien, prosenttiosuuksien ja ristiintaulukoinnin sekä khiin neliö -testin avulla.

Tulokset. Toivotuin liikuntapaikka nuorilla oli keila- ja uimahalli, jota toivoivat yli kolmannes nuorista. Kunnassa ei ollut kyselyn hetkellä kumpaakaan liikuntapaikkaa, mutta lähimmät uimahallit löytyvät naapurikunnasta Joensuusta. Lisää toimintaa kaivattiin tanssiin (27 %), jääkiekkoon (26 %), kuntosalitoimintaan (23 %) ja sählyyn (17 %). Suurimmat esteet nuorten liikunnalle olivat ajanpuute, harrastuksen kalleus ja harrastustoverin puute. Eniten harrastetut vapaa-ajan harrastukset olivat seitsemäsluokkalaisten talvella laskettelu (27 %), kesällä uinti (38 %) sekä syksyllä ja keväällä lenkkeilyn eri variaatiot (28 %). Lukion kakkosluokkalaisten harrastetuimmat lajit olivat talvella hiihto (25 %), keväällä, kesällä ja syksyllä lenkkeily (20 %) ja juoksu (17 %) sekä pyöräily (16 %). Laskettelu harrastajamäärä oli valtakunnallisesti verrattuna hyvin suuri ja oli yhteydessä asuinpaikan etäisyyteen laskettelukeskuksesta.

Johtopäätökset. Kontiolahden urheiluseurojen tuottamat palvelut vastasivat vain osittain nuorten liikuntapalvelutoivomuksia, sillä urheiluseuroihin kuuluvista nuorista 62 % harrasti jotakin lajia ulkopaikkakuntalaisessa seurassa. Näissä harrastetaan yleisimmin lajia, jonka tarjontaa ei ollut Kontiolahdella. Eniten puutteita oli tanssin, jääkiekon ja uinnin harrastusmahdollisuuksissa. Liikunnan harrastamisen olosuhteet ja mahdollisuudet kunnassa sekä vuodenajat heijastuivat nuorten liikuntakäyttäytymiseen.

Avainsanat: liikuntapaikka, liikuntapalvelut, urheiluseura, laji, toiveet, esteet, nuoret

## ABSTRACT

Lauri Kontkanen (2017). The adolescents' expectations for the sport facilities and services of the Kontiolahti municipality. Master's thesis of Sport Pedagogy. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. 68 pp., 1 appendix.

**Background.** The aim of the study was to investigate adolescents' expectations for sport facilities and services in the municipality of Kontiolahti. The present study surveyed which were the most popular sports among the adolescents and which sport clubs were they members of. In addition, the present study also examined what were the barriers to physical activity. This research is a continuation of *The sport facilities plan of Kontiolahti*, which was commissioned by the municipality and was published in the autumn of 2013. The purpose of this research is to look at the responses of the youngsters in more depth.

**Methods.** The present study was participated in by all 7<sup>th</sup> grade (13 years old) pupils (n=199) at Kontiolahti secondary school and 75 % of the 2<sup>nd</sup> grade (approximately 16 years old) students (n=32) at Kontiolahti senior high school. The latter participated by answering independently to an internet questionnaire while the 7<sup>th</sup> grade pupils answered the questionnaire in their classrooms with guidance from the researcher. The survey was conducted in February 2013. The results were analyzed with the SPSS 20.0 –program. The results of the questionnaire are presented through frequencies, percentages, cross tabulation and a Chi square-test.

**Results.** The sport facilities that were most requested by the adolescents were a bowling alley and a swimming pool. At the moment the municipality of Kontiolahti has neither of these facilities. The nearest such facilities can be found in the neighbouring city of Joensuu. More organized activities were wished for dancing (27 % of the respondents), ice hockey (26 %), gym (23 %) and floorball (17 %). The biggest barriers to exercise were the lack of time, the cost and the absence of a companion. The most popular sport activities among the 7<sup>th</sup> grade pupils in each season of the year were downhill skiing (27 % of respondents) in the winter, swimming (38 %) in the summer and jogging (28 %) in the spring and autumn. The most popular sport among the senior high school students was cross-country skiing (25 % of the respondents) in winter while spring, summer and autumn the three most popular sports were jogging (20% of the respondents), running (17%) and cycling (16%). The amount of adolescents whose hobby was downhill skiing or snowboarding was very high compared to national averages, this was attributed to the proximity of the downhill ski facilities to their homes.

**Conclusions.** The sport services provided by the sport clubs in Kontiolahti only partly meet the adolescents' expectations with 62% of the adolescents who participated in youth sport being members of sport clubs outside of Kontiolahti. The most common reasons were that these sport clubs offer sports that are not available in Kontiolahti. In particular opportunities for dancing, playing ice hockey and swimming are needed more. Adolescents also choose sports according to circumstances and seasons of the year.

**Keywords:** sport facilities, sport services, sport clubs, sport, expectations, barriers, adolescents

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTAPAIKAT- JA PALVELUT .....	4
2.1 Liikuntapaikka ja liikkumisympäristö .....	4
2.2 Lähiliikuntapaikka .....	5
2.3 Liikuntapalvelut .....	6
3 LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA.....	7
3.1 Lasten ja nuorten harrastamat lajit.....	8
3.2 Omatoiminen ja organisoitu liikunta .....	11
3.3 Harrastusmuutokset kouluiästä aikuisikään.....	13
4 LASTEN JA NUORTEN KÄYTTÄMÄT LIIKUNTAPAIKAT .....	15
4.1 Lasten ja nuorten käyttämät liikuntapaikat.....	15
4.2 Liikuntaharrastuksen esteet ja motiivit.....	16
5 KONTIOLAHDEN LIIKUNTAPAIKAT JA –PALVELUT .....	19
5.1 Kontiolahden liikuntapaikat.....	19
5.2 Kontiolahtelaiset liikuntaseurat ja muut nuoria liikuttavat tahot.....	21
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	24
7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	25
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä .....	25
7.2 Tutkimusaineiston keruu ja nettikyselylomake .....	26
7.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	27
7.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
8 TULOKSET .....	29
8.1. Nuorten liikunnan harrastaminen Kontiolahdella.....	29
8.1.1. Nuorten harrastamat lajit ja harrastusmäärät.....	29
8.1.2 Urheiluseurajäsenyys .....	34
8.1.3 Esteet.....	36
8.2 Toivotut liikuntapaikat.....	37
8.3 Toivotut liikuntapalvelut.....	38
8.4 Miten liikuntapaikkojen ja -palveluiden tarjonta ja kysyntä vastaavat toisiaan? .....	40
9 POHDINTA.....	42

9.1 Havainnot keskeisistä tuloksista .....	42
9.2 Johtopäätöksiä tuloksista ja kehitysideoita .....	49
9.3 Tutkimuksen luotettavuus .....	51
9.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	52
LÄHTEET .....	54
LIITTEET .....	61

## 1 JOHDANTO

Opetus- ja kulttuuriministerin nimittämä työryhmä kertoi raportissaan maaliskuun lopussa 2017, että jokaiselle lapselle ja nuorelle tulisi taata vähintään yksi mieleinen harrastus. Työryhmä korostaa, että lasten ja nuorten toiveita tulee ottaa huomioon. Se esittää myös, että lasten ja nuorten osallisuutta ja kuulemistä vahvistetaan, siten että harrastusten rahoittajat, vastuorganisaatiot ja ohjaajat huomioisivat nykyistä paremmin lasten harrastustoiveet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017.) Raportin lausumat kuvaavat hyvin myös tämän tutkielman lähtökohtia, sillä tavoitteena oli saada tietoa kontiolahtelaisten lasten ja nuorten toiveista koskien liikuntapaikkoja ja -palveluita kunnassa.

Tuoreimpien tutkimusten mukaan vain viidennes suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi oman terveytensä kannalta. Lisäksi lapsista ja nuorista vain viisi prosenttia pysyy ruutuaikasuosituksessa, joka on korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä (Kokko & Hämylä 2015, 14–20.) Lapset ja nuoret liikkuvat omalla ajalla ja urheiluseuroissa, mutta vain harva riittävästi (Tammelin ym. 2016). Usein vanhemmat kускаavat jälkikasvunsa liikuntapaikan edustalle ja arkiliikunta on vähäisempää kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Esteinä lasten ja nuorten liikunnalle ovat muun muassa ajanpuute, harrastamisen kalleus, liikuntapaikan etäisyys kodista, sopivien liikuntapaikkojen ja -palveluiden puuttuminen sekä koettu liikunnallisuuden puute. (Suomi ym. 2012, 121; Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.)

Kuntien tulisi luoda kaikille lapsille ja nuorille riittävän tasavertaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Liikuntaharrastusten kustannukset ovat nousseet eikä keskituloisilla perheilläkään ole enää varaa kaikkiin lajeihin (Puronaho 2014). Kustannusten nousuun on puututtu Joensuun seudulla ja Kontiolahdella muutaman vuoden ajan toimineella Matalan Kynnyksen - liikuntatoiminnalla, jossa eri lajeissa tarjotaan ilmaista ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille. Toiminnassa olevien lasten ja urheiluseurojen määrä on kasvanut koko toiminnan ajan. (Matala Kynnys ry, 2017). Matalan kynnyksen toiminta on myös linjassa Opetus- ja kulttuuriministeriön raportin kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017).

Lasten ja nuorten toiveita liikuntapaikoista ja -palveluista on tutkittu ajan saatossa, mutta niitä on harvoin vertailtu lasten lähielinpiirissä oleviin liikuntapaikkoihin ja -palveluihin. Toisin sanoen ei ole ollut tarpeeksi yksityiskohtaista tutkittua tietoa siitä, miten hyvin tarjonta vastaa

toiveita. Etenkin pienillä paikkakunnilla ja maaseudulla toiveet sekä tarjonta voivat olla kaukana toisistaan, ja eikä resursseja kysyntään vastaavan liikuntatoiminnan järjestämiseksi ole olemassa (Puronaho 2014, 73).

Viime vuosikymmenien aikana liikuntalajien kirjo on kasvanut ja lajiliittojen eri kilpailumuotojen kirjo on moninkertaistunut (Mäenpää & Korkatti, 2012, 7). Esimerkiksi hiihtolajit ovat viimeisen 30 vuoden aikana laajentuneet mm. kumparelaskuun, skicrossiin, halfpipeen, slopestyleen, cross-country crossiin ja big airiin (FIS – Kansainvälinen hiihtoliitto). Lajikirjo kasvaa ja monipuolistuu tuotekehittelyn ja trendien myötä, jossa monesti nuoret sekä nuoret aikuiset ovat olleet uusien lajien takana kehittämissä (Harinen ym. 2015, 5). Myös mielenkiinto ja harrastajamäärät näyttäisivät siirtyvän ainakin osaksi vanhoista uusiin lajeihin (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8).

Suomessa lasten ja nuorten liikuntapaikkakäyttäytymistä on tutkittu kattavasti ja monipuolisesti monien eri tahojen toimesta. Suomi ym. selvitti vuonna 2000 ja 2012 kattavasti suomalaisten liikuntakäyttäytymistä tasa-arvon näkökulmasta katsottuna, niin aikuisten, kuin lasten ja nuorten osalta. Tuloksina saatiin, että Suomessa lasten liikuntapaikkojen käyttö riippuu monista tekijöistä, kuten liikuntapaikan saavutettavuudesta, vanhempien sosioekonomisesta asemasta ja ammatista, iästä, sukupuolesta ja asuinpaikasta (Suomi 2000, 141–158). Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Laakso ym. (2006a), jotka korostavat lisäksi perheen vaikutusta lasten liikuntakäyttäytymiseen. Huomion arvoista on myös, että lapset ja nuoret ovat aktiivisempia liikkumaan, kun kodin lähellä on liikuntaan soveltuvia ja helposti saavutettavia liikuntapaikkoja (Sallis & Glanz 2006).

Lasten ja nuorten vähäinen liikunta on ollut vuosia yksi keskeisimmistä huolenaiheista kansallisessa liikunta- ja terveyspolitiikassa. Useat eri asiantuntijatahot näkevät asian kasvavana uhkana lasten ja nuorten hyvinvoinnille ja terveydelle. (Nuori Suomi 2007, 5; Kokko & Hämylä 2015, 92.) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän vuonna 2008 julkaisema suositus kaikille 7–18-vuotiaille on 1–2 tuntia liikuntaa päivässä. UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1,5 tuntia päivässä, josta puolet reippaasti (UKK-instituutti, 2017). Fyysinen aktiivisuus lapsena ja nuorena ennustaa myös fyysistä aktiivisuutta aikuisena (Huotari 2012).

Ennakoivalla, sekä lapset ja nuoret huomioon ottavalla liikuntapaikkasuunnittelulla ja -rakentamisella voidaan vaikuttaa tulevaisuuden liikuntakäyttäytymiseen ja sen edistämiseen

kunnissa. Historia on opettanut, että lupauksien lisäksi tarvitaan tekoja. Nuoren Suomen vuonna 2004 julkaiseman tutkimuksen mukaan joka kolmas koulunpiha oli liikuntaolosuhteiltaan huono (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004). Vuonna 2008 julkaistussa tutkimuksessa havaittiin, että harvoilla kunnilla oli kokonaisvaltaista otetta lähiliikunta- paikkarakentamisesta (Fogelholm ym. 2008, 15), vaikka lasten liikuntaympäristöjen kehittäminen oli asetettu opetusministeriön liikuntaneuvoston painopistealueeksi (OPM 2001; OPM 2008). Lasten ja nuorten liikuntaympäristöihin tulisikin tulevaisuudessa kiinnittää järjestelmällisemmin huomiota koko Suomessa.

Tämä tutkielma on jatkoa Kontiolahden kunnan toimeksiantoon, jonka tuloksena syntyi syksyllä 2013 Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelma 2013–2020. Sen tarkoituksena oli selvittää aikuisten ja nuorten toiveita liikuntapaikoista ja -palveluista (Kontkanen, Luukkainen ja Tirri, 2013). Tämän tutkielman tarkoituksena on syventää tietoa nuorten liikuntapaikka ja - palvelutoiveista, liikunnan harrastamista estävistä tekijöistä sekä selvittää, mitä lajeja nuoret harrastavat, kuinka paljon ja missä seuroissa. Tämä tutkimus antaa lisää tietoa siitä, miten nuorten toivomukset kohtaavat kunnassa olevien liikuntapaikkojen ja -palveluiden kanssa ja kuinka merkittävästi lähialueen olosuhteet ja mahdollisuudet vaikuttavat nuorten liikuntakäyttämiseen.



## 2 LIIKUNTAPAIKAT- JA PALVELUT

Tässä luvussa määritellään käsitteet *liikuntapaikka*, *liikkumisympäristö*, *lähiliikuntapaikka* ja *liikuntapalvelut*. Olen jakanut tässä tutkimuksessa liikkumisympäristöt liikuntapaikkoihin ja lähiliikuntapaikkoihin. Luvussa selvennetään myös kuntien vastuuta liikuntapaikkojen ja -palveluiden luomisessa.

### 2.1 Liikuntapaikka ja liikkumisympäristö

Liikuntapaikalla tarkoitetaan ihmisen rakentamaa tai muovaamaa paikkaa, jossa ihmisten on mahdollista liikkua. Myös luonnon muovaamat ympäristöt voivat olla liikuntapaikkoja. Liikuntapaikkoja on Suomessa noin 30 000, joista noin 75 % on kuntien ylläpitämiä tai rakentamia. Lopuistakin liikuntapaikoista suurin osa on kuntien määräysvallassa. Loput liikuntapaikat muodostuvat yksityisistä liikuntapaikoista, joita on lähinnä suurissa kaupungeissa ja taajamissa. (OKM 2012.) Nykyään on alettu puhua enemmän liikkumisympäristöistä liikuntapaikkojen sijaan, koska se on kattavampi käsite ja liikuntaa harrastetaan monissa erilaisissa paikoissa, kuten kevyen liikenteen väylillä (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 62). Kaikkia liikkumisympäristöjä ei suinkaan lasketa liikuntapaikoiksi tilastoihin. Esimerkkinä parkour, jossa hyödynnetään suurimmaksi osaksi valmiina olevaa rakennettua ympäristöä, kuten kaupunkien keskustoissa olevia muureja, seiniä ja kaiteita. Liikuntapaikaksi laskettavia parkour -ympäristöjä on Suomessa puolestaan vain kourallinen, ja nekin ovat sitä varten rakennettuja. (Pihlaja & Junttila 2012; LIPAS.) Laajemmin ajateltuna liikkumisympäristö voi olla mikä tahansa tila tai paikka, jossa voi harrastaa liikuntaa. Näin ollen liikkumisympäristöjä ja -mahdollisuuksia on olemassa huomattavasti enemmän kuin tilastoituja liikuntapaikkoja.

Berg ja Piirtola (2014, 13) tarkastelevat puolestaan liikuntaympäristöinä kaikkia niitä tiloja, joissa alle 18-vuotiaat liikkuvat. Näitä ovat koti, varhaiskasvatus, koulu sekä vapaa-aika. Vapaa-aikaan lasketaan organisoitu toiminta, urheiluseurat ja muu kunnallinen toiminta, kaupalliset liikuntapalvelut, omatoiminen liikunta sekä liikuntaan, teknologiaan ja sosiaaliseen mediaan liittyvät ilmiöt. (Berg & Piirtola 2014, 13.) Kodin laskeminen mukaan

liikuntaympäristöjen määritelmään lisää mukaan esimerkiksi digitaaliset pelit. Digitaalisten pelien pelaaminen on yleisesti ajateltu lisäävän ihmisten passiivisuutta, mutta Karin (2017, 74) mukaan pelaaminen voi myös edistää terveyttä. Digitaalisten liikuntapelien ohjaaminen tapahtuu omaa kehoa liikuttamalla erilaisissa ympäristöissä, kuten kotona tai kevyenliikenteenväylillä. (Kari 2017, 74).

Liikuntapaikkojen tarkoituksena on edistää kansalaisten fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä. Liikuntalain (1998/1054) mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle tarjoamalla liikuntapaikkoja ja järjestämällä liikuntaa, ottamalla huomioon myös erityisryhmät. Kunnat siis ovat velvollisia rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja, kun taas urheiluseuroille ja yhdistyksille jää vastuu liikuntatoiminnan järjestämisestä. Lapset ja nuoret käyttävät pääasiassa samoja liikuntapaikkoja kuin aikuiset, mutta liikuntapaikkojen käyttöasteen välillä on eroavaisuuksia. Lasten yleisimmin käyttämiä liikuntapaikkoja ovat mm. koulun liikuntasali, uimahalli, liikuntahalli, pallokenttä ja leikkikenttä. (Suomi 2012, 121–122).

## **2.2 Lähiliikuntapaikka**

Lähiliikuntapaikoilla tarkoitetaan liikuntapaikkoja, jotka on suunnattu kaikkien vapaaseen ilmaiskäyttöön. Ne sijaitsevat asutuksen keskeisillä paikoilla ja niiden saavutettavuus on hyvä. Hyvä lähiliikuntapaikka on monikäyttöinen, ympärivuotinen, turvallinen, viihtyisä ja palvelee monen ikäisiä käyttäjiä. (OPM 2008, 30.)

Hyviä lähiliikuntapaikkojen kohteita ovat koulujen lähiympäristöt sekä lähialueiden puistot ja kentät. Koulujen pihat ovat myös erinomaisia lähiliikuntapaikkoja erityisesti korkean käyttöasteensa ansiosta. Niiden sijainti on yleensä hyvä ja niitä voidaan käyttää myös iltaisin ja viikonloppuisin. Lähiliikuntapaikoille soveltuvia toimintoja ovat ”*erilaiset palloilun pienpelialueet, liikunnalliset leikkipaikkavälineet, ulkokuntoilulaitteet, rullalautailupaikat, hiihtomaat ja pulkkamäet sekä muut, monipuolisesti erilaisia käyttäjäryhmiä palvelevat liikuntamahdollisuudet*”. (OPM 2008, 30.) Monesti lähiliikuntapaikoilla ei ole parkkipaikkoja, eikä siellä tarvita juurikaan pukukoppi- tai pesutiloja, koska lähiliikuntapaikka on niin lähellä käyttäjien asutusta (Fogelholm ym. 2008, 13).

## 2.3 Liikuntapalvelut

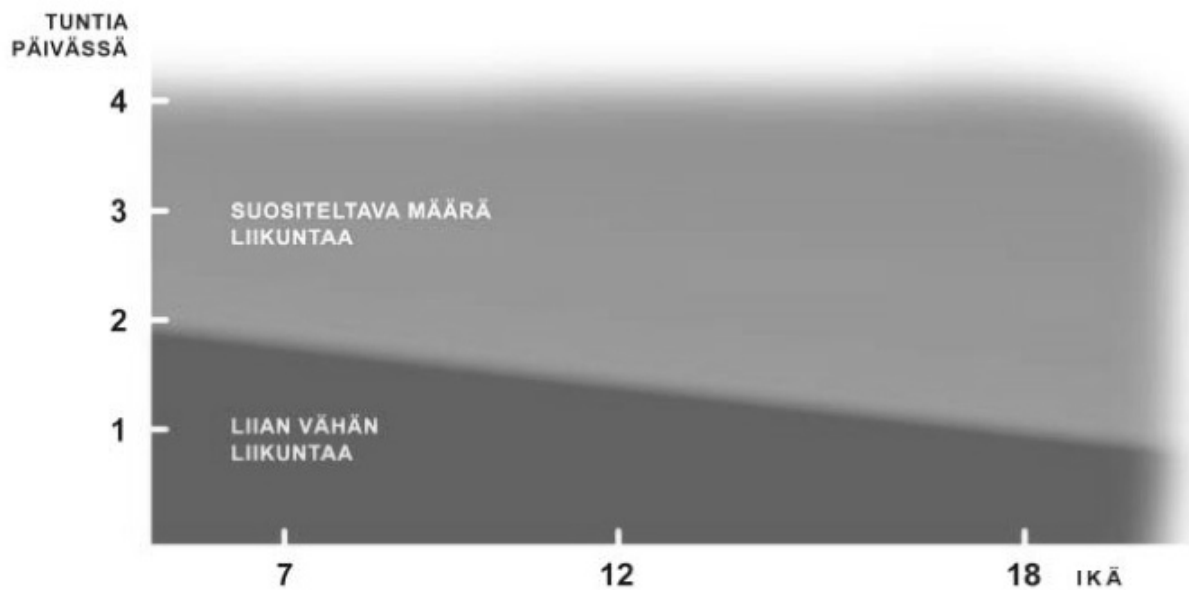
Liikuntapalveluilla tarkoitetaan urheiluseurojen, yhdistysten, yksityisten yritysten ja kuntien tarjoamaa palvelua. Liikuntapalvelu voi olla sekä maksullista tai maksutonta. Liikuntalaki edellyttää, että liikuntapalvelut tehtäisiin julkisen ja liikunnan kansalaistoiminnan yhteistyönä suunnitellusti, jolloin kuntien liikuntaviranomaisille on lisätty uusi lakiin perustuva eri intressejä yhteen sovittava suunnittelutehtävä (Suomi ym. 2012, 20). Nykyään menestyvät ja kasvavat liikunta-alan yritykset ovat alkaneet käyttää myös termiä hyvinvointi, koska se tavoittaa enemmän ihmisiä kuin termit liikunta ja urheilu, joihin liittyy kilpailun ja vertailun kautta negatiivisia mielleyhtymiä. Liikuntapalvelut voidaan nähdä yhtenä osana hyvinvointipalveluita, missä liikuntapalvelut keskittyvät fyysiseen hyvinvointiin ja hyvinvointipalvelut kokonaisvaltaisempaan asiakkaan huomioimiseen. (Kosonen & Tiikkaja 2008, 37.)

Urheiluseurat ovat Suomen suurin liikuntapalveluja tuottava taho, sillä urheiluseuroihin kuuluu yli miljoona suomalaista (Suomi ym. 2012, 23). Kunnat ovat myös merkittäviä liikuntapalveluiden tuottajia ja toimintaedellytyksien luojia. Vuosittain kunnat ylläpitävät liikuntapalveluita noin 700 miljoonalla eurolla ja kuntien liikuntatoimi työllistää lähes 6 000 ihmistä. Kuntien tehtävänä on myös turvata liikuntapalvelut mahdollisimman tasa-arvoisesti kaikille. (Suomi ym. 2012, 37.) Liikuntapalveluja tuottavien yritysten panos on myös suuri, sillä liikuntapalveluyritysten henkilöstö kasvoi tilastokeskuksen mukaan vuoden 2007 noin 6800 henkilöstä 8100 henkilöön vuoteen 2011 mennessä. Samalla liikevaihto lisääntyi 220 miljoonalla eurolla noin 800 miljoonaan euroon. Liikuntabisnes on siis taantumasta huolimatta kasvua. (Lith 2013.)

Ei sovi unohtaa myöskään muita toimijoita. Viime vuosina liikunnassa organisoituminen urheilujärjestöjen ulkopuolella on lisääntynyt etenkin sosiaalisen median ja internetin vaikutuksen takia. (Suomi ym. 2012, 23.) Ojala (2015a) tuo esiin väitöskirjassaan, kuinka lumilautailun parissa toimivat välttelevät organisoitua seuratoimintaa ja suosittuja lumilautavideoita tuotetaan omaehtoisesti. Lumilautailu on laji, jossa arvostetaan vapautta ja omaehtoisuutta (Ojala 2015a, 16–18.) Opetus- ja kulttuuriministeriön lasten liikuntaa käsittelevän raportin mukaan, myös koulut voisivat olla yhä enemmän liikuntapalveluiden tuottajia yhdessä muiden osapuolien kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017).

### 3 LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA

Liikunta ja urheilu on suosittu harrastus 3–18 -vuotiaiden keskuudessa, sillä sitä kertoo harrastavansa 92 % tämän ikäisistä. Lasten liikunta on muuttunut ajan saatossa yhä enemmän pihaleikeistä ohjattuihin seurojen toimintoihin. Huolestuttavinta on kuitenkin se, että lapsista kahdeksan prosenttia ei harrasta liikuntaa tai urheilua vapaa-ajallaan lainkaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole harrastajamäärissä juurikaan eroja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6; Fogelholm ym. 2007.) Lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa päivittäin. Lapsille (7–12 -vuotiaat) on määritelty kuvion 1. mukaisesti suositukseksi liikkua vähintään 1,5–2 tuntia päivässä, kun taas 13–18 -vuotiaille nuorille minimimäärä on 1–1,5 tuntia päivässä. (Nuori Suomi 2008.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Nuori Suomi 2008).

### 3.1 Lasten ja nuorten harrastamat lajit

Lajien harrastajamääriä voidaan mitata erilaisilla tutkimuksilla, urheiluseurojen jäsenmäärillä ja kilpailulisenssien perusteella. Suomessa neljän vuoden välein julkaistu kansallinen liikuntatutkimus on laajin ja kattavin tutkimus eri lajien harrastamisesta (Lämsä 2009). Suomessa on myös paljon muiden tahojen tekemiä tutkimuksia, jotka tukevat kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksia.

Viimeisimpien valtakunnallisten tutkimusten mukaan lasten ja nuorten (3–18 -vuotiaat) harrastamista lajeista jalkapallo on selkeä ykkönen Suomessa 217 000 harrastajallaan (Suomi ym. 2012; Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Se oli jo vuonna 1995 eniten harrastettu laji nuorten keskuudessa. Seuraavana tulevat pyöräily (180 000 harrastajaa), uinti (166 000), juoksulenkkeily (149 000), hiihto (147 000) ja salibandy (144 000). (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8–9.) Tyttöjen ja poikien väliset erot on havaittavissa monissa lajeissa. Poikien suosituimmat lajit ovat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko, kun taas tyttöjen kolme suosituinta ovat juoksulenkkeily, uinti ja kävelylenkkeily (taulukko 1). Pojat harrastavat esimerkiksi jalkapalloa tyttöihin verrattuna kolme kertaa enemmän. Muista palloilulajeista myös salibandy ja jääkiekko ovat poikavaltaisia. Tytöt harrastavat puolestaan huomattavasti poikia enemmän ratsastusta, kävelylenkkeilyä, taitoluistelua, voimistelua ja tanssia. Muissa eniten harrastetuissa lajeissa sukupuolten väliset erot ovat pienemmät. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 10.) Taulukosta 1 on nähtävillä tyttöjen ja poikien prosentuaaliset harrastajamäärät tarkemmin.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan eniten nuorten harrastajamääriä ovat lisänneet vuosien 2006 – 2010 aikana juoksulenkkeily (16 000 uutta harrastajaa), kuntosaliharjoittelu (+13 000), salibandy (+13 000), ratsastus (+10 000), tanssi (+8 000) ja laskettelu (+5 000). Suurimman menetyksen lajien välisissä harrastajamäärissä on puolestaan kokenut hiihto (-43 000), pyöräily (-22 000), yleisurheilu (-18 000) ja uinti (-16 000). (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8–9.)

TAULUKKO 1. Suosituimmat lajit 3–18-vuotiaiden (n=5505) poikien ja tyttöjen keskuudessa Suomessa 2009–2010 (mukaeltu Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 11–12).

POJAT	2009–2010	TYTÖT	2009–2010
	%		%
Jalkapallo	34	Juoksulenkkeily	19
Salibandy	24	Uinti	18
Jääkiekko	19	Kävelylenkkeily	18
Pyöräily	18	Pyöräily	17
Uinti	16	Hiihto	16
Hiihto	15	Tanssi	15
Juoksulenkkeily	12	Voimistelu	13
Luistelu	11	Ratsastus	12
Laskettelu	11	Luistelu	12
Kuntosaliharjoittelu	7	Jalkapallo	10
Kävelylenkkeily	6	Yleisurheilu	6
Yleisurheilu	5	Salibandy	5
Koripallo	5	Laskettelu	5
Pesäpallo	4	Kuntosaliharjoittelu	6
Voimistelu	4	Taitoluistelu	4

Myös Suomi ym. (2012) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia 0–17-vuotiaiden lasten ja nuorten harrastamista liikuntalajeista. Tutkimuksen mukaan vuonna 2009 tytöistä harrasti uintia 13 % ja tanssia niin ikään 13 % kyselyyn vastanneista. Jalkapallon (10 % vastaajista) harrastaminen oli kansalliseen liikuntatutkimukseen verrattuna hevosurheilua (8 %) suosittumpaa. Tyttöjen seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat luistelu (7 %), naisvoimistelu (6 %) ja yleisurheilu (5 %). Tyttöjen harrastamista lajeista jalkapallo oli nostanut eniten suosiotaan (+7 prosenttiyksikköä) vuonna 1998 ja 2009 suoritettujen kyselyjen välillä. (Suomi ym. 2012, 123.) Poikien harrastetuimpia lajeja olivat jalkapallo (18 % vastaajista), salibandy/sähly (14 %), jääkiekko (9 %), uinti (9 %), yleisurheilu (6 %) ja koripallo (6 %). Yli viiden prosentin osuuteen vastaajista ylsivät luistelu (5 %) ja hiihto (5 %). Myös poikien puolella eniten suosiotaan lisäsi jalkapallo, tosin se oli hieman maltillisempaa kuin tytöillä. (Suomi ym. 2012, 124.) Kahden eri tutkimuksen välisiä tiettyjä eroja selittänee otantojen kokoero sekä haastatteluajankohtien vaihtelu vuoden ajan mukaan, jolla havaittiin olevan kansallisen liikuntatutkimuksen haastatteluita tehtäessä vaikutusta etenkin perusliikuntalajeissa (2010, 5). Suomen ym. (2012) tutkimuksessa vuoden 2009 otanta oli 1041 lasta ja nuorta, kun se kansallisessa liikuntatutkimuksessa (n=5505) oli noin viisinkertainen (Suomi ym. 2012, 116; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5).

Liikuntalajien harrastamiseen ei päde suinkaan se, että lapsi harrastaisi välttämättä vain yhtä lajia. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista 24 % ilmoitti harrastavansa vain yhtä liikuntalajia. Kahta lajia kertoi harrastavansa 28 %, ja kolmea lajia 20 % lapsista ja nuorista. Neljää eri lajia sanoi harrastavansa jopa 21 %. Seitsemän prosenttia vastaajista ilmoitti puolestaan, ettei harrasta mitään tiettyä lajia vaan urheilee yleensä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 12–13.)

Lasten ja nuorten aktiivisuutta mittaavissa tutkimuksissa on havaittu, että Itä- ja Etelä-Suomessa ovat Suomen aktiivisimmat lapset (Suomi ym. 2012, 118; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 56). Itä-Suomessa asuvat tytöt ovat aktiivisimpia omatoimisia liikkujia Suomessa ja pojatkin toiseksi aktiivisimpia Etelä-Suomen jälkeen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 58). Asuinpaikka ja liikuntatarjonta näyttäisivät määrittelevän liikuntalajien harrastamista. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla alle kymmenesosa lapsista ja nuorista harrastaa hiihtoa, mutta maaseutumaisissa kunnissa hiihdon harrastajia on yli viidennes. Samansuuntaisia tuloksia on muissakin lajeissa, kuten kävelylenkkeilyn ja pesäpallon

kohdalla. Niiden harrastajamäärät lisääntyvät, kun siirrytään pääkaupunkiseudun ja Uudenmaan ulkopuolelle. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 10–11).

### **3.2 Omatoiminen ja organisoitu liikunta**

Liikuntaa harrastetaan joko omatoimisesti tai organisoidusti. Omatoimisella liikunnan harrastamisella tarkoitetaan sitä, että liikutaan yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä. Organisoidulla liikuntatoiminnalla tarkoitetaan, että liikunta tapahtuu liikunta- tai urheiluseurassa tai harrastuspiirissä (Huisman 2004, 31.) Omatoimisen liikunnan runsaus verrattuna ohjattuun liikuntaan on ollut suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteitä. Kaikenikäisistä suomalaisista suurin osa osallistuu liikuntaan urheiluseurojen toimintojen ulkopuolella. Organisoitu liikunta on ollut Suomessa perinteisesti urheiluseurojen vastuulla, kun muissa maissa myös koulut järjestävät lasten ja nuorten liikuntaa. (Laakso 2007, 51–52.) Ojalan (2015b) mukaan vahvasti omatoimisuutta korostavia lumilautailun kaltaisia elämäntapalajeja ei leimaa uskollisuus urheiluorganisaatioille, säännöille ja suorittamiselle. Näiden lajien harrastajat kaipaavat monipuolisia mahdollisuuksia itsensä toteuttamiselle (Ojala 2015b). Myös luovuus, elämyksellisyys, elämäntapa ja yhteisöllisyys nousevat esiin omatoimisesti harrastetuissa lajeissa (Liikanen & Rannikko, 2015).

Suosituinta on harrastaa liikuntaa kavereiden kanssa omatoimisesti. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 3–18-vuotiaista likimain puolet harrasti vuosina 2009–2010 omatoimisesti urheilua tai liikuntaa kavereiden kanssa. Kaveri näyttäisi olevan tärkeä osa liikuntaa, sillä omatoimisesti yksin liikuntaa harrastavia on vähemmän, noin reilu kolmannes. Koulun urheilukerhossa liikuntaa harrasti reilu kymmenes vastaajista ja jossain muualla lähes joka viides. Trendinä näyttäisi olevan se, että urheiluseurassa harrastaminen on lisääntymässä pikkuhiljaa, sillä vuonna 1995 liikuntaseuroissa harrasti liikuntaa vain 34 % lapsista ja nuorista, kun vuonna 2010 jo 43 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14–15.)

Tyttöjen ja poikien välinen liikunnan harrastaminen eroaa jonkin verran toisistaan. Pojat (47 %) harrastavat enemmän liikuntaa urheiluseuroissa kuin tytöt (40 %). Pojat (53 %) ovat aktiivisempia myös omatoimisessa kavereiden keskeisessä liikunnassa kuin tytöt (43 %).



Tytöt tykkäävät puolestaan harrastaa liikuntaa enemmän omatoimisesti yksin. Poikien liikkuminen urheiluseuroissa on lisääntynyt vuosien 1995 ja 2009 välillä yhdeksän prosenttiyksikköä ja tyttöjen kahdeksan prosenttiyksikköä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14–15.) Täytyy kuitenkin muistaa, että urheiluseuroissa harrastaminen ei vielä takaa korkeaa fyysistä aktiivisuutta, sillä harjoituksiin kuljetaan usein moottoriajoneuvoilla. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan organisoidusti erittäin vähän liikkuvia oli yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 37 % ja pojista 35 %. Tutkijat ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia kuin Kansallinen liikuntatutkimus (2010), ja ovat havainneet lisäksi, että sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa sekä organisoidussa että omatoimisessa liikkumisessa ovat kaventuneet vuodesta 2003 vuoteen 2010. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55–56; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 19–20.)

Liikuntaa harrastaa urheiluseuroissa ennen kouluikää 3–6 -vuotiaana noin kolmannes lapsista. Eniten liikuntaa harrastetaan seuroissa 12–14 -vuotiaana (56 % lapsista) ja toiseksi eniten 7–11 -vuotiaana (54 %). Yläkouluikään jälkeen urheiluseuroissa harrastaminen vähenee merkittävästi ja 15–18 -vuotiaista enää 34 % osallistuu urheiluseuran toimintaan. Urheiluseuroissa liikkuminen kiinnostaa myös niitä lapsia, jotka eivät ole jäseninä urheiluseuroissa. Vuonna 2010 urheiluseuroihin kuulumattomista lapsista ja nuorista 46 % oli kiinnostunut harrastamaan urheiluseurassa. Lajit, joita eniten haluttaisiin harrastaa urheiluseuroissa, olivat jalkapallo, yleisurheilu ja salibandy. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 15–25.) Tämä voikin kertoa siitä, että urheiluseurat eivät pysty vastaamaan kaikkien lasten ja nuorten tarpeisiin tai vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin. Esteenä voi olla yksinkertaisesti myös raha (Suomi 2000, 143). Liikunnan harrastamisen esteitä käsitellään enemmän kappaleessa 4.2.

Kun tarkastellaan liikunnan harrastamista tämän tutkimuksen näkökulmasta, niin Itä-Suomessa urheiluseuroihin kuului Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 36 % 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista, kun Pohjois-Suomea lukuun ottamatta se vaihtelee muualla Suomessa 40–49 % välillä. Maakunnissa on myös eroja kuntien välillä. Kaikkein vähiten liikuntaa seuroissa harrastetaan maaseutumaisissa kunnissa (36 % nuorista seuroissa), kun taas taajaan asutussa kunnassa harrastajamäärä on keskimäärin 42 % ja pääkaupunkiseudulla 51 %. Nämä erot johtunevat pitkälti monipuolisemmasta tarjonnasta (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 15). Kontiolahti on maantieteellisesti yhdistelmä maaseutumaisista ja taajaan asuttua kuntaa. Näin ollen aikaisempaan tutkimustietoon nojaten

oletusarvona on, että kontiolahtelaisista nuorista noin 36–42 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa.

Kuntarajat ylittävistä liikunnan harrastustoiminnasta on vähän tutkittua tietoa tarjolla. Yleensä harrastamista käsittelevät tutkimukset ovat alueellisia, eikä niissä keskitytä kuntarajat ylittävään harrastustoimintaan. Pohjoiskarjalaisten nuorten urheilutuloksia seuraamalla voidaan havaita suurpiirteisesti, että nuoret harrastavat jonkin verran liikuntaa toisen kunnan urheiluseuroissa. Tarkkaa harrastajamäärää on tosin vaikea arvioida ilman tutkimuksia. Liikuntapaikkojen hoidossa sen sijaan on tehty Kontiolahdella ja Joensuussa yhteistyötä muun muassa latuverkoston hoidossa. Vuonna 2009 Valtioneuvosto asetti yhdeksi liikunnan edistämisen tavoitteeksi kuntarajat ylittävän yhteistyön lisäämisen kunnan, urheiluseurojen ja yksityisten yritysten välillä (Opetusministeriö 2009). Iso-Mustajärven (2015) mukaan kuntarajat ylittävällä yhteistyöllä liikuntapaikkapalveluiden toteutuksessa voidaan jakaa resursseja ja saada säästöjä aikaan.

Lapset ja nuoret harrastavat omatoimisesti eniten pääasiassa ulkoilmassa harrastettavia yksilölajeja. Pyöräily on omatoimisen liikunnan selkeä ykkönen noin 180 000 harrastajallaan. Seuraavaksi harrastetuimmat lajit ovat juoksulenkkeily (149 000) sekä uinti (146 000). Myös hiihto ja kävelylenkkeily ovat suosittuja. Palloilulajien kärkipaikkaa pitää niin ikään jalkapallo 113 000 harrastajallaan, mutta salibandy kärkkyä lähellä toisena 106 000 omatoimisella harrastajallaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 8 ja 16.)

### **3.3 Harrastusmuutokset kouluiästä aikuisikään**

Suomessa on tehty muutamia kattavia pitkittäistutkimuksia liikunnan harrastamisesta ja sen pysyvyydestä (mm. Telama ym. 2005). Samoilta henkilöille on tehty kyselytutkimukset heidän ollessa nuoria 9–18-vuotiaita ja toistettu parikymmentä vuotta myöhemmin, kun he ovat olleet noin 30–40-vuotiaita. Tutkimuksissa on saatu selville, että liikunnan harrastaminen vähenee nuorilla aikuisikää kohti mentäessä ja väheneminen on suurinta toisella ikävuosikymmenellä. Lajien välillä on hyvin paljon eroja harrastuksen pysyvyydessä eli siinä, miten paljon niitä harrastaa sama henkilö nuoruudessa ja aikuisuudessa. (Nupponen 2009.)

Näiden pitkittäistutkimusten perusteella lajiuskollisimpia nuoruuden lajilleen aikuisena olivat uinnin, maastohiihdon, pyöräilyn ja lenkkeilyn harrastajat. Näitä lajeja harrastetaan myös suunnilleen saman verran nuorien ja aikuisten keskuudessa. Eniten harrastajaprosentit tippuivat miehillä yleisurheilussa, jalkapallossa, pesäpallossa, jääpeleissä, pyöräilyssä ja uinnissa. Näissä lajeissa harrastajamäärät olivat aikuisilla noin puolet nuorten harrastamisprosentteihin verrattuna. Naisilla havaittiin olevan samansuuntaista vähenemistä näiden lajien harrastajamäärissä. Suunnistus, hiihto ja kuntosali olivat puolestaan sellaisia lajeja, joissa harrastajaprosentit kasvoivat. Yleisesti ottaen eniten aikuisharrastajia menettävät palloilulajit ja vastaavasti eniten saavat yksilölajit ja etenkin kestävyyslajit, joita on helppo harrastaa itsenäisesti. (Nupponen 2009.)

## 4 LASTEN JA NUORTEN KÄYTTÄMÄT LIIKUNTAPAIKAT

### 4.1 Lasten ja nuorten käyttämät liikuntapaikat

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkittiin laajalti vuonna 2016 LIITU-tutkimuksessa. Sen mukaan kevyen liikenteen väylät ovat käytetyimpiä liikuntapaikkoja kouluajan ulkopuolella vapaa-aikana. (Suomi, Mehtälä & Kokko, 2016.) Seuraavaksi käytetyimpiä ovat sisäsalit ja ulkokentät (taulukko 2). Samansuuntaisia tuloksia on saatu viimeisen 15 vuoden aikana, jossa käytetyimpiä liikuntapaikkoja ovat olleet koulun liikuntasali, uimahalli, iso liikuntahalli, pallokenttä, tekojää, luonnonjää, jäähalli, ulkoilualue sekä kävelytie. (Suomi 2000, 144; Suomi ym. 2012, 122.)

TAULUKKO 2. Suomalaisten 11–15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien eniten käyttämät liikuntapaikat (n= 5330–5446) (mukaeltu Suomi, Mehtälä & Kokko, 2016, 24).

	Tytöt (n=2768–2825)	Pojat (n=2573–2636)
	(%)	(%)
Kevyen liikenteen väylät	75	67
Sisäsalit	32	40
Ulkokentät	24	43
Aito luonto	36	29
Kaupunkitila	28	33
Ulkoilualueet ja -reitit	27	25
Koulun piha-alue	19	31

Nykyään on alettu puhua enemmän liikkumisympäristöistä liikuntapaikkojen sijaan, koska se on kattavampi käsite ja liikuntaa harrastetaan monissa erilaisissa paikoissa, kuten juuri kevyen liikenteen väylillä, joka on noussut tutkimusten käytetyimmäksi liikuntapaikaksi (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 62). Nuoret eivät tunnista välttämättä kaikkia liikuntaympäristöjä kyselyissä. Liikasen ja Rannikon (2015) mukaan nuorten suosimia vaihtoehtolajeja, kuten parkouria, skoottausta, skeittausta ja bolderointia harrastetaan niitä varten rakennetuissa ympäristöissä, mutta myös muualla. Kaikkein suosituimpia olivat näitä lajeja varten rakennetut paikat (61 %), mutta myös parkkipaikat (49 %), kevyen liikenteen väylät (48 %), koulujen pihat (47 %) ja sisätiloissa olevat liikuntapaikat olivat yleisiä. (Liikanen & Rannikko, 2015). LIITU-tutkimuksessa (2016) kaupunkitila on määritelty ensimmäistä kertaa erilliseksi liikuntapaikaksi, mikä kertoo siitä, että erilaiset liikuntapaikkoja tunnustetaan nyt paremmin.

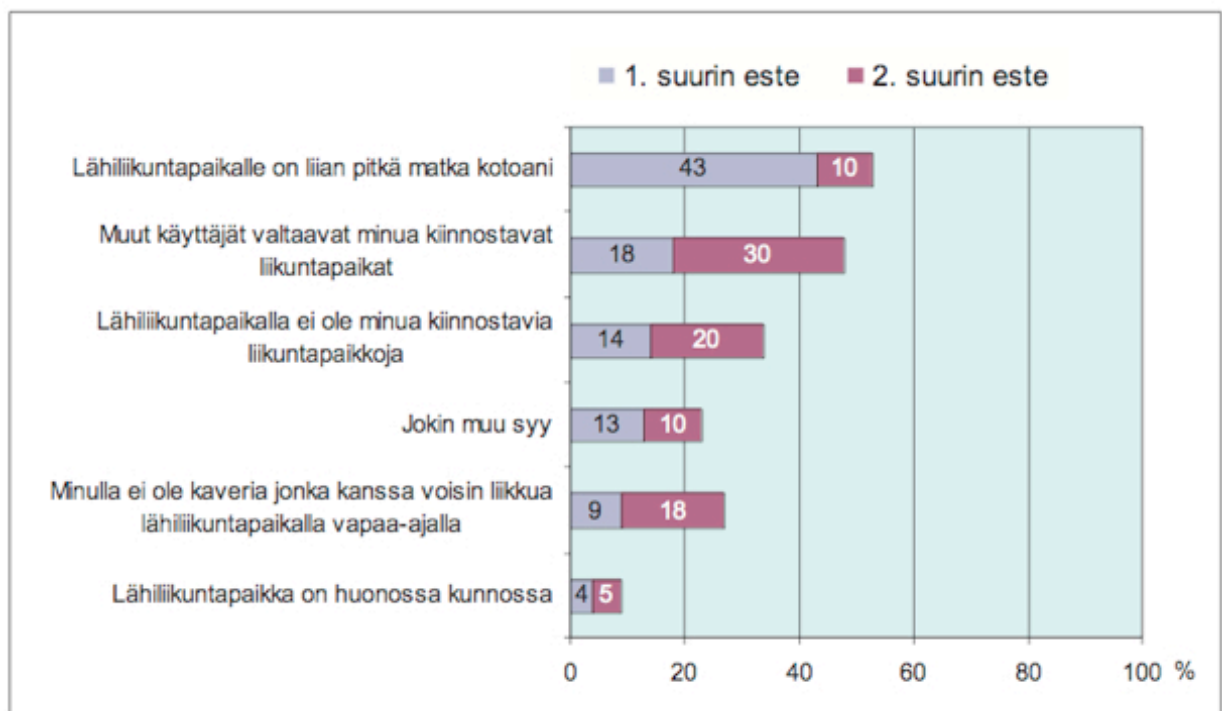
#### **4.2 Liikuntaharrastuksen esteet ja motiivit**

Liikuntapaikkapalveluita ja väestön tasa-arvoa käsittelevässä tutkimuksessa lasten ja nuorten kolme yleisintä liikuntaharrastuksen estettä olivat välimatka, harrastuksen hinta ja sopivan liikuntapaikan puute. (Suomi ym. 2012, 120.) Asuinpaikka on yksi suurin vaikuttava tekijä nuorten liikuntaharrastuksiin. Nuorten liikuntakäyttäytymistä on verrattu asuinpaikan mukaan jo 1990-luvun alusta lähtien. Tutkimuksissa on havaittu, että maaseudulla taajamien ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret osallistuvat urheiluseuratoimintaan vähemmän kuin kaupungeissa tai maaseututaajamissa asuvat. Toisaalta maaseudulla osataan olla omatoimisempia liikunnan suhteen. Kokonaismäärältään liikkuvat eniten kaupungissa asuvat pojat, mutta erot ovat pienet verrattuna muihin ryhmiin. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.) Vuonna 2010 tehdyn yhdeksäsluokkalaisten liikunnan seurantaraportin mukaan maaseudulla oli eniten sellaisia oppilaita, jotka liikkuivat tunnin vain 0–1 päivänä viikossa. Kaupunkien oppilaat liikkuivat useammin 6-7 päivänä viikossa verrattuna taajaman ja maaseudun oppilaisiin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61–62.)

Toinen merkittävä este lasten liikuntaharrastukselle on raha. Vanhempien vuositulot vaikuttavat lasten liikkumiseen, ja vanhemmilla joiden vuositulot ovat alle 50 000 €, ovat välimatkat, harrastuksen hinta ja lasten kuljetus suurempia ongelmia kuin korkeammilla tuloluokilla. Vanhempien sosioekonominen asema määrää siis osaltaan sen, mitä lajeja lapset

pystyvät harrastamaan (Suomi 2000, 150–152.) Puronahon vuonna 2006 julkaistun tutkimuksen mukaan esimerkiksi jääkiekon harrastamisen kustannukset vaihtelivat muutamasta sadasta eurosta aina lähes 4 500 euroon (Puronaho 2006, 106–107). Muita lasten liikuntaharrastusta vaikeuttavia seikkoja ovat sopivan kuljetusongelmat, vanhempien työajat ja lapsen ikä. Edellä mainitut tekijät kokivat noin 5–15 % vastaajista liikunnan harrastusta vaikeuttavana seikkana. (Suomi 2000, 143–148.)

Lähiliikuntapaikkojen käytön esteitä tutkittiin Nuoren Suomen (2007) arviointitutkimuksessa. Kuviosta 2 nähdään, että lähiliikuntapaikkojen käytön suurin este 9–12-vuotiaille lapsille on liian pitkä matka lähiliikuntapaikalle (Nuori Suomi 2007, 44). On luonnollista, että liikuntapaikan käyttö vähenee etäisyyden kasvaessa, ja näin välimatka koetaan suuremmaksi ongelmaksi maaseudun haja-asutusalueella kuin kaupungissa tai maaseudun taajamassa. (Suomi 2000, 141.) Lähiliikuntapaikat ovat tarkoitettu kaiken ikäisille, ja lapset kokevat toiseksi suurimmaksi esteeksi sen, että muut käyttäjät valtaavat lapsia kiinnostavat liikuntapaikat (Nuori Suomi 2007).



KUVIO 2. Lähiliikuntapaikan käytön suurimmat esteet 9–12-vuotiaille lapsilla (n=561) (Nuori Suomi, 2007).

Lasten tärkein syy käyttää lähiliikuntapaikkoja on se, että ne ovat ilmaisia ja vapaasti käytettävissä. Toiseksi tärkein syy niiden käyttöön on, että siellä voi harrastaa liikuntaa ystävien kanssa. Yhtä tärkeä motiivi on myös liikuntapaikan läheisyys kotoa, sekä helppo saavutettavuus. (Nuori Suomi 2007.)

Kun tarkastellaan lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen motiiveja yleisemmin, nähdään että kaksi yleisintä motiivia ovat, että liikunta on kivaa ja terveyttä ylläpitävää. Seuraavaksi tärkeimpinä motiiveina liikunnassa on ystävien ja kavereiden tapaaminen, virkistyminen sekä vartalon ulkomuodon parantaminen. Liikunnan harrastamattomuuden yleisin motiivi on puolestaan liikunnallisuuden puute. Tämä vaikuttaa liikunnan harrastamattomuuteen ”suurena määrin” lähes puoleen yläkouluikäisistä nuorista. Muita harrastamattomuuden syitä ovat muut harrastukset, liikunnassa väsyminen sekä liiallinen kilpailu. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.) Motiivit ovat pysyneet yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla lähes samoina vuosina 2003 ja 2010 tehdyissä mittauksissa. Pojat arvioivat kuitenkin vuonna 2010 rentoutumisen, harjoittelusta nauttimisen ja ystävien tapaamisen motiivit vähemmän tärkeiksi kuin vuonna 2003. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin mukaan näyttää siltä, että liikunnan välineelliset motiivit, kuten kilpailu, urheilu-ura, edulliset vaikutukset ulkonäköön ovat tulleen nuorille tärkeämmiksi vuosien 2003 ja 2010 välisenä aikana. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 63–64.)

Liikuntaympäristössä olevien virikkeiden on todettu vaikuttavan lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tanskalaistutkijat (Nielsen ym. 2012) tarkastelivat koulupihojen välineiden ja telineiden sekä pihakokojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. He huomasivat, että kymmenen leikkivälineen lisäys koulujen pihojen yhteyteen lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta niin, että kohtalaisesti rasittava liikkuminen lisääntyi 7–9 % ja rasittava liikkuminen 11–14 %. Myös fyysisesti passiivisemmat lapset hyötyivät näistä leikkivälineiden määrien lisäyksistä. Huomioitavaa oli myös se, että fyysisen aktiivisuuden lisäys kouluaikana, ei laskenut vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta vaan lisäsi lasten kokonaisaktiivisuutta tilastollisesti merkitsevästi. (Nielsen ym. 2012.)

## **5 KONTIOLAHDEN LIIKUNTAPAIKAT JA –PALVELUT**

Kontiolahti on Joensuun naapurikuntana Pohjois-Karjalan ainoita kasvukuntia keskimäärin 200 henkilön vuosittaisella kasvulla. Kontiolahdessa asui tutkimuksen tiedonkeruun vuonna 2013 yhteensä 14 422 ihmistä. Kooltaan kunta on 800 neliökilometriä ja asukastiheys on keskimäärin 18,0 asukasta neliökilometrillä. (Tilastokeskus, 2013.) Kontiolahden kunnanjohtaja luonnehtii blogissaan Kontiolahtea seuraavasti: ”Kontiolahti on väestörakenteeltaan Itä-Suomen nuorin ja tervein kunta. Palvelut on järjestetty kunnassa erittäin tehokkaasti. Kontiolahti tunnetaan Suomessa ja maailmalla ampumahiihdon kautta. Brändin luominen ei synny hetkessä, vaan on usean vuosikymmenen päämäärätietoisien työn tulosta”. (Penttilä, J. 2017).

### **5.1 Kontiolahden liikuntapaikat**

Kontiolahti koostuu 17 kylästä tai taajamasta, joissa on noin 120 eri liikuntapaikkaa. Määrällisesti liikuntapaikat ovat jakautuneet tasaisesti eri taajamiin ja kyliin, niiden koon sekä asukasluvun perusteella. Kontiolahden silloisen vapaa-aikapäällikön Veijo Sallisen (henkilökohtainen tiedonanto, kevät 2013) mukaan perusliikuntapaikoiksi on määritelty uimarannat, pallokentät ja hiihtoladut, joista kaikki löytyvät lähes joka kylältä. Jokaiselta kylältä löytyy vähintään yksi edellä mainituista liikuntapaikoista ja yleensä ne ovat sijoitettu koulujen tai aikanaan toiminnassa olleen koulun yhteyteen. Tätä erikoisemmat liikuntapaikat riippuvat kyläläisten aktiivisuudesta ja asuinalueen koosta. Kontiolahden kunnan periaatteena on ollut tarjota taloudellista tukea tarvittaviin investointeihin ja käyttökustannuksiin. Kunnan periaate on ollut liikuntalain (2004) hengen mukainen, sillä pienimpien kylien liikunta- ja urheiluseuroilla ja kyläyhdistyksillä sekä asukkailla on ollut vastuu liikuntapaikkojen kehittämisessä ja ylläpidossa. Pienempien kylien liikuntapaikkojen monipuolisuus on riippunut pitkälti kyläläisten omasta aktiivisuudesta. Isommissa taajamissa kunnalla on säännöllisesti omia työntekijöitä huoltamassa liikuntapaikkoja. Pienilläkin kylillä on tehty määrättyihin liikuntapaikkoihin vuosittaiset huoltotoimenpiteet, mutta käyntikerrat ovat



resurssien myötä vähäisempiä. (Sallisen henkilökohtainen tiedonanto, kevät 2013.). Esimerkiksi talvella 2014–2015 kunnan hoitamia latuja oli noin 80 km ja eri sopimuksin hoidettuja latuja noin 90 km (Vapaa-aikalautakunta, Pöytäkirja 28.10.2014).

Isoja liikuntahalleja tai erikoisliikuntapaikkoja on hajakeskitetty pääasiassa isompiin taajamiin. Kontiolahden kirkonkylältä löytyvät kunnan ainoa jäähalli ja uudehko liikuntahalli, jossa on lisäksi kuntosali, kiipeilyseinä ja tatami. Lehmon ja Kylmänojan taajamissa on kummassakin isot liikuntasalit alakoulujen yhteydessä. Lehmoon on sijoitettu muutamia vuosia sitten myös kunnan ensimmäinen keinonurmikenttä jalkapalloa varten. Kyläksi laskettavasta Kontioniemestä löytyy Pohjois-Karjalan ainoa täysimittainen golfkenttä sekä maailmanlaajuisesti tunnettu Kontiolahden ampumahiihtokeskus. Ampumahiihtostadionin takana Kontiorannassa on puolestaan tyydyttävässä kunnossa oleva uimahalli, jonka käyttö lopetettiin varuskunnan lakkauttamisen myötä vuoden 2013 lopussa. Liian suuret kustannukset ovat pitäneet toistaiseksi hallin ovet kiinni, mutta Kontiorantaa ollaan kuitenkin kehittämässä matkailukohteeksi, joten uimahallin kohtalo on avoin. (Kontiolahden kunnanjohtaja Jere Penttilä, sanomalehti Karjalainen 30.8.2013.) Näiden lisäksi kunnasta löytyy vielä yksityisen yrityksen ylläpitämä Mustavaaran laskettelukeskus, joka on toiminut Selkien kylällä jo 30 vuotta panostaen yrittäjä Joni Kakkosen mukaan vahvasti nuoriin (Joni Kakkosen henkilökohtainen tiedonanto, 2014).

Kontiolahdelta löytyy myös paljon liikuntapaikkoja, joita ei ole laskettu viralliseen ja ylläpidettävien liikuntapaikkojen luetteloon. Tällaisia ovat muun muassa kyläläisten tuntemat vaihtoehtoiset uimapaikat ja nuorison tekemät skeittirampit. Lisäksi Kontiolahdella on lukuisia lähiliikuntapaikkoja etenkin koulujen yhteydessä, joita ei ole myöskään laskettu erillisiksi liikuntapaikoiksi liikuntapaikkalistaukseen. Lähiliikuntapaikoista on yleisimmin mainittu kuitenkin lähiliikuntapaikan paikan isoin kohde, useimmin esimerkiksi pallokenttä.

Liikuntaan käytettyjen eurojen perusteella Kontiolahdella on asiat keskimääräisellä tasolla. Kontiolahden myöntämät liikunta-avustukset ovat vaihdelleet Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2014, 8) teettämän selvityksen mukaan 4,26–7,39 euron välillä vuosina 2006, 2010 ja 2014. Korkeimmillaan se oli vuonna 2010 (7,39 euroa) ja alimmillaan vuonna 2014 (4,24 euroa). Vuonna 2013 valtakunnallinen keskiarvo avustuksissa oli 5,11 euroa asukasta kohden ja Pohjois-Karjalan keskiarvo vuonna 2014 oli 3,53 euroa asukasta kohden. Liikuntaan laskettavat yhteenlasketut käyttömenot kaksinkertaistuivat Kontiolahdella vuosien 2006–2014 aikana noin 1,4 miljoonaan euroon, mihin on vaikuttanut

annettu tuki ampumahiihdon MM-kisojen järjestelyitä varten. Tästä seurasi myös seuraavustuksien huomattava lasku. Asukasta kohden Kontiolahden käyttömenot olivat vuonna 2006 51,60 euroa, vuonna 2010 60,88 euroa ja vuonna 2014 94,06 euroa. (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2014, 8.) Kaupunkimaiset kunnat ovat käyttäneet liikuntamenoihin viime vuosina rahaa keskimäärin 115–120 euroa asukasta kohden, taajaan asutut kunnat 80–95 euroa ja maaseutumaiset kunnat noin 75 euroa asukasta kohden (Opetusministeriö 2010; Opetusministeriö 2013). Tilastokeskus määrittelee Kontiolahden taajaan asutuksi kunnaksi ja siten se on käyttänyt saman verran rahaa liikuntamenoihin kuin muut taajaan asutut kunnat keskimäärin (Tilastokeskus, 2015).

## **5.2 Kontiolahtelaiset liikuntaseurat ja muut nuoria liikuttavat tahot**

Vuonna 2013 Kontiolahdessa oli 17 liikunta- ja urheiluseuraa, joilla suurimmalla osalla oli toimintaa myös alle 18-vuotiaille (taulukko 3). Vuoden 2013 tilaston mukaan seuroissa oli yhteensä noin 2400 jäsentä, joista alle 18-vuotiaita oli noin 1340 henkeä.

Suurimmaksi seuraksi on noussut viimeisien vuosien aikana salibandyn erikoisseura Lehmo Balls -96, jolla oli vuonna 2013 yhteensä 412 jäsentä. Maakunnan tasolla se on noussut myös Pohjois-Karjalan suurimmaksi salibandyseuraksi ja palkittu muun muassa sinettiseuratunnuksella.

Urheiluseurojen lisäksi Kontiolahdella muita nuorten liikuttajia ovat muun muassa koulujen kerhot, seurakunnan vaellusriippikoulut ja muut tapahtumat, kunnan nuorisotoimen tapahtumat sekä koulut ja päiväkodit. Erityisesti koulut ovat merkittäviä liikuttajia, ja ne ovat monille lapsille luultavasti eniten liikuntaa lapsuuden ja nuoruuden aikana tarjoava taho.

TAULUKKO 3. Kontiolahtelaisten liikuntaseurojen jäsenmäärät vuoden 2013 tietojen mukaan (Kontiolahden vapaa-aikapäällikkö Veijo Sallinen, henkilökohtainen tiedonanto kevät 2013).

Seura	Jäseniä yhteensä	Jäseniä (alle 18v.)
Budoseura Tokumakai ry	13	6
Extreme Club Cremasters ry	20	0
Höytiäisen Urheilijat ry	181	89
Jakokosken Vesa ry	120	60
Kanoottisissit	22	7
Kontio-Veljet ry	15	0
Kontiolahden Avantouimarit ry	80	15
Kontiolahden Isku ry	170	80
Kontiolahden Kajastus ry	200	120
Kontiolahden Seudun Autosuunnistajat ry	13	0
Kontiolahden Urheilijat ry	356	175
Kulhon Kunto ry	60	20
Lehmo Balls -96 ry	412	357
Lehmon Pallo -77 ry	250	200
Mönnin Veto	85	10
P-K:n Urheiluratsastajat ry	307	150
Selkien Sisu ry	100	50
Yhteensä	2404	1339

Perusopetuslain 32 pykälän mukaan esi-, perus- ja lisäopetusta saavalle on järjestettävä koulukuljetus, jos koulumatka ylittää viisi kilometriä tai oppilaan ikä ja muut olosuhteet huomioon ottaen koulumatka muodostuu oppilaalle muutoin liian vaikeaksi, rasittavaksi tai

vaaralliseksi (Perusopetuslaki, pykälä 32). Kontiolahdella koulumatkat ovat pitkien etäisyyksien takia keskimäärin paljon pidempiä yläkoululaisilla ja lukiolaisilla, sillä kunnassa on vain yksi yläkoulu ja lukio. Kunnan kaukaisimmista asuinpaikoista voi olla liki 35 km:n ajomatka kirkonkylän koulukeskukseen. (Kontiolahden kunta, 2015.) Tähän tutkimukseen tehdyssä kyselyssä Kontiolahden yläkoululaisista asui kirkonkylällä noin 20 %. Näin ollen arviolta noin 80 % yläkoululaisista asuu koulukyytien piirissä eli 5–35 kilometrin etäisyydeltä kirkonkylästä, joten heillä koulumatkaliikunta on todennäköisesti vähempää. Verrattuna Henkilöliikennetutkimukseen (2012) suomalaisista 7–15-vuotiaista lapsista linja-autolla kulki kouluun 18%. Suosituimmat kulkutavat olivat jalankulku (18 %) ja polkupyörä (28 %). Autoilu (13 %) ja muut kulkutavat (10 %) olivat bussia vähemmän käytettyjä.

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää kontiolahtelaisten seitsemäsluokkalaisten ja lukion toisen luokan oppilaiden toiveita ja mielipiteitä siitä, mitä uusia liikuntapaikkoja ja -palveluita Kontiolahdelle tarvittaisiin. Lisäksi tarkasteltiin kontiolahtelaisten nuorten liikunnan määrää, harrastetuimpia liikuntalajeja eri vuodenaikoina, ja selvitettiin, mitkä ovat nuorten liikuntaa estäviä tekijöitä. Tutkimuksen päämääränä oli tarkastella sitä, vastaavatko kunnan liikuntapaikat ja -palvelut kontiolahtelaisten nuorten tarpeita. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka paljon kontiolahtelaiset nuoret liikkuvat, ja mitkä ovat harrastetuimmat liikuntalajit eri vuodenaikoina?
  - 1.1 Eroavatko tyttöjen ja poikien liikkuminen ja harrastetut liikuntalajit?
  - 1.2 Eroavatko seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten liikkuminen ja harrastetut liikuntalajit?
  - 1.3 Eroavatko harrastetut liikuntalajit asuinpaikan mukaan?
2. Mitkä ovat kontiolahtelaisten nuorten liikuntaa estäviä tekijöitä?
  - 2.1 Eroavatko tyttöjen ja poikien liikuntaa estävät tekijät?
  - 2.2 Eroavatko seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten liikuntaa estävät tekijät?
3. Mitä uusia liikuntapaikkoja nuoret toivovat Kontiolahdelle?
  - 3.1 Millaisia ovat tyttöjen ja poikien toiveet?
  - 3.2 Millaisia ovat seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten toiveet?
4. Millaisia liikuntapalveluita tai urheiluseurojen järjestämää liikuntatoimintaa nuoret toivovat lisää Kontiolahdelle?
  - 4.1 Millaisia ovat tyttöjen ja poikien toiveet?
  - 4.2 Millaisia ovat seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten toiveet?
5. Miten Kontiolahden liikuntapaikkojen ja -palveluiden tarjonta ja kysyntä vastaavat toisiaan?

## 7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämä tutkimus on jatkoa Kontiolahden kunnan toimeksiannolle, jonka tuloksena syntyi syksyllä 2013 *Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelma 2013–2020*. Sen tarkoituksena oli selvittää kuntalaisten toiveita liikuntapaikoista ja -palveluista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on puolestaan syventää tietoa nuorten liikuntapaikka ja -palvelutoiveista, liikunnan harrastamista estävistä tekijöistä sekä kertoa, mitä lajeja nuoret harrastavat, kuinka paljon ja minkä kunnan alueella toimivissa seuroissa. Tämä tutkimus antaa lisää tietoa etenkin siitä, miten nuorten toivomukset kohtaavat kunnassa olevien liikuntapaikkojen ja -palveluiden kanssa. Liikuntapaikkasuunnitteluun suositellaan nykyään vahvasti osallistuvaa suunnittelua, jossa mielipiteitä kysytään myös liikuntapaikkojen käyttäjiltä (Suomi 1989, 43; Fogelholm toim. 2008), eli tässä tapauksessa kontiolahtelaisilta nuorilta.

### 7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelmaa varten toteutettuun nettikyselyyn oli mahdollista vastata kaikkien kuntalaisten täysin vapaasti. Rajasin tämän pro gradu-tutkielman aineistoksi seitsemäsluokkalaisten ja lukion kakkosluokkalaisten vastaukset. Tähän tutkimukseen osallistuivat Kontiolahden ainoan yläkoulun seitsemäsluokkalaiset, joita oli yhteensä 199. Poikia heistä oli 99 ja tyttöjä 100. Kyselyyn vastasivat kaikki rinnakkaisluokat johdetusti. Lukiolaisista kysely oli suunnattu lukion kakkosluokkalaisille ja heistä kyselyyn vastasi omalla ajallaan Kontiolahden lukiosta yhteensä 32 henkilöä (poikia 13 ja tyttöjä 19). Joukossa saattaa olla muutama muun vuosikurssin lukiolainen sekä muussa kunnassa opiskeleva lukiolainen, koska heitä en pystynyt millään yksilöimään aineistosta pois. Tässä tutkimuksessa käytetään välillä termiä kontiolahtelaiset nuoret, jolla tarkoitetaan seitsemäsluokkalaisia ja lukion kakkosluokkalaisia.

Tutkimuksen kohderyhmäksi halusin vähintään kaksi eri ikäluokkaa ja nuoria kahdelta eri oppiasteelta. Seitsemäsluokkalaiset valitsin sen takia, että tutkimusten mukaan lasten urheiluseurajäsenyys on kääntynyt perinteisesti laskuun juuri ikävuosien 11–14 aikana

(Liikuntatutkimus 2009–2010, 15), joten ikävaihe voidaan nähdä tärkeäksi ajankohdaksi kysyä nuorten liikuntapaikkojen ja -palveluiden toiveista. Lukion kakkosluokkalaiset valikoituivat sen perusteella, että he edustaisivat mahdollisimman hyvin lukion eri vuosikursseja ja ikäeroa olisi riittävästi seitsemäsluokkalaisiin verrattuna.

## **7.2 Tutkimusaineiston keruu ja nettikyselylomake**

Aineiston keruu suoritettiin nettikyselynä Surveypal -verkkopalvelun nettikyselyohjelmalla. Oppilaiden vastaukset jäivät ainoastaan tutkijan haltuun. Kyselyssä hyödynnettiin Keuruun liikuntapaikkasuunnitelmassa (Suomi ym. 2010) käytettyjä kysymyksiä, joita muokattiin tähän tutkimukseen sopiviksi. Suullinen lupa kyselyn kysymyksiä käyttööseen saatiin Keuruun tutkimusta johtaneelta Kimmo Suomelta.

Tämän pro gradu-tutkielman aineisto on kerätty helmikuun 2013 lopulla nettikyselyn avulla. Ennen kyselyn tekemistä pyysin sähköpostilla luvan Kontiolahden yläkoulun ja Kontiolahden lukion rehtoreilta kyselyn tekemiseen. Tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa, mikäli rehtori arvioi, että tutkimus tuottaa hyödyllistä tietoa instituutiolle, tässä tapauksessa Kontiolahden kunnalle. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan kyselyn teettäminen alle 15-vuotiaille vaatii kuitenkin eettistä ennakoarviointia, jos lupaa tutkimuksen tekemiseen ei kysytä huoltajilta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2017). Tämä tieto ei saavuttanut minua ennen kyselyn teettämistä, joten eettistä ennakoarviointia ei tehty. Tein henkilökohtaisen tutkimuskäynnin Kontiolahden yläkoululle, jossa suoritin kyselyn yhden päivän aikana kaikille koulussa olleille seitsemäsluokkalaisille tutkimusta varten varatussa tietokonehuoneessa. Oppilaat tulivat tietokonehuoneeseen luokittain opettajien johdolla, jonka jälkeen tein oppilaille kyselyn puolijohdetusti. Luokat kävivät tekemässä kyselyn päivän aikana vuorotellen, etukäteen tehdyn aikataulun mukaisesti. Kunkin oppitunnin aikana ehti käydä kaksi luokkaa. Vastausaika yhdellä luokalla oli noin 20 minuuttia, mutta nopeimmat vastasivat kyselyyn noin 10 minuutissa. Kontiolahden lukion kakkosluokkalaiset vastasivat kyselyyn omatoimisesti. Heille pyyntö nettikyselyyn vastaamiseen välitettiin lukion rehtorin välityksellä.

Tutkimukseen osallistuivat kaikki yläkoulun seitsemäsluokkalaiset, kun taas lukion kakkosluokkalaisten vastausprosentti oli noin 75 %. Alhaisempi vastausprosentti johtui siitä, että vastaaminen suoritettiin omatoimisesti ja erillistä muistutusviestiä ei lähetetty kyselyyn vastaamattomille.

Tutkimuksessa käytetty nettikysely oli sama kuin kuntalaisille tehty kysely, mutta seitsemäsluokkalaisten ei tarvinnut vastata kaikkiin taustatietokysymyksiin, koska niistä ei olisi saatu mitään lisäinformaatiota. Lukion kakkosluokkalaisten vastasivat kyselyssä lähtökohtaisesti kaikkiin kysymyksiin. Kysymyksistä vain muutama oli pakollinen, joten sen takia joissain kysymyksissä oli pientä katoa.

Nettikyselyn taustatietoina oppilailta kysyttiin sukupuoli, kouluaste ja asuinalue. Kyselyssä kysyttiin seuraavia mielipiteitä ja tietoja: liikunta-aktiivisuutta, harrastetuimmat liikuntalajit, urheiluseurajäsenyyttä, urheiluseuratytytyväisyyttä, toivotuimpia ohjatun liikunnan muotoja, harrastamisen edellytyksiä Kontiolahdella, liikuntapaikkojen puutteita, toivotuimpia liikuntapaikkoja tai -alueita, suurimmat esteet liikuntaharrastukselle, kuinka paljon liikuntapaikoista ollaan valmiita maksamaan ja kulutettua rahamäärää liikuntaan. Koko kysely on nähtävillä liitteessä 1.

### **7.3 Aineiston analyysimenetelmät**

Tutkimuksen aineisto siirrettiin SurveyPal –verkkopalvelusta suoraan SPSS-tiedostoksi. Aineiston analysoinnissa käytettiin SPSS Statistics 20 -ohjelmaa. Suurin osa työhön liittyvästä analysoinnista oli kuvailevaa eli frekvenssien ja prosentiosuuksien laskemista. Tyttöjen ja poikien sekä seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten vertailut tehtiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla.

Lisäksi vastaajat jaoteltiin maaseutukylissä ja taajamissa asuviin, ja harrastettuja lajeja tarkasteltiin asuinpaikan mukaan ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö-testillä neljän eri vuoden ajan mukaan. Talvilajien osalta tarkasteltiin erikseen nuorten asuinpaikan etäisyyttä Mustavaaran laskettelukeskuksesta. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään asuinpaikan etäisyyden



mukaan laskettelukeskuksesta. Ensimmäiseen ryhmään luokiteltiin 0-20 km päässä ja toiseen 20–40 km päässä laskettelukeskuksesta asuvat.

#### **7.4 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan yleensä reliabiliteetin ja validiteetin avulla (Metsämuuronen 2005, 64). *Reliabiliteetilla* tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2003, 213; Metsämuuronen 2005, 65). Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset on todettu toimiviksi aikaisemmin, sillä niitä on käytetty Keuruun liikuntapoliittisen ohjelman 2010–2016 taustaselvityksessä, jonka toteuttajana oli Jyväskylän yliopiston tutkijaryhmä liikuntasuunnittelun professori Kimmo Suomen johdolla (Suomi ym. 2010).

*Validiteetilla* tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta. Validiteetilla pyritään arvioimaan, onko tutkimuksessa tutkittu sitä asiaa, jota oli tarkoitus tutkia? (Metsämuuronen 2003, 65.) Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäisellä validiteetilla tutkimuksen omaa luotettavuutta. (Metsämuuronen 2003, 65.)

Koska tämän tutkimuksen toimeksianto tuli Kontiolahden kunnalta ei tutkimuksen tarkoituksena ollut yleistää tuloksia edustamaan kaikkia Suomen seitsemäsluokkalaisia tai lukion kakkosluokkalaisia, vaan saada nimenomaan tietoa kontiolahtelaisista nuorista. Tutkimuksen otanta oli kohdeikäryhmissä edustava, ja tutkimuksen tuloksia voinee pienellä varauksella yleistää koskemaan 11–18-vuotiaita kontiolahtelaisia nuoria. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää myös valtakunnallisella tasolla siten, että ottaa huomioon Kontiolahden paikalliset olosuhteet. Lisäksi on otettava huomioon, että erilaiset trendit ja muotilajit voivat vaihdella ikäryhmittäin ja jopa vuosittain, ja tämä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen.

## **8 TULOKSET**

### **8.1. Nuorten liikunnan harrastaminen Kontiolahdella**

#### **8.1.1. Nuorten harrastamat lajit ja harrastusmäärät**

Kyselyssä nuoria pyydettiin määrittelemään eniten harrastamansa laji vuodenajoittain. Kukin nimesi vain yhden lajin, josta laskettiin jokaiselle lajille frekvenssit harrastajamäärien mukaan.

Kyselyn perusteella seitsemäsluokkalaisten suosituin liikuntalaji kesällä oli uiminen (taulukko 4). Vastaajista peräti 38 % ilmoitti sen kesäajan harrastetuimmaksi lajikseen. On todennäköistä, että suurin osa uimisesta tapahtui luonnonvesissä, koska kunnassa ei ole enää toiminnassa olevaa uimahallia. Kontiolahdella on useita suosittuja uimapaikkoja ja ne kuuluvat kunnan määrittelemiin perusliikuntapaikkoihin (Veijo Sallisen henkilökohtainen tiedonanto, kevät 2013). Toisaalta uintia on voitu harrastaa myös muiden kuntien rakennetuissa liikuntapaikoissa, kuten Joensuun uimahalleissa. Seuraavaksi eniten harrastettiin pyöräilyä (15 %), jalkapalloa (6 %), skeittausta (5 %), juoksua (5 %), salibandyä (4 %) ja tyttöjen suosimaa ratsastusta (3,5 %).

Syksyn suosituimmat lajit olivat selkeästi lenkkeilyn eri muodot. Lenkkeily, kävely, ulkoilu tai juoksu oli suosituin harrastus yhteensä 28 prosentilla vastaajista. Toiseksi harrastetuin laji oli salibandy, jota harrasti yhdeksän prosenttia vastaajista. Pyöräilyn ilmoitti harrastetuimmaksi lajikseen kahdeksan prosenttia ja tanssin kuusi prosenttia vastaajista.

Talven harrastetuimmat lajit olivat selkeästi lumilautailu ja laskettelu, joita harrasti yhteensä 27 % ikäryhmästä. Valtakunnallisesti poikkeuksellista tulosta selittänee osaltaan Kontiolahden Selkien kylällä sijaitseva Mustavaaran laskettelukeskus, mikä on panostanut yrittäjä Joni Kakkosen mukaan erityisesti nuoriin rakentamalla laadukkaan streetin (Joni Kakkosen henkilökohtainen tiedonanto, 10/2014). Kaksi seuraavaksi harrastetuinta lajia olivat jääkiekko (12 %) ja hiihto (10 %). Myös salibandy oli talven suosituimpia lajeja, jota harrasti eniten 5 % vastaajista.

TAULUKKO 4. Kontiolahtelaisten seitsemäsluokkalaisten (n=199) kaksikymmentä harrastetuinta lajia vuodenaikojen mukaan. Luvut ovat harrastajamääriä (f).

	Kesä	Talvi	Kevät	Syksy
Uinti	76	5	7	6
Pyöräily	29	1	15	17
Jalkapallo	11	2	8	7
Skeittaus	10	2	4	4
Juoksu	9	-	14	13
Salibandy	8	11	16	18
Ratsastus	7	7	9	8
Lenkkeily	5	8	18	25
Kävely	5	8	9	11
Airsoft	4	1	3	3
Pesäpallo	4	-	3	2
Tanssi	2	6	12	13
Ulkoilu	2	3	7	6
Voimistelu	2	2	2	2
Kalastus	2		2	1
Jääkiekko	1	24	8	6
Laskettelu	-	47	5	2
Hiihto	-	20	3	-
Lumilautailu	-	7	2	-
Luistelu	-	7	-	-

Kevään ja syksyn osalta ei noussut mitään selkeää eniten harrastettua lajia, mutta kumpanakin vuodenaikana lenkkeilyn eri muodot olivat suosituimpia liikuntamuotoja. Lenkkeilyn, kävelyn, ulkoilun tai juoksun ilmoitti harrastetuimmaksi lajikseen yhteensä 24 % vastaajista. Yksittäisistä lajeista nousi jälleen toiseksi salibandy, jota harrasti eniten 16 % vastaajista. Pyöräily (7,5 %) ja tanssi (6 %) olivat seuraavaksi harrastetuimpia lajeja.

Lukion kakkosluokkalaisten vastaajamäärä jäi pieneksi (n=32) ja vastaukset hajaantuivat eri lajien kesken niin paljon, että kevään, kesän ja syksyn tuloksia tarkasteltiin yhdistettyinä. Lukiolaisista 25 % ilmoitti talven harrastetuimmaksi lajikseen hiihdon. Laskettelu (15 %) ja kuntosaliharjoittelu (15 %) olivat seuraavaksi harrastetuimmat. Kevään, kesän ja syksyn aikana harrastettiin eniten lenkkeilyä, jota harrasti 20 % vastaajista. Seuraavaksi harrastetuin laji oli juoksu (17 %). Pyöräily (16 %) ja kuntosaliharjoittelu olivat (9 %) kolmanneksi ja neljänneksi harrastetuimmat lajit. Muita harrastettuja lajeja olivat erilaiset pallopelit ja tanssi. Uinti (16 %) nousi puolestaan kesäajan suosituimmaksi lajiksi pyöräilyn jälkeen.

Tyttöjen ja poikien harrastusten eroja tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö-testin avulla. Tarkasteluun sisällytettiin sekä seitsemäsluokkalaiset että lukion kakkosluokkalaiset. Tyttöjen ja poikien harrastamisessa liikuntalajeissa oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p=0.000$ ) kaikkina neljänä vuodenaikana. Suurimmat erot sukupuolien väillä olivat ratsastuksessa, tanssissa, palloilussa ja skeittauksessa. Tytöistä tanssia ja ratsastusta harrasti yhdeksän prosenttia, kun pojista ei kyseisiä lajeja harrastanut kukaan. Muita tyttöjen suosimia lajeja olivat lenkkeilyn eri muodot ja uinti kesällä. Uintia harrasti kesällä ensisijaisena lajinaan peräti 49 % tytöistä. Poikien suosimia lajeja olivat palloilulajit sekä skeittaus, joita tytöt harrastivat huomattavasti vähemmän.

Kontiolahtelaisten seitsemäsluokkalaisten ja lukion kakkosluokkalaisten harrastaminen erosi myös toisistaan, ja ero oli khiin neliö-testin mukaan tilastollisesti merkitsevä ( $p<.01$ ). Seitsemäsluokkalaiset harrastivat ensisijaisena lajinaan huomattavasti enemmän palloilua, uintia ja laskettelua kuin lukiolaiset. Lukiolaiset harrastivat enemmän lenkkeilyn eri muotoja sekä hiihtoa ja kuntosalilla käyntiä. Iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys harrastettuihin lajeihin sekä talvella että kesällä. Keväällä ja syksyllä erot olivat pienempiä ja tilastollisia eroja ei ollut.

Asuinpaikalla oli myös yhteys harrastettuihin liikuntalajeihin, ja erityisesti talvella harrastetut lajit erosivat tilastollisesti merkitsevästi asuinpaikan mukaan. Talvella taajamissa harrastettiin

enemmän palloilua ja hiihtoa kuin maaseutukylissä. Kylissä puolestaan harrastettiin talvella enemmän lenkkeilyn eri muotoja sekä laskettelua. Syksyn, kevään ja kesän osalta ei tilastollisia eroja ollut.

Tuloksista nousi esiin myös Kontiolahden kunnan alueella sijaitsevan laskettelukeskuksen suuri vaikutus lähimmissä kylissä asuvien nuorten ensisijaiseen harrastukseen. Tuloksena oli, että 55 % 0–20 km päässä laskettelukeskuksesta asuvista nuorista ilmoitti lasketteluun talviajan ensisijaiseksi harrastukseksi. Kauempana (20–40 km) asuvista enää 25 % harrasti talvisin ensisijaisesti laskettelua. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Lähempänä asuvien ryhmään kuului neljä pientä kylää, joissa seitsemäsluokkalaisille suunnattu urheiluseuratoiminta on melko vähäistä. Kauempana asuvien ryhmään kuuluivat loput kylät sekä Kontiolahden kaksi taajama-aluetta, joissa liikuntatarjonta on suurempaa. Muuhun Suomeen verrattuna Kontiolahdella on erittäin paljon lasketteluun harrastajia (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5; Suomi ym. 2012; Ropponen, 2013) ja erityisesti tämän erityisliikuntapaikan etäisyys kodista näyttäisi määrittävän paljon harrastusaktiivisuutta Kontiolahdella nuorten keskuudessa.

Kontiolahtelaiset nuoret saivat luokitella itsensä erilaisiksi liikkujiksi liikuntaharrastuneisuuden mukaan (taulukko 5). Valittavana oli viisi eri kategoriaa. Jokaiseen luokitusryhmään oli annettu muutaman lauseen mittainen kuvaus kustakin liikuntaharrastuneisuudesta.

Seitsemäsluokkalaisista yhdeksän prosenttia ilmoitti liikuntaharrastuneisuutensa hyvin vähäiseksi. Lisäksi satunnaisliikkujia oli lähes viidennes, joka ei sekään riitä välttämättä liikuntasuosituksen vähimmäismäärään. Käytetty mittari on tosin vain suuntaa antava, eikä kerro suoraan todellista liikunnan määrää ja intensiteettiä. Hyötyliikkujia vastaajista oli noin neljännes ja kuntoliikkujia lähes kolmasosa. Seitsemäsluokkalaisista 17 % ilmoitti luokittelevansa itsensä kilpaurheilijaksi.

TAULUKKO 5. Kontiolahtelaisten nuorten itsensä arvioima liikuntaharrastuneisuus.

Liikuntaharrastuneisuuden luokittelu	7.luokkalaiset (n=199) (%)	Lukiolaiset (n=32) (%)
Liikuntaharrastukseni on hyvin vähäistä	9	0
Satunnaisliikkuja	18	25
Hyötyliikkuja	26	25
Kuntoliikkuja	29	38
Kilpaurheilija	17	13
Yhteensä	100	100

Lukiolaiset näyttävät harrastavan enemmän liikuntaa ja heistä kaikki ilmoittivat itsensä vähintään satunnaisliikkuja. Lukiolaisista neljännes ilmoitti itsensä satunnaisliikkuja ja toinen neljännes hyötyliikkuja. Kuntoliikkuja oli 38 % ja kilpaurheilijoita 13 % kyselyyn vastanneista. Kukaan lukiolaisista ei luokitellut itseään hyvin vähän liikkuvaksi.

### 8.1.2 Urheiluseurajäsenyys

Kyselyyn vastanneista kontiolahtelaisnuorista valtaosa ei kuulunut urheiluseuroihin (taulukko 6). Lukiolaisista 21 % kuului nykyisellään urheiluseuraan. Jossakin elämän vaiheessa 26 % oli kuulunut urheiluseuraan, mutta ei ole enää jäsen. Seitsemäsluokkalaisista useampi kuului urheiluseuraan lukiolaisiin verrattuna, sillä 38 % vastasi olevansa jossakin urheiluseurassa jäsenenä.

TAULUKKO 6. Kyselyyn vastanneiden lukiolaisten (n=32) ja 7.luokkalaisten (n=199) urheiluseurajäsenyys.

	Lukiolaiset	7.luokkalaisten
	(%)	(%)
Kyllä	21	38
En	53	43
Olen kuulunut, mutta en ole enää jäsen	26	19
Yhteensä	100	100

Kyselyssä kysyttiin myös urheiluseurajäsenyyksistä paikkakunnittain (taulukko 7). Seitsemäsluokkalaisista 74 nuorta ilmoitti kuuluvansa urheiluseuraan. Näistä 74 nuoresta enemmistö eli peräti 62 % oli jäsenenä ulkopaikkakuntalaisissa, käytännössä joensuulaisissa urheiluseuroissa. Kotikunnan urheiluseuroissa oli loput 38 % seitsemäsluokkalaisista urheiluseuroihin kuuluvista nuorista.

TAULUKKO 7. Kontiolahtelaisten urheiluseuroihin kuuluvien seitsemäsluokkalaisten (n=74) jäsenyyksien määrä joensuulaisissa ja kontiolahtelaisissa urheiluseuroissa.

	Seitsemäsluokkalaisten lukumäärä	Prosenttiosuus
	(f)	(%)
Kontiolahtelaiset seur	28	38
Joensuulaiset / muun paikkakunnan seur	46	62
Yhteensä	74	100

Seitsemäsluokkalaisten harrastivat joensuulaisissa seuroissa eniten tanssia, jääkiekkoa ja uintia. Kontiolahtelaisissa seuroissa seitsemäsluokkalaisista oli eniten salibandy-, jääkiekko- ja jalkapallotoiminnassa.

Seitsemäsluokkalaisten ja lukion kakkosluokkalaisten seurajäsenyyksiä tarkasteltiin myös asuinpaikan mukaan. Erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä ( $p < .05$ ). Kylissä asuvista oli kontiolahtelaisten seurojen jäseninä ainoastaan 5 %, kun taajamissa puolestaan 18 % nuorista. Joensuulaisissa seuroissa oli jäseninä lähes yhtä paljon kylissä (22 %) ja taajamissa (21 %) asuvia nuorista. Seuraan kuulumattomia oli puolestaan kylissä 73 % ja taajamissa 61 % nuorista.



### 8.1.3 Esteet

Kontiolahtelaisten nuorten yleisin este liikunnan harrastamiselle oli ajanpuute (taulukko 8). Seitsemäsluokkalaisista 41 % mainitsi sen yhdeksi syistä. Myös lukiolaisilla tämä oli selkeästi suurin este, kun noin kaksi kolmasosaa vastaajista ilmoitti sen suurimmaksi liikunnan harrastamisen esteekseen.

TAULUKKO 8. Kontiolahtelaisten lukiolaisten (n=32) ja seitsemäsluokkalaisten (n=199) kymmenen suurinta estettä omalle liikuntaharrastukselle vastaajaryhmittäin.

Syy	Lukiolaiset (%)	Syy	7.luokkalaiset (%)
Ajanpuute	68	Ajanpuute	41
Harrastustoverin puute	45	Kalliit maksut	28
Harrastuksen kalleus	39	Harrastuksen kalleus	23
Oma saamattomuus	29	Ei esteitä	21
Kalliit maksut	26	Harrastustoverin puute	18
Liikuntapaikkojen etäisyys tai puute	26	Liikuntapaikkojen puute tai etäisyys	18
Vaikeat kulkuyhteydet liikuntapaikoille	23	Vähäinen kiinnostus	17
Liikuntataitojen ja -tietojen puute	13	Liikuntavälineiden puute	13
Muut harrastukset	13	Liikuntapaikkojen huono kunto	12
Ohjatun toiminnan vähäisyys	10	Vaikeat kulkuyhteydet liikuntapaikoille	12

Kaikista kyselyyn vastanneista tytöistä ajanpuute oli esteenä noin kahdelle kolmesta, mutta pojilla vain kolmannekselle. Seitsemäsluokkalaisten toiseksi ja kolmanneksi yleisin syy oli kalliit maksut (28 %) ja harrastuksen kalleus (23 %). Vastaukset tarkoittavat käytännössä samaa ja näissä vastauksissa voi olla päällekkäisyyttä tai osa on vastannut vain toiseen. Se antaa kuitenkin viestin siitä, että noin neljännekselle nuorista liikunnan harrastaminen on liian kallista. Lukiolaisten toiseksi suurin estävä tekijä oli harrastustoverin puute, jollainen uupui 45 % vastaajista. Myös lukiolaisten vastauksista nousi harrastuksen kalleus esille, sillä 39 % ilmoitti sen yhdeksi estäväksi tekijäksi.

Seuraavaksi yleisimmät esteet olivat seitsemäsluokkalaisten ja lukiolaisten kesken samansuuntaisia. Seitsemäsluokkalaisten eroavat lukiolaisista eniten siinä, että heistä 21 % ilmoitti, ettei liikunnan harrastamiseen ole esteitä. Toisaalta lukiolaisilla oma saamattomuus oli esteenä 29 % vastaajista, kun taas seitsemäsluokkalaisilla se ei noussut kymmenen yleisimmän esteen joukkoon. Seitsemäsluokkalaisten vastauksissa nousi esiin myös vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan (17 %). Muita esteitä olivat muun muassa liikuntapaikkojen puute tai etäisyys, liikuntavälineiden puute, vaikeat kulkuyhteydet, muut harrastukset, ohjatun toiminnan vähäisyys ja liikuntataitojen ja -tietojen puute. Tyttöjen ja poikien liikuntaa estävät tekijät eivät poikenneet merkittävästi toisistaan.

Esteitä tarkasteltiin myös asuinpaikan mukaan, ja tässä mittarina käytettiin asuinpaikan etäisyyttä kilometreinä Joensuun keskustasta. Joensuu on Kontiolahden naapurikunta. Selvimmät erot näkyivät seuraavissa esteissä: ”liikuntapaikkojen puute tai etäisyys” sekä ”vaikeat kulkuyhteydet liikuntapaikoille”. Toisin sanoen, mitä kauempana nuori asui Joensuun keskustasta, sitä enemmän oli heitä, jotka kokivat näiden syiden olevan este liikunnan harrastamiselle. Poikkeuksena tästä olivat Kontiolahden taajamissa asuvat nuoret, joista vain 14 prosentille liikuntapaikkojen saavutettavuus oli este.

## **8.2 Toivotut liikuntapaikat**

Kyselyn mukaan seitsemäsluokkalaisten ja lukion kakkosluokkalaisten kaksi toivotuinta liikuntapaikkaa olivat keilahalli ja uimahalli (taulukko 9). Näitä kahta liikuntapaikkaa toivoi kummastakin ryhmästä noin kolmannes. Seitsemäsluokkalaisten kolmanneksi toivotuin liikuntapaikka oli kuntosali, jota toivoi 18 % vastaajista. Lukiolaisten kolmanneksi toivotuin

liikuntapaikka oli pallo- tai urheilukenttä (24 %). Viiden toivotuimman joukossa oli molemmilla myös frisbeegolfrata. Lukiolaisista sitä toivoi 24 % ja seitsemäsluokkalaisista 13 %. Tyttöjen ja poikien toivotuimpien liikuntapaikkojen välillä eroja oli vain uimahallin osalta, jota toivoi tytöistä reilu kolmannes ja pojista noin kymmenes vastaajista.

TAULUKKO 9. Kontiolahtelaisten lukion kakkosluokkalaisten (n=32) ja seitsemäsluokkalaisten (n=199) kymmenen toivotuinta uutta liikuntapaikkaa Kontiolahdelle.

Sija	Liikuntapaikka	Lukiolaiset (%)	Liikuntapaikka	7.luokkalaiset (%)
1.	Keilahalli	35	Keilahalli	39
2.	Uimahalli	29	Uimahalli	33
3.	Pallo- tai urheilukenttä	24	Kuntosali	18
4.	Frisbeegolfrata	24	Uimaranta	16
5.	Moottoriturheilualue	24	Frisbeegolfrata	13
6.	Tenniskenttä	18	Liikuntasali	13
7.	Ratsastuskenttä	18	Jäähalli	13
8.	Pyöräily-/kävelytie	12	Pyöräily-/kävelytie	13
9.	Hiihtolatu	12	Ratsastuskenttä	11
10.	Suunnistusalue	7	Pallo- tai urheilukenttä	11

### 8.3 Toivotut liikuntapalvelut

Seitsemäsluokkalaisten toivotuin lisä liikuntalajien tarjontaan Kontiolahdella oli tanssi, jota toivoi 28 % vastaajista (taulukko 10). Lukiolaisten listalla se oli yhtä toivottu (27 %), mutta vasta toisella sijalla. Heillä toivotuin laji oli pesäpallo, johon toimintaa kaipasi lisää 36 %

lukiolaisista. Kolmanneksi suosituimmaksi lukiolaisilla nousi jääkiekko (18 %), kun puolestaan seitsemäsluokkalaisten se oli toiseksi suosituin (27 %). Seitsemäsluokkalaisten kolmanneksi toivotuin lisä lajitarjontaan oli kuntosalitoiminta, jota toivoi noin neljännes. Viiden toivotuimman lajin joukkoon pääsivät seitsemäsluokkalaisten listalla myös sähly/salibandy (18 %) ja uinti (17 %). Lukiolaisten neljänneksi ja viidenneksi toivotuimmat lajit olivat kuntosalitoiminta (18 %) ja yleisurheilu (18 %).

TAULUKKO 10. Kontiolahtelaisten lukion kakkosluokkalaisten ja seitsemäsluokkalaisten toiveita toiminnan lisäämisestä eri lajeissa. Kummastakin ryhmästä on 15 suosituinta toivetta. \*Ohjattuja kävely-, pyöräily-, juoksu-, ym. kuntolenkkejä.

Sija	Laji	Lukiolaiset (%)	Laji	7.luokkalaisten (%)
1.	Pesäpalloa	36	Tanssia	28
2.	Tanssia	27	Jääkiekkoa	27
3.	Jääkiekkoa	18	Kuntosalitoimintaa	23
4.	Kuntosalitoimintaa	18	Sählyä/salibandyä	18
5.	Yleisurheilua	18	Uintia	17
6.	Kaukalopalloa	14	Pesäpalloa	17
7.	Uintia	14	Jalkapalloa	15
8.	Kuntovoimistelua	14	Lentopalloa	10
9.	Naisvoimistelua	14	Kamppailulajeja	10
10.	*Ohjattuja kuntolenkkejä	14	Telinevoimistelua	9
11.	Jalkapalloa	9	Luistelua	7
12.	Aerobicia	9	Yleisurheilua	7
13.	Lentopalloa	9	Aerobicia	6
14.	Kamppailulajeja	9	Hiihtoa	6
15.	Sählyä/salibandyä	5	Skeittaus	6

Seuraavaksi toivotuimmat lajit seitsemäsluokkalaisten listalla koostuvat pallopeleistä ja perinteisistä lajeista, kuten hiihdosta ja yleisurheilusta. Listalle pääsivät myös kamppailulajit, telinevoimistelu, aerobic ja luistelu. Myös skeittaukseen, joka mielletään yleensä nuorten omaehtoiseksi urheiluksi, kaivattiin ohjattua toimintaa.

Lukiolaisten seuraavaksi toivotuimmat lajit koostuivat niin ikään palloilulajeista, mutta mukaan mahtui enemmän aikuisille tyypillisiä kuntoliikuntalajeja, kuten kuntovoimistelu, naisvoimistelu ja aerobic. Myös ohjatuille kuntolenkeille olisi kysyntää.

Suurimpia sukupuolten välisiä eroja vastauksissa löytyi muutamissa palloilulajeissa sekä ryhmäliikuntalajeissa. Pojista jääkiekkoa oli toivonut lähes puolet ja pesäpalloa sekä sählyä noin kolmannes. Tyttöjen ehdottomasti toivotuin laji oli tanssi, jota toivoi noin puolet tytöistä, kun pojista sitä toivoi vain muutama. Lisäksi eroja löytyi telinevoimistelussa, aerobicissa ja naisvoimistelussa, joita toivoi 10–15 tyttöä ja vain yksi poika. Nämä sukupuolten väliset erot toiveissa ovat linjassa kontiolahtelaisten nuorten harrastamien lajien kanssa.

#### **8.4 Miten liikuntapaikkojen ja -palveluiden tarjonta ja kysyntä vastaavat toisiaan?**

Nuorten toivotuin liikuntalaji oli tanssi, jota toivoi lähes kolmannes sekä seitsemäsluokkalaisista että lukiolaisista. Toive oli käytännössä yksinomaan tyttöjen, sillä tytöistä lähes puolet toivoi tanssia liikuntatarjontaan ja pojista vain muutama. Kontiolahdella ei ollut kyselyn aikaan tanssia tarjoavia yrityksiä, tanssin erikoisseuroja tai muitakaan tahoja, jotka olisivat sitä tarjonneet ainakaan nuorille suunnattuna. Joensuun seudun kansalaisopisto on järjestänyt Kontiolahdella vuosittain tanssikursseja, mutta ne ovat olleet pääasiassa aikuisille suunnattuja (Joensuun seudun kansalaisopisto, viitattu 1.4.2015). Palvelutarjontaan on kuitenkin tullut kyselyn teettämisen jälkeen ainakin yksi yksityinen tanssia suhteellisen monipuolisesti tarjoava yritys.

Muiden toivotuimpien lajien osalta kunnassa on olemassa niiden erikoisseuroja. Toiseksi toivotuimmassa lajissa jääkiekossa, on ollut nuorille suunnattua ja laajemmin organisoitua

toimintaa yhdessä kontiolahtelaisessa seurassa ja samoin salibandyssä. Jääkiekossa ja salibandyssä toiminta on kuitenkin keskittynyt Kontiolahden ja Lehmon taajamiin, mikä saattaa olla syy kysynnän ja tarjonnan ristiriitaan. Toimintaa on siis tarjolla Kontiolahdella, mutta näitä lajeja kaipaavat saattavat asua liian kaukana, tai harrastamisen esteenä ovat jotkin muut asiat. Vähemmän toivotuimmissa lajeissa on ainakin kahden tyyppisiä ristiriitoja kysynnän ja tarjonnan suhteen. Joko lajissa on toimintaa, mutta vain 1–2 seurassa Kontiolahdella tai sitten toimintaa ei ole ollenkaan.

Eniten toivottu liikuntapaikka Kontiolahdelle oli keilahalli, jota toivoi reilu kolmannes kaikista nuorista. Kontiolahdella ei ole keilahallia, mutta lähimmät kaksi keilahallia löytyvät Joensuun keskustasta. Keilailu ei ollut toivotuimpien ohjattujen urheilulajien listalla, joten tämä harrastus saatetaan nähdä enemmän sosiaalisena ajanvietteenä. Toiseksi toivotuin liikuntapaikka oli uimahalli, joka myös puuttuu Kontiolahdelta. Sellainen oli aikaisemmin kuntalaisten käytössä vuoden 2013 lopussa lakkautetun varuskunnan alueella. Kyselyssä nousi esiin myös frisbeegolf-radan puuttuminen. Frisbeegolf-rata rakennettiin Kontiolahden kirkonkylälle kesällä 2014, noin 1,5 vuotta kyselyn jälkeen. Rakentamista on saattanut osaltaan vauhdittaa päätulosten julkaiseminen Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelmassa syksyllä 2013.

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kontiolahtelaisten seitsemäsluokkalaisten ja lukion toisen luokan oppilaiden toiveita siitä, mitä liikuntapaikkoja ja -palveluita Kontiolahdelle tarvittaisiin. Lisäksi tutkittiin kontiolahtelaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta, harrastetuimpia liikuntalajeja vuoden aikojen mukaan, asuinpaikan yhteyttä harrastuksiin ja selvitettiin, mitkä ovat nuorten liikuntaa estäviä tekijöitä. Tutkimuksen päämääränä oli tarkastella sitä, vastaavatko kunnan alueella olevat liikuntapaikat ja -palvelut kontiolahtelaisten nuorten toiveita ja tarpeita.

### 9.1 Havainnot keskeisistä tuloksista

Tämän tutkimuksen mukaan Kontiolahdessa tuotettujen liikuntapalveluiden tarjonta ei vastannut nuorten toiveita ja kysyntää kaikkein eniten toivotussa lajeissa, tanssissa ja jääkiekossa vuonna 2013. Kontiolahtelaiset nuoret liikkuvat tarjolla olevien olosuhteiden ja vuoden aikojen mukaan. Suurimpana liikkumisen esteenä pidettiin kuitenkin ajan eikä liikuntapaikkojen puutetta. Tyttöjen ja poikien harrastaminen oli eriytynyt merkittävästi palloilulajien sekä tanssin ja ratsastuksen osalta, mutta muissa lajeissa harrastaminen oli jakautunut melko tasaisesti. Seuraavassa pohdin edellä mainittuja neljää keskeistä päätulosta karkeassa tärkeysjärjestyksessä, joista ensimmäinen on mielestäni tärkein.

*1) Liikuntapalveluiden kysyntä ja tarjonta eivät kohtaa suosituimmissa lajeissa.* Tämän tutkimuksen viidentenä tutkimusongelmana oli selvittää Kontiolahden liikuntapaikkojen ja -palveluiden kysynnän ja tarjonnan välistä suhdetta. Kysymys on laaja, joten analysoinnissa on pyritty pureutumaan olennaisimpiin asioihin. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että noin puolet tytöistä toivoisi lisää tanssia Kontiolahden liikuntapalvelutarjontaan. Tarjonta ei vastannut kysyntää lainkaan, sillä Kontiolahdella ei ollut kyselyn teettämisen aikaan helmikuussa 2013 tanssia nuorille tarjoavia osapuolia. Tulosten mukaan tanssin harrastajia oli tytöistä noin 10 %, mutta kaikki heistä joutuivat harrastamaan lajia joensuulaisissa seuroissa. Näitä havaintoja tukee LIITU-tutkimus, jonka päätuloksien mukaan liikuntajärjestelmämme palvelutarjonnassa

ei ole onnistuttu tunnistamaan nuorten toiveita. Tutkijat esittävätkin, että liikunnan tarjontaa tulisi kehittää Suomessa lasten ja nuorten toiveiden suunnassa (Kokko & Hämylä 2015, 93).

Toiseksi toivotuimmassa lajissa, jääkiekossa, tarjonnan tilanne ei ollut niin heikko kuin tanssissa, sillä Kontiolahdessa on yksi jääkiekkotoimintaa tarjoava seura, joka käyttää Kontiolahden kirkonkylän jäähallia harjoittelupaikkanaan. Tämän lajin harrastusolosuhteiden pitäisi siis olla kunnossa, mutta jostakin syystä toiminta ei kohtaa nuorten liikuntapalvelutoiveita. Noin neljännes pojista toivoi lisää ohjattua toimintaa jääkiekkoon ja jääkiekkoa harrasti ensisijaisena lajinaan talvisin noin 20 % pojista. Puolet jääkiekon harrastajista kuului seuroihin, joista osa kuului joensuulaiseen jääkiekkoseuraan. Jääkiekon osalta ongelmat ovat muualla. Eräs syy voi olla ohjaajien puute, joka on ollut vaivana monessa seurassa ja lajissa. Lisäksi Kontiolahti on pitkien välimatkojen kunta ja jääkiekon ohjattu toiminta on keskittynyt kirkonkylälle. Kaikilla ei välttämättä ole mahdollisuutta tulla harjoituksiin kaukaa (20–35 km päästä), koska liian pitkää etäisyyttä piti liikkumisen esteenä 20 % kontiolahtelaisista nuorista. Suomen ym. (2012) mukaan välimatka ja raha ovat olleet kaksi suurinta estettä liikuntapaikkojen käytölle itäsuomalaisilla nuorilla. Näitä on pitänyt esteenä 8–11 % itäsuomalaisista nuorista. (Suomi, 2012.) Jääkiekko on tunnettu harrastuksen kalleudesta. Puronahon (2014) mukaan jääkiekko on keskimäärin kallein liikuntaharrastus Suomessa. Jääkiekossa, kuten monissa muissakin lajeissa harrastuksen kokonaiskustannukset ovat lisääntyneet useammalla tuhannella eurolla vuosien 2001–2012 välillä. Suurimpia syitä ovat harjoitus- ja kilpailutapahtumien määrän kasvu, lisääntynyt matkustaminen ja välinekustannusten kasvu. (Puronaho, 2014.) Kontiolahtelaisista nuorista harrastuksen kalleutta piti esteenä 25 %. Tulosten perusteella Kontiolahdella tulisikin miettiä matalan kynnyksen harrastamista ja halvempia tapoja järjestää harrastuksia. Tähän tarpeeseen on vastattu Joensuun seudulla, jossa Matala Kynnys ry koordinoi ilmaista ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille. Kontiolahdesta on mukana helmikuussa 2017 yksi seura, Kontiolahden Urheilijat, tarjoamalla ampumahiihtoa (Matala Kynnys ry, 2017).

Kaikista kontiolahtelaisista seitsemäsluokkalaisista (n=199) 37 prosenttia kuului urheiluseuroihin. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaista nuorista keskimäärin noin 40 % kuuluu urheiluseuroihin. Tuloksissa oli silmiin pistävää se, että seitsemäsluokkalaisista urheiluseuroihin kuuluvista nuorista enemmistö (62 %) kuului joensuulaisiin urheiluseuroihin, kun kontiolahtelaisiin kuului ainoastaan 38 %. Tähän tulokseen saattaa viitata osittain toiminnan vähyys kontiolahtelaisissa urheiluseuroissa sekä



mahdolliset puutteet ohjatun toiminnan jatkuvuudessa ja laadukkuudessa. Myös asuinpaikan sijainnilla voi olla merkitystä Kontiolahtella, koska moni kylä on lähempänä Joensuun keskustaa kuin Kontiolahden kirkonkylää, jolloin toiminnan läheisyys voi olla peruste valita joensuulainen urheiluseura harrastuspaikaksi. Eniten kontiolahtelaisia nuoria harrastajia oli joensuulaisissa seuroissa tanssissa, jääkiekossa, jalkapallossa ja uinnissa. Uinnissa Kontiolahtella ei ole ollut seuraa eikä enää toiminnassa olevaa uimahallia. Tanssissa on tullut kyselyn jälkeen ohjattua toimintaa Kontiolahtelle, joten voidaan olettaa, että jatkossa nuoret käyttävät enemmän kontiolahtelaista tanssin palvelutarjontaa hyväkseen. Jalkapallossa ja jääkiekossa on toimintaa ja harrastajia myös kontiolahtelaisissa seuroissa, joten näissä lajeissa olisi tarvittu tarkempaa analyysia, mikä vetää harrastamaan lajia joensuulaiseen seuraan. Valistunut arvaus on, että suurempi kilpailullisuus ja korkeampi sarjataso joensuulaisissa seuroissa vetävät kilpailuhenkisiä nuoria puoleensa.

Kontiolahdessa olisi syytä miettiä laaja-alaisesti liikuntaa nuorten näkökulmasta katsottuna, koska liikuntapalveluja tarjoavat tahot eivät ole yleisesti ottaen vastanneet kysyntään siinä määrin, mitä nuoret haluaisivat. Tätä tukee esimerkiksi tieto, että Kontiolahden toiseksi suurimmassa seurassa, Kontiolahden Urheilijoissa (noin 350 jäsentä, joista alle 18-vuotiaita 175 jäsentä), oli vain kolme seitsemäsluokkalaista nuorta kyselyn teettämisen hetkellä, mikä on huomattavan vähän. Seuran päälajeja ovat ampumahiihto, hiihto ja suunnistus. Kun ottaa huomioon, että talvisin 20 seitsemäsluokkalaista nuorta harrastaa ensisijaisena lajinaan hiihtoa ja lähes yhtä moni toivoo siihen lisää toimintaa, niin kysynnässä ja tarjonnassa on nähtävissä jotakin ristiriitaa. Toisaalta Kontiolahden suurin seura, Lehmo Balls -96, oli vetänyt puoleensa 15 seitsemäsluokkalaista nuorta. Seura on salibandyerikoisseura ja myös Pohjois-Karjalan suurin salibandyseura, jossa oli vuonna 2013 noin 400 jäsentä. Jäsenistä noin 350 oli alle 18-vuotiaita. Vaikka salibandytoiminta Lehmon ja Kylmäojan alueella on erinomaista, niin kyselyn perusteella salibandyyn kaivataan enemmän toimintaa muualla Kontiolahtella. Peräti 20 % nuorista toivoi lisää salibandytoimintaa Kontiolahtelle.

Hiihto ja salibandy ovat mielenkiintoinen pari Suomen liikuntalajien historiassa. Hiihdolla on pitkät perinteet, kun taas salibandy on verrattain nuori laji. Salibandy vetää tällä hetkellä paljon nuoria sekä nuoria aikuisia harrastajia, mutta mikä vetäisi nuoria myös hiihtoseuroihin? Olisiko toiminnan sisällöissä jotain kehitettävää niin, että ne voisivat kiinnostaa nuoria enemmän? Esimerkkinä vaikkapa skicrossia muistuttava maastohiihdon versio ”cross country cross”, jossa hiihdetään nousuja ja laskuja sisältävä 2–5 minuutin mittainen tekniikkarata läpi.

Laji on sekoitus maastohiihtoa ja skicrossia, josta on taas yhtymäpinta Kontiolahden nuorten suosituimpaan talviharrastukseen lasketteluun. Varsin pienillä muutoksilla, mutta monipuolisuutta lisäten lajeihin voitaisiin saada enemmän harrastajia.

Aiemmin mainittu ohjaajapula johtunee nuorten aikuisten vähyydestä kunnassa, koska Kontiolahdelta siirrytään usein opintojen alkaessa pois paikkakunnalta. Toisin on esimerkiksi Joensuussa, jolloin ollaan lähempänä suorituspaikkoja ja ohjaajia on helpompi rekrytoida esimerkiksi paikkakunnalla asuvista sosiaali- ja kasvatustieteiden opiskelijoista. Kontiolahdella ohjaajien koulutukseen ja rekrytointiin pitäisi panostaa erityisesti ja kehittää yhteistyössä eri osapuolien kesken mahdollisesti oma toimivampi järjestelmä.

Erityisesti seitsemäsluokkalaisten jäsenyydet joensuulaisissa seuroissa antavat aiheen pohtia, mitä kävisi seuroissa harrastavien määrille, jos Kontiolahti sijaitisi 50 kilometriä kauempana Joensuusta? Olisiko Kontiolahdella maan alimmat seurajäsenyysprosentit? Joka tapauksessa joensuulaisissa urheiluseuroissa olevien kontiolahtelaisten nuorien määrä on yllättävän suuri, mikä on merkittävä tulos. Tulevissa selvityksissä ja tutkimuksissa olisi hyvä löytää tähän myös tarkempia syitä.

2) *Liikuntaa olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaan.* Kontiolahtelaisten nuorten liikuntakäyttäytymistä voisi tulosten perusteella luonnehtia olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaiseksi. Nuoret saivat ilmoittaa kyselyssä jokaisena vuodenaikana eniten harrastamansa lajin. Nuorten suosituin liikuntalaji oli kesäisin uinti, jota piti ensisijaisena harrastuksenaan 37 % nuorista. Suosituinta laji talvisin oli laskettelu tai lumilautailu, jota harrasti kontiolahtelaisten nuorista peräti 30 %. Syksyn ja kevään suosituimmat lajit olivat juoksu ja kävelylenkkeily, jotka yhdistettiin analyysissä yhdeksi lajiryhmäksi – lenkkeilyksi. Lenkkeilyä harrasti keväisin ja syksyisin noin kolmannes nuorista.

Kontiolahtelaisten nuorten lasketteluun harrastajamäärät ovat aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna poikkeuksellisen suuret, mutta tutkimustulosten vertailua vaikeuttaa se, että aiemmissa tutkimuksissa kyselyn ajankohta on saattanut vaikuttaa tuloksiin, eikä niissä ole välttämättä kysytty jokaisen vuodenaikan harrastuksia erikseen. Kansallisessa lasten ja nuorten liikuntatutkimuksessa (2010) laskettelu on vasta kahdenneksitoista suosituin laji koko vuoden harrastajamäärissä mitattuna, mutta joka tapauksessa koko Suomen keskimääräiset harrastajamäärät lienevät noin parikymmentä prosenttiyksikköä pienemmät kontiolahtelaisiin nuoriin verrattuna. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan laskettelu on jää- ja lumilajienkin osalta vasta neljänneksi harrastetuin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5.) Ropposen

(2013) pro gradu – tutkielman mukaan suomalaisista yhdeksäsluokkalaisista (n=1619) harrasti laskettelua tai lumilautailua vain 3 %. Tutkielmassa oli käytetty pohjana Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010* - tutkimukseen kerättyä aineistoa (Ropponen 2013). Tässä tutkimuksessa on laajin löytämäni suunnilleen samanikäisten nuorten otanta, ja kysely on tehty kokeneiden tutkijoiden toimesta. Se siis antaa suhteellisen luotettavan kuvan koko Suomen nuorten laskettelu harrastajamäärästä. Yhdestä merkittävistä suomalaisesta liikuntatutkimuksista löytyy myös eroavia tuloksia, sillä Kimmo Suomen ym. (2012) mukaan, 0–17-vuotiaista lapsista alle 1 % harrastaa laskettelua. Eroavaan tulokseen voi vaikuttaa pienempi otos (n=1041) ja huomattavasti isompi ikäjakauma sekä kyselyn teettämisen ajankohta.

Nuorten osalta on ollut vähän tietoa liikuntapaikkojen läheisyyden vaikutuksista harrastuksiin. Aikuisten osalta tuloksia on ollut helpompi löytää. Valkeisen ym. (2014) mukaan liikuntapaikan läheisyys oli systemaattisemmin yhteydessä lajien harrastamiseen miehillä kuin naisilla. Tämä voi johtua siitä, että naiset harrastavat liikuntaa riippumatta liikuntapaikan sijainnista ja että naiset harrastavat liikuntaa rakentamattomilla tai monelle lajille soveltuvilla liikuntapaikoilla. (Valkeinen ym. 2014.) Tanskalaisen tutkimuksen (Toftager ym. 2011) mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja viheralueen etäisyydellä kodista on yhteys. Ihmisillä, jotka asuivat yli kilometrin päässä viheralueesta, oli korkeampi riski olla ylipainoinen (BMI >30) kuin niillä, jotka asuivat lähempänä kuin 300 metriä viheralueesta. (Toftager ym. 2011.)

Tässä tutkimuksessa asuinpaikalla oli vaikutusta harrastettuihin lajeihin ja yhteys esimerkiksi laskettelu harrastamismääriin. Tulosten mukaan Kontiolahden taajamissa harrastettiin enemmän palloilua ja hiihtoa, kun taas kylissä enemmän lenkkeilyä sekä laskettelua. Erot asuinpaikkojen välillä olivat tilastollisesti melkein merkitsevät talvella, mutta eivät muina vuoden aikoina.

Asuinpaikan etäisyys Mustavaaran laskettelukeskukseen oli yhteydessä laskettelu harrastusmääriin tilastollisesti merkitsevästi. Peräti 55 % prosenttia 0–20 km päässä laskettelukeskuksesta asuvista nuorista ilmoitti laskettelu ensisijaiseen talviharrastukseen. Kauempana (20–40 km) asuvista enää 25 % harrasti talvisin ensisijaisesti laskettelua. Tämä on valtakunnallisista tutkimuksista poikkeava tulos, jota selittänee monikin tekijä, mutta etäisyys asuinpaikasta on yksi luonnollisimmista. Toinen selittävä tekijä voi olla se, että lähempänä laskettelukeskusta asuvat kuuluivat mm. neljään

pieneen maaseutukylään, joissa muu urheiluseuratoiminta on melko vähäistä. Asukasmäärät vaihtelevat näissä kylissä 200–800 asukkaan välillä (Tilastokeskus, 2013). Vähäinen urheiluseuratoiminta voi olla seurausta siitä, että laskettelukeskus vetää niin paljon puoleensa nuoria liikunnan harrastajia, eikä harrastajia riitä muihin lajeihin, mutta syy-seuraus yhteys voi kulkea myös toisin päin. On huomioitavaa, että laskettelukeskukseen ei käytännössä pääse julkisella liikenteellä, joten kyydityksessä vanhemmat ovat luultavasti suuressa roolissa. Tutkimuksen laaja otanta yhden kunnan sisällä mahdollisti myös tämän kaltaisen tulosten yksityiskohtaisemman analysoinnin asuinpaikan mukaan. Aiemmat tutkimukset eivät ole tuottaneet näin tarkkaa tietoa liikuntapaikkojen ja -palveluiden käytöstä.

Tutkimuksen tekijällä on myös omakohtaisia havaintoja lasketteluun vaikutuksista lähikyliin 1990-luvun puolivälistä saakka ja ne tukevat saatuja tuloksia. Lasketteluun vetovoimaa voi selittää myös kasvanut yhteisöllisyys harrastajien kesken. Laskettelukeskuksessa viihdytään usein omien kavereiden kanssa koko päivä. Lajista on muotoutunut yleisesti ottaen yhä useammalle elämäntapa, jossa harrastamisen hauskuutta pidetään keskeisenä (Rossi, 2014). Oma osuutensa on varmasti myös lasketteluyrityksen vetovoimaisuudella. Mustavaaran laskettelukeskuksessa viihtyvyyttä on lisätty oleskelutiloilla ja kävijöitä kuunnellaan sekä otetaan avuksi suorituspaikkojen, kuten hyppyreiden tekoon. Lisäksi harrastajat käyttävät erilaisia sosiaalisen median kanavia, jotka lisäävät varmasti yhteisöllisyyttä.

Tulosten mukaan liikunnan harrastusaktiivisuus oli kuitenkin osalla kontiolahtelaisista nuorista hälyttävän alhainen. Peräti 9 % seitsemäsluokkalaisista ilmoitti, että liikunnan harrastaminen on hyvin vähäistä. Valkeisen ym. (2014) mukaan on mahdollista, että laajemmat liikuntamahdollisuudet erityisesti taajamien ulkopuolella saattaisivat auttaa osaa liikuntaa harrastamattomista löytämään lajin itselleen ja motivoitua liikkumaan. Erään tutkimuksen mukaan yksistään liikuntapaikkojen peruskorjaus voi lisätä peräti 20 % harrastajamääriä (SLU, 2013).

Yhteenvedona voidaan todeta, että kontiolahtelaisten nuorten harrastamat lajit mukailevat aikaisempien tutkimuksien tuloksia, mutta tiettyjen lajien harrastajien osuudet ovat merkittävästi erilaisia muihin tutkimuksiin nähden.

3) *Liikunnan esteet.* Tämän tutkimuksen mukaan kontiolahtelaisten nuorten suurin este omalle liikuntaharrastukselle oli ajanpuute. Kysymyksen asettelussa ei selvitetty tarkemmin, ajanpuutteen yksityiskohtaisempia syitä. Seitsemäsluokkalaisilla ajanpuute oli yksi esteistä 41

% nuorista ja lukion toisen luokan oppilaille 68 % nuorista. Nupposen ja Telaman mukaan ajanpuute oli motivaation puutteen jälkeen toiseksi tärkein liikunnan harrastamattomuuden syy (Nupponen & Telama 1998, 71). Höltän (2013) pro gradu-tutkielmassa ajanpuute oli esteenä noin 16 % 7. ja 8. luokkalaisista nuorista. Myös Huismanin (2004, 75) mukaan ajanpuute oli suurin liikkumisen este, joskin Huisman on johtanut päätelmänsä siitä, että nuoret ovat ilmoittaneet ajan kuluvan muissa harrastuksissa. Tässä tutkimuksessa ”muut harrastukset” oli kyselyssä yhtenä vaihtoehtona, ja sen ilmoitti liikunnan esteeksi vain noin 10 % nuorista. Toisaalta Suomen ym. (2012) tutkimuksessa ajanpuute ei esiintynyt lainkaan yksittäisenä syynä nuoria käsittelevissä tuloksissa, mutta aikuisten tuloksissa ajanpuute oli suurin este. Aiempiin tutkimuksiin nähden tulokset ovat samassa linjassa, joskin kontiolahtelaiset nuoret kokevat ajanpuutteen suurimpana liikunnan esteenä. Eriäviin tuloksiin voi vaikuttaa se, että tässä tutkimuksessa sai listata niin monta liikunnan estettä kuin halusi. Se voi vaikuttaa siihen, että syitä ei ole tarvinnut priorisoida ja niitä on listattu enemmän tai lievemmin perustein.

Toisaalta ajanpuute Kontiolahdessa ei välttämättä ole tuulesta temmattu liikunnan este, sillä taustalla voivat olla pitkät etäisyydet ja erityisesti pitkät koulumatkat. Suurin osa kontiolahtelaisista yläkoululaisista ja lukiolaisista kulkee kouluun päivittäin bussilla ja pisimmillään koulumatka voi kestää koulusta kotiovelle jopa 1-1,5 tuntia suuntaansa. Jos nuoria halutaan aktivoida mahdollisimman paljon, liikunta olisi integroitava paremmin koulun päivärytmiin ja liikuntaan pitäisi kannustaa myös koulupäivän aikana. Lisäämällä liikunnallisia virikkeitä ja liikuntavälitunteja, voitaisiin kannustaa etenkin vähän liikkuvia nuoria. Tässä tutkimuksessa liikunta-aktiivisuuteen liittyviä kysymyksiä oli vain yksi ja sekin oli kuvaileva kysymys, jonka perusteella ei voinut analysoida tarkkoja liikunnan määriä. Jälkikäteen ajateltuna liikunta-aktiivisuuden tarkempi selvittäminen olisi saattanut tuoda lisäarvoa tutkimukselle, ja syventää joitakin analyysejä.

Toiseksi suurimmaksi liikuntaa estäväksi tekijäksi nuoret kokivat kalliit maksut ja harrastuksen kalleuden. Kustannukset olivat estävä tekijä noin kolmannekselle. Puronahon (2014) mukaan harrastusten kustannukset ovat kasvaneet reilusti eniten harrastetuissa lajeissa vuosien 2002 ja 2012 tutkimusten välillä. Kokonaiskustannukset ovat kaksinkertaistuneet tai jopa kolminkertaistuneet kymmenen vuoden aikana niin kilpaurheilua harrastavilla kuin harrasteliikunnassa mukana olevilla nuorilla. Tämä johtuu muun muassa siitä, että harrastuskerrat ovat lisääntyneet, mikä lisää kokonaiskustannuksia. Yksikkökustannusten

kehitys on ollut kokonaiskustannuksia hitaampaa. Kilpaurheilussa yksikkökustannus on nykyään keskimäärin 26-33 euroa kerralta (Puronaho, 2014), mikä on luultavasti liian suuri summa isolle osalle kontiolahtelaisia nuoria. Kontiolahtelle tarvittaisiin enemmän edullisia tapoja harrastaa liikuntaa, ja muutama urheiluseura onkin jo reagoinut tähän tarjoamalla ns. matalan kynnyksen toimintaa.

*4) Harrastetut lajit ovat eriytyneet tytöillä ja pojilla.* Tämän tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi kaikkina vuoden aikoina. Suurimmat erot syntyivät ratsastuksen, tanssin, palloilun ja skeittauksen sekä uinnin välillä. Näistä ratsastus ja tanssi olivat yksinomaan tyttöjen harrastamia lajeja. Palloilulajit ja skeittaus olivat puolestaan poikien suosimia lajeja, joita tytöt harrastivat huomattavasti vähemmän. Muissa lajeissa poikien ja tyttöjen erot olivat pienempiä. Aiempien tutkimusten valossa tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Ropposen (2014) pro gradu-tutkielman (n=1516) tuloksiin verrattuna eroavaisuuksia ei juuri löydy. LIITU-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) tulokset ovat myös samankaltaisia. Tyttöjen ja poikien liikuntaharrastusten eriytyneisyys voi olla nuorista itsestään lähtevää tai sitten heistä riippumatonta. Mielestäni nuorten itse valitsemaan harrastusten eriytyneisyyteen ei ole tarvetta puuttua, mutta jos syyt ovat muualla, niin aihetta pitäisi tutkia tarkemmin.

Eriytyneisyydessä suurimman haasteen muodosti se, että tyttöjen toivotuimmassa lajissa, tanssissa, ei ollut vuonna 2013 yhtään toimintaa. Tämä kertoo siitä, että nuorten tyttöjen liikuntaharrastustoiveiden kuunteleminen on ollut kunnassa hyvin vähäistä, jopa olematonta. Onneksi vuosi kyselyn teettämisen jälkeen tanssitoimintaa oli saatu kunnan alueella vireille.

## **9.2 Johtopäätöksiä tuloksista ja kehitysideoita**

Tämä tutkimus vahvisti aiempia suomalaisia tutkimustuloksia, mutta toi uutta tarkempaa tietoa kontiolahtelaisten nuorten näkemyksistä. Jokaisella paikkakunnalla on omat erityispiirteensä, jotka vaikuttavat myös liikuntapaikkoihin ja -palveluihin. Yleisesti ottaen Kontiolahtella näkyy liikuntaympäristön vaikutus selvästi nuorten liikuntakäyttäytymisessä. Liikuntaa harrastettiin vuodenajan ja mahdollisuuksien mukaan. Myös harrastamattomuudelle

löytyi selkeitä ja ymmärrettäviä syitä. Ajanpuute, etäisyydet ja harrastusten kalleus ajavat harrastamaan muita lajeja tai muuta kuin liikuntaa.

Seitsemäsluokkalaisissa oli paljon liikuntaa liian vähän harrastavia. Osaltaan liikkumisen vähenemiseen voi vaikuttaa siirtyminen alakoulusta yläkouluun. Kontiolahtelaiset alakoulut ovat mukana Liikkuva Koulu-ohjelmassa, mutta fyysisen aktiivisuuden ylläpito olisi tärkeää myös yläkouluiässä. Yläkouluun siirryttäessä ulkopuoliset paineet tietynlaisesta käyttäytymisestä voivat kasvaa ja nuoren kiinnostuksen kohteet saattavat vaihtua helposti liikunnasta muihin toimintoihin. Tämän tutkimuksen perusteella Kontiolahden yläkoululla voisi olla tärkeä rooli siinä, pystytäänkö nuorten aktiivisuutta pitämään yllä ja pystytäänkö liikuntaa harrastamattomille lapsille löytämään joku mieleinen liikuntaharrastus. Ongelma Kontiolahdella näyttäisi olevan se, että liikuntapalveluiden tarjonta on melko suppeaa koko kunnassa ja liikuntaharrastuksen ”valinta” voi tarkoittaa syrjäkylän nuorelle lenkkeilyä tai pyöräilyä. Ne eivät ole huonoja vaihtoehtoja, mutta eivät välttämättä sellaisia, mitä nuori toivoisi harrastavansa. Nuoret toivoisivat lähes kaikkiin lajeihin enemmän ohjattua toimintaa, mutta tähän mennessä käytäntö on osoittanut, että pelkästään kontiolahtelaiset urheiluseurat eivät sitä pysty yksinomaan tuottamaan. Tämän tutkimuksen tuloksiin nojaten Kontiolahdelle tarvittaisiin mielestäni sellainen malli, jossa myös kunta on vastuussa liikuntapalveluiden tuottamisessa. Esimerkkiä kunnan järjestämään liikuntapalveluun voidaan hakea muualta Suomesta. Jyväskylässä on järjestetty muutaman vuoden ajan *Liikuntalaturi*-nimistä palvelua 13–19 -vuotiaille nuorille. Eri puolella kaupunkia on tarjolla viikko-ohjelman mukaisia liikuntalajeja, joihin on helppo osallistua. Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi sitoutumista tai ennakoilmoittautumista. Lisäksi paikalla ovat osaavat ja innostavat ohjaajat. (Jyväskylän Kaupunki, 2016.) Kontiolahdella samanlaista toimintaa on jo aloitettu ja saatu muutamaan lajiin tarjontaa. Lisäksi tutkimuksen perusteella tietyissä liikuntamuodoissa, kuten tanssissa tulisi tehostaa toimintaa ja perustaa uusia seuroja. Tuloksista voidaan myös havaita, että kunnasta on puuttunut seurantatyökalu liikuntatoiveiden tarkastelussa, koska nuorten toiveet ja toteutuneet liikuntapalvelut edustivat joissakin tapauksissa lähes eri ääripäitä.

Kontiolahti on pitkien etäisyyksien takia epätasa-arvoinen kunta nuorten harrastusmahdollisuuksien suhteen. Kauimmaisista kolkista kuntaa, ei ehdi enää lähteä illalla harrastamaan takaisin Kontiolahden keskustaan, niin että ehtisi tehdä esimerkiksi koululäksyt kunnolla. Käytännössä tasa-arvoisuutta voitaisiin tukea lisäämällä koulun vastuuta

harrastustoiminnasta ja koulupäivän aikaisesta liikunnasta, johon tuoreessa Opetus- ja kulttuuriministeriön raportissa kannustetaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017).

### 9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että siinä perehdyttiin nuorten liikuntapaikka ja -palvelutoiveiden ja harrastettujen lajien välisiin yhteyksiin. Aiemmin näiden asioiden välisiä suhteita ei ole tutkittu tapaustutkimustyyppisesti yhdessä kunnassa. Tutkimus antoi tietoa siitä, kuinka paljon asuinpaikka ja liikuntapaikka voivat vaikuttaa nuoren harrastamaan lajiin. Esimerkkinä on laskettelon harrastamisen ja asuinpaikan etäisyyden välinen yhteys. Tutkimus ei tarjoa täydellistä kuvaa Kontiolahden liikuntapaikoista ja -palveluista, mutta antaa suuntaa antavia viitteitä siitä, miten asiat ovat olleet nuorten näkökulmasta katsottuna kyselyn teon hetkellä keväällä 2013.

Mikäli analyysiä olisi haluttu vielä syventää, olisi kyselyn täytynyt olla paikkatietoon tarkemmin sidottu ja kysymysten asettelu osaksi tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa. Esimerkiksi olisi ollut mielenkiintoista selvittää, miten nuoren tarkka asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden määrään, mutta nyt kerätyillä tiedoilla se ei onnistunut.

Tutkimusaineiston koko (seitsemäsluokkalaisten n=199 ja lukiolaiset n=32) oli pro gradu -tutkielman aineistoksi melko hyvä. Aineistoa saatiin seitsemäsluokkalaisten osalta lähes kokonaisotannalla, sillä rehtorilta saatujen tietojen mukaan koulusta ei ollut tuolloin poissa, kuin korkeintaan pari seitsemäsluokkalaista. Lukion toisen luokan oppilaat saivat vastata kyselyyn vapaaehtoisesti ja vastausprosentti (75%) jäi hieman alle odotetun. Kuitenkin nämä kaksi ikäluokkaa antoivat hyvin tietoa kontiolahtelaisten nuorten liikuntatoiveista ja -käyttäytymisestä.

Kyselyä laadittaessa käytettiin pohjana Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen professorin Kimmo Suomen tutkimusryhmän aiemmin käyttämiä kysymyksiä, joita muokattiin ja karsittiin tähän tutkimukseen sopivaksi. Nettipohjaisen kyselylomakkeen kysymysten asettelu aiheutti jälkikäteen jonkin verran ongelmia tulosten analysoinnissa. Se myös aiheutti sen, että osaan tuloksista ei tullut kaikilta vastauksia, koska kysymyksiä oli mahdollista jättää vastaamatta. Jatkossa tämänkaltaisissa tutkimuksissa kannattaakin hyödyntää yhä enemmän



tietotekniikkaa tai mobiililaitteita, koska se helpottaa vastaamista ja nopeuttaa tulosten analysointia. Valkeisen ym. (2014) tutkimuksessa yhdisteltiin tietoja kotiosoitteen ja liikuntapaikkojen koordinaateista sekä erilaisia käytettävissä olevia paikkatietoaineistoja. Tällaisesta mahdollisuudesta olisi ollut apua myös tässä tutkimuksessa.

Olen itse Kontiolahdelta kotoisin ja seurannut 25 vuoden ajan kontiolahden liikuntatoimintaa liikkujana, seuratoimijana ja nyt tutustunut siihen pro gradu-tutkielman tekijänä. Vuosien aikana kertynyt tietomäärä ja sisäpiiritieto ovat olleet varmasti vahvuus tutkimusta tehdessä, mutta esimerkiksi pohdintaa kirjoittaessa oli välillä haastavaa erottaa tutkimustulokset ja kokemusperäinen tai ns. hiljainen tieto toisistaan. Joka tapauksessa uskon tämän tutkimuksen tulosten syventävän sekä omaa että ulkopuolisen lukijan käsitystä nuorten liikuntakäyttäytymisestä.

#### **9.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimukseni edetessä huomasin, että tietoa olisi kaivannut myös muista ikäluokista, koska kaksi ikäluokkaa ei kata täydellisesti niitä kriittisiä ikävuosia, jolloin liikunnan määrä vähenee varsin dramaattisesti suomalaisilla nuorilla. Lisäksi on huomattava, etteivät lukiolaiset edusta kuin alle puolta ikäluokasta, sillä osa nuorista valitsee tässä vaiheessa ammatillisen koulutuksen tai työelämän. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista selvittää tutkimusongelmani mukaisia kysymyksiä laajemmassa aineistossa. Aineistoa voisi kerätä myös muista kunnista, koska vastaavanlaista tietoa ei ole ollut saatavilla kuntakohtaisesti ja näin tarkasti eriteltynä.

Olisi mielenkiintoista tietää tarkemmin, miksi liikuntaa harrastettiin niin paljon joensuulaisissa seuroissa. Tässä tutkimuksessa syiden selvittäminen jäi arvailujen varaan, koska näin suurta joensuulaisseurojen harrastajamäärää ei pystytty ennakoimaan. Erityisesti paikkatietoon liittyvät asiat alkoivat kiinnostaa minua tutkimuksen aikana. Esimerkiksi paikkatietoihin sidottujen kyselyiden laatiminen on tulevaisuudessa todennäköisesti entistä helpompaa, mutta vaatii toki perehtymistä kyselysovelluksiin ja mahdollisesti maksullisia lupia niiden käyttöön. Tulevaisuudessa kannattaisi laatia myös kevyempiä kyselypohjia kuntien käyttöön, jotta tiedonkeruu olisi nopea toteuttaa ilman tutkijaresursseja. Tällöin

tarkoituksena olisi kartoittaa liikuntaharrastusten kysyntää ja tarjontaa, jonka mukaisesti taloudellista tukea voitaisiin kohdentaa sellaisiin lajeihin, joissa on kysyntää, mutta ei riittävästi toimintaa. Se voisi lisätä kuntien rahan käytön tehokkuutta ja mahdollistaisi erikäryhmien toiveiden paremman huomioimisen liikuntapalveluja järjestettäessä.

Lopuksi ehdotan, miten Kontiolahden kaltaista epätasapainoa nuorten liikuntatoiveiden ja ohjattujen liikuntalajien välillä voitaisiin korjata. Ratkaisuna voisi olla sellaisten liikuntakerhojen lisääminen koulupäivien yhteyteen, joissa nuoret saisivat toivoa toiminnan sisältöjä ja esimerkiksi niitä lajeja, joita paikkakunnalla ei ole muuten tarjolla. Pienten paikkakuntien kapeampaa liikuntapalvelutarjontaa voitaisiin näin paikata ammattitaitoisten liikunnanopettajien tai seuraohjaajien vetämillä kerhoilla. Tätä ehdotusta tukee myös maaliskuussa 2017 julkaistu Opetus- ja kulttuuriministeriön (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017) tiedote, jossa esitetään, että jokaiselle lapselle ja nuorelle taataan mieleinen harrastus. Siinä todetaan, että lasten ja nuorten toiveet harrastustoiminnasta tulee huomioida nykyistä paremmin. Keinoina esitetään esimerkiksi koulujen tilojen avaamista harrastustoimintojen käyttöön, koska lapset ja nuoret viettävät valtaosan päivänsä kouluissa. Raportti nostaa koulut entistä merkittävämmäksi paikaksi harrastaa liikuntaa ja muita asioita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017.) Nämä uudistukset olisivat mielestäni erittäin tervetulleita myös Kontiolahdelle.

## LÄHTEET

- Berg, P., & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.
- FIS – Kansainvälinen hiihtoliitto. <http://www.fis-ski.com/>. Viitattu 26.3.2015.
- FIS SnowKidz. Kansainvälisen hiihtoliiton FIS SnowKidz youtube-kanava. <https://www.youtube.com/watch?v=v6SrhYITsx8>. Viitattu 26.3.2015.
- Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti ja kehittäminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1.
- Fogelholm, M. (toim.) 2008. Liikettä koulupihoille. Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. UKK-instituutti ja Nuori Suomi. PK-Paino Oy. Tampere.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko A., Torvinen P. (toim.). 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoinen liikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. LIKES. Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti ja kehittäminen 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2011:15.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – a 25-year secular trend and follow-up study. LIKES, Research Reports on Sport and Health 255.

- Hölttä, I. 2013. Kun liikunta ei ”uppoa”. Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu –hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Pro gradu tutkielma. Liikuntatieteen laitos, Jyväskylä.
- Iso-Mustajärvi, O. 2015. Tapaustutkimus julkisen ja yksityisen sektorin välisestä yhteistyöstä liikuntapaikkapalveluissa. Pro gradu tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylä.
- Joensuun seudun kansalaisopisto. 2015. [www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi](http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi) (Viitattu 1.4.2015)
- Jyväskylän Kaupunki. Viitattu 22.3.2016. <http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 – lapset ja nuoret. 2010. Suomen liikunta ja urheilu ry. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kari, T. 2017. Exergaming Usage: Hedonic and Utilitarian Aspects. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä Studies in Computing 260.
- Karvinen, J. Jukka Karvisen powerpoint -esitys Liikuntarakentamisen päivillä SLU-talossa 7.10.1997.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. Liikuntaharrastuksen motiivit. Liikunta & Tiede 45 (6), 9-12.
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 2.2.2017. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)
- Kontkanen, L., Luukkainen S. ja Tirri L. 2013. Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelma 2013–2020. Kontiolahden kunta.
- Kontiolahden kunta. 2015. Koulukyyditykset (<http://www.kontiolahti.fi/zh/koulumatkat-ja-kuljetus1>) Viitattu 29.1.2015.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede 43 (2), 4-13.

- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 43, 1, 8–9.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42-63.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 47–54.
- LIPAS. <http://www.liikuntapaikat.fi/lipas> (luettu 12.2.2015).
- Lith, P. 2013. Liikuntabisnes on kasvuala. Verohallinto. Harmaan talouden selvitysyksikkö.
- Matala Kynnys ry. 2017. [www.matalakynnys.fi](http://www.matalakynnys.fi) (viitattu 31.1.2017)
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäenpää, P. & Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittämisestä ja kehittämistä. Suomen Liikunnan ja Urheilun julkaisusarja 1/2012.
- Nielsen, G., Bugge, A., Hermansen, B., Svensson, J. & Andersen, L.B. 2012. School Playground Facilities as Determinant of Children’s Daily Activity: A Cross-Sectional Study of Danish Primary School Children. *Journal of Physical Activity and Health* 9, 104-114.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet – valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille.
- Nuori Suomi. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.

- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 8-11.
- Nupponen, H. 2009. Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena. *Liikunta & Tiede* 46 (4), 36–43.
- Ojala, A.-L. 2015a. Vaihtoehtoisuutta ja valtavirtaisuutta: tutkimus suomalaisten lumilautailijoiden uria raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista. Jyväskylän Yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 219.
- Ojala, A.-L. 2015b. Lumilautailu elää vaihtoehtoisuuden ja valtavirtaisuuden ristiaallokossa. *Liikunta ja tiede* 52 (5), 22–25.
- Opetusministeriö. 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (Valtioneuvosto). Opetusministeriön julkaisuja 2009:17.
- Opetusministeriö. 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. (Valtion liikuntaneuvosto). Opetusministeriön julkaisuja 2008:45.
- Opetusministeriö. 2001. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004. (Valtion liikuntaneuvosto).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Viitattu 15.4.2012.  
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Viitattu 11.4.2017. [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/harrastustakuusta-totta-tyoryhmalta-keinot-mahdollistaa-jokaiselle-lapselle-ja-nuorelle-harrastus](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/harrastustakuusta-totta-tyoryhmalta-keinot-mahdollistaa-jokaiselle-lapselle-ja-nuorelle-harrastus)
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011: 4. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki, pykälä 32. (19.12.2003/1139).

- Penttilä, J. 2017. Kontiolahden kunnanjohtajan blogi (viitattu 31.1.2017).  
<http://www.kontiolahti.fi/blogit-20171>
- Pihlaja, P. & Junttila, J. 2012. Parkour, hyppimisen lyhyt oppimäärä. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2014. Pohjois-Karjalan Maakuntaliiton Maakunta Liikkumaan – Liikunta- ja Urheilustrategia. Kuntakartoitus 2014. (viitattu 14.2.2017).
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä Studies in Business and Economics 52. Jyväskylän yliopisto.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministerion julkaisuja 2014:5. Julkaisija Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Ropponen, J. 2014. Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus, liikkumisen syyt ja esteet sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset. Pro gradu tutkielma. Liikuntatieteen laitos, Jyväskylä.
- Rossi, J. 2014. Elämäntavalla ammattilaiseksi. Lautailulajit itseohjautuvan media-alan opiskelun motivaattoreina. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 11.3.2015.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74022/Opinnaytetyo\\_jussi\\_rossi\\_final.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74022/Opinnaytetyo_jussi_rossi_final.pdf?sequence=1)
- Sallis, J. F. & Glanz, K. 2006. The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. *The Future of Children* 16 (1), 89-108.
- Suomi, K. 1989. Liikuntasuunnittelun uudistaminen yhteissuunnittelulla. Espoo: Yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutuskeskus. Teknillinen korkeakoulu.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu no 1/2000.

- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. Liikuntapaikat ja –tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 23–26.
- Suomi, K., Matilainen, P., Nuutinen, L., Glan, V., Vehkakoski, K. & Suomi, A. 2010. Keuruun liikuntapoliittinen ohjelma vv. 2010-2016. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisusarja 1/2010.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009.
- Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen H., & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuviissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-year Tracking Study. *American Journal of Preventive Medicine* 2005, 28 (3).
- Tilastokeskus. 2013. <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/276.html>. Viitattu 8.2.2017.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 30.5.2017. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissa>
- UKK-instituutti. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus. Viitattu 11.4.2017. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset)
- Tilastokeskus, 2015. Kuntaryhmitys. [http://tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/kunta/001-2015/kunta\\_kr.html](http://tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/kunta/001-2015/kunta_kr.html). Viitattu 14.12.2015.
- Valkeinen H., Mäki-Opas T., Prättälä R., Borodulin K. Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.



Vapaa-aikalautakunta. Pöytäkirja 28.10.2014, Pykälä 55. Kontiolahti.

<http://webdynasty.pohjoiskarjala.net/Dynasty/Kontiolahti/kokous/2014593-5.HTM>.

Luettu 29.1.2015.

## LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuksen aineiston kyselylomake kontiolahtelaisten nuorten liikuntapaikka ja – palvelutoiveista.

### KONTIOLAHDEN LIIKUNTAPAIKKAKYSELY

Tämän kyselyn vastaamisen kuluu aikaa noin 10-15 minuuttia.

1. Miten koette Kontiolahden liikuntakuntana henkilökohtaisesti? Rasti vain yhteen kohtaan.

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono
- Erittäin huono

2. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikuntaharrastustanne tällä hetkellä? Rasti vain yhteen kohtaan.

Vapaa-aikanani harrastan ruumiillisesti kevyitä harrastuksia, kuten lukemista, television katselua ym. Liikuntaharrastukseni on hyvin vähäistä. En pidä itseäni lainkaan liikunnan harrastajana.

Harrastan erilaista liikuntaa satunnaisesti. Pidän itseäni satunnaisliikkujana.

Vapaa-aikanani harrastan kevyttä ulkoilua ja liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, kevyitä pihatöitä, lumitöitä, kalastusta, metsästystä, marjastusta ja/tai sienestystä. Pidän itseäni hyötyliikkujana.

Vapaa-aikanani harrastan säännöllisesti varsinaista kuntoliikuntaa, kuten hölkkäämistä, kävelylenkkeilyä, sauvakävelyä, hiihtoa, voimistelua, pallopelejä, uintia, aerobicia tai rasittavia pihatöitä. Pidän itseäni kuntoliikkujana.

Harjoittelen kilpailumielessä useita kertoja viikossa jotain urheilulajia. Pidän itseäni kilpaurheilijana.

3. Mikä on eniten harrastamanne liikuntamuoto?

Liikuntamuoto

Kesällä?

Talvella?

Syksyllä?

Keväällä?

4. Oletteko tällä hetkellä jäsenenä yhdessä tai useammassa urheiluseurassa?

Kyllä, missä seurassa/seuroissa (seuran /seurojen nimi)?

En, miksi?

Olen kuulunut, mutta en enää, miksi?

5. Jos olette urheiluseuran jäsen, millä tavoin olette toiminnassa mukana? Voitte valita useamman vaihtoehdon.

Osallistun seuratoimintaan kuntoilijan

Osallistun seuratoimintaan kilpaurheilijana

Olen ohjaaja tai valmentaja

Osallistun seuratoimintaan toimitsijana ja/tai luottamustehtävässä (johtokunnan, jaoston tms. jäsenenä)

Olen ”huoltojoukoissa” (huolehdin kuljetuksista, varusteista, kahviotoiminnasta, osallistun talkootyöhön tms.)

Olen passiivinen kannatusjäsen

Muu, mikä?

6. Oletteko tyytyväinen urheiluseurojen toimintaan?

Kyllä

Ei mielipidettä

En ole, miksi?

7. Toivoisitko nykyistä enemmän urheiluseurojen (tai jonkun muun tahon) järjestämään liikuntatoimintaa Kontiolahdelle ja jos, niin millaista? Valitkaa enintään kolme vaihtoehtoa.

- Jääkiekkoa
- Kaukalopalloa
- Jalkapalloa
- Kuntosalitoimintaa
- Voimailulajeja
- Uintia tai muuta vesiliikuntaa (vesijuoksu)
- Telinevoimistelua
- Aerobicia
- Luistelua
- Pesäpalloa
- Lentopalloa
- Sählyä/salibandyä
- Kamppailulajeja
- Budolajeja
- Yleisurheilua
- Hiihtoa
- Kuntovoimistelua
- Naisvoimistelua
- Tanssia
- Ohjattuja kävely-, sauvakävely-, pyöräily- ym. kuntolenkkejä
- Erityisryhmille suunnattua liikuntaa (esim. vanhukset, pitkäaikaissairaat, vammaiset ja laitoksissa asuvat). Mitä?
- Muuta, mitä?
- Muuta, mitä?

8. Minkälaiset ovat liikunnan harrastamisen edellytyksen Kontiolahdella?

- Ulkoilu eli iltakävely, koiran ulkoiluttaminen, kevyt pyöräily ym.
- Hyötyliikunta eli puutarhanhoito, metsästys, kalastus, marjastus, sienestys, lumityöt
- Kuntoliikunta eli rasittava kävely, hölkkä, hiihto, uinti, aerobic, pallopelit, voimistelu ym.
- Kilpaurheilu eli kilpailumielessä harjoitettava liikunta
- Erityisliikunta eli vanhuksille, pitkäaikaissairaille, vammaisille ja laitoksissa asuville järjestetty liikuntatoiminta.

	Huonot				Hyvät
	1	2	3	4	5
Ulkoilu	0	0	0	0	0
Hyötyliikunta	0	0	0	0	0
Kuntoliikunta	0	0	0	0	0
Kilpaurheilu	0	0	0	0	0
Erityisliikunta	0	0	0	0	0

9. Mitä puutteita koette nykyisissä liikuntapaikoissa? Nimeä liikuntapaikkojen nimet, sijainti Kontiolahdella ja puutteet.

10. Mitä uusia liikuntapaikkoja tai alueita toivoisitte Kontiolahdelle? Mihin? Käyttäkää asuinaluejakoa, joka mukailee äänestysalueita seuraavasti: Jakokoski, Kontiolahden kirkonkylä, Kontioniemi, Kulho - Iiksi, Kylmäoja, Lehmo, Mönni - Selkie, Onttola-Kunnasniemi, Paihola, Varparanta, Venejoki – Romppala. Vastaa maksimissaan viiteen (5) sinulle tärkeimpään kohtaan.

Liikuntapaikka: Mille alueelle / mistä mihin?

- Pururata
- Pyöräily-/kävelytie
- Hiihtolatu
- Pallo- tai urheilukenttä
- Liikuntasali
- Ulkoilualue
- Suunnistusalue
- Tenniskenttä
- Kuntosali
- Uimahalli
- Keilahalli
- Frisbeegolfrata
- Jäähalli
- Moottoriurheilualue
- Ratsastuskenttä
- Uimaranta
- Voimailu-/kamppailu-/budosali
- Retkeilyalue
- Muu, mikä?
- Muu, mikä?

11. Mitkä seuraavista ovat suurimpia esteitä omalle liikuntaharrastuksellenne? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- Liikuntataitojen ja -tietojen puute
- Ajanpuute
- Taloustyöt
- Liikuntavarusteiden tai välineiden puute
- Perhe-elämän vaatimukset
- Loukkaantumisen pelko
- Lastenhoito
- Harrastustoverin puute
- Tiedon puute liikuntapalveluista
- Liikuntapaikkojen huono kunto
- Urheiluseurojen kilpailuhenkisyys
- Liikuntapaikkojen epäviihtyisyys
- Kalliit maksut
- Vähäinen kiinnostus
- Työstä johtuva väsymys
- Harrastuksen kalleus
- Ohjatun toiminnan vähäisyys
- Muut harrastukset
- Oma saamattomuus
- Muiden ihmisten vähättely tai iva
- Liikuntapaikkojen puute tai etäisyys
- Vaikeat kulkuyhteydet liikuntapaikoille
- Urheiluseurojen kuntosurheilukeskeisyys
- Aikaisempi tai nykyinen sairaus/vamma
- Peseytymis- tai pukeutumistilojen puute
- Ei esteitä
- Muu, mikä?
- Muu, mikä?

12. Mistä liikuntatiloista tulisi mielestänne periä maksua ja kuinka paljon (euroa / käyntikerta noin yksi tunti)? Nimeä liikuntapaikka, jos sellainen on.

13. Kuinka paljon käytitte rahaa liikuntaharrastukseenne vuonna 2012?

€/vuosi

Välineisiin ja tarvikkeisiin (vaatteet, kengät, harrastusvälineet)

Liikuntapalveluihin

Pääsymaksuihin peleihin ja urheilukilpailuihin

14. Sukupuolenne?

Mies

Nainen

15. Ikä? Valitse ikäsi alla olevasta pudotusvalikosta.

0-6 vuotta

7-12 vuotta (alakoululainen)

13-15 vuotta (yläkoululainen)

16-18 vuotta (lukio/ammattikoulu)

16. Mikä on koulutuksenne? Merkitkää vain ylin koulutuksenne (yksi vaihtoehto)

Käyn alakoulua

Käyn yläkoulua

Olen lukiossa/ammattikoulussa



17. Asuinalueenne?

Jakokoski

Kontiolahden kirkonkylä

Kontioniemi

Kulho – Iiksi

Kylmäoja

Lehmo

Mönni – Selkie

Ottola – Kunnasniemi

Paihola

Varparanta

Venejoki - Romppala

Lähetä vastaukset