

YLÄKOULUIKÄISTEN NUORTEN LUONTOLIIKUNTA

Hilla Häyhä

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Häyhä, H. 2017. Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 84 s., 1 liite.

Luonnossa liikkuminen ja sen hyödyt ovat olleet viime aikoina suosittu tutkimuskohde. Nuorten luontoliikunnan harrastamista ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, millä eri tavoilla yläkouluikäiset nuoret liikkuvat luonnossa ja miten he kokevat luonnossa liikkumisen. Millaisia merkityksiä nuoret antavat luonnossa liikkumiselle? Lisäksi tarkastellaan, millaiset luonnonympäristöt ja mitkä luontoliikunnan muodot houkuttelevat yläkouluikäisiä liikkumaan luonnossa.

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto kerättiin tekemällä neljä ryhmähaastattelua eteläsuomalaisessa yläkoulussa 8.- ja 9.-luokkalaisille nuorille. Ryhmähaastattelut toteutettiin neljän hengen ryhmissä. Haastateltavia oli yhteensä 16, joista kymmenen oli poikia ja kuusi tyttöjä. Haastatteluaineistosta tehtiin teoriaohjaava sisällönanalyysi.

Tämän tutkimuksen nuoret harrastivat useimmiten luonnossa kävelemistä, uimista kesäisin, juoksua sekä hiihtoa. Suosituin luontoliikunnan muoto on luonnossa lenkkeily kävellen tai juosten. Nuorten mielestä houkuttelevin luonnonympäristö on puhdas luonto. Erityisesti roskat ja joskus myös muut ihmiset saattavat häiritä nuorten luonnossa liikkumista, jos luontoon haluaa mennä rauhoittumaan. Näiden vastausten ja ajatusten perusteella suurimmalla osalla tämän tutkimuksen nuorista on läheinen luontosuhde ja luonto koetaan mukavaksi harrastusympäristöksi.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuoret jäsentävät luonnossa liikkumistaan pääosin harrastuksina ja luontoympäristöjä harrastuspaikkoina. Toisaalta useassa vastauksessa tuli ilmi, että luonto koetaan rentouttavana paikkana, jonne pääsee pakoon arjen vaatimuksia. Missään vastauksista ei tullut ilmi hyödyn tavoittelua, eli haastateltavat eivät esimerkiksi liikkuneet luonnossa kerätäkseen sieltä luonnon antimia. Mielestäni nuorten luontoliikunnan harrastamista kannattaisi tutkia lisää laadullisilla menetelmillä.

Asiasanat: luontoliikunta, luontosuhde, nuoret, harrastukset

ABSTRACT

Häyhä, H. 2017. Secondary pupil's outdoor recreation. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Health Education, 84 pp., 1 appendix.

Outdoor recreation and its benefits have recently been a popular research subject. However, little is known about young people's outdoor recreation. The purpose of this Master's thesis is to find out how secondary pupils exercise in nature surroundings and how they experience outdoor recreation. What kind of meanings do the young people give to outdoor recreation? In this thesis I also observe what kind of nature environments and what kind of outdoor activities secondary pupils find pleasant.

Qualitative approach was used in this study. Research material was collected by doing four group interviews in a secondary school in Southern Finland for 8th and 9th graders. The group interviews were carried out in groups of four people. The study group consisted of 16 young people, of which ten were boys and six were girls. From the interview material, a content analysis was made.

Mostly the young people of this study walk in the nature, swim in the lakes in summertime and go jogging and skiing. The most popular form of green exercise is walking or jogging in the nature. The most pleasant nature environment for the young is a pure nature. Especially rubbish and sometimes also other people may disturb being in the nature if they want to go there to relax. According to these answers, most of the young people of this study have a good relationship with nature and the nature is experienced as a nice environment for exercising.

According to this study we can state that for the most of the young people, green exercise is seen as a hobby and the nature environment as a place to exercise. On the other hand, for young people the nature is also a relaxing place where they can go to calm down. The young people don't exercise in the nature to benefit for example financially: they don't gather berries or mushrooms or go hunting. In my opinion, more studies with qualitative approach are needed to understand more about young people's outdoor recreation.

Key words: outdoor recreation, relationship with nature, young people, activities

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	6
2 LIIKUNTA JA NUORET	8
2.1 Nuorten terveys ja hyvinvointi	8
2.2 Nuorten liikunnan harrastaminen	9
2.3 Liikunnan terveysvaikutukset.....	14
2.3.1 Liikunnan fysiologiset terveysvaikutukset	14
2.3.2 Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset	18
3 LUONTOLIIKUNTA.....	20
3.1 Luontoliikunnan määritelmä.....	20
3.2 Luontoliikunnan harrastaminen	21
3.3 Luontoliikunnan fysiologiset terveysvaikutukset	23
3.4 Luontoliikunnan psyykkiset terveysvaikutukset	25
3.5 Luontoliikunnan sosiaaliset terveysvaikutukset	28
3.6 Luonto nuorten elämässä	28
3.7 Yhteenvetoa luontoliikuntatutkimuksista.....	30
2.4 Luontokäsitysten muodostuminen.....	32
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	34
5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	35
5.1 Tutkimusaineisto	35
5.2 Tutkimusmenetelmät	37
6 TULOKSET	43
6.1 Luontoliikunnan harrastaminen.....	43

6.2	Luontoliikunnan kokeminen.....	45
6.3	Aineiston sijoittuminen luontoliikunnan konteksteihin ja nuorten luontoliikunnalle antamat merkitykset.....	46
6.4	Houkuttelevimmiksi koetut luontoympäristöt ja luontoliikunnan muodot.....	51
6.5	Ryhmien ja yksilöiden vertailua	54
7	POHDINTA.....	57
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset.....	57
7.1.1	Nuorten luonnossa liikkuminen.....	57
7.1.2	Nuorten luontoliikunnan sijoittuminen luontoliikunnan konteksteihin ja luonnossa liikkumiselle antamat merkitykset.....	60
7.1.3	Nuorille mieluisat luonnonympäristöt ja luontoliikunnan muodot	63
7.2	Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua	64
7.3	Johtopäätökset	68
7.4	Jatkotutkimusehdotukset	69
	LÄHTEET	70
	LIITTEET	
	LIITE 1: HAASTATTELUISSA KÄYTETTY TEEMAHAASTATTELURUNKO	

1 JOHDANTO

Luonto tarjoaa monipuolisia ja virkistäviä paikkoja liikunnan harrastamiseen. Ihmisten luontosuhde on muutoksessa, ja tulevaisuudessa luontosuhteiden erot tulevat lisääntymään: osalle luonto merkitsee yhä enemmän, osalle yhä vähemmän (Heikkilä & Kirveennummi 2013). Useiden tutkimusten mukaan luontoympäristöillä ja luonnossa liikkumisella on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Hartig ym. 2003; Pretty ym. 2005; Korpela & Paronen 2011).

Liikunnan harrastamisella on lukuisia edullisia terveysvaikutuksia, jotka koskevat myös lapsia ja nuoria. Liikunnallisten lasten ja nuorten hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lihakset ovat paremmassa kunnossa kuin vähän liikkuvien nuorten (Baquet & Berthoin 2003; Ara ym. 2004; Dollman & Ridley 2006). Lisäksi heidän rasvaprosentti on alhaisempi, luusto on vahvempi, heillä esiintyy vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusta, ja heillä on pienempi riski sairastua sydän- ja verikiertoelimistön sairauksiin ja metaboliseen oireyhtymään (Baquet & Berthoin 2003; Crews ym. 2004; Dollman & Ridley 2006; Malina 2006).

Heikkilä ja Kirveennummi (2013) esittelevät raportissaan tulevaisuudenkuvia luontokokemusten hyödyntämisestä Suomessa. He ennustavat, että lähiluonto tulee tulevaisuudessa olemaan yhä konkreettisemmin osa koulujen ja päiväkotien ohjelmaa. Heidän mukaansa lasten luontotuntemuksen kasvu tuottaa hyvää hedelmää, kun kaupunkiluonnon vaaliminen kestävän kehityksen arvojen mukaisesti on lasten ja nuorten arvomaailmassa tärkeällä sijalla. (Heikkilä & Kirveennummi 2013). Tämän optimistisen tulevaisuudenkuvan toteutuminen jää nähtäväksi, ja onkin mielenkiintoista seurata, mihin suuntaan lasten ja nuorten luontosuhde kehittyy.

Nuorten luontoliikunnan harrastaminen olisi tärkeää liikunnan yleisten terveysvaikutusten sekä myös itsenäisesti luontoympäristön aikaansaamien hyvinvointikokemusten vuoksi. Monet tavat ja tottumukset opitaan jo nuorina, joten olisi tärkeää varmistaa, että läheinen ja turvallinen luontosuhde kehittyy jo varhain. Ulkoilun ja luonnossa liikkumisen nähdään kuuluvan

suomalaiseen elämäntapaan (Pouta & Sievänen 2001), mutta säilyykö tämä elämäntapa myös seuraavalla sukupolvella?

Luonnossa liikkumisen tutkiminen nuorten keskuudessa on tärkeää liikunnan ja luontoympäristöjen terveysvaikutusten vuoksi. Terveyden edistäminen on toimintaa ennen taudin riskitekijöidenkään havaitsemista (Ståhl & Rimpelä 2010). Taloudellisesta näkökulmasta katsottuna terveyden edistäminen on yleensä aina kustannustehokkaampaa kuin sairauksien hoitaminen. Se on myös inhimillisempää. Olisi tärkeää tukea lasten ja nuorten luontoliikunnan harrastamista, sillä se on liikunnan ja luontoympäristöjen positiivisten terveysvaikutusten vuoksi hyödyllistä terveyttä edistävää toimintaa. Jotta nuorten luontoliikuntaa voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla, kannattaa ensin olla perillä siitä, millä tavalla he tällä hetkellä liikkuvat luonnossa ja miksi.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millä eri tavoilla yläkouluikäiset nuoret liikkuvat luonnossa ja miten he kokevat luonnossa liikkumisen. Millaisia merkityksiä nuoret antavat luonnossa liikkumiselle? Lisäksi tarkastellaan, millaiset luonnonympäristöt ja mitkä luontoliikunnan muodot houkuttelevat yläkouluikäisiä liikkumaan luonnossa.

2 LIIKUNTA JA NUORET

2.1 Nuorten terveys ja hyvinvointi

Viimeisimmän kouluterveyskyselyn (kerätty vuonna 2013) tulosten mukaan nuoret kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin 2000-luvun alussa. Sen sijaan erilaisten oireiden kokeminen on pysytellyt suunnilleen samalla tasolla reilun kymmenen vuoden aikana. Tyttöillä oli näitä oireita huomattavasti poikia enemmän ja tytöt vastasivat mielialaa kartoittaviin kysymyksiin huolestuttavammin kuin pojat. Viimeisen kuukauden aikana noin 40 prosenttia tytöistä oli kokenut mielialansa usein masentuneeksi, alakuloiseksi tai toivottomaksi. Tytöt raportoivat poikia yleisemmin erilaisista oireista ja mielialaan liittyvistä ongelmista. Pojilla ongelmat saattavat näkyä muulla tavoin, kuten muiden kiusaamisena koulussa tai päihteiden käyttönä. (Luopa ym. 2014).

Suomalaisista nuorista ainakin joka viides kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä (Marttunen ym. 2013). Mielenterveyden häiriöillä voi olla pitkäkestoisia seurauksia, sillä ne voivat vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen ja työuraan (Luopa ym. 2014). Panostaminen nuorten mielenterveyden edistämiseen olisikin tärkeää (THL 2014a). Liikunnan harrastamisen on todettu edistävän mielenterveyttä ja vähentävän riskiä sairastua esimerkiksi masennukseen (Teychenne ym. 2008; Brown ym. 2013; Mammen & Faulkner 2013). Koska liikunnalla ja luontoympäristöillä on todettu positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen (Raglin & Wilson 2012; Grahn & Stigsdotter 2003; Tyrväinen ym. 2007), voisi luontoliikunnan lisääminen olla yksi lähestymistapa edistää nuorten mielenterveyttä. Luontoympäristöjen mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista ei kuitenkaan ole saatu tutkimuksissa vielä yhtä vahvaa näyttöä kuin esimerkiksi liikunnan harrastamisen vaikutuksista. Voi olla, että luontoympäristön positiiviset vaikutukset mielenterveyteen ovat yksilöllisiä ja riippuvat esimerkiksi elämäntilanteesta ja luonnon olosuhteista.

Astma ja allergiat ovat Suomessa lasten ja nuorten yleisin pitkäaikaissairaus (THL 2014b). Niiden esiintyvyys näyttää olevan yleisempää kaupunkimaisissa ympäristöissä (von Mutius & Radon 2008; Vartiainen ym. 2002). Esimerkiksi Vartiaisen ym. (2002) tutkimuksessa

huomattiin, että allergiaoireet ja astma olivat paljon yleisempiä Itä-Suomessa kuin rajan takana Venäjällä. Tähän suureen eroon maantieteellisesti vierekkäisillä alueilla ei nähty olevan muuta selitystä kuin erot elintavassa ja ympäristötekijöissä. (Vartiainen ym. 2002). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuillakin todetaan, että näiden atooppisten sairauksien taustalla on suojaavien elämäntapa- ja ympäristötekijöiden väheneminen. Luontaisen immunitetin kehitys näyttää jäävän vajaaksi kaupunkimaisessa ja hygieenisessä ympäristössä. Etenkin lasten luonnossa liikkumisen lisääminen voisi vaikuttaa allergioiden ja astman esiintyvyyteen. (THL 2014b).

Lasten ja nuorten lihavuus on muutaman viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt sekä Suomessa että muualla maailmassa (Kautiainen ym. 2009; Wang & Lobstein 2006). Suomessa yli 12-vuotiaista lapsista joka neljäs on ylipainoinen (Mustajoki 2016). Ylipainoisten ja lihavien osuus 12–18-vuotiaiden ikäryhmässä on Suomessa kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana ja Suomessa yli 12-vuotiaista lapsista joka neljäs on ylipainoinen (Kautiainen ym. 2009). Kanadassa lähes kolmasosa 5–17-vuotiaista lapsista ja nuorista on ylipainoinen tai lihava (Roberts ym. 2012) ja Yhdysvalloissa noin joka kuudes 2–19-vuotias on lihava (Ogden ym. 2014).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn mukaan 8.-9.-luokkien oppilaista viikoittain niskakivuista kärsi 38 prosenttia tytöistä ja 21 prosenttia pojista. Arkisin yli neljä tuntia ruutu-aikaa vietti samasta ikäryhmästä 24 prosenttia. (Luopa ym. 2014). Liikunta vähentää niskakipuja (Käypä hoito 2009).

2.2 Nuorten liikunnan harrastaminen

Suomalaisissa liikuntasuosituksissa suositellaan 13–18-vuotiaille nuorille 1–1,5 tuntia liikuntaa päivässä. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa ja lisäksi jonkin verran tehokasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään kolmesti viikossa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Suomalaiset liikuntasuositukset pohjautuvat Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälisiin suosituksiin,

jotka perustuvat vankkaan tutkimustietoon ja tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden välisestä yhteydestä (WHO 2010).

WHO-Koululaistutkimuksen (2010) tulosten mukaan 24 prosenttia suomalaisista 11–15-vuotiaista koululaisista liikkuu suosituksen mukaisesti eli vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa päivittäin. Pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikkujia: 30 prosenttia pojista ja 18 prosenttia tytöistä liikkuu suosituksen mukaisesti. (Aira ym. 2013). Nuoret itse kertovat kuitenkin harrastavansa liikuntaa: Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan 7–29-vuotiaista 86 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa (Myllyniemi & Berg 2013).

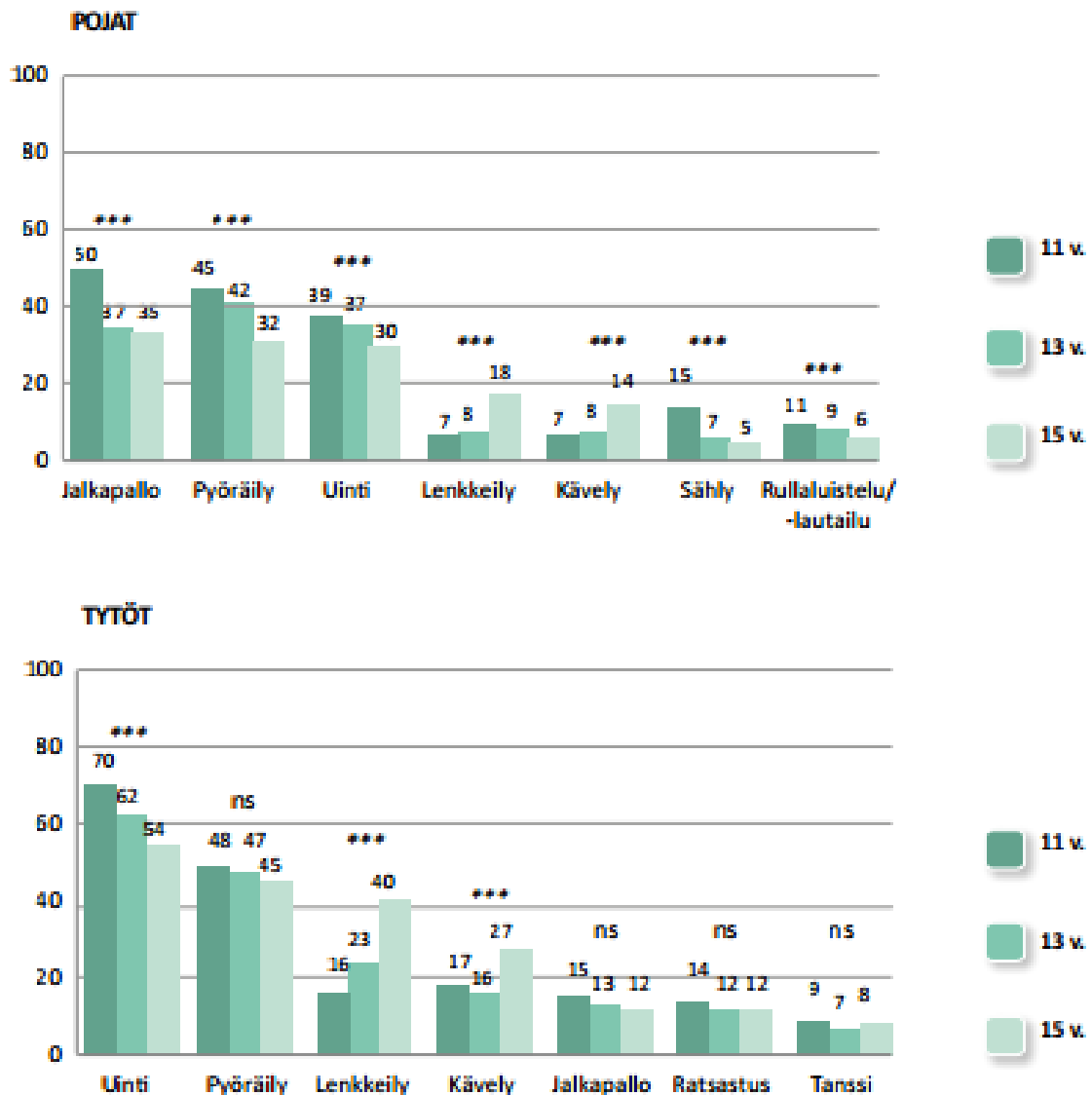
Objektiivisten mittausten mukaan nuoret näyttävät liikkuvan vielä vähemmän kuin mitä he kyselytutkimuksissa ilmoittavat. Tammelinin ym. (2013) tutkimuksessa kerättiin tietoa suomalaisten koululaisten fyysisestä aktiivisuudesta objektiivisesti kiihtyvyysanturimittauksilla. Mittausten mukaan reipasta liikuntaa kertyi yläkoululaisille päivän aikana 44 minuuttia. Reipasta liikuntaa kertyi vähintään tunti päivässä vain 17 prosentilla yläkoululaisista ja vähintään puolitoista tuntia vain yhdellä prosentilla yläkoululaisista. (Tammelin ym. 2013).

WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon perustuvan raportin (2013) perusteella nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi iän myötä. Ero 11-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden nuorten liikkumisessa on merkittävä. Erityisesti suomalaisten poikien liikkuminen vähenee iän myötä voimakkaammin verrattuna muihin maihin. Iän karttuessa yhä harvempi nuori osallistuu urheiluseuratoimintaan tai liikkuu useampia kertoja viikossa hengästyen ja hikoillen. (Aira ym. 2013). Nuorten vapaa-aika tutkimuksen (2013) mukaan liikuntaharrastus on yleisintä 10–14-vuotiaiden ikäryhmässä, ja tässäkin tutkimuksessa huomattiin, että osa lopettaa harrastuksen teini-iässä.

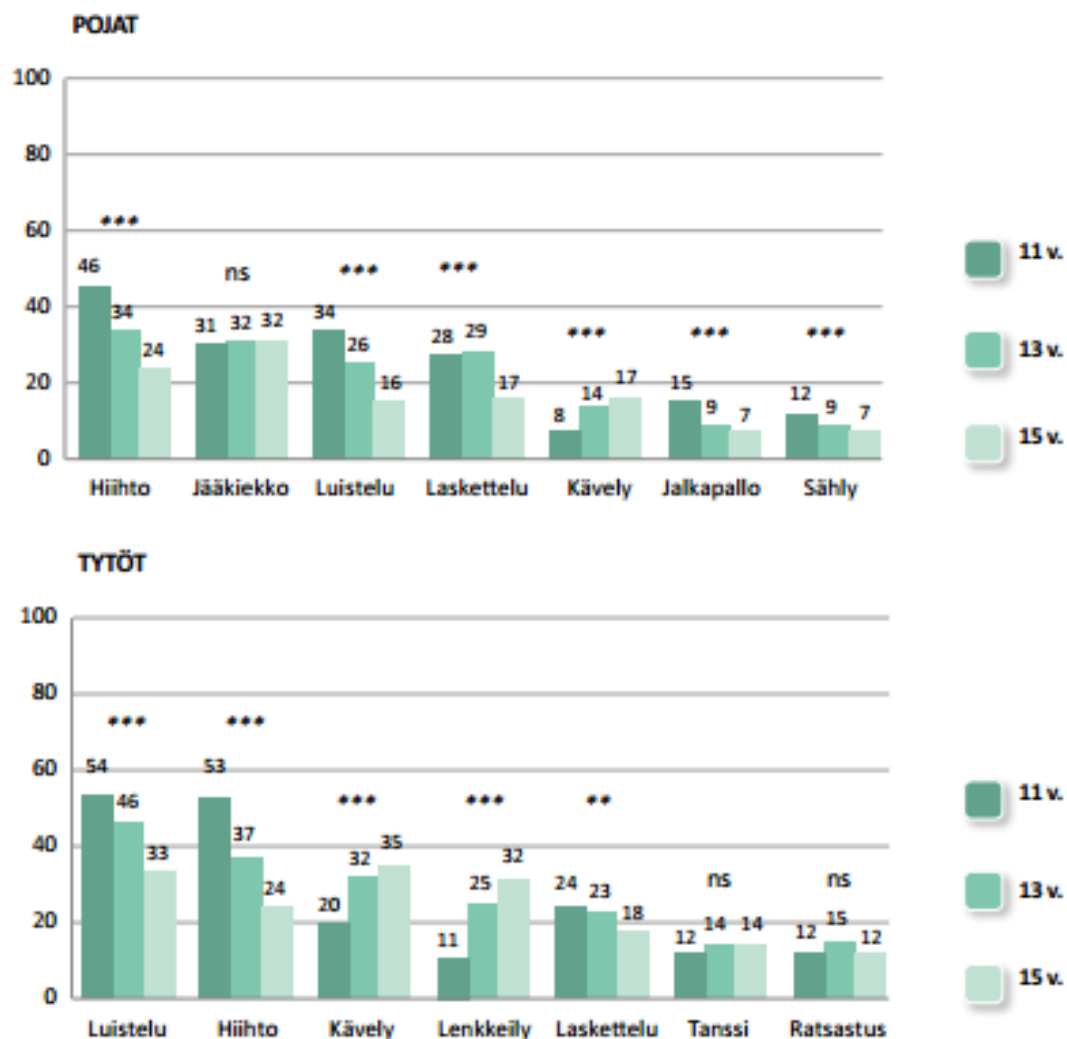
Myös muissa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta selvittäneissä tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimus (Kokko & Hämylä 2014) toteutettiin ensimmäisen kerran keväällä 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä. Tutkimus toteutettiin luokkakyselynä.

LIITU-tutkimuksen mukaan keskimäärin vain reilu viidesosa suomalaislapsista ja –nuorista täyttää liikuntasuosituksen eli liikkuu vähintään tunnin päivittäin. Suositusten mukaan liikkuvien osuus on erityisen pieni yhdeksäsluokkalaisilla. Yhdeksäsluokkalaisista vain kolmasosa liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. Vastaavasti vähemmän (3–4 päivänä) sekä vähän (korkeintaan kahtena päivänä) liikkuvien nuorten osuudet kasvoivat selvästi ylemmillä luokkatasoilla. Yhdeksäsluokkalaisista 28 prosenttia ilmoitti olevansa liikunnallisesti aktiivinen korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Tämänkin tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. (Kokko & Hämylä 2014). Vaikuttaa siis siltä, että erityisesti yhdeksännellä luokalla tai 15-vuotiaana liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa kaikkein vähäisintä.

LIITU-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2014) mukaan pojilla yleisimmin harrastettuja liikuntamuotoja olivat pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu ja lumilautailu sekä sulkapallo. Tyttöillä eniten harrastettuja liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti, sulkapallo, jalkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu ja lumilautailu sekä tanssi. (Kokko & Hämylä 2014). Murrosiän myötä esimerkiksi hiihto, uinti ja jalkapallo menettivät harrastajia, kun taas kävely ja lenkkeily yleistyivät (Aira ym. 2013).



KUVA 1. Poikien ja tyttöjen yleisimmät kesäliikuntalajit (lajit, jotka on mainittu kolmen yleisimmin harrastetun lajin joukossa) iän mukaan vuonna 2010 (%). Merkinnot *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. (Aira ym. 2013, 49).



KUVA 2. Poikien ja tyttöjen yleisimmät talviliikuntalajit (lajit, jotka on mainittu kolmen yleisimmin harrastetun lajin joukossa) iän mukaan vuonna 2010 (%) (Aira ym. 2013, 51).

Kuten kuvistakin (kuva 1; kuva 2) voi huomata, nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee iän karttuessa. Yläkouluiässä ilmenee muutoksia myös nuorten eniten harrastamissa liikuntalajeissa: jalkapallon, hiihdon, laskettelun ja uinnin harrastaminen vähenee, kun taas kävely ja tytöillä myös lenkkeily yleistyvät iän myötä. Jotkut harrastukset säilyvät yhtä suosittuina: pojilla jääkiekko ja tytöillä tanssi ja ratsastus (Aira ym. 2013).

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) selvitettiin 7–29-vuotiaiden liikkumisen tapoja ja paikkoja. Kaikesta liikunnasta omatoiminen liikkuminen muodostaa valtaosan. Yksin ja omatoimisesti päivittäin liikkuu 41 prosenttia vastaajista, kavereiden kanssa omatoimisesti liikkuu päivittäin 22 prosenttia vastaajista, ja kaukana perässä tulevat urheilu- tai liikuntaseurat. Vanhempien kanssa vähintään viikoittain liikkuu vajaa neljännes. (Myllykoski & Berg 2013).

2.3 Liikunnan terveysvaikutukset

2.3.1 Liikunnan fysiologiset terveysvaikutukset

Lukuisissa tutkimuksissa on kiistatta todistettu, että säännöllinen liikunnan harrastaminen on hyödyllistä terveydelle (Jackson ym. 2004; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on parempi kunto, mikä on edullista terveydelle, sekä pienempi riski sairastua moniin eri sairauksiin verrattuna niukasti liikkuviin ihmisiin (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Paljon liikkuvilla on muun muassa alhaisempi verenpaine verrattuna niukasti liikkuviin, ja kohtuukuormitteisen kestävyysliikunnan harrastaminen pienentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin ja 2. tyypin diabetekseen (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008; Jeon ym. 2007; Murtagh ym. 2015). Paljon liikkuvilla aikuisilla esiintyy vähemmän halvauksia, metabolista oireyhtymää, paksusuolen syöpää, rintasyöpää ja masennusta. Lisäksi liikunnallisten ihmisten lihakset, luusto sekä sydän- ja verenkiertoelimistö ovat paremmassa kunnossa ja kehonkoostumus on terveydelle edullisempi. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008).

Vahva tutkimusnäyttö osoittaa, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus parantaa myös lasten ja nuorten kuntoa ja terveyttä. Fyysisesti aktiivisten lasten ja nuorten hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lihakset ovat paremmassa kunnossa kuin vähän liikkuvien nuorten (Baquet & Berthoin 2003; Ara ym. 2004; Dollman & Ridley 2006). Lisäksi heidän rasvaprocentti on alhaisempi, luusto on vahvempi, heillä esiintyy vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusta ja heillä on pienempi riski sairastua sydän- ja verikiertoelimistön sairauksiin ja metaboliseen oireyhtymään (Baquet & Berthoin 2003; Crews ym. 2004; Dollman & Ridley 2006; Malina 2006).

Seuraavissa kappaleissa esitellään yleisimpiä sairauksia ja oireyhtymiä, joiden ehkäisyssä liikunnalla saattaa olla merkitystä. Esiin nostetaan erityisesti lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen liittyviä hyötyjä.

Sydän- ja verenkiertoelimistö

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus sekä hyvä sydän- ja verenkiertoelimistön kunto vähentävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin (Myers ym. 2015). Paljon liikkuvilla on alhaisempi verenpaine kuin vähän liikkuvilla (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008) ja heillä esiintyy vähemmän kohonnutta verenpainetta (Huai ym. 2013). Liikunnan merkitys on suuri erityisesti sepelvaltimotaudin ehkäisyssä (Haskell ym. 2007). Verenkiertoelimistön sairaudet ovat Suomessa yleisiä etenkin eläkeikäisessä väestössä; 75 vuotta täyttäneistä miehistä joka kolmannella ja naisista joka neljännellä oli sepelvaltimotauti. (Koskinen ym. 2012).

Säännöllisellä liikunnalla voi olla merkitystä lisäksi aivohalvauksen, ääreisvaltimosairauden sekä korkean verenpaineen ehkäisyssä (Powell ym. 1987; Tanasescu ym. 2002; Rauramaa ym. 2004; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008; Janssen 2012). Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet ilmenevät siis usein vasta myöhemmällä iällä, eivätkä välttämättä tunnu nuorten näkökulmasta niin ajankohtaisilta. Lapsuuden ja nuoruuden aikana aloitettu säännöllinen liikuntaharrastus ennaltaehkäisee kuitenkin useita myöhemmällä iällä ilmaantuvia sairauksia (Käypä hoito 2016). Fyysinen aktiivisuus lapsena ja nuorena vähentää sydän- ja verenkiertoelimistön riskitekijöitä (Ekelund ym. 2012; Bangsbo ym. 2016).

Hengityselimistö

Astma on Suomessa lasten yleisin pitkäaikaissairaus, jota sairastaa noin 5–7 prosenttia lapsista. Lisäksi samansuuruisella joukolla on ajoittaisia astman kaltaisia oireita. (Kajosaari & Vanto 2014). Säännöllinen liikunta vähentää keuhkoputkien tulehdusreaktiota ja supistumisherkkyyttä, mikä parantaa astmaa sairastavien fyysistä suorituskykyä ja elämänlaatua (Eichenberger ym. 2013). Lapsuusiässä harrastettu liikunta saattaa vaikuttaa positiivisesti keuhkoihin ja vähentää riskiä astman kehittymiseen (Janssen 2012). Allergia- ja

astmaliiton ja Hengitysliiton teettämässä astmaoppaassakin kerrotaan, että liikunta on hyvää hoitoa ja erityisen hyväksi se on astmaa sairastavalle (Kajosaari & Vanto 2014).

Aineenvaihdunta

Säännöllisellä liikunnalla voi olla merkitystä esimerkiksi lihavuuden, aikuistyyppin diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisyssä (Ross & Janssen 2012). Nämä kaikki ovat yleisiä suomalaisen väestön keskuudessa (Koskinen ym. 2012). Aikuistyyppin diabetes on lisääntynyt viime aikoina erityisesti lasten, nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tämän kehityssuunnan ennustetaan jatkuvan edelleen (Reinehr 2013).

Yksi syy aikuistyyppin diabeteksen yleistymiseen lapsilla ja nuorilla on se, että ylipainoisuus ja lihavuus ovat lisääntyneet huomattavasti. Merkittävin syy ylipainoisuuden lisääntymiseen on todennäköisesti arkiliikunnan väheneminen. Kouluikäisillä motorisoitunut ympäristö ja viihdetekniikan ja sosiaalisen median yleistymisen ovat vähentäneet päivittäistä energiankulutusta. (Käypä hoito 2013).

Liikunnalla on useita biologisia vaikutuksia liittyen elimistön aineenvaihduntaan. Kun ravinnon määrä pidetään ennallaan ja lisätään siihen 60 minuuttia päivittäistä keskitehoista liikuntaa, johtaa se lihavuuden ja keskivartalolihavuuden vähenemiseen (Ross & Janssen 2012). Liikuntaharjoittelu yhdistettynä vähäenergiaiseen ruokavalioon ylläpitää liikapainon vähenemistä paremmin kuin pelkkä ruokavaliohoito (Schwingshackl ym. 2014). Lihaskudoksen määrä lisääntyy ja rasvakudoksen määrä vähenee (Strasser & Schobergsberger 2010). Liikunnalla on myönteinen vaikutus myös veren lipideihin ja lipoproteiineihin, sillä säännöllisen aerobisen liikunnan vaikutuksesta kokonaiskolesteroli pysyy ennallaan tai vähenee jonkin verran, LDL-kolesteroli vähenee ja HDL-kolesteroli lisääntyy (Janssen 2012).

Middelbeekin ja Goodyearin (2012) mukaan säännöllisellä liikunnalla on vakuuttava näyttö aikuistyyppin diabeteksen ehkäisyssä. Tätä edullista mekanismia on selitetty siten, että toistetut liikuntajaksot parantavat yleisesti glukoositasapainoa; liikunta lisää glukoosin käyttöä ja sitten vähentää insuliinin erittymistä haimasta (Middelbeek & Goodyear 2012). Kestävyysliikunta

parantaa siis insuliiniherkkyyttä (Sigal ym. 2004). Tehokkain liikuntamuoto tyypin 2 diabeteksen hoidon kannalta on kestävyystyyppinen liikunta yhdistettynä voimaharjoitteluun (Middelbeek & Goodyear 2012; Eriksson 2015). Voimaharjoittelun avulla on mahdollista vaikuttaa edullisesti lihasmassaan, ja sokeriaineenvaihdunnan kannalta lihaskudos on erittäin merkitsevä kudos, koska siellä poltetaan ja varastoidaan sokeria (Eriksson 2015).

Tuki- ja liikuntaelimistö

Terveys 2011 (Koskinen ym. 2012) -tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat ovat yleisiä suomalaisessa väestössä. Erilaiset selkä-, niska- ja polvivaivat ovat yleistyneet erityisesti alle 45-vuotiailla. (Koskinen ym. 2012). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suurin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy kunnissa (Kuntatyönantajat 2012). Kouluterveyskyselyn mukaan myös yläkouluikäiset nuoret kärsivät niskakivuista (Luopa ym. 2014).

Luita kuormittava liikunta lisää luuston kokoa, massaa ja vahvuutta (Marty-St James & Carroll 2006; Marques ym. 2012; Kelley ym. 2013). Liikunnan vaikutus luuston terveyteen riippuu nuoren iästä ja kehitysvaiheesta: otollisin aika luiden vahvistumiseen on juuri ennen puberteettia ja sen aikana (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Siksi olisikin erityisen tärkeää harrastaa luustoa kuormittavaa liikuntaa, kuten juoksua, hyppelyä ja nopeita suunnanmuutoksia, lapsuuden ja teini-iän kynnyksellä.

Liikunnan ja ruokavalion avulla voidaan lisätä lihasten ja vähentää rasvan määrää elimistössä, mikä on monella tavalla edullista terveyden kannalta (Bouchard 2012). Ylipainoisuus on lisääntynyt suomalaisilla lapsilla merkittävästi: esimerkiksi 12-vuotiaista tytöistä vuonna 1986 13 prosenttia oli ylipainoisia, ja vuonna 2006 osuus oli 19 prosenttia. Pojilla vastaavat osuudet olivat 13 prosenttia vuonna 1986 ja 24 prosenttia vuonna 2006 (Käypä hoito 2013). Lihavuus on yksi suurimmista ennenaikaisen kuoleman ja lukuisten kroonisten sairauksien aiheuttajista, joita ovat muun muassa 2 tyypin diabetes, sepelvaltimotauti, kohonnut verenpaine, aivohalvaus ja osa syövästä (Bouchard 2012).

Osteoporoosi eli luukato on Suomessa yleinen vaiva etenkin iäkkäämmässä väestössä (THL 2016a). Osteoporoosin lääkkeettömässä ehkäisyssä tärkeää on kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti, tupakoinnin välttäminen sekä liikunta (Käypä hoito 2014). Erityisen tärkeää luiden vahvistumisen kannalta on kasvuiässä harrastettu liikunta (Lehtonen-Veromaa ym. 2000; Bielemann ym. 2013).

2.3.2 Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset

Fyysinen aktiivisuus lapsuuden ja nuoruuden aikana vähentää ahdistuneisuutta ja masennusta (Crews ym. 2004) sekä parantaa itsetuntoa (Annesi ym. 2005; Ekeland ym. 2005) ja fyysistä minäkuvausta (Annesi ym. 2005). Liikunnalliset nuoret menestyvät myös paremmin koulussa kuin vähemmän liikkuvat (Field ym. 2001; Sallis ym. 1999; Coe ym. 2006; Davis ym. 2007). Liikunta voi edistää nuoren sosiaalista kehitystä tarjoamalla mahdollisuuksia itseilmaisuun, itseluottamuksen rakentamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin (Annesi ym. 2005; Coe ym. 2006).

Masennus- ja ahdistushäiriöt kuuluvat yleisimpiin mielenterveyden ongelmiin. Terveys 2011-tutkimuksen mukaan naisista seitsemän ja miehistä neljä prosenttia oli sairastanut masennushäiriöjakson viimeksi kuluneen vuoden aikana. (Koskinen ym. 2012). Suomalaisista nuorista ainakin joka viides kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä (Marttunen ym. 2013). Säännöllinen liikunta saattaa ehkäistä masennuksen oireita ja ilmaantumista (Dunn ym. 2001; Mammen & Faulkner 2013), ja paljon liikkuvat sairastuvat harvemmin masennukseen kuin vähän liikkuvat (Law ym. 2003; Jones ym. 2003). Liikuntaharjoittelu on hyödyllistä lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa, ja liikunta on ollut hoitomuotona ainakin lähes tai joskus jopa yhtä hyödyllistä kuin lääkehoito ja terapia (Raglin & Wilson 2012; Rimer ym. 2012).

Raglin & Wilsonin (2012) mukaan liikunnan myönteiset vaikutukset psyykkisiin tunteisiin ovat pääasiassa akuutteja. Heidän mukaan lyhyet aerobiset liikuntaharjoitukset, joiden teho voi vaihdella kevyestä intensiiviseen, vähentävät ahdistuneisuutta ja parantavat mielialaa. Nämä vaikutukset kestävät joitakin tunteja. Anaerobisen liikunnan osalta nämä vaikutukset saattavat koskea vain kevyttä ja keskitehoista intensiteettiä (Raglin & Wilson 2012).

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) huomattiin, että aktiivisesti kuntoliikkuvilla yksinäisyyden kokemukset ovat hyvin harvinaisia, ja ahkerasti liikkuvat myös tapaavat kavereitaan säännöllisemmin (Myllyniemi & Berg 2013). Esimerkiksi urheiluseuroissa harrastaminen luo nuorille sosiaalisia tilanteita ja yhteisöjä. Muita ihmisiä voi tavata muutenkin liikunnan yhteydessä esimerkiksi lenkkipoluilla ja kuntosaleilla. Toisaalta liikuntaa voi harrastaa myös aivan yksin, jolloin siinä saa mahdollisuuden rauhoittua itsekseen. Lähes 60 prosenttia lapsista ja nuorista piti hyvin tärkeänä liikunnan motiivina sitä, että liikunnan parissa voi viettää aikaa ystävien kanssa, mutta toisaalta reilulle kolmannekselle hyvin tärkeä liikkumisen syy oli sen tarjoama mahdollisuus omaan rauhaan ja yksinoloon (Myllykoski & Berg 2013).

3 LUONTOLIIKUNTA

3.1 Luontoliikunnan määritelmä

Luontoliikunnalle löytyy muutamia määritelmiä, jotka ovat pitkälti samansuuntaisia. Monitieteisessä Liikunta ja luonto -yhteistyöprojektissa (1992) käytettiin lähtökohtana seuraavanlaista määritelmää luontoliikunnasta: ”Luontoliikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa, jossa tavoitteena on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen (Vuolle 1992, 19).” Määritelmä sulkee pois luonnossa tehtävät työtoiminnot, kuten metsätyöt ja päätoimisen kalastuksen, sillä se ei ole vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa. Määritelmä pitää kuitenkin sisällään hyötyliikuntamuodot, kuten omaan käyttöä varten tehtävän marjastuksen, sienestyksen ja kalastuksen. (Vuolle 1992). Samassa tutkimuksessa Telama (1992) määrittelee luontoliikunnan tarkoittavan laajasti kaikkea omilla lihaksilla aikaansaattua fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu aidoissa tai osittain rakennetussa luontoympäristössä.

Metsähallituksenkin (2015) mukaan luontoliikuntaa on kaikki aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä tapahtuva liikunta. Rauhallisiin luontoliikunnan lajeihin kuuluvat esimerkiksi kävely, hiihto, geokätköily, lumikenkäily sekä sienestys ja marjastus. Haasteellista menoa kaipaaville löytyy vauhdikkaita lajeja, kuten kalliokiipeily, koskenlasku ja maastopyöräily. (Metsähallitus 2015).

Luonnossa liikkumisesta puhuttaessa käytetään myös termiä ulkoilu. Virtasen ym. (2011) mukaan ulkoilua on kaikenlainen luonnossa tapahtuva liikunta, oleskelu ja harrastaminen. Esimerkiksi Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi 2 -tutkimuksessa ulkoilu määriteltiin kyselylomakkeen alussa seuraavasti: Ulkoilua on kaikenlainen liikkuminen, oleskelu ja harrastaminen luonnossa. Ulkoilua ovat niin kävelylenkit, auringon ottaminen rannalla, koiran ulkoiluttaminen puistossa kuin hiihtäminen, kalastus, marjastus tai patikointi koti- tai ulkomaan luontokohteessa. Ulkoilu tapahtuu vapaa-aikana. Vapaa-aikaa on silloin, kun kukin kokee itsensä työstä tai velvollisuuksista vapaaksi. Ulkoilu voi tapahtua joko kodin lähiluonnossa tai muussa paikassa, jonne siirrytään (matkustetaan) jollakin kulkuvälineellä.

Ulkoiluun sopivia paikkoja ovat kaupunkipuistot, kävely- ja pyöräilytiet, ulkoilualueet, metsät ja pellot, rannat ja vesistöt (järvet, meri, joet), retkeilyalueet, vaellusreitit, kansallispuistot ja erämaat. (Virtanen 2011).

Näissä eri määritelmässä toistuu se, että luontoliikunta on nimenomaan vapaa-ajalla luonnossa tapahtuvaa liikuntaa. Luontoympäristöiksi lasketaan sekä aidot että rakennetut luonnon ympäristöt, siis kaikenlaiset ympäristöt kaupunkipuistoista erämaihin. Ulkoilu eroaa luontoliikunnasta siten, että ulkoilussa ei välttämättä tapahdu fyysistä lihastyötä, vaan esimerkiksi rannalla auringon ottaminenkin on ulkoilua. Englannin kielessä luontoliikunnasta käytetään termiä *green exercise*, joka tarkoittaa luonnossa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta (Pretty ym. 2005).

3.2 Luontoliikunnan harrastaminen

Suomalaisten liikunnasta iso osa on luontoliikuntaa, ainakin aikuisilla. Kansallisen FINRISKI 2007 -tutkimuksen (Peltonen ym. 2008) mukaan 25–74-vuotiaiden suomalaisten harrastamasta liikunnasta 16 prosenttia tapahtuu sisätiloissa, 23 prosenttia kotona ja pihapiirissä ja loput ulkona. Kaikesta harrastetusta liikunnasta siis noin 60 prosenttia liikutaan ulkona.

Kansallisessa FINRISKI 2007 -tutkimuksessa ulkona harrastettu liikunta jaoteltiin vielä rakennettuihin ympäristöihin, luontoon kodin lähellä, luontoon vapaa-ajan asunnon lähellä sekä muihin luontoympäristöihin. Rakennetut luontoympäristöt (24 prosenttia) ja kodin lähellä oleva luonto (16 prosenttia) olivat näistä suosituimmat liikuntaympäristöt. (Peltonen ym. 2008).

Korpelan ja Parosen (2011) tutkimuksen tulokset olivat yhteneväiset FINRISKI -tutkimuksen tulosten kanssa. Luonnon osuus kaikista vapaa-ajan liikunnan ympäristöistä oli runsas kolmannes ja noin 40 prosentilla vastaajista viimeisin liikuntaympäristö oli joko kodin tai vapaa-ajan asunnon lähiluonto tai muu luontoympäristö. (Korpela & Paronen 2011). Luonnossa liikkuminen kannattaa, sillä 36: een tieteelliseen tutkimukseen perustuvan raportin mukaan se vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Ulkona tapahtuva liikunta on monitasoinen kokemus ja tuo lisäarvoa verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan. (Laukkanen 2010).

Luonnon ympäristöt lisäävät fyysistä aktiivisuutta lapsilla ja nuorilla (Wood 2012). Useimpien tutkimusten mukaan nuorten eniten harrastama luontoliikunnan laji on luonnossa lenkkeily kävellen tai juosten (Aira ym. 2013; Myllykoski & Berg 2013; Kokko & Hämylä 2014; Aaltonen & Simola 2016).

Airan ym. (2013) tutkimuksesta selviää myös muita nuorten suosimia luontoliikunnan muotoja. Kuvissa (kuva 1; kuva 2) näkyvistä lajeista luontoliikunnaksi voi laskea hiihdon, laskettelun, kävelyn ja lenkkeilyn. Maastoratsastus on toki luontoliikuntaa, mutta yleensä ratsastusta harrastetaan tallien kentillä ja maneeseissa. Luontoliikunnan muodoista hiihto ja laskettelu vähenevät, mutta kävely ja lenkkeily yleistyvät iän myötä murrosiässä. Pojilla lenkkeily ei poikkeuksellisesti tämän tutkimuksen mukaan ole suosituimpien lajien joukossa talviliikunnan kohdalla, mutta kesälajien kohdalla lenkkeily löytyy suosituimpien lajien joukosta myös pojilla. (Aira ym. 2013). LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Hämylä 2014) saatiin suosituimmiksi luontoliikunnan lajeiksi hieman erilaisia liikuntamuotoja. Hiihto ei tämän tutkimuksen mukaan ollut suosituimpien lajien joukossa, ja kävely- ja juoksulenkkeilyn sekä laskettelun lisäksi nuorten suosimia lajeja olivat uinti ja lumilautailu (Kokko & Hämylä 2014).

Myös nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Myllykoski & Berg 2013) mukaan lasten ja nuorten eniten harrastamia luontoliikuntalajeja olivat lenkkeily ja kävely. 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista lenkkeilyä harrasti 18 prosenttia ja kävelyä 11 prosenttia vastanneista. Näiden jälkeen suosituimpia lajeja, jotka voi laskea luontoliikunnaksi, olivat uinti ja hiihto (Myllykoski & Berg 2013). Näissä kaikissa kolmessa tutkimuksessa muut luontoliikunnan lajit lenkkeilyn lisäksi ovat suhteellisen yhteneväisiä, mutta Aaltosen ja Simolan (2016) mukaan lukio-opiskelijoiden (n=394) eniten harrastamia luontoliikunnan lajeja ovat lenkkeilyn jälkeen kalastus, päiväretkeily ja marjastus.

15-vuotiaana tapahtuva liikunta-aktiivisuuden notkahdus on nähtävissä myös hiihdon kohdalla. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) hiihdon suosion huomattiin olevan korkeimmillaan kyselyn nuorimmassa ja toisaalta vanhimmassa ikäryhmässä (kohderyhmä 7–29-vuotiaat), kun taas 15–19-vuotiailla hiihto ei ollut edes kymmenen suosituimman lajin joukossa. 10–14-

vuotiailla hiihto oli vielä yhdeksännellä sijalla suosituimpien liikuntamuotojen listalla, ja sitä harrasti tämän ikäluokan vastanneista seitsemän prosenttia. (Myllyniemi & Berg 2013).

3.3 Luontoliikunnan fysiologiset terveysvaikutukset

Tärkeimpänä luontoliikunnan fysiologisena terveysvaikutuksena voidaan ajatella olevan yksinkertaisesti se, että luontoympäristö innostaa ja motivoi liikkumaan (Korpela 2007; Korpela & Paronen 2011). Kuten edellisessä luvussa esiteltiin, liikunnan harrastamisella on lukuisia edullisia terveysvaikutuksia. Pienikin liikunnan lisääminen on hyödyllistä terveydelle verrattuna hyvin niukkaan liikkumiseen. Liikuntasuosituksen mukainen liikunta edistää terveyttä, ja minimisuositusten ylittäminen vaikuttaa terveyteen edelleen positiivisesti (Haskell 2007).

Tutkimuksissa on löydetty myös luontoympäristössä oleskelusta syntyviä fysiologisia muutoksia. Luontoliikunnan terveysvaikutuksia on koottu kahdessa katsauksessa (Lee & Maheswara 2010; Bowler ym. 2010), joiden lisäksi luontoliikunnan terveysvaikutuksia on selvitetty useissa yksittäisissä tutkimuksissa. Tutkimukset ovat kohdistuneet pääasiassa aikuisväestöön, joten tuloksia ei voi suoraan soveltaa nuoriin.

Katsauksessa, johon sisältyi 35 tutkimusta, tutkittiin kaupunkien viheralueiden yhteyttä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Näiden välillä huomattiin heikko yhteys. Suurin osa tutkimuksista tuki väitettä, että viheralueet ovat terveyden kannalta hyödyllisiä. Tutkijat toteavat kuitenkin lopuksi, että kausaalisen suhteen todentaminen on hankalaa, sillä aihe on niin monitahoinen. (Lee & Maheswaran 2010).

Tutkimuksessa tutkittiin laajasti viheralueiden yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin, ei ainoastaan luontoliikunnan terveysvaikutuksia. Viheralueiden nähdään kuitenkin olevan yhteydessä ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrään. Viheralueet tarjoavat mahdollisuuden harrastaa luontoliikuntaa, ja sen vuoksi niiden määrä ja saavutettavuus voi helpottaa tai rajoittaa kansalaisten liikunnan harrastamista (Morris 2003; Bedimo-Rung 2005; Lee & Maheswara 2010). Lee & Maheswara (2010) toteavat kuitenkin, että vaikka fyysisen aktiivisuuden

terveysvaikutukset ovat todistetut, tutkimusnäyttö viheralueiden saavutettavuuden ja fyysisen aktiivisuuden määrän yhteydestä on vielä heikkoa.

Systemaattiseen katsaukseen luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksista löydettiin 25 tutkimusta. Suurimmassa osassa tutkimuksista oli tarkasteltu itsearvioituja tunnetiloja ja vertailtu niitä luonnonympäristöissä ja rakennetuissa ympäristöissä tehtyjen kävelyiden ja juoksulenkkien jälkeen. Meta-analyysi viittasi siihen, että luonnonympäristössä käveleminen tai juokseminen saa aikaan enemmän hyödyllisiä terveysvaikutuksia kuin vastaava liikunta rakennetuissa ympäristöissä. Katsauksen tekijät toteavat, että luonnonympäristöillä voi olla suoria, positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta tästä aiheesta kaivataan lisätutkimusta, jotta voidaan ymmärtää niiden merkitys kansanterveyden näkökulmasta. (Bowler ym. 2010).

Stressistä toipumista ja tarkkaavaisuuden palautumista luontoympäristöissä ja kaupunkioloissa tutkittiin 112:a satunnaisesti valitulla nuorella aikuisella (Hartig ym. 2003). Heiltä mitattiin verenpainetta, tunnetilaa ja tarkkaavaisuutta. Istuminen huoneessa, josta oli näköala metsään, alensi nopeammin verenpainetta kuin istuminen huoneessa, josta ei ollut näkymää mihinkään. Samoin käveleminen luonnossa laski verenpainetta nopeammin kuin käveleminen kaupunkiympäristössä. Menestyminen tarkkaavaisuustestissä parani hiukan luontokävelyn jälkeen, mutta heikkeni kaupunkiympäristössä. Positiiviset tuntemukset lisääntyivät ja negatiiviset tuntemukset vähenivät luontoympäristössä kävelemisen lopuksi, kun taas kehitys oli vastakkainen kaupunkiympäristössä. (Hartig ym. 2003).

On myös tutkittu, miten luontoaltistus vaikuttaa keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen. Tutkimus toteutettiin jakamalla tutkittavat kahteen ryhmään, joista toiset katselivat videota luontoympäristöstä, toiset kaupunkiympäristöstä. Videon katsomisen aikana luontovideon katsojilla oli alhaisempi syketiheys. Videon jälkeen molemmat ryhmät tekivät Posnerin (1980) tarkkaavaisuustestin. Luontovideolle altistuminen tehosti tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. (Laumann ym. 2003).

Kaupunkiin verrattuna luontoympäristöllä on näiden tutkimusten mukaan fysiologisesti stressistä elvyttäviä vaikutuksia, mielialaa parantavia vaikutuksia sekä tarkkaavuutta ja

keskittymistä tehostavia vaikutuksia (Hartig ym. 2003; Laumann ym. 2003). Luontoympäristö edistää fyysistä ja psyykkistä palautumista paremmin kuin kaupunkiympäristö (Laumann ym. 2003). Luonto ei vain elvytä nopeasti stressin ja tarkkaavaisuuden väsymisen jälkeen, vaan vaikuttaa myönteisesti myös stressaantumattomiin ihmisiin (Korpela 2007).

Yksi suomalaisten suosimista luontoliikunnan lajeista on sauvakävely. Sauvakävelyä voi toki harrastaa myös pelkästään kaupunkiolosuhteissa, mutta usein sauvakävelijät suuntaavat lenkkipoluille. Sauvakävelyn terveyshyödyistä koottuun systemaattiseen katsaukseen otettiin mukaan 16 RCT-tutkimusta (Tschentscher ym. 2013). Tutkimuksissa oli yhteensä 1062 osallistujaa. Katsauksen perusteella sauvakävely on terveyden kannalta hyödyllisempää kuin esimerkiksi kävely ilman sauvoja ja jotkut lihaskuntoharjoittelun muodot. (Tschentscher ym. 2013).

Tutkimuksissa on havaittu, että viherrakenteet vaikuttavat positiivisesti kaupunki-ilman laatuun (Leung ym. 2011; Wang & Zhang 2011). Ilmanlaatu ja haitalliset pienhiukkaset vaikuttavat olennaisesti väestön terveyteen (Fattore ym. 2011; Heal ym. 2012). Ilmansaasteet lisäävät esimerkiksi kokonaiskuolleisuutta, sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta sekä hengityselinsairauksia (Fattore ym. 2011), joten luontoympäristöt vaikuttavat fysiologiseen terveyteen myös tätä kautta.

3.4 Luontoliikunnan psyykkiset terveysvaikutukset

Luontoliikunnan psyykkisiä terveysvaikutuksia on tutkittu ainakin viheralueiden käytön, elpymiskokemusten sekä emotionaalisen hyvinvoinnin osalta. Tutkittavat ovat olleet pääasiassa aikuisia.

Viheralueiden käytön psyykkiset terveysvaikutukset

Luonnossa liikkuminen tuottaa mielihyvää sekä stressistä elvyttäviä, hyvinvointia parantavia vaikutuksia (Korpela & Paronen 2011). Viher- ja luontoalueiden käyttö vaikuttaa myönteisesti ihmisten mielialaan ja hyvinvointiin ja vähentää negatiivisia tunteita, stressiä ja sitä kautta myös stressiin liittyviä sairauksia (Grahn & Stigsdotter 2003; Tyrväinen ym. 2007).

Tyrväisen ym. (2007) tutkimuksessa selvitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja erityisesti luonnon käytön vaikutusta koettuun terveyteen. Aineisto kerättiin postikyselyllä, ja otokseen valitut olivat iältään 15–75-vuotiaita (n=1273). Tutkimuksen mukaan kaupunkilaisten saamalla “viheraltistuksella” on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa oleskelu vaikuttaa positiivisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunteita. Myönteiset tunteet lisääntyivät sekä vapaa-aikaan että myös opiskeluun ja työhön liittyvän viherkäytön myötä. (Tyrväinen ym. 2007).

Tässä tutkimuksessa jo melko vähäinenkin viheralueiden käyttö lisäsi positiivisia tunteita. Selvä positiivinen vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa. Negatiivisten tunteiden ja viheralueiden käytön välinen yhteys ei ole kuitenkaan yhtä suoraviivainen. Kaupungin ulkopuolisten luontoalueiden käyttö vähensi negatiivisia tunteita, mutta kaupungin viheralueiden käytöstä ei vastaavia vaikutuksia löytynyt. Lisäksi viheralueita tulee käyttää melko runsaasti, ennen kuin negatiiviset tunteet vähenevät. Vasta yli kuusi käyntiä kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vähentää negatiivisia tunteita. (Tyrväinen ym. 2007).

Luontoliikunta ja elpymiskokemukset

Suomalaisessa kyselytutkimuksessa verrattiin ulkoilun virkistävyttä muihin vapaa-ajan harrastuksiin sekä tarkasteltiin elpymiskokemuksia eri liikunta- ja ulkoilu ympäristöissä. Tutkimuksen mukaan luontoharrastukset koettiin virkistävinä ja ne tuottivat enemmän mielihyvää kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset. Sisäliikuntatiloissa tai ulkona luonnossa saadut liikunnan elpymiskokemukset olivat vahvempia kuin rakennetuissa ulkoliikuntapaikoissa saadut elpymiskokemukset. Tutkimuksen kiinnostava löydös oli, että sisäliikuntatiloissa liikuttaessa voidaan saada yhtä vahvoja elpymiskokemuksia kuin luonnossa. Tutkijat arvelivat, että sisäliikunnassa korostuvat elvyttävänä tekijänä liikunnan riittävän voimakkaat fysiologiset vaikutukset. Luontoympäristössä liikuttaessa korostuvat puolestaan positiiviset tunteet ja stressistä elpymisen vaikutukset. Keskeisin johtopäätös oli, että rakennetussa ympäristössä, siis useimmiten kaupunkiympäristössä, ulkoilu ei elvytä yhtä voimakkaasti kuin sisäliikuntatiloissa tai luonnossa liikkuminen. (Korpela & Paronen 2011).

Korpelan ja Parosen (2011) mukaan kaiken tyyppiset viherympäristöt tuottavat ulkoilijoille psyykkistä hyvinvointia. Erilaisten viherympäristöjen ominaisuuksien välillä oli eroja siten, että elpymiskokemukset olivat vahvimpia liikuttaessa metsä- tai peltoympäristöissä, jotka sisälsivät vesielementin. Alueilla, joissa on nurmikkoa ja istutuksia (puistot), elpymiskokemukset näyttivät olevan muita viherympäristöjä jonkin verran matalampia, mikä on vastaava tulos kuin aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa (Korpela ym. 2010).

Tässä aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa tutkittiin vastanneiden elpymiskokemuksia suhteessa lempipaikkoihin ja niiden yhteyksiä koettuun terveyteen. Elpymiskokemukset olivat vahvempia, kun lempipaikat sijaitsivat ulkoiluympäristöissä, veden äärellä ja kaupunkimetsissä kuin jos ne sijaitsivat rakennetuissa kaupunkiympäristöissä tai puistoissa. (Korpela ym. 2010).

Luontoliikunta ja emotionaalinen hyvinvointi

Suomalaisten 15–74-vuotiaiden luontoliikunnan harrastamista ja emotionaalista hyvinvointia tutkittiin internet- ja postikyselyn avulla (Korpela ym. 2014). Kyselyyn vastasi 3060 suomalaista. Tulosten perusteella nähtiin yhteys keskimääräisen luonnossa vietetyn ajan ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä. Tutkimuksen tulokset tukevat väitettä siitä, että luonnossa oleskelusta saa virkistystä ja voimaantumista. (Korpela ym. 2014).

On myös tutkittu, millä tavalla yksilölliset erot ihmisten luontosuhteessa vaikuttavat luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Zhang ym. (2014b) huomasivat, että luonnon kauneuden havaitseminen vaikutti positiivisesti yksilön subjektiiviseen hyvinvointiin. Hyvinvointi oli suurempaa niillä henkilöillä, joilla oli läheinen luontosuhde ja jotka huomasivat luonnon kauneuden. (Zhang ym. 2014b).

Pretty ym. (2005) tutkivat, saako fyysisestä aktiivisuudesta lisähyötyjä, kun samanaikaisesti altistuu luonnolle. He jakoivat tutkittavat viiteen 20 hengen ryhmään. Heidät laitettiin juoksemaan juoksumatolla, ja samanaikaisesti seinälle heijastettiin erilaisia kuvasarjoja. Kuvasarjoja oli neljää eri kategoriaa: miellyttäviä ja epämiellyttäviä maalaismaisemia sekä miellyttäviä ja epämiellyttäviä kaupunkimaisemia. Kontrolliryhmä juoksi ilman mitään kuvasarjaa.

Tutkittavilta mitattiin verenpainetta, itsetuntoa ja mielialaa interventiota ennen ja sen jälkeen. Sekä juokseminen että erilaiset kuvasarjat vaikuttivat niihin selvästi. Pelkästään juokseminen alensi verenpainetta, paransi itsetuntoa ja vaikutti positiivisesti neljään kuudesta mielialan mittayksiköstä. Miellyttävät kuvasarjat maalais- ja kaupunkiympäristöistä lisäsivät vielä merkittävästi positiivisia vaikutuksia itsetuntoon, ja epämiellyttävät kuvasarjat taas vähensivät positiivisia vaikutuksia. Tutkijat toteavat, että sekä maalais- että kaupunkiympäristöissä harrastetulla luontoliikunnalla on tärkeitä terveysvaikutuksia. (Pretty ym. 2005).

3.5 Luontoliikunnan sosiaaliset terveysvaikutukset

Useat ulkoilu- ja luontoharrastukset toisaalta mahdollistavat sosiaalisten kontaktien syntymistä, toisaalta tarjoavat mahdollisuuden niistä vetäytymiseen (Korpela & Paronen 2011). Porukassa harrastettavat lajit lisäävät sosiaalista kanssakäymistä. Toisaalta luonnon rauhaan voi vetäytyä ihmisvilinää pakoon.

Zhang ym. (2014a) toteuttivat psykologisen tutkimuksen siitä, lisääkö kauniille luonnolle altistuminen ihmisten hyvää toimintaa. He tekivät neljä tutkimusta saadakseen vastauksen tähän kysymykseen. Osalle tutkittavista näytettiin esimerkiksi valokuvia kauniista luontokuvista, kun taas toisille näytettiin vähemmän kauniita luontokuvia. Lisäksi osa tutkittavista vietti aikaa laboratoriohuoneessa, jossa oli kauniimpia kasveja, kun taas toiset viettivät aikaa rumempien kasvien keskellä. Tutkijat havaitsivat, että kauniille luonnolle altistuminen vaikuttaa ihmisiin positiivisesti, kuten lisäämällä heidän miellyttävyyttä, empatiakykyä, anteliaisuutta ja luottavaisuutta. (Zhang ym. 2014a).

3.6 Luonto nuorten elämässä

Heikkilä ja Kirveenummi (2013) esittelevät raportissaan tulevaisuudenkuvia luontokokemusten hyödyntämisestä Suomessa. He ennustavat, että lähiluonto tulee tulevaisuudessa olemaan yhä konkreettisemmin osa koulujen ja päiväkotien ohjelmaa. Heidän mukaan lasten luontotuntemuksen kasvu tuottaa hyvää hedelmää, ja kaupunkiluonnon vaalimisesta tulee nuorille tärkeä asia. (Heikkilä & Kirveenummi 2013). Tämän optimistisen

tulevaisuudenkuvan toteutuminen jää nähtäväksi, ja onkin mielenkiintoista seurata, mihin suuntaan lasten ja nuorten luontosuhteet kehittyvät.

Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset -raportin esipuheessa arvioidaan suomalaisten luontosuhteen kehittyvän vastakkaiseen suuntaan. Kauppi ja Raitio (2014) ennustavat, että kaupungistuminen, asuinalueiden tiivistyminen ja teknistynvä elämäntapa etäännyttävät väestöä entistä kauemmas luonnosta osana jokapäiväistä elämää. Woodin (2012) tutkimuksessa liikunnan harrastaminen luonnossa ei vaikuttanut lasten ja nuorten psyykkiseen terveyteen. Hän arveli sen johtuvan siitä, että nykyisellä nuorella sukupolvella ei ole niin läheistä suhdetta luontoon (Wood 2012).

Lasten luontosuhteen vahvistamiseen on pyritty esimerkiksi luontopäiväkotien avulla. Idea luontopäiväkodeista on lähtöisin Skandinaviasta (Elliott 2015). Luontopäiväkodit ja -esikoulut ovat yleistyneet Suomessa, ja luonnon mahdollisuuksista varhaiskasvatusympäristönä ollaan kiinnostuttu myös muualla maailmassa (MacQuarrie ym. 2015). Luonnon on huomattu olevan toimiva kasvatusympäristö, ja luontopäiväkodit tulevat todennäköisesti tulevaisuudessa lisääntymään esimerkiksi Englannissa (Elliott 2015).

Luontoliikuntaa ja luontosuhteen herättelyä on pyritty käyttämään hyväksi nuorten mielenterveyden edistämistyössä. Esimerkiksi vuonna 2013 Suomen Metsäkeskus ja Suomen Mielenterveysseura toteuttivat eri puolilla Suomea Hyvän mielen metsäkävelyitä. Niissä yhdistyivät metsäntuntemus, luonnossa liikkuminen ja pohdintaa mielen hyvinvoinnista. Kävelyreitteinä hyödynnettiin paikkakuntien omia luonto- ja retkeilypolkuja. Metsäkävelyjen tavoitteena oli kannustaa erityisesti nuoria liikkumaan metsäluonnossa sekä ennaltaehkäistä nuorten mielenterveysongelmia metsäluonnossa liikkumisen avulla. (Suomen Mielenterveysseura Miele 2013).

Heikkilä ja Kirveenummi (2013) kirjoittavat Tulevaisuudenkuvia luontokokemusten hyödyntämisestä -raportissaan luonnosta nuorten hyvinvoinnin lähteenä. He ennustavat, että luontosuhteen herättelyä ja uusia tapoja hyödyntää luontoa käytetään nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä ja elämänhallinnan tunteen ylläpitämisessä. Luonto toimii voimaannuttavana

välineenä myös nuorten mielenterveyden edistämässä. He nostavat esimerkiksi Hyvän mielen metsäkävelyt ja toteavat, että hyvin yksinkertaisin keinoin voidaan tehdä luontoa tutuksi ja näyttää nuorille, miten esim. kävely lähiseudun metsäpoluilla ja valmiilla liikuntareiteillä vaikuttaa mielialaan myönteisesti. (Heikkilä & Kirveennummi 2013).

Toinen esimerkki toiminnasta, jolla pyritään herättelemään nuorten luontosuhdetta, on kaupunkiympäristöissä suosituksi toimintamuodoksi osoittautuneet luontograffit. Luontoaiheiset graffitit ovat tilaustöitä esimerkiksi siltoihin, talojen seiniin tai aitoihin. Luonnon vieraaksi kokevat nuoret oppivat luontoaiheisten tietokojien avulla tuntemaan erilaisia kasvi- ja eläinlajeja ja luonnon visuaalista monimuotoisuutta. Samalla tutustutaan siihen, mistä kestävässä kehityksessä on kyse ja miksi ekosysteemien hyvinvointi on tärkeää myös ihmisen hyvinvoinnille. Tiedon jakaminen ja omaksuminen tapahtuvat käytännönläheisesti tekemällä muun muassa pienimuotoisia retkiä lähiseudun luontoon. Nuoret valitsevat heitä puhuttelevat luontoaiheet itse ja pääsevät ilmaisemaan omalla tavallaan, mikä luonnossa heitä puhuttelee. (Heikkilä & Kirveennummi 2013).

Kuten luontoliikunnan terveysvaikutuksia käsittelevissä alaluvuissa käy ilmi, useiden tutkimusten mukaan luontoympäristöillä ja luonnossa liikkumisella on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Hartig ym. 2003; Pretty ym. 2005; Korpela & Paronen 2011). Nuorten luontoliikunnan harrastaminen olisi tärkeää liikunnan yleisten terveysvaikutusten sekä myös itsenäisesti luontoympäristön aikaansaamien hyvinvointikokemusten vuoksi. Lasten ja nuorten vieraantuminen luonnosta voi olla yhteydessä nuorten mielenterveysongelmien, astman ja allergioiden yleisyyteen, lihavuuden lisääntymiseen ja esimerkiksi tasapainon ja motoriikan heikkenemiseen. Monet tavat ja tottumukset opitaan jo nuorina, joten olisi tärkeää varmistaa, että läheinen ja turvallinen luontosuhde kehittyy jo varhain.

3.7 Yhteenvetoa luontoliikuntatutkimuksista

Luontoliikunnan terveysvaikutuksia on pyritty todistamaan erilaisilla tutkimusasetelmilla. Liikunnan positiivisia terveysvaikutuksia tukee vahva tutkimusnäyttö, ja on hankala erottaa, mitkä terveyshyödyt saadaan juuri luonnosta ja mitkä ylipäättään liikunnasta. Kahden

katsauksen mukaan (Bowler ym. 2010; Lee & Maheswara 2010) luontoympäristöissä liikkuminen saattaa vaikuttaa positiivisesti terveyteen, mutta tutkijat ovat varovaisia päätelmissään.

Luontoaltistuksen aiheuttamia muutoksia on joissain tutkimuksissa tutkittu objektiivisesti, kuten verenpaineen mittauksella (Pretty ym. 2005), tarkkaavaisuustestillä ja verenpaineen mittauksella (Hartig ym. 2003) sekä tarkkaavaisuustestillä ja syketiheyden mittauksella (Laumann ym. 2003). Hartigin ym. (2003) tutkimuksessa tarkasteltiin myös tunnetilaa ja positiivisia tunteita ja Prettyn ym. (2005) tutkimuksessa itsetuntoa ja mielialaa, jotka ovat subjektiivisia kokemuksia.

Sen sijaan suomalaisissa tutkimuksissa (Tyrväinen ym. 2007; Korpela & Paronen 2011; Korpela 2014) aineisto on kerätty kyselyillä. Näissä tutkimuksissa on löydetty positiivisia yhteyksiä luonnossa liikkumisen ja hyvinvoinnin välillä. Täytyy kuitenkin muistaa, että vastaukset perustuvat tutkittavien subjektiivisiin kokemuksiin. Onko luonnossa liikkumisen positiivinen vaikutus yhtä suuri kaikilla keleillä ja kaikkina vuodenaikoina? Millaista luonnossa liikkumista tutkittavat ovat ajatelleet vastatessaan kyselytutkimukseen? Myös Zhangin ym. (2014b) tutkimuksessa tarkasteltiin tutkittavien subjektiivista hyvinvointia.

Voidaan ajatella, että objektiiviset mittaukset antavat luotettavan vastauksen, kun taas subjektiiviset mittaukset ovat vain mielipiteitä. Toisaalta terveys ja hyvinvointi ovat niin moniulotteisia asioita, ettei niitä voi mitata ainoastaan yhdellä mittarilla (THL 2016b). Subjektiivinen eli ihmisen oma arvio terveydestä on usein hyvin yhteneväinen objektiivisten mittausten kanssa (Melkas 2002). Joka tapauksessa voidaan pohtia, johtuvatko tutkimustulokset todella luontoympäristöjen vaikutuksista vai esimerkiksi siitä, kuinka luontoa romantisoidaan ja halutaan tulkita terveyttä edistävänä ympäristönä. Voidaan myös pohtia, ovatko luonnon kokeminen ja sitä kautta myös luonnosta saatavat vaikutukset terveyteen yksilöllisiä. Toteutuvatko terveysvaikutukset, jos yksilö kokee luonnon pelottavana ja epämiellyttävänä?

Simula (2012) on tutkinut suomalaisen aikuisväestön luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita. Tutkimuksessa selvitettiin, mihin kulttuurisiin konteksteihin suomalaiset

liittävät erilaiset luonnossa liikkumisen käytännöt sekä miten suomalaiset kuvaavat yleisesti harjoitettuja luonnossa liikkumisen käytäntöjä. Kirjallisuuden ja haastatteluaineiston pohjalta tunnistettiin kolme luonnossa liikkumisen kontekstia ja representaatiota, jotka ovat traditionaalis-pragmaattinen, romanttis-ekspressiivinen sekä harrastuksellis-kollektiivinen luonnossa liikkuminen.

Traditionaalis-pragmaattiseen luonnossa liikkumiseen kuuluvat perinteiset luonnossa liikkumisen käytännöt, kuten marjastus, metsästys ja kalastus, mutta toisaalta myös arkiliikunta. Luonnossa liikkuminen yhdistettiin ennen kaikkea vapaa-aikaan ja elämäntapoihin. Romanttis-ekspressiivisessä kontekstissa luonto määritetään esteettiseksi tilaksi, johon voi paeta jokapäiväisen elämän rutiineja ja jossa voi keskittyä omiin kokemuksiin. Luonto käsitetään kauniina ja ihmeellisenä. Harrastuksellis-kollektiivisessä luonnossa liikkumisen representaatioissa luonto kuvautuu harrastusympäristöksi ja luonnossa liikkuminen harrastuskulttuuriseksi elämänsisällöksi. (Simula 2012).

2.4 Luontokäsitysten muodostuminen

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan muun muassa sitä, miten nuoret kuvaavat luonnossa liikkumistaan ja millaisia merkityksiä he antavat luonnossa liikkumiselle. Sirosen (1996) mukaan historia ja kulttuuri vaikuttavat ihmisten luontokäsityksiin. Kauniina luontomaisemana pidetään nykyään esimerkiksi jääpeitteisiä Alppeja ja sumuisia merinäkyelmiä. Niitä pidetään ”aitona” luontona, jossa aistit lepäävät. Tällaiset villit ja koskemattomat luontokohteet ovat toisinaan ihmiselle jopa vaarallisia.

Ihmisten luontokäsityksiä ja suhdetta luontoon tulee tarkastella kulttuurihistoriallisena ilmiönä (Simula 2012). Nykyisin esiintyvät tavat puhua luonnosta ovat muotoutuneet ja kehittyneet niitä edeltäneistä luontopuheista. Myös henkilön sosioekonominen ja kulttuurinen asema vaikuttavat hänen käsityksiinsä luonnon merkityksistä. (Sironen 1996). Luontokäsitykset pitävätkin sisällään paljon ihmiskunnan historiaa (Williams 2003). Ihmisen omaksuma kulttuurinen merkityksenantojärjestelmä vaikuttaa siihen, millä tavalla hän kokee luonnon (Simula 2012).

Vaikka luontokäsityksissä on aina jotakin kulttuurista, Simula muistuttaa, että ihmisten luonnosta tekemät havainnot ja kokemukset ovat kuitenkin aina aidosti heidän omiaan. Yhteiskunnallisen aseman ja kulttuurin lisäksi ihmisten tulkintoihin vaikuttavat heidän aikaisemmat elämäkokemukset. (Simula 2012). Tässä tutkimuksessa otetaan huomioon se, että tutkimuksen nuoret asuvat eteläsuomalaisessa kaupungissa. Lisäksi haastattelukysymyksillä pyritään saamaan tietoa joistain heidän elämäänsä liittyvistä asioista, jotka voivat selittää yksilöiden luontosuhteiden eroja. Tässä tutkimuksessa kulttuuriin konteksteihin ja tutkittavien historian vaiheisiin ei ole kuitenkaan perehdytty yhtä perusteellisesti kuin esimerkiksi Simulan väitöskirjatutkimuksessa.

Simula (2012) uskoo, että kaupunkilaisnuoret eivät ole omaksuneet sellaista perinteistä luontotuntemusta, johon traditionaalisissa maaseutuyhteisöissä kasvaneet lapset sosiaalistettiin. Hän epäilee myös, että nämä nuoret tuskin vaalivat perinteisiä luonnossa liikkumisen käytäntöjä eivätkä hallitse yhtä hyvin omavaraistalouteen kuuluneita taitoja kuin maaseudun nuoret. Tästä huolimatta heidän luontotuntemuksensa saattaa olla laaja-alaista. Kaupunkilaisnuoret saattavat harrastaa luonnossa, seurata ympäristöpoliittisia keskusteluita sekä oppia luonnosta koulun biologian tunneilla. (Simula 2012).

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millä eri tavoilla yläkouluikäiset nuoret liikkuvat luonnossa ja miten he kokevat luonnossa liikkumisen. Mitä luonnossa liikkuminen merkitsee nuorille? Lisäksi tarkastellaan, millaisista luonnonympäristöistä ja luontoliikunnan muodoista nuoret pitävät.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista luontoliikuntaa yläkouluikäiset nuoret harrastavat?
2. Miten nuoret kuvaavat luonnossa liikkumistaan?
3. Millaisia merkityksiä nuoret antavat luonnossa liikkumiselle?
4. Millaiset luonnonympäristöt ja mitkä luontoliikunnan muodot houkuttelevat yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan luonnossa?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineisto

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa sekä antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada ymmärrystä nuorten luontoliikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kiinnostuneita ollaan nimenomaan nuorten omasta, subjektiivisesta näkökulmasta ja ajatuksista. Tämän vuoksi asioista kysytään nuorilta itseltään.

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta 1998). Tutkimusaineisto kerättiin toteuttamalla neljä ryhmähaastattelua eteläsuomalaisessa yläkoulussa. Ryhmähaastattelut toteutettiin neljän hengen ryhmissä. Ensimmäiset kaksi ryhmää koostuivat kahdeksasluokkalaisista oppilaista. Ensimmäisessä ryhmässä oli neljä poikaa, toisessa kaksi poikaa ja kaksi tyttöä. Kolmas ja neljäs ryhmä koostuivat yhdeksäsluokkalaisista. Ensimmäisessä ryhmässä oli neljä poikaa, toisessa neljä tyttöä. Haastateltavia oli yhteensä 16, joista kymmenen oli siis poikia ja kuusi tyttöjä. Aineisto kerättiin haastatteleamalla, sillä nuorten tutkimiseen soveltuvat parhaiten sellaiset menetelmät, jotka perustuvat tutkijan ja tutkittavan suoralle kommunikaatiolle (Puuronen 2006).

Tutkimuksen tekijä kävi ensin kertomassa opetusluokissa lyhyesti gradututkimuksestaan ja sen tarkoituksesta, ja sitten oppilaat saivat halutessaan ilmoittautua vapaaehtoisiksi haastateltaviksi. Haastatteluihin saatiin lupa koulun apulaisrehtorilta. Nuoret osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti ja nimettömästi, eikä heitä ole mahdollista tunnistaa jälkikäteen tulosten perusteella. Kuten Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sivustolla (2017) todetaan, monet kouluissa tehtävät tutkimukset voidaan toteuttaa osana normaalia koulun työtä, eikä nuorten vanhemmilta tarvitse pyytää huoltajan lupaa tutkimukseen. Haastattelut tehtiin toukokuun viimeisellä viikolla keväällä 2016.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Puolistrukturoiduissa haastatteluissa haastattelukysymykset ovat kaikille samat, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998). Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä (Hirsjärvi & Hurme 2008).

Tässä tutkimuksessa haastattelumuodoksi valittiin ryhmähaastattelu, sillä sen avulla saadaan nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta (Pietilä 2010). Kohderyhmä rajattiin nuoriin, koska lapsia ja nuoria tutkitaan harvemmin kysymällä mielipiteitä heiltä itseltään. Luontoliikuntaa on tutkittu pääosin aikuisväestössä ja Suomessakin on toteutettu kyselytutkimuksia suomalaisten harrastamasta luontoliikunnasta (esim. Tyrväinen 2007; Korpela & Paronen 2011), mutta kohderyhmänä ovat olleet aikuiset. Lapsia ja nuoria on nykyään alettu pitää tutkimuksissa luotettavina informanteina, joiden asioista kannattaa kysyä suoraan heiltä itseltään (Strandell 2005).

Haastattelu päädyttiin tekemään peruskouluympäristössä, joka on ainoa paikka, jossa kaikki tämän ikäryhmän nuoret ovat yhdessä. Kaikkein tavallisinta onkin tutkia lapsia ja nuoria erilaisten instituutioiden puitteissa. Valinta on sekä konventionaalinen että käytännöllinen, sillä lapset ja nuoret on helppo tavoittaa näistä paikoista (Strandell 2005). Tähän tutkimukseen ei haluttu haastatella esimerkiksi vain luontoliikuntaan oletettavasti positiivisemmin suhtautuvia partiolaisia. Haastattelut rajautuivat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisiin käytännön syistä. Haastattelut tehtiin kesken koulupäivän, ja näiden luokkien oppilaat pääsivät hyvin irtautumaan oppitunnilta haastateltavaksi.

Kouluympäristössä on ominaista arvioida oppilaiden vastauksia ”oikein tietämisen ja tietämättömyyden” kautta, mikä alleviivaa haastattelutilanteen koulumaisuutta, jossa aikuinen kysyy ja lapsi vastaa (Lallukka 2003). Tällainen asetelma ei ole toivottava tutkimusasetelmassa, jossa halutaan saada nuoria kertomaan luontoliikunnasta mahdollisimman rehellisesti ilman pyrkimystä vastata ”oikein”. Tutkijan tulee pohtia asemaansa ja valtasuhdettaan haastateltaviin, kun tutkimus tehdään instituution piirissä (Strandell 2005), kuten tässä tutkimuksessa koulussa. Aikuisen tutkijan on kuitenkin hankalaa luoda tasavertainen suhde

nuoren haastateltavan kanssa, sillä nuoret eivät yleensä ole tottuneet siihen, että aikuiset kohtelisivat heitä kuin vertaisiaan (Åkerström & Brunberg 2013).

Nancy Mandellin (1988) luoman ”the least adult role” –mallin mukaan tutkija pyrkii minimoimaan aikuisen tutkijan ja lapsen välisiä eroja tekeytymällä mahdollisimman lapsen kaltaiseksi, sulautumalla joukkoon. Pyrkimys ”olla yksi heistä” (go native) ja nähdä maailma ”heidän” silmin ovat saaneet osakseen paljon kritiikkiä. Nykypäivänä korostetaan sitä, että lasten ja aikuisten välisiä valtasuhteita ei voi ignoroida, ja että tutkijalla on eettinen ja metodologinen vastuu ottaa valtasuhde huomioon. Auktoriteettiero kannattaa toki pyrkiä pienentämään ja lähestyä lapsia mahdollisimman tasa-arvoisesti. Pari- ja ryhmähaastatteluiden käyttäminen lapsia ja nuoria haastatellessa on yksi keino lieventää auktoriteettiero ja tasapainottaa valtasuhdetta. (Strandell 2005).

Puuronen (2005) esittelee artikkelissaan nuorisotutkimuksen paradigmoja. Hänen mukaansa nuorisotutkimus voidaan jakaa kolmeen eri paradigmaan: positivismiin, realismiin sekä konstruktionismiin. Tämän tutkimuksen lähtökohdat vastaavat parhaiten realismin paradigmaa. Aineisto on kerätty haastattelulla, jota analysoidaan laadullisesti. Tämän paradigman mukaan nuoret nähdään aktiivisina ja luovina toimijoina, jotka ovat perillä asioista.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Oppilaiden haastattelut nauhoitettiin, ja ne purettiin litteroimalla kesäkuun 2016 aikana. Litteroidusta aineistosta tehtiin sisällönanalyysi syksyllä 2016. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2009). Sisällönanalyysin tarkoituksena on selkiyttää ja tiivistää aineistoa säilyttäen samalla aineiston sisältämä informaatio. Analyysi ei saisi jäädä vain aineiston kuvailemisen tasolle, vaan tekstin tulisi olla pelkistävää ja tiivistävää. (Eskola & Suoranta 1998).

Tämän tutkimuksen sisällönanalyysi tehtiin teoriaohjaavasti. Teoriaohjaavassa analyysissä teoria toimii ikään kuin tutkimuksellisenä johtolankana ja tutkimusprosessissa yhdistyvät

aineistolähtöisyys ja valmiit teoreettiset mallit (Tuomi & Sarajärvi 2009; Schreier 2012). Tässä tutkimuksessa teoriapohjana käytettiin Simulan (2012) väitöskirjaansa varten kehittämää analyysikehikkoa. Simula tutki väitöskirjassaan luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita. Suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevien haastattelujen perusteella hän erottelee kolme luonnossa liikkumisen kontekstia, joita ovat traditionaalis-pragmaattinen, romanttis-ekspressiivinen sekä harrastuksellis-kollektiivinen luonnossa liikkuminen representaatio. Käytän tässä analyysissa niistä nimityksiä maaseutukulttuuristen traditioiden konteksti, romantismin konteksti sekä harrastuskulttuurinen konteksti. Näitä ilmauksia myös Simula on käyttänyt yleistajuisemmissa kirjoituksissaan aiheesta, esimerkiksi Ilmasen ja Vehmasen (2012) toimittamassa kirjassa Liikunnan areenat.

Ensin aineisto redusoitiin eli pelkistettiin. Aineistosta etsittiin kaikki ilmaisut, joissa on kuvattu luonnossa liikkumista. Sitten aineistosta karsittiin kaikki epäolennainen pois tutkimus- ja haastattelukysymyksiä apuna käyttäen. Aineistosta poimittiin alkuperäisilmaisut, jotka pelkistettiin. Pelkistettyjä ilmauksia olivat esimerkiksi ”*Talvella ku äiti pakotti hiihtämään niin sit mentiin hiihtämään*” sekä ”*Se niinku rentouttaa ja sullei niinku siellä saa mietittyä asioita sullei niinku rauhassa*”. Kaikkien vastausten osalta laskettiin toistuneet ilmaisut myös määrinä, eli tarkasteltiin, kuinka monta haastateltavaa vastasi tiettyyn kysymykseen tietyllä tavalla. Tällä tavalla laskettiin esimerkiksi, kuinka moni haastateltava kertoi harrastavansa kävelyä luonnossa. Taulukossa 2 on esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista.

TAULUKKO 2. Pelkistettyjä ilmauksia.

No sullei niinku rauhoittunut ja silleen. Pystyy taas niinku keskittyä johonki uuteen asiaan.
kyl mä ihan niinku luonnosta pidän. Tai siis on niinku semmosta vaihtelua ja siinä rentoutuu sitte
Et jos mä joudun keskittyä aika paljon et siel on jotai häirisevää nii ei se sillon oo.
piristää. Niinku mielialaa. Et jotenki virkeystaso nousee ehkä
Mut jos mä johonki haluisin mennä vaeltamaan se on Lappi ku siellä sä voit vaeltaa vaikka kuin paljon eikä ketää voi tulla vastaan koko päivänä.
piristää. Niinku mielialaa. Et jotenki virkeystaso nousee ehkä
pääsee enemmän nauttii siit luonnon rauhasta
Se niinku rentouttaa ja sullei niinku siellä saa mietittyä asioita sullei niinku rauhassa.
Sellasta vaeltamista. Mut enemmän semmosta bush draft - tyylistä. Siis sillai et siinä tehään just nää kaikki niinku.
Ei ihmisten pilaama paikka mis on mustikoita joita voi syödä

Seuraava työvaihe oli luokittelu, jossa muodostetaan kokonaisuuksia pelkistetyistä sisällöistä. Aineistosta muodostettiin pää- ja alaluokkia. Aineiston luokittelu luo pohjan, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita sekä yksinkertaistaa ja tiivistää (Hirsjärvi & Hurme 2008). Tässä työvaiheessa pelkistetyt ilmaisut sijoitettiin pääluokkiin ja alaluokkiin. Kolme pääluokkaa olivat 1) Maaseutukulttuuristen traditioiden konteksti, 2) Romantismien konteksti sekä 3) Harrastuskulttuurinen konteksti. Nämä pääluokat olivat samat kuin Simulan (2012) tutkimuksessa. Pelkistetyt ilmaukset käytiin läpi yksi kerrallaan ja pohdittiin, mihin pääluokkaan se kuuluu. Kaikki ilmaukset sopivat johonkin kolmesta pääluokasta, ja näin ollen ei tullut tarvetta muodostaa uusia pääluokkia.

Alaluokkien muodostamisessa Simulan analyysikehikkoa käytettiin pohjana luokittelulle, mutta osa alaluokista syntyi aineistolähtöisesti. Romantismien kontekstissa kummankin alaluokan alle syntyi vielä kaksi alaluokkaa. Ensin muodostettiin Simulan luontoliikunnan kontekstien pohjalta alustavat alaluokat. Ensimmäisessä luokitteluvaiheessa kunkin pääluokan alle muodostettiin ensin alaluokka ”Muut”, johon sijoitettiin sellaiset ilmaisut, jotka eivät sopineet mihinkään olemassa olevaan alaluokkaan. Esimerkiksi maaseutukulttuuristen kontekstien viides alaluokka, moderni traditionaalinen luontoliikunta, muodostettiin muutluokasta. Moderniin traditionaaliseen luontoliikuntaan kuuluivat esimerkiksi koiran lenkittäminen ja maastoratsastus. Pää- ja alaluokat esitetään kuvassa 3.



KUVA 3. Analyysin pää- ja alaluokat.

Luontoliikunnan kolmen kontekstin mukaisten luokittelujen lisäksi aineistoa luokiteltiin muillakin tavoilla. Omat taulukkonsa muodostettiin kahden haastattelukysymyksen mukaan. Ensimmäiseen taulukkoon koottiin vastauksia, joita oli vastattu kysymykseen: ”Millainen luontoympäristö, kohde tai tekeminen houkuttelee/houkuttelisi sinua eniten liikkumaan luonnossa?”. Toinen taulukko koottiin vastauksista, joita haastateltavat vastasivat kysymyksiin mieluisimmasta luontoliikunnasta. Tähän pyrittiin saamaan vastauksia seuraavilla tutkimuskysymyksillä: ”Mikä voisi saada sinut innostumaan luontoliikunnasta?” sekä ”Millaista luontoliikuntaa harrastaisit mieluiten? Kenen kanssa?”.

Analyysia jatkettiin vielä tekemällä koontitaulukko pelkistetyistä ilmauksista haastateltavien mukaan. Tällä tavalla voitiin tarkastella, ketkä haastateltavat puhuivat mitään. Pelkistetyt ilmaukset koodattiin siten, että esimerkiksi ensimmäisen haastattelun ”Poika 1” oli koodattuna p1.1. Haastateltavien anonymiteetti siis säilyi. Koontitaulukon pohjalta tehtiin taulukko, jossa pelkistetyt ilmaukset luokiteltiin ryhmähaastatteluissa käytettyjen ryhmien mukaan.

koontitaulukot, joissa pelkistetyt ilmaisut oli luokiteltu yksilöiden (esim. p.1.1.) ja ryhmien (ryhmähaastattelu 1, ryhmähaastattelu 2 jne.) mukaan. Analyysissä käytettiin myös alkuperäistä haastatteluaineistoa, kun palattiin sellaisiin vastauksiin, joista ei ollut poimittu pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkiksi ”Pidätkö luonnossa liikkumisesta?” –kysymyksen vastauksia vertailtiin eri yksilöillä. Lisäksi tarkasteltiin, mitä tähän kysymykseen kielteisesti vastanneet yksilöt olivat vastanneet muihin haastattelukysymyksiin. Vertailu kirjoitettiin auki alalukuun ”Yksilö- ja ryhmähaastatteluvastausten vertailua”. Tämän jälkeen tutkimuksen tuloksia pohdittiin Pohdinta-luvussa ja niiden pohjalta esitettiin jatkotutkimusehdotuksia.

6 TULOKSET

6.1 Luontoliikunnan harrastaminen

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten vastauksissa tuli esille erilaisia heidän harrastamiaan luontoliikunnan muotoja. Ne on lueteltu oheisessa taulukossa (taulukko 1). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut huomattavia eroja siinä, millaista luontoliikuntaa he harrastivat. Suosituin luontoliikunnan muoto oli luonnossa käveleminen, jota kertoi harrastavansa 12 nuorta.

TAULUKKO 3. Nuorten harrastamat luontoliikunnan lajit. Luvut ilmaisevat frekvenssejä, eli kuinka moni haastateltavista kertoi harrastavansa tiettyä lajia.

Luontoliikunnan muoto	Pojat (n=10)	Tytöt (n=6)	Yhteensä (n=16)
Luonnossa käveleminen	7	5	12
Uinti	1	4	4
Juoksulenkkeily	2	1	3
Hiihto	3		3
Suunnistus	1	1	1
Partio	2		2
Maastopyöräily	1		1
Maastoratsastus		1	1

Aiemmin harrastetuista luontoliikunnan muodoista nousi esiin hiihto. Kaksi tyttöä oli aiemmin harrastanut hiihtoa, mutta enää he eivät halunneet käydä hiihtämässä. Heillä oli hiihtämisestä seuraavanlaisia muistoja:

”Hiihdetty on. Mut se on tylsää. Talvella ku äiti pakotti hiihtämään niin sit mentiin hiihtämään. Et se oli joku semmonen perinteinen joku talviharrastus. En tiä. En oo ikinä ees tykänny hiihtämisestä sen enempää mut emmä tiä.” Tyttö 2, 9.lk

”Mekin käytiin just perheen kanssa hiihtämässä ja en hirveesti tykänny ja sit mä harrastin hiihtoo ja luulin olevani tosi hyvä siinä. Mut sit mä en kehittyny omasta mielestäni tarpeeks nopeesti joten sitten lopetin. Olen myös ymmärtänyt että en edes pidä hiihdosta.” Tyttö 4, 9.lk

Yksi pojista kertoi aiemmin harrastaneensa sienestämistä ja marjojen poimimista. Nykyään hän harrastaa kuitenkin mieluummin kuntoliikuntaa, sillä kärsivällisyys ei kuulemma enää riitä sienien ja marjojen keräämiseen.

Hiihtäminen oli monen nuoren mukaan sellainen laji, jonne vanhemmat raahasivat heidät väkisin. Kaksi haastattelemaani tyttöä oli käynyt luontoesikoulun. Toinen tytöistä kuvasi luontoesikoulun käymistään: *” Et sinneki ne tunki mut.”* Tyttö 3, 9.lk viitaten vanhempinsa.

”Leikitkö lapsena paljon luonnonympäristöissä?”-kysymykseen yksi pojista vastasi *”En”* ja yksi vastasi *”Harvemmin”*. Näissä vastauksissa oli yhteys kysymykseen *”Pidätkö luonnossa liikkumisesta?”*, sillä nämä samat nuoret pojat olivat ainoita, jotka vastasivat tähän kysymykseen *”En”*.

Haastatteluissa kysyttiin myös nuorten kokemuksia koulun järjestämistä luontoretkeistä. Kummassakin yhdeksäsluokkalaisten haastattelussa tuli paljon puhetta metsäpäivästä, joka oli järjestetty 8.-luokan keväällä. Poikien mielestä metsäpäivä oli tylsä, sillä siellä vain käveltiin läheinen järvi ympäri ja opeteltiin käyttämään moottorisahaa ja puukairaa. Tyttöjen mielestä koko metsäpäivä oli aivan pohjanoteeraus, sillä joku oli astunut siellä maa-ampiaispesään, ja sen seurauksena kaikki saivat väistellä ampiaisia. Ainakin seitsemää oppilasta pisti ampiainen.

Muuten se oli tyttöjenkin mielestä tylsä päivä, kun siellä kierrettiin vaan lähijärveä ympäri. Heidän mielestään olisi ollut hauskeempaa tehdä jotakin eikä vain kävellä.

6.2 Luontoliikunnan kokeminen

Kysymykseen ”Pidätkö luonnossa liikkumisesta?” 11 nuorta vastasi ”kyllä” ja kaksi nuorta ”ei”. Kolme nuorista kertoi sen riippuvan luonnon olosuhteista. Ensimmäinen heistä vastasi näin:

”No se riippuu vähän metästä koska siellä on niitä hyttysiä jotka puree niin perkeleesti.” Poika 3, 9.lk, toinen: ”Öö mä pidän luonnossa liikkumisesta talvella koska kesäsin on nii paljon hyönteisiä ja ötököitä” Tyttö 2, 9.lk ja kolmas: ”Tykkään koska siellä on rauhottavaa mut sitte kesäsin nii sit ei oo kivaa jos siel on jotai ampiaisia tai öttiäisiä tai jotai punkkeja” Tyttö 4, 9.lk.

Seuraava kysymys luontoliikunnan kokemiseen liittyen oli: ”Millainen olo sinulle tulee sen jälkeen, kun olet liikkunut luonnossa?”. Kaksi nuorta kuvaili, että olo on luontoliikunnan jälkeen ”rauhallinen” ja on hyvä olo siitä, että on tehnyt jotakin. Kolme haastateltavaa kuvasi olotilaa luontoliikunnan jälkeen virkeäksi, ja yksi heistä lisäsi myös sanan ”rentoutunut”. Eräs haastateltavista kertoi, että olo on luonnossa liikkumisen jälkeen rauhoittunut ja sen jälkeen pystyy taas keskittymään uuteen asiaan. Luontoliikunnan jälkeistä olotilaa kuvailtiin myös ”fressiksi” ja sen kerrottiin piristävän mielialaa ja nostavan virkeystasoa.

Yksi pojista painotti, että luontoliikunnan jälkeinen olo riippuu siitä, mitä on tehnyt. Suunnistuksen jälkeen on todella hyvä olo, kun tietää juosseensa paljon. Kuitenkin, jos vain kävelee luonnossa ja varsinkin jos ympäristössä on jotain häiritsevää, ei se saa aikaan niin suuria vaikutuksia olotilaan:

”Emmä tiä ettei se ois niinku kivaa mut ei se oo semmosta samanlaista nii ku siel juoksemassa”. Poika 1, 9.lk

6.3 Aineiston sijoittuminen luontoliikunnan konteksteihin ja nuorten luontoliikunnalle antamat merkitykset

Kolme luonnossa liikkumisen kontekstia ovat siis maaseutukulttuuristen traditioiden konteksti, romantismin konteksti sekä harrastuskulttuurinen konteksti (Simula 2012). Näistä harrastuskulttuuriseen kontekstiin kuuluvia ilmaisuja löytyi eniten, romantismin kontekstiin toiseksi eniten, ja vähiten löytyi maaseutukulttuurisia konteksteja. Kaikkien kontekstien alle löytyi ilmauksia. Uutta kontekstia, joka ei olisi esiintynyt Simulan (2012) tulkintakehyksessä, ei aineiston perusteella syntynyt.

Maaseutukulttuuristen traditioiden kontekstin alle muodostui tässä tutkimuksessa viisi alaluokkaa: 1) tradition siirtäminen, 2) perinteisten käytäntöjen harjoittaminen, 3) luonnon läheisyys, 4) luontoon ”patistaminen” vanhempien toimesta sekä 5) moderni traditionaalinen luontoliikunta.

Romantismin kontekstin alle muodostui kaksi alaluokkaa: 1) tunteiden ja kokemusmaailman kuvaukset sekä 2) tilan luonnehdinnat. Näiden alaluokkien alle muodostui vielä uusia alaluokkia. Tunteiden ja kokemusmaailman kuvauksiin kuuluivat 1) elämyksellisyys ja irtautuminen arjesta sekä 2) tunteiden kuvaukset. Tilan luonnehdintojen alle muodostuivat 1) esteettisten elämysten tavoittelu sekä 2) kuvaukset ”kunnon” luonnosta.

Harrastuskulttuurinen konteksti jaoteltiin 1) harrastuksiin, 2) harrastusyhteisöihin sekä 3) luontoon harrastus- ja suoritusympäristönä. Erityisesti erilaisia harrastusten mainintoja löytyi haastatteluaineistosta runsaasti. Alaluokat ja esimerkkejä kuhunkin alaluokkaan kuuluvista pelkistetyistä ilmauksista on listattu taulukoissa 4 – 6.

TAULUKKO 4. Maaseutukulttuuristen traditioiden konteksti.

<p>1) Tradition siirtäminen</p>	<p>Sienestämistä ja marjan poimimista. Mä en sitä enää mulla ei enää riitä kärsivällisyys Mekin käytiin just perheen kanssa hiihtämässä ja en hirveesti tykänny mua vietii hiihtää Ukki oli valmentanu jotai Suomen maahiihtoo nii sen kaame mentii aika paljon hiihtää ja mentii Vuokattiin lomille No vaeltaminen ei ollu yhtä kova juttu mut kyllä me nyt muutamilla päivärekillä käyti Talvella ku äiti pakotti hiihtämään niin sit mentiin hiihtämään. Et se oli joku perinteinen talviharrastus.</p>
<p>2) Perinteisten käytäntöjen harjoittamin en</p>	<p>mökillä niin kyllä tuli leikittyä kaikilla käpylehmillä Tai no sit oli se metsäpäivä et käyti tuolla Ahvenistolla kattoo just nää metsäjutut ja sit sillei et opeteltiin metsäpäivä mut se nyt on vaa et kävellää Ahveniston järvi ympäri ja opetellaa käyttää moottorisahaa ja puukaira</p>
<p>3) Luonnon läheisyys</p>	<p>Joo pidän koska mä oon aina asunu sillei että luonto on ollu tosi lähellä. Vaikka asuukin kaupungissa nii ei oo jääny pois Et oon pienestä asti jo tykänny olla siellä mettässä.</p>
<p>4) Luontoon "patistamin en" vanhempien toimesta</p>	<p>Mä olin luontoeskarissa. Et sinneki ne tunki mut. Mäki olin luontoeskarissa Kakkosluokalla kun mä muutin sinne maalle niin kyllä. Kaikkialla oli vaan metsää. Meillä oli koira niin sit me käytiin aina sen kaa lenkillä Joo ja sit vanhemmat niinku tuppas tiätsä ulos sillei: "Ulos!"</p>
<p>5) Moderni traditionaali nen luontoliikun ta</p>	<p>Meillä oli koira niin sit me käytiin aina sen kaa lenkillä mul on koira nii sen kanssa lenkkeillessä ratsastusta</p>

TAULUKKO 5. Romantismien konteksti.

<p>1) Tunteiden ja kokemus maailman kuvaukset</p>	<p>1) Elämyksellisyys ja irtautuminen arjesta</p>	<p>Koska siel on semmosta rauhallista ja tälleen Siellä on ihan kiva niinku vaan mennä. Pois jostain Salesta. Se niinku rentouttaa ja sillei niinku siellä saa mietittyä asioita sillei niinku rauhassa. Tulee iha mukava fiilis olla mettässä ku voi kattoo mitä siellä tapahtuu ja kaikkii maisemia kyl mä ihan niinku luonnosta pidän. Tai siis on niinku semmosta vaihtelua ja siinä rentoutuu sitte vaikka kävelemässä voi iha vaa jutella ja olla rauhassa siellä</p>
	<p>2) Tunteiden kuvaukset</p>	<p>No sillei niinku rauhoittunut ja silleen. Pystyy taas niinku keskittyy johonki uuteen asiaan. mut se on aika rentouttavaa Vamaan just sellane rauhallinen. Ja et on tehny jotain.</p>
<p>2) Tilan luonnehdinnat</p>	<p>1) Esteettisten elämysten tavoittelu</p>	<p>Valoisa mut kuitenkin sopivan varjosa et jos ois kuuma nii siel ei ois niinku auringon paisteessa jos siel on jotai roskia joita muut ihmiset on jättäny tai muita ihmisiä ylipäätään, jos ne on ärsyttäviä, pitää melua tai kylää, en pidä siitä mä ite tykkään enemmän jossain semmoses lehtimetsistä ku mistään havumetsistä. Puhdas luonto Valoisa. Sellanen mettä.</p>
	<p>2) Kuvaukset "kunnon" luonnosta</p>	<p>Ei ihmisten pilaama paikka mis on mustikoita joita voi syödä maasto jossa ei oo ehkä ennen ollu Sit kun siellä on niinku ne samat polut missä näkee et kaikki on kävelly nii sit on sillei *huokaus' Kunnon pöpelikössä! Nii et ois oikeesit semmone rauhallinen paikka Luonnonkaunis paikka mielellää ei missään Nevadassa että kuitenkin jossai lähellä Et jos mä joudun keskittyy aika paljon et siel on jotai häirisevää nii ei se sillon oo.</p>

TAULUKKO 6. Harrastuskulttuurinen konteksti.

<p>1) Harrastukset</p>	<p>Juoksua ja kävelyä Maastopyöräilyä Kävelyä ja sitte kesäsin uintia Kävelyä ja ratsastusta Airsoft Geokätköilyä Airsoftausta Hiihtoa ainaki talvella mä oon käynny hiihtämässä Suunnistaa täs kesäisin sit mä käyn lenkillä välillä mä hiihdän paljon talvella yleensä mä talvella kanssa hiihdän jonkun verran kävelen luonnossa ja nyt mä oon koittanu alottaa juoksemista Hiihdetty on. Kesäsin suunnistusta. Ja uimista.</p>
<p>2) Harrastusyhteisöt</p>	<p>Mä kävin partiossa. mä harrastan partioo harrastan partioo jos mennään johonki vaellukselle tietenki joku kaveriporukka tai partioryhmä partiossa mä oon tehny sitä ihan sikana</p>
<p>3) Luonto harrastus- ja suoritusympäristöinä</p>	<p>Ahveniston polut ku siel on niinku kiva juosta Jos mä johonki haluisin mennä vaeltamaan se on Lappi ku siellä sä voit vaeltaa vaikka kuin paljon eikä ketää tuu vastaan koko päivänä. Vaeltamista. Mut enemmän semmosta bush draft - tyylistä. Siis sillä ei et siinä tehään just kaikki.</p>

Konteksteihin jaottelun jälkeen oli mahdollista tarkastella, miten nuoret jäsensivät luonnossa liikkumistaan. Seuraavassa luvussa kuvataan näiden kontekstien pohjalta, millaisia merkityksiä nuoret antoivat luonnossa liikkumiselle.

Suurin osa nuorten puheesta luontoliikuntaan liittyen kuului harrastuskulttuuriseen kontekstiin. Nuoret siis jäsentävät luonnossa liikkumistaan pääosin harrastuksina ja luontoympäristöjä harrastuspaikkoina. Useimpia nuorten mainitsemia luontoliikunnan muotoja harrastettiin yksin tai kavereiden kanssa. Pari poikaa harrasti partiota, jota harrastetaan harrastusyhteisössä. Luonto nähtiin myös harrastusympäristönä: lenkipoluille voi mennä juoksemaan ja vaeltamaan lähdetään kunnon metsään.

Toisaalta useassa vastauksessa tuli ilmi se, että luonto koetaan rentouttavana paikkana, jonne pääsee pakoon arjen vaatimuksia. Tästä esimerkkeinä seuraavat romantismin kontekstin alle sijoittuneet ilmaukset: *”Se niinku rentouttaa ja sillei niinku siellä saa mietittyä asioita sillei niinku rauhassa.”* Tyttö 2, 8.lk sekä *”Mä tykkään kanssa luonnossa liikkumisesta koska se on sillai rauhoittavaa ja just sillei et siellä voi niinku keskittyä johonki muuhun ku. Et ei oo esimerkiksi ääniä nii paljoo semmosia häiritseviä”* Tyttö 3, 9.lk.

Nuoret kuvailivat luontoa elämyksellisenä paikkana: *”Tulee iha mukava fiilis olla siellä mettässä ku voi kattoo mitä siellä tapahtuu ja kaikkii maisemia ja sitte jos vaikka kävelemässä nii voi iha vaa jutella ja olla rauhassa siellä.”* Poika 2, 9.lk. Nuoret toivoivat luonnolta myös esteettisiä elämyksiä: *”Semmonen niinku et siel ei ois roskaa ja et se ois semmonen valoisa mut kuitenkin semmonen sopivan varjosa et jos ois kuuma nii siel ei ois niinku auringon paisteessa.”* Tyttö 2, 8.lk. Luontoympäristöön ei haluttu luontokokemusta häiritseviä tekijöitä: *”Jos siel on jotai roskaa joita muut ihmiset on jättäny tai muita ihmisiä ylipäätään, jos ne on ärsyttäviä, pitää melua tai kylää, en pidä siitä.”* Tyttö 1, 9.lk.

Kaikki romantismin kontekstiin kuuluneet ilmaisut olivat sävyltään positiivia. Edellä mainittujen esimerkkien lisäksi moni nuorista kertoi luonnossa oleskelun piristävän ja virkistävän mielialaa, ja yksi nuorista kertoi sen nostavan vireystasoa.

Maaseutukulttuuristen traditioiden kontekstiin kuuluvia ilmauksia oli aineistossa melko vähän. Esimerkiksi perinteisten käytäntöjen harjoittamista koskevia asioita olivat vain käpylehmillä leikkiminen lapsena ja moottorisahan ja puukairan käyttämisen opettelu koulun metsäpäivässä. Missään vastauksista ei tullut ilmi hyödyn tavoittelua, eli haastateltavat eivät esimerkiksi liikkuneet luonnossa kerätäkseen sieltä luonnon antimia. Osa kontekstin alle sijoittuneista ilmauksista oli sävyltään negatiivisia. Esimerkiksi hiihto nähtiin luontoliikunnan muotona, jota oli lapsena ollut vain pakko tehdä (esimerkkejä ilmauksista taulukossa 2). Muutenkin aineistossa oli paljon ilmauksia, joissa ilmeni ”patistaminen” luontoon vanhempien toimesta: *”Mä olin luontoeskarissa. Et sinnekki ne tunki mut.” Tyttö 3, 9.lk. sekä ”Joo ja sit vanhemmat niinku tuppas tiätsä ulos sillei: ”Ulos!” Tyttö 3, 9.lk.*

6.4 Houkuttelevimmiksi koetut luontoympäristöt ja luontoliikunnan muodot

Nuorten mielestä houkuttelevinta luontoympäristöä selvitettiin seuraavalla kysymyksellä: *”Millainen luontoympäristö, kohde tai tekeminen houkuttelee tai houkuttelisi sinua eniten liikkumaan luonnossa?”*. Tähän kysymykseen nuoret kuvailivat kaikki omanlaisiaan lempiympäristöjä, joten kaikilla oli ainakin hieman toisistaan eroavia vastauksia.

Kahdeksaluokkalaisten poikien haastattelussa tuli ideana sellainen paikka, jossa ei olisi hyttysiä sekä seikkailupuisto Flowpark. Kahdeksaluokkalaisten nuorten sekaryhmän vastauksissa ensimmäinen arvosti turvallista luontoympäristöä, seuraava valoisa metsää, kolmas puhdasta luontoa ja neljäskin puhdasta luontoa, jossa ei olisi roskia ja joka olisi valoisa, mutta kuitenkin sopivan varjoisa, jotta se suojaisi auringon paahteelta.

Yhdeksäsluokkalaisten poikien haastattelussa yksi pojista kertoi mieluisimman luonnonympäristön olevan läheisen virkistys- ja luonnonsuojelualueen polut, koska siellä on kiva juosta. Vaeltamaan hän menisi kuitenkin mieluiten Lappiin, koska siellä *”sä voit vaeltaa vaikka kuin paljon eikä ketää tuu vastaan koko päivänä.” Poika 1, 9.lk.* Toinen poika oli samoilla linjoilla; lähimetsät olivat mukavia, mutta vaeltamiskohteena mieluisin oli Lappi. Kolmas vastaaja totesi, että siellä pitää olla porukkaa, *”koska vaikka olis mitä aktiviteettia siellä*

nii yleensä mä en mee mihinkää yksin” Poika 3, 9.lk. Neljännen pojan mieluisin luontokohde oli jossakin lähellä sijaitseva luonnonkaunis paikka.

Yhdeksäsluokkalaisista tytöistä yksi arvosti siistiä, ei ihmisten pilaamaa paikkaa, jossa olisi mustikoita. Toinen taas arvosti eniten sellaista maastoa, jossa ei olisi ennen käynyt. Hän ei arvostanut niinkään lähialueen virkistys- ja luonnonsuojelualuetta, koska siellä on tullut käytyä niin usein. Kolmas tyttö mainitsi, että pitää enemmän lehtimetsistä kuin havumetsistä. Neljäs vastaaja kuvaili suosikkikohdettaan adjektiiveilla ”*metsämäinen*” ja ”*seikkailullinen*” (Tyttö 4, 9.lk), eikä siellä saisi olla taloja tai mitään ihmisten tekemää, ei edes kasvatettuja puita. Tähän ensimmäinen tytöistä lisäsi, että ei saisi olla liian leveitä ja helppoja polkuja, joista näkee, että kaikki ovat niitä pitkin kävelleet. ”*Kunnon pöpelikössä!*” (Tyttö 2, 9.lk), toinen tytöistä tokaisi ja neljäs tyttö lisäsi vielä, että sen pitäisi olla oikeasti rauhallinen paikka.

Miten nuoret sitten liikkuisivat mieluiten luonnossa? Tähän kysymykseen pyrittiin löytämään vastauksia käyttämällä haastattelukysymyksiä seuraavia: ”Mikä voisi saada sinut innostumaan luontoliikunnasta?” sekä ”Millaista luontoliikuntaa harrastaisit mieluiten? Kenen kanssa?”. Ensimmäiseen kysymykseen vastattiin esimerkiksi seuraavasti:

”Jos mä en sellasta harrastais nii varmaa just joku semmone et siel on niinku muita ihmisiä siellä tekemässä sitte. Yleensä siis se mä tykkäsin mennä muitten kaa mut sit siit tuli semmone et mä tykkään mennä itekki ku sit siit pääsee enemmän nauttii siit luonnon rauhasta. Jotenki semmone et muutki ihmiset tekee sitä. Vaikka et siitä keskusteltais. Tai no emmä tiää kannattaako siitä ihan niinku koulutunnilla keskustella mut kumminki joku et se otetaan esiin jossain.” Poika 1, 9.lk

”Se et joku raahais mut sinne väkisin pari kertaa nii sit mä alkaisin ehkä itsekin tekemään sitä.” Tyttö 1, 9.lk

Millaista luontoliikuntaa nuoret sitten harrastaisivat mieluiten? Tähän kysymykseen tulleet vastaukset on koottu taulukkoon 3. Yksi pojista totesi tähänkin kohtaan, että ”*Toistan taas itteeni et en tee mitää ellei siel oo porukkaa.*” Poika 3, 9.lk. Hänelle tärkeintä on, että on seuraa.

9.-luokkalaisista tytöistä kaksi sanoi, että geokätköily voisi olla kivaa, mutta vain kaverin kanssa. Kolmaskin totesi, että *"Meil on kans geokätköily tota tunnukset nii se on ihan kivaa mut mä ehkä tekisin sitä mieluummin jonkun muun ku äitin ja isän kanssa."* Tyttö 1, 9.lk.

TAULUKKO 7. Luontoliikuntalajit, joita nuoret harrastaisivat mieluiten. Luvut ilmaisevat frekvenssejä eli kuinka moni haastateltava mainitsi tietyn lajin mieluisimmaksi tavaksi liikkua luonnossa.

Houkuttelevin luontoliikunta	Pojat (n=10)	Tytöt (n=6)	Yhteensä (n=16)
Geokätköily	1	3	4
Juoksu	3		3
Kävely	2		2
Vaeltaminen	2		2
Hiihto	1		1
Suunnistus	1		1
Uinti		1	1
Pyöräily		1	1
Airsoft	1		1

6.5 Ryhmien ja yksilöiden vertailua

Ryhmähaastattelujen vertailussa nousi esiin selkeä ero: yhdeksäsluokkalaiset vastasivat kysymyksiin paljon monipuolisemmin kuin kahdeksäsluokkalaiset. Etenkin ensimmäinen haastattelu, jossa haastateltavat olivat kahdeksäsluokkalaisia poikia, jäi melko niukaksi. Yhdeksäsluokkalaisten haastatteluissa muodostui spontaania keskustelua haastatteluaiheista, kuten koulun metsäpäivästä ja siitä, millä tavalla Suomen ilmasto soveltuu luontoliikuntaan.

Tässä tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisten vastaukset luontoliikuntaa koskeviin kysymyksiin olivat myös positiivisempia kuin kahdeksäsluokkalaisten vastaukset. Kahdeksäsluokkalaistenkin vastaukset olivat sävyltään pääosin positiivisia, mutta suppeampia. Esimerkiksi kysymykseen ”Minkä koet suurimmaksi esteeksi sille, että et liiku (niin paljon) luonnossa?” vastattiin *”Hyttyset” Poika 1, 8.lk* ja *”No sää sit justinsa jos sataa aivan älyttömästi mut senki voi sitte pukeutumisella korvata. Et mulla oikeestaan ei oo mitää estettä. Siä partiossaki mulla on kaikki vaelluskamat et mä voin mennä sinne pitemmäski aikaa jos mä haluan.” Poika 1, 9.lk*. Tästä esimerkistä voi huomata, että yhdeksäsluokkalaisten nuorten vastaukset olivat yleisesti ottaen pidempiä, monipuolisempia ja positiivisempia kuin kahdeksäsluokkalaisten vastaukset.

Ensimmäisessä haastattelussa kahdeksäsluokkalaiset pojat olivat melko niukkasanaisia ja toistivat usein edellisen vastaajan sanomisia. He kaikki kertoivat kuitenkin harrastavansa luontoliikuntaa vähintään epäsäännöllisesti. Myös kahdeksäsluokkalaisten sekaryhmän jäsenistä kaikki harrastivat luonnossa liikkumista, samoin kaikki yhdeksäsluokkalaiset. Molemmissa kahdeksäsluokkalaisten haastatteluryhmistä oli kuitenkin yksi poika, joka ei kertomansa mukaan pidä luontoliikunnasta. Nämä kaksi poikaa, jotka eivät pidä luontoliikunnasta, kertoivat myös leikkineensä lapsena luonnonympäristöissä ”Harvemmin” tai ei ollenkaan. Yhdeksäsluokkalaista viisi kertoi pitävänsä luontoliikunnasta ja kolme kertoi, että se riippuu luonnon olosuhteista.

Etenkin kahdessa viimeisimmässä eli yhdeksäsluokkalaisten haastatteluissa oli selvästi mielellään luonnossa liikkuvia nuoria. Erityisesti kaksi poikaa liikkui paljon luonnossa: toinen harrasti hiihtoa, kävi lenkillä, suunnistamassa sekä partiossa ja toinen harrasti hiihtoa ja partiota. Heidän vastauksistaan tuli ilmi esimerkiksi se, että kun he lähtevät vaeltamaan, he haluavat kunnolla rauhalliseen luontoon, mieluiten Lappiin. Samaan haastatteluryhmään kuului myös kaksi muuta poikaa, jotka eivät harrastaneet luontoliikuntaa aivan niin paljon. Toinen kertoi käyvänsä viikonloppuisin kävelyllä ja toinen kävelee luonnossa, hiihtää talvisin ja *”nyt mä oon koittanu alottaa juoksemista” Poika 4, 9.lk.*

Myös yhdeksäsluokkalaiset tytöt liikkuvat mielellään luonnossa. Yksi vastaajista oli asunut ison osan lapsuudestaan maaseudulla. Yksi kahdeksäsluokkalaista tytöistä asui edelleen

maalla. He olivat ainoita haastateltavista, jotka mainitsivat petoeläimet vastauksessa kysymykseen: ”Onko luontoympäristössä asioita, jotka pelottavat sinua?”. Yhdeksäsluokkalainen tyttö vastasi tähän kysymykseen: *”Öö ei ehkä täällä kaupunkiseudulla mut sillon kun mä asuin maalla nii sillon joo koska siellä oli tosiaa nähty kaikkia petoeläimiä nii siellä ihan lähistöllä niin se ei ollut kovin rauhoittava fiilis kävellä ulkona mutta. Karhuja oli siis nähty ja jotai pienempiä ehkä ilveksiä ja susia nähtiin pari kertaa, ei ollu kovin kivaa, voin sanoa. Ja sitte oli siellä kaikkia hirviä ja tommosia isompia että muutenkaan en haluaisi kohdata. Emmä sit tiä onks täällä ehkä sit just jotkut myrkylliset käärmeet mutta.”* Tyttö 1, 9.lk. Kahdeksäsluokkalainen tyttö vastasi lyhyemmin: *”Villieläimet”*. Tyttö 1, 8.lk. Muissa haastatteluissa nuoret eivät juurikaan keksineet asioita, jotka heitä luontoympäristöissä pelottaisivat. Yksi kahdeksäsluokkalainen poika mainitsi käärmeet, yksi yhdeksäsluokkalainen tyttö ampiaiset ja punkit ja kaksi yhdeksäsluokkalaista poikaa luonnonilmiöt, joista he tosin jatkoivat, että Suomessa niitä ei ole.

Yhdeksäsluokkalaiset tytöt halusivat kertomansa perusteella mieluiten rauhalliseen ja aitoon luontoon, jossa he eivät olisi ennen käyneet ja joka olisi jollain tapaa seikkailullinen. Kahdeksäsluokkalaisten tyttöjen mieleen tuli metsäympäristö, ja he kuvasivat houkuttelevaa luonnonympäristöä seuraavasti: *”Mm valoisa. Sellanen mettä.”* Tyttö 1, 8.lk, ja seuraava tyttö jatkoi tarkemmalla visiolla: *”Joo semmonen niinku et siel ei ois roskaa ja et se ois semmonen valoisa mut kuitenkin semmonen sopivan varjosa et jos ois kuuma nii siel ei ois niinku auringon paisteessa.”* Tyttö 2, 8.lk.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua ja johtopäätökset

7.1.1 Nuorten luonnossa liikkuminen

Tämän tutkimuksen nuoret harrastivat useimmiten luonnossa kävelemistä, uimista kesäisin, juoksua sekä hiihtoa. Haastattelukysymyksessä lueteltiin esimerkkeinä luontoliikunnasta kävely, uinti, hiihto, maastopyöräily ja suunnistus, ja näistä kaikki lajit mainittiin vähintään yhden kerran. Voi olla, että haastattelukysymyksessä luetellut lajit tulivat helpommin mainituiksi. Esimerkiksi uinti ei välttämättä olisi tullut niin monella mieleen, mikäli sitä ei olisi annettu esimerkkinä. Tämä oli ensimmäinen haastattelukysymys, joten kaikki nuoret eivät välttämättä olleet vielä ”lämmenneet” haastattelulle. Muita tämän haastattelukysymyksen yhteydessä mainittuja lajeja olivat partio, koiran kanssa lenkkeily sekä maastoratsastus.

Tämän tutkimuksen nuorten harrastamat luontoliikunnan muodot ovat suhteellisen yhteneväisiä aikaisempien tutkimusten kanssa. Useimpien tutkimusten mukaan nuorten eniten harrastama luontoliikunnan laji on luonnossa lenkkeily kävellen tai juosten (Aira ym. 2013; Myllykoski & Berg 2013; Kokko & Hämylä 2014; Aaltonen & Simola 2016). Lenkkeilyn jälkeen suosituimmat lajit vaihtelevat hieman tutkimuksesta riippuen. Niitä ovat esimerkiksi uinti ja hiihto (Myllykoski & Berg 2013), uinti, laskettelu ja lumilautailu (Kokko & Hämylä 2014) sekä hiihto ja laskettelu (Aira ym. 2013). Aaltosen ja Simolan (2016) tutkimuksen mukaan lenkkeilyn jälkeen seuraavaksi suosituimpia luontoliikunnan lajeja ovat kalastus, päiväretkely ja marjastus. Näistä kolme viimeisintä ovat mielestäni aika yllättäviä. Minun tutkimuksessani vain pari partiota harrastavaa poikaa kertoi käyvänsä vaeltamassa, eikä kukaan maininnut harrastukseensa kalastusta tai marjastusta.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa tai LIITU-tutkimuksessa ei tarkennettu, onko uinti uimahallissa vai järvessä tapahtuvaa uintia – uimahallissa uiminen ei ole luontoliikuntaa. Omassa tutkimuksessani moni nuorista kuitenkin mainitsi uinnin ja tarkoitti sillä nimenomaan järvissä uimista kesäisin. Samoin kävely- ja juoksulenkkeilyn lukeminen luontoliikunnaksi

riippuu siitä, missä ympäristössä ne tapahtuvat. Oletan kuitenkin, että ainakin lenkkeily tapahtuu yleensä luonnossa, koska Suomessa luontoon pääsee niin helposti. Kuten Metsähallituksen (2015) luontoliikunnan määritelmässä todetaan, luontoliikuntaa on kaikki aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä tapahtuva liikunta. Tällä määritelmällä myös esimerkiksi kaupunkipuistot lasketaan luonnonympäristöiksi. Omassa tutkimuksessani moni nuorista kuitenkin mainitsi uinnin ja tarkoitti sillä nimenomaan järvissä uimista kesäisin.

Näiden viiden tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että nuorten eniten harrastama luontoliikunnan muoto on lenkkeily luonnossa. Lenkkeily voi olla joko kävelyä tai juoksua. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa lenkkeilyn mainitsi jopa 23 prosenttia tytöistä (Myllykoski & Berg 2013). Aira ym. (2013) huomasivat tutkimuksessaan, että murrosiän myötä esimerkiksi hiihto, uinti ja jalkapallo menettivät harrastajia, kun taas kävely ja lenkkeily yleistyivät. Moni lopettaa murrosiässä aktiivisen harrastusuransa, koska se vie liikaa aikaa. Urheiluseuroissa liikkuminen vähenee siis jyrkästi teini-iässä, mutta samaan ikään osuu omaehtoisten liikkumismuotojen, kuten lenkkeilyn ja kävelyn suosion kasvu (Myllykoski & Berg 2013). Erityisesti suomalaisten poikien liikkuminen vähenee yhdentoista ja viidentoista ikävuoden välillä (Aira ym. 2013). Ehkä pojat eivät löydä lenkkeilyä yhtä helposti kuin tytöt?

Lenkkeily on kaikista helpoin liikuntaharrastus, sillä sitä voi harrastaa missä ja milloin tahansa oman aikataulunsa mukaisesti. Toisaalta se vaatii sen, että saa itsensä liikkeelle ilman valmentajan laatimia treeniaikatauluja, eikä se ole säännölliseen harrastustoimintaan tottuneelle välttämättä kovin helppoa. Moni nuori on kuitenkin löytänyt luonnossa lenkkeilyn. Haastattelemistani nuorista (16) luonnossa kävelemistä kertoi harrastavansa 12 nuorta ja kolme nuorta kertoi käyvänsä juoksemassa. Kun liikuntaharrastus on tarpeeksi helppo toteuttaa, se säilyy helpommin elämässä mukana. 10–29-vuotiailla selvästi yleisin mainittu liikuntaa estävä tekijä oli ajanpuute (Myllykoski & Berg 2013), mutta lenkkeily on siitäkin vaivatonta, että lenkille voi lähteä suoraan kotiovelta.

Yksi haastattelemistani pojista ei muuten vastauksiensa mukaan ollut innokas luonnossa liikkuja, mutta hänenkin tuli liikuttua luonnossa viikonloppuisin kaveriporukan kanssa. Hän totesi useaan otteeseen, ettei haluaisi mennä minnekään yksin, vaan että hän haluaa aina

seurakseen porukkaa. Hänen tulee kuitenkin kaveriporukassa liikuttua luonnossa kuin huomaamattaan, joten hän ei pääse ainakaan täysin vieraantumaan luonnosta. Tästä esimerkissä huomaa myös, kuinka luonnon sijaitseminen lähellä asuinympäristöä voi vaikuttaa luontosuhteeseen: jos lähellä on luonnonympäristöjä, luontosuhde pysyy läheisempänä kuin jos luontoon täytyisi aina erikseen matkustaa.

Olin kiinnostunut tarkastelemaan tässä tutkimuksessa myös sitä, millä tavalla vanhempien tai koulun toimesta luontoon ”patistaminen” vaikuttaa nuorten luontoliikunnan harrastamiseen. Usein kuulee puhuttavan, että läheisen luontosuhteen tulisi muodostua mahdollisimman varhain, jo lapsena. Aikuisena voi olla hankalampaa löytää luontoon, jos sinne ei ole tottunut menemään jo pienestä pitäen. Eräs haastateltavista vastasi seuraavasti, kun kysyin, mikä voisi saada innostumaan luontoliikunnasta: *”Se et joku raahais mut sinne väkisin pari kertaa nii sit mä alkaisin ehkä itsekin tekemään sitä.”* Tyttö 1, 9.lk. Hän ainakin myönsi, että luontoon patistaminen toimisi hänen kohdallaan. Monissa selvityksissä on huomattu, että nuorten liikunnan harrastaminen on kaikkein vähäisintä 15-vuoden iässä (Aira 2013; Myllykoski & Berg 2013; Kokko & Hämylä 2014), joten täytyisikö vanhempien ja koulujen erityisesti tällöin patistaa nuoria luontoon ja liikkumaan?

Hiihtäminen oli monen nuoren mukaan sellainen laji, jonne vanhemmat raahasivat väkisin. Tämä voidaan nähdä hyvänä esimerkkinä tradition siirtämisestä: vanhemmat haluavat opettaa, että hiihto on hyvä talviharrastus, jota kuuluu Suomen talven aikana harjoittaa. Tämä tradition siirtäminen tulee siis vanhempien aloitteesta. Ei voi olla varma, saako tällainen pakotettu harrastus aikaan nuorissa vastareaktion vai tuleeko hiihdosta sen ansiosta kuin huomaamatta luonteva talviliikuntamuoto, jonka pariin nuoret palaavat vuosittain. Viime vuosina hiihto on nostanut suosiotaan suomalaisten keskuudessa, ja myös nuoremmat ihmiset viihtyvät hiihtoladuilla. Hiihdon suosiossa tapahtuu kuitenkin teini-iässä notkahdus. Vielä 14–vuotiaana ja taas 20–vuotiaana sen suosio on nuorten harrastamista liikuntalajeista suhteellisen korkealla, mutta 15–19-vuotiaana hiihdon harrastaminen on vähäisempää (Myllyniemi & Berg 2013).

Kysyin haastatteluissa nuorten kokemuksia koulun järjestämistä luontoretkeistä. Yllättäen kummassakin yhdeksäsluokkalaisten haastattelussa tuli paljon puhetta metsäpäivästä, joka oli

järjestetty Kahdeksannen luokan keväällä. Nuoret eivät olleet tyytyväisiä metsäpäivään: poikien mielestä se oli tylsä, ja tyttöjen mielestä aivan pohjanoteeraus. Koululiikunnalla ja esimerkiksi juuri tällaisella koulun retkellä voisi olla kuitenkin mahdollisuus saada nuoria innostumaan luontoliikunnasta. Esimerkiksi Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että koululiikunta on lisännyt heidän kiinnostustaan harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla (Myllyniemi & Berg 2013). Ehkä tällaisen koulun metsäpäivän suunnittelussa kannattaisi kysyä nuorilta itseltään, millaisesta tekemisestä he itse pitäisivät, ja tehdä siitä nuorille hauska päivä luonnossa.

”Leikitkö lapsena paljon luonnonympäristöissä?”-kysymykseen yksi pojista vastasi ”En” ja yksi vastasi ”Harvemmin”. Näissä vastauksissa oli yhteys kysymykseen ”Pidätkö luonnossa liikkumisesta?”, sillä nämä samat nuoret pojat olivat ainoita, jotka vastasivat tähän kysymykseen ”En”. Luontoliikunnan harrastamisesta kysyttäessä ensimmäinen poika kertoi harrastavansa luonnossa kävelyä, ja toinen kävelyä ja kesäisin uintia. Voi olla, että nämä pojat halusivat vain vastata negatiivisesti näihin kysymyksiin. Toisaalta voi kuitenkin olla, että jos lapsena ei leiki paljon luonnonympäristöissä, ei niistä opi pitämään myöhemminkään. Jos taas luonto on jo lapsesta asti lähellä, läheinen suhde säilyy todennäköisemmin elämässä mukana.

7.1.2 Nuorten luontoliikunnan sijoittuminen luontoliikunnan konteksteihin ja luonnossa liikkumiselle antamat merkitykset

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, millä tavalla nuorten luontoliikuntaan liittyvät ajatukset sijoittuivat Simulan (2012) kehittämiin luontoliikunnan konteksteihin. Maaseutukulttuuristen traditioiden kontekstiin liittyvät nuorten ajatukset olivat hyvin erilaisia kuin Simulan haastatteleman aikuisväestön ajatukset. Simulan (2012) tutkimuksessa monet maaseudulla varttuneet miehet alkoivat ensimmäisenä puhua heinähommissa metsä- ja suoniityillä sekä pitkistä pyyntireissuista salomailla, kun heiltä kysyttiin lapsuuden ja nuoruuden ajan tekemisistä. Ajat ovat muuttuneet, eikä minun tutkimuksessani olleista nuorista kukaan puhunut tällaisista hommissa. Ainoita perinteisten käytäntöjen harjoittamisia koskevat kommentit olivat, että joku oli pienenä leikkinyt mökillä käpylehmillä ja että koulun metsäpäivässä opeteltiin käyttämään moottorisahaa ja puukairaa.

Nuorten vastauksissa ei tullut paljon esille perinteisten käytäntöjen harjoittamista tai palaamista aikaisempiin elämäkokemuksiin ja traditioihin, kun taas Simulan (2012) tutkimuksessa niitä tuli esille hyvinkin paljon. Nuorten vastauksissa esiintyi kuitenkin paljon sellaisia asioita, jotka päädyin luokittelemaan moderniksi traditionaaliseksi luontoliikunnaksi. Tällaisia ovat nähdäkseni luonnossa käveleminen, uiminen järvissä, maastoratsastus, kun hevonen on omassa pihassa, sekä koiran kanssa lenkkeily. Erityisesti luonnossa käveleminen ja koiran kanssa lenkkeileminen olivat yleisiä harrastuksia haastattelemillani nuorilla. Mielestäni voidaankin ajatella, että nämä ovat korvanneet aikaisemmat ”perinteiset työt”. Kaupunkilaisnuorten ei tarvitse niittää heinää tai hankkia ravintoa metsistä. He voivat sen sijaan lähteä luontoon kävelemään haluamassaan seurassa. Tämä tosin vaatii sen, että haluaa oma-aloitteisesti lähteä luontoon. Ainakin haastattelemilleni nuorille luonnossa käveleminen vaikutti kuitenkin olevan helppo, luonteva ja yleinenkin tapa liikkua luonnossa.

Ei ollut yllättävää, että tämän tutkimuksen nuoret eivät kuvanneet luonnossa liikkumistaan niin paljon maaseutukulttuurisen luonnossa liikkumisen kontekstiin kuuluvilla tavoilla kuin Simulan (2012) väitöskirjassa, jossa haastateltiin aikuisväestöä. Tämän tutkimuksen aineistona oli kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten haastatteluja. Esimerkiksi marjastus ja sienestys eivät ole kovin yleisiä harrastuksia nuorten keskuudessa. Tämän tutkimuksen tuloksissa tuli kuitenkin ilmi, että haastateltavien vanhemmat pyrkivät siirtämään eteenpäin lapsilleen joitakin tärkeinä pitämiään luontoliikunnan traditioita, kuten hiihtoa.

Nuoret puhuivat paljon luonnon rentouttavasta vaikutuksesta. Nuorten vastauksista välittyi se, että moni kokee luonnon sellaiseksi paikaksi, jonne pääsee pakoon arjen vaatimuksia. Jos läheinen luontosuhde kehittyy jo varhain ja jos jo nuorena osaa hakeutua luonnon helmaan rauhoittumaan, sinne löytää todennäköisesti koko loppuelämänsä ajan. Jos taas luonnon kokee vieraana tai jopa pelottavana, ei sinne lähde vapaaehtoisesti yksin, eikä pelottava paikka saa aikaan rentoutumista.

Nuoret puhuivat myös yllättävän paljon luonnon saastumisesta ja koskemattomasta luonnosta. Useassa vastauksessa mieluisammaksi luontoympäristöksi kuvattiin ”kunnon” luontoa. Nykypäivänä luonnosta puhuttaessa monelle tulee ensimmäisenä mieleen ilmastonmuutos tai

luonnon saastuminen ja pilaantuminen. Nuoret ovat selvästi altistuneet tälle puheelle, ja se on tarttunut myös heihin.

Simulan (2012) tutkimuksessa maaseutukulttuuriseen traditioon liittyy yhtenä osa-alueena marjastus. Simulan mukaan marjastuskertomuksien avulla voi tarkastella perinteisten käytäntöjen merkitysten ja maaseutuväestön luontosuhteen muutosta, ja maaseudulla asuvien haastatteluissa voi huomata, että marjastusperinnettä kohtaan tunnetaan velvollisuudentunnetta. (Simula 2012).

Omassa aineistossani marjastus tuli esille vain kerran. Partiota harrastava poika kertoi, että on aiemmin harrastanut sienestystä ja marjastusta, mutta enää hänellä ei riitä niihin kärsivällisyys. Kenenkään haastateltavan puheissa luontoliikunnasta ei tullut ilmi hyödyn tavoittelua, siis esimerkiksi juuri marjastusta, sienestystä, kalastusta tai metsästystä. Haastateltavat olivat eteläsuomalaisesta kaupungista ja voi olla, että jossakin muualla Suomessa tämän ikäiset nuoret liikkuvat luonnossa tavoitellen hyötyä. Esimerkiksi arvokkaiden hillojen tai mustikoiden poiminta saattaa motivoida nuoria keräämään niitä myytäväksi.

Nuoret kuvasivat luonnossa liikkumista useimmiten pelkkänä harrastuksena, eivätkä kuvanneet sen muita tasoja. Tämä kävi ilmi erityisen selvästi haastattelukysymyksissä, joissa pyydettiin luettelemaan mieluisimpia luontoliikunnan muotoja. Tähän lueteltuja lajeja olivat esimerkiksi geokätköily, airsoftaus ja hiihto, jotka ovat erityisvarusteita vaativia harrastuksia. Vaikka muiden haastattelukysymysten yhteydessä nuoret puhuivat myös romantismin ja maaseutukulttuuristen traditioiden mukaisista asioista, nuoret jäsentävät luontoliikuntaa pääosin harrastuksina ja luontoa harrastusympäristönä.

Heikkilä ja Kirveenummi (2013) ennustavat, että tulevaisuudessa ihmisten luontosuhteiden erot lisääntyvät: osalle luonto merkitsee yhä enemmän, osalle yhä vähemmän. Heidän mukaan lähiluonto tulee kuitenkin olemaan tulevaisuudessa yhä konkreettisemmin osa koulujen ja päiväkotien ohjelmaa. Heidän mukaansa lasten luontotuntemuksen kasvu tuottaa hyvää hedelmää, kun kaupunkiluonnon vaaliminen kestävän kehityksen arvojen mukaisesti on lasten ja nuorten arvomaailmassa tärkeällä sijalla (Heikkilä & Kirveenummi 2013). Tämän

optimistisen tulevaisuudenkuvan toteutuminen jää nähtäväksi, mutta ainakin tämän tutkimuksen perusteella Heikkilä ja Kirveennummi saattavat olla oikeassa. Tämän tutkimuksen haastateltavista löytyi nuoria, joille puhdas luonto oli tärkeä asia ja jotka halusivat mennä ”kunnon” luontoon irtautumaan arjesta ja rentoutumaan. Kaksi nuorta oli käynyt luontoesikoulun, ja heidän yläkoulussaan järjestettiin metsäpäivä, joka tosin ei nuorten mielestä ollut kovin onnistunut. Tällaisen metsäpäivän suunnittelussa kannattaisi kysyä myös opiskelijoilta itseltään, mitä he haluaisivat tällaisessa päivässä tehdä, jolloin siitä saataisiin nuorille mieluisampi kokemus.

7.1.3 Nuorille mieluisat luonnonympäristöt ja luontoliikunnan muodot

Etenkin kahdessa viimeisimmässä haastattelussa oli selvästi mielellään luonnossa liikkuvia nuoria. Erityisesti pari poikaa liikkui luonnossa paljon: toinen harrasti hiihtoa, kävi lenkillä, suunnistamassa sekä partiassa ja toinen harrasti hiihtoa ja partiota. Heidän vastauksissa tuli ilmi esimerkiksi se, että kun he lähtevät vaeltamaan, he haluavat kunnolla rauhalliseen luontoon, mieluiten Lappiin. Myös viimeisen haastattelun tytöt olivat sitä mieltä, että houkutteleva luonnonympäristö olisi rauhallinen ja aito luonto, jossa ei olisi ennen käynyt ja joka olisi jollain tapaa seikkailullinen. Näiden haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että nuoria kiinnostaa luonnon puhtaus ja aito luonto.

Toki yksi poika kertoi mieluisimmaksi luonnonympäristöksi sellaisen, jossa ei olisi hyttysiä, ja erään pojan mielestä mieluisin luontoliikunnan ympäristö on seikkailupuisto, jossa eläviin puihin on rakennettu seikkailu- ja kiipeilyratoja. Moni vastaajista nosti esiin kuitenkin puhtaan luonnonympäristön. Toiset pitivät parhaimpana lähiluontoa ja turvallista luontoympäristöä, toiset taas nimenomaan jotakin uutta paikkaa, jossa ei olisi ennen tullut käytyä.

Millaista luontoliikuntaa nuoret sitten harrastaisivat mieluiten? Tähän kysymykseen tuli seuraavia vastauksia: geokätköilyä kaverin kanssa, kävelyä tai juoksua yksin tai kaverin kanssa, vaeltamista yksin, hyvien kavereiden tai lähipiirin kanssa, hiihtoa yksin, pyöräilyä, uimassa käymistä tai airsoftia kaverin kanssa sekä suunnistusta. Eräälle pojalle oli erityisen tärkeää, että hänellä on seuraa. Kaikille kavereiden läsnäolo ei kuitenkaan ollut luonnossa liikkeessä

välttämätöntä, vaan luontoon oli mukava mennä toisinaan myös yksin rauhoittumaan. Toinen partiota harrastavista pojista harrastaisi mieluiten bush draft -tyylistä vaeltamista, jossa ei oteta vaellukselle tavaroita mukaan, vaan tehdään yöpaikasta lähtien kaikki itse.

Erityisesti geokätköily tuli haastatteluissa mainittua moneen kertaan vastauksena kysymykseen, millaista luontoliikuntaa mieluiten harrastaisi. Viimeisessä haastattelussa kaikki intoutuivat puhumaan geokätköilystä. Tähän vaikutti varmasti se, että oli helppo sanoa sellainen laji, jonka toisetkin olivat sanoneet. Kaksi tytöistä kertoi, että haluaisi kokeilla geokätköilyä, ja toiset kaksi tyttöä olivat harrastaneet sitä jo pidempään. Tosin toinen heistä kuulemma etsisi geokätköjä mieluummin kavereiden kuin vanhempiansa kanssa. Tämän ikäisille nuorille kaverit ovat todella tärkeitä, ja kolme neljästä 7–15-vuotiaasta tapaa ystäviään päivittäin (Myllyniemi & Berg 2013). Uskonkin, että suurin osa nuorista liikkuu luonnossa mieluiten, jos sen voi tehdä yhdessä kaverin tai kavereiden kanssa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu haastatteluiden laadusta (Hirsjärvi & Hurme 2000). Käytin paljon aikaa teemahaastattelurungon laatimiseen ja pohdin huolellisesti, millaisten haastattelukysymysten avulla saisin vastauksia tutkimuskysymyksiini. Etukäteen mietitytti, millä tavalla haastattelut onnistuvat, kun haastateltavina on nuoria yläkouluikäisiä. Saisinko heiltä edes kunnollisia vastauksia?

Tein yhteensä neljä ryhmähaastattelua, ja jokainen onnistui edellistä paremmin. Ensimmäisessä haastattelussa haastateltavina oli kahdeksasluokkalaista poikia, ja he olivat melko niukkasanaisia. Seuraava haastattelu, jossa oli kaksi kahdeksasluokkalaista tyttöä ja kaksi kahdeksasluokkalaista poikaa, sujui jo paremmin. Yhdeksäsluokkalaisten haastattelut olivat mielestäni todella onnistuneita. Haastateltavat intoutuivat vastaamaan kysymyksiin laajasti ja seikkaperäisesti ja osasin esittää tarkentavia lisäkysymyksiä, kun vaikutti siltä, että heillä olisi vielä enemmänkin sanottavaa aiheeseen liittyen. Haastateltavat jatkoivat itsekkin jutteluun ja jakoivat ajatuksiaan ääneen oma-aloitteisesti. Ryhmähaastattelun valinta oli perusteltua esimerkiksi siksi, että sen avulla saadaan tietoa yhtäaikaaisesti monelta yksilöltä (Pietilä 2010).

Ryhmässä nuoret vastaavat rohkeammin, mutta toisaalta nuoret saattavat vastata haastattelukysymyksiin samalla tavalla kuin kaverit, vaikka eivät olisi itse samaa mieltä.

Haastatteluvastausten todenmukaisuuteen täytyy suhtautua varauksella. Ihmisillä on taipumus vastata tutkimuksiin sen mukaan, miten kuvitellaan olevan soveliaista vastata (Suhonen 2006). Ryhmähaastatteluissa yksittäisellä osallistujalla voi kuitenkin olla pienempi paine esittää tutkijalle ”oikeita” vastauksia (Pietilä 2010). Kuinka moni nuori kuitenkin kokee, että täytyy vastata myöntävästi, kun tutkija kysyy häneltä luontoliikunnan harrastamisesta? Ensimmäinen haastattelukysymys oli: ”Luontoliikuntaa on kaikki aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä tapahtuva liikunta (esim. kävely, uinti, hiihto, maastopyöräily, suunnistus). Harrastatko jotain näistä säännöllisesti tai epäsäännöllisesti?”. Haluaako nuori löytää tähän vastaukseksi jonkun lajin, vaikka ei sitä oikeasti harrastaisikaan? Koska haastattelukysymykseen sisältyy esimerkkejä luontoliikuntalajeista, haastateltavan on helppo sanoa jokin niistä. Toisaalta esimerkiksi kysymykseen ”Pidätkö luonnossa liikkumisesta?” kaksi nuorta vastasi kieltävästi, vaikka tähän kysymykseen voisi kokea olevan soveliaista vastata myöntävästi. Ei kuitenkaan voi olla varma, vastasivatko he tähän kysymykseen negatiivisesti, koska olivat rehellisiä, vai jostain muusta syystä.

Ryhmähaastattelussa tutkijan tulisi pyrkiä rohkaisemaan osallistujia keskinäiseen vuorovaikutukseen ja ohjata vuorovaikutustilannetta mahdollisimman keskustelunomaiseksi. Tutkijan tulisi ottaa tämä ryhmän keskinäinen vuorovaikutus tarkastelunsa ensisijaiseksi kohteeksi. (Pietilä 2010). Tässä tutkimuksessa etenkin kahdeksaluokkalaisten ryhmähaastattelut toteutuivat käytännössä siten, että haastateltavat lähinnä vastasivat esittämiini kysymyksiin sen sijaan, että olisivat keskustelleet aktiivisesti keskenään. Ryhmähaastattelut eivät siis tältä osin onnistuneet. Yhdeksäluokkalaisten haastatteluissa näkyi enemmän aktiivista vuorovaikutusta. Osallistujat esimerkiksi johdattelivat keskustelua oma-aloitteisesti uusiin aiheisiin, vastustivat toistensa näkemyksiä ja kyselivät toisiltaan tarkentavia kysymyksiä.

Ryhmä tuottaa itsestään tietynlaisen kuvan puheen avulla (Pietilä 2010). Tässä tutkimuksessa yhdeksäluokkalaisten nuoret vastasivat luontoliikuntaa koskeviin kysymyksiin

kahdeksaluokkalaisia pidemmin, monipuolisemmin ja positiivisemmin. Tämän perusteella syntyi vaikutelma, että yhdeksaluokkalaiset pitävät luontoliikuntaa tärkeämpänä kuin kahdeksaluokkalaiset.

Haastattelut tulisi litteroida niin nopeasti kuin mahdollista (Hirsjärvi & Hurme 2000). Aloitin aineiston litteroinnin heti haastatteluja seuraavalla viikolla. Olin nauhoittanut haastattelut varmuuden vuoksi kahdella eri nauhurilla. Molemmat nauhoitukset onnistuivat, joten sain litteroitua koko haastatteluaineiston ongelmitta.

Aineistonkeruun jälkeen huomasin, että aineisto jäi suppeaksi. Tämä on usein ongelmana, kun haastatellaan lapsia ja nuoria. Tässä tutkimuksessa halusin kuitenkin kysyä nimenomaan nuorilta heidän luontoliikunnan harrastamisestaan. Lapsia ja nuoria tutkitaan harvoin kysymällä asioista heiltä itseltään, ja sen sijaan käytetään objektiivisiä mittareita tai haastatellaan heidän vanhempiaan. Tässä tutkimuksessa halusin saada nuorten äänen kuuluviin. Niukastakin aineistosta on mahdollista löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin, jos analyysi tehdään huolellisesti. Tein laadullista analyysia kuitenkin ensimmäistä kertaa tämän tutkimuksen yhteydessä. Kokeneempi laadullisen menetelmän tutkija olisi varmasti tehnyt erilaisia ratkaisuja esimerkiksi aineiston niukkuudesta johtuvien ongelmien ratkaisemiseksi. Näin jälkempäin ajateltuna olisi voinut olla järkevää tehdä useampi haastattelu. Tätä tukee etenkin se, että tekemistäni haastatteluista jokainen sujui edellistä paremmin. Useammalla haastattelulla olisin saanut kerättyä lisää aineistoa, mutta käytännön järjestelyjen ja aikataulullisten ongelmien vuoksi jätin ryhmähaastattelujen määrän neljään.

Litterointivaihetta seurasi aineiston analyysi. Analyysin luotettavuuden varmistamiseksi aineisto luokiteltiin kahteen kertaan. Ensimmäisestä luokittelusta saatiin palautetta Simulalta, jonka teoriaa luontoliikunnan konteksteista käytettiin analyysin lähtökohtana. Keskustelun ja palautteen perusteella luokittelua muokattiin jonkin verran. Tämän jälkeen aineistoon ei koskettu pariin viikkoon, jonka jälkeen luokittelu tehtiin uudestaan. Näiden kahden viimeisimmän luokittelun lopputulokset olivat samanlaiset, mikä osoittaa, että aineiston luokittelu on tehty huolellisesti ja luotettavasti. Aineiston analyysin toisessa vaiheessa käytettiin pelkistettyjen ilmausten luokittelujen lisäksi kokonaista haastatteluaineistoa.

Teorialähtöisen sisällönanalyysin etuna on se, että teorian pohjalta voidaan muodostaa lähtökohtaiset kategoriat (Schreier 2012). Tällöin analyysissa on helpompaa päästä alkuun. Tarvittaessa aineistosta voidaan kuitenkin muodostaa induktiivisesti uusia kategorioita, kuten tässäkin analyysissä tehtiin. Toisaalta teoriaohjaavuudessa voi olla vaarana teoriapainotteisuus, jolloin ilmiön kontekstuaalisia tekijöitä saatetaan jättää huomioimatta (Schreier 2012). Tässä analyysissä aineistona oli kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten haastatteluita, joten oli tärkeä pitää mielessä, että analyysikehikko oli muodostettu aikuisväestön haastatteluiden perusteella.

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia tarkastellessa korostuvat analyysin systemaattisuuden ja tulkinnan luotettavuuden kriteerit. Systemaattisessa analyysissä avataan kaikki matkan varrella tehdyt valinnat, rajaukset ja analyysin etenemistä ohjaavat periaatteet. Luotettavuuden lisäämiseksi lukijalle näytetään, mistä aineiston kokonaisuus koostuu ja kuvataan ne aineiston osat, joille päähavainnot rakentuvat. (Ruusu vuori ym. 2010). Tässä tutkimuksessa kaikki analyysin vaiheet kuvataan mahdollisimman systemaattisesti Tutkimusaineisto ja -menetelmät -luvussa.

Validiteetin arvioiminen tarkoittaa sekä kerättyjen aineistojen että niistä tehtävien tulkintojen käypyyden arviointia. Tutkijan täytyy pohtia, onko hän valinnut oikean aineiston voidakseen vastata tutkimuskysymyksiin mahdollisimman hyvin, onko hän käsitteellistänyt ja tulkinnut kohdettaan systemaattisen analyysin mahdollistamin keinoin ja kuinka laadukkaasti hän on analyysin tehnyt ja avannut. (Ruusu vuori ym. 2010).

Tässä tutkimuksessa pyrittiin löytämään nuorten antamia merkityksiä luontoliikunnalle. Tutkimuksen teoriaosassa keskitytään perustelemaan luontoliikunnan tärkeyttä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Nuorten vastauksissa ei kuitenkaan tullut esiin terveystieteiden näkökulma, paitsi luontoliikunnan aiheuttamat hetkelliset hyvinvointikokemukset esimerkiksi rentoutumisena ja virkistäytymisenä. Nuorten luontoliikunnalle antamia merkityksiä olisi voinut saada paremmin selville erilaisilla haastattelukysymyksillä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan kuitenkin ymmärtää paremmin nuorten suhdetta luonnossa liikkumiseen.

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista puhua tulosten läpinäkyvyydestä ja yleistettävyydestä. Yleistettävyydellä ei tarkoiteta kuitenkaan sitä, että väitettäisiin löydetyin ilmiön pitävän paikkansa myös laajemmassa joukossa. (Ruusuvuori ym. 2010). Tässä tutkimuksessa haastateltujen määrä (16) on sen verran pieni, että tämän tutkimuksen tuloksia ei voi sellaisenaan yleistää koskemaan koko Suomen nuoria. Erityisesti eri puolilla Suomea asuvilla nuorilla voi olla hyvinkin erilaisia ajatuksia ja kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin yleistää mahdollisen logiikalla. Voidaan olettaa, että tässä tutkimuksessa esiin nousseet tavat kuvata luontoliikuntaa ovat tässä kulttuurissa jossain määrin yhteisesti jaettuja. Tästä esimerkki on puhtaan luonnon arvostaminen, joka nousi esiin monen nuoren vastauksissa.

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä voidaan puhua myös sisäisestä yleistettävyydestä. Tällä tarkoitetaan, että aineistosta tehtyjen päätelmien yleistettävyyttä koetetaan saman tutkimuksen koko aineistoon. (Ruusuvuori ym. 2010). Osa tämän tutkimuksen tuloksista on yleistettävissä koko aineistoon, kuten se, että kaikki nuoret liikkuvat luonnossa ainakin jonkin verran. Sisäinen yleistettävyys on kuitenkin ehkä järkevämpää testata silloin, kun tutkimusaineisto on suurempi, ja on käytetty esimerkiksi erilaisia aineistonkeruumenetelmiä.

7.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen nuoret harrastivat useimmiten luonnossa kävelemistä, uimista kesäisin, juoksua sekä hiihtoa. Luonnossa lenkkeily kävellen tai juosten on suosituin luontoliikunnan muoto. Nuoret kokevat houkuttelevimmaksi luonnonympäristöksi puhtaan luonnon. Erityisesti roskat ja joskus myös muut ihmiset saattavat häiritä nuorten luonnossa liikkumista, jos luontoon haluaa mennä rauhoittumaan. Näiden vastausten ja ajatusten perusteella vaikuttaa siltä, että suurimmalla osalla tämän tutkimuksen nuorista on läheinen luontosuhde ja luonto koetaan mukavaksi harrastusympäristöksi.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan myös todeta, että nuoret jäsentävät luonnossa liikkumistaan pääosin harrastuksina ja luontoympäristöjä harrastuspaikkoina. Toisaalta useassa vastauksessa tuli ilmi se, että luonto koetaan rentouttavana paikkana, jonne pääsee pakoon arjen

vaatimuksia. Missään vastauksista ei tullut ilmi hyödyn tavoittelua, eli haastateltavat eivät esimerkiksi liikkuneet luonnossa kerätäkseen sieltä luonnon antimia.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Luontoliikunta puhututtaa tällä hetkellä kovasti, ja siitä tehdään paljon tutkimusta. Tätä tutkimusta tehdessäni huomasin kuitenkin, että tutkimusta nuorten luontoliikunnan harrastamisesta ei ole opinnäytetöitä lukuun ottamatta juurikaan tehty. Jos on tutkittu luontoliikuntaa, sitä on tutkittu aikuisväestössä. Huomiota voisi kuitenkin kiinnittää myös lapsiin ja nuoriin. Mielestäni nuorten luontoliikunnan harrastamista kannattaisi tutkia lisää laadullisilla menetelmillä, joilla saadaan parhaiten selville asenteita ja luonnolle annettuja merkityksiä. Tutkimusaineistoa voisi kerätä suuremmalta tutkimusjoukolta ja tarkastella, millä tavalla nuoret suhtautuvat luontoon ja luonnossa liikkumiseen. Suuremman tutkimuksen tuloksista voisi tehdä varmempia päätelmiä kuin tästä minun tutkimuksestani, jonka aineisto jäi niin suppeaksi.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat asuivat eteläsuomalaisessa kaupungissa. Olisi mielenkiintoista vertailla eri puolilla Suomea asuvien nuorten luontoliikunnan harrastamista ja luonnossa liikkumiselle annettuja merkityksiä. Tulisiko lähempänä luontoa asuvien nuorten vastauksissa enemmän ilmi luonnossa liikkumisen perustelua hyödyn tavoittelemisella? Entä miten pääkaupunkiseudulla asuvien nuorten luontoliikunnalle antamat merkitykset eroaisivat vaikkapa Lapissa asuvien nuorten ajatuksista? Toisaalta voisi vertailla myös eri ikäryhmien ja sukupuolten suhdetta luonnossa liikkumiseen. Näin voitaisiin tarkastella myös suomalaisten luontosuhteen muutosta ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

LÄHTEET

- Aaltonen, T., Simola, T. 2016. Luontoliikunnan toteutuminen lukioissa ja opiskelijoiden asenteet luontoliikuntaa kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.8.2016. <https://jyx.jyu.fi/>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä: drop off-ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 5.
- Annesi, J. J., Westcott, W. L., Faigenbaum, A. D., & Unruh, J. L. 2005. Effects of a 12-week physical activity protocol delivered by YMCA after-school counselors (Youth Fit for Life) on fitness and self-efficacy changes in 5–12-year-old boys and girls. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(4), 468-476.
- Ara, I., Vicente-Rodriguez, G., Jimenez-Ramirez, J., Dorado, C., Serrano-Sanchez, J. A., & Calbet, J. A. L. 2004. Regular participation in sports is associated with enhanced physical fitness and lower fat mass in prepubertal boys. *International journal of obesity*, 28(12), 1585-1593.
- Baquet G, van PE, Berthoin S. 2003. Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Med.* 33(15):1127-43.
- Bedimo-Rung AL., Mowen AJ., Cohen DA. 2005. The significance of parks to physical activity and public health—a conceptual model. *Am J Prev Med*: 28(2S2):159 –68.
- Bielemann, R. M., Martinez-Mesa, J., & Gigante, D. P. 2013. Physical activity during life course and bone mass: a systematic review of methods and findings from cohort studies with young adults. *BMC musculoskeletal disorders*, 14 (1), 1.

- Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. 2012. *Physical Activity and Health*. 2. painos. USA: Human Kinetics.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 456.
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. 2013. Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports Medicine*, 43 (3), 195–206.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(8), 1515.
- Crews, D. J., Lochbaum, M. R., & Landers, D. M. 2004. Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 319-324.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., Boyle, C. A., Waller, J. L., Miller, P. H., Naglieri, J. A., & Gregoski, M. 2007. Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: a randomized controlled trial. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(5), 510-519.
- Dollman, J., & Ridley, K. 2006. Differences in body fatness, fat patterning and cardio-respiratory fitness between groups of Australian children formed on the basis of physical activity and television viewing guidelines. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(2), 191.
- Dunn, A., Trivedi, M. & O'Neal, H. 2001. Physical activity dose–response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

- Eichenberger, P. A., Diener, S. N., Kofmehl, R., & Spengler, C. M. 2013. Effects of exercise training on airway hyperreactivity in asthma: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 43 (11), 1157–1170.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. 2005. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 39(11), 792.
- Ekelund, U., Luan, J. A., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. 2012. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama*, 307 (7), 704–712.
- Elliott, H. 2015. Forest School in an inner city? Making the impossible possible. *Education 3-13*, 43(6), 722-730.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eriksson, J. 2015. Liikunta ja tyyppi 2 (aikuistyyppi) diabetes. Lääkärikirja Duodecim. 24.3.2015. www.terveyskirjasto.fi. Viitattu 24.11.2015.
- Fattore, E., Paiano, V., Borgini, A., Tittarelli, A., Bertoldi, M., Crosignani, P., & Fanelli, R. 2011. Human health risk in relation to air quality in two municipalities in an industrialized area of Northern Italy. *Environmental research*, 111(8), 1321-1327.
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. 2001. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *ADOLESCENCE-SAN DIEGO-*, 36, 105-110.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. 2003. Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening*, 2 (1), 1-18.

- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23 (2), 109-123.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., & Bauman, A. 2007. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 9, 1081.
- Heal, M. R., Kumar, P., & Harrison, R. M. 2012. Particles, air quality, policy and health. *Chemical Society Reviews*, 41(19), 6606-6630.
- Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuudenkuvia luontokokemusten hyödyntämisestä – Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. E-julkaisuja 4/2013.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: temahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press
- Huai, P., Xun, H., Reilly, KH. ym. 2013. Physical activity and risk of hypertension: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension* 62, 1021–6
- Ilmanen, K., Vehmas, H. (toim.). 2012. Liikunnan areenat: Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Jackson, A., Morrow, J., Hill, D., Dishman, R. 2004. *Physical Activity for Health and Fitness*. USA: Human Kinetics.
- Janssen, I. 2012. *Physical Activity, Fitness, and Cardiac, Vascular, and Pulmonary Morbidities*. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair, W. Haskell. (toim.) *Physical Activity and Health*. 2. painos. USA: Human Kinetics.

- Jeon, C. Y., Lokken, R. P., Hu, F. B., & Van Dam, R. M. 2007. Physical activity of moderate intensity and risk of type 2 diabetes a systematic review. *Diabetes care*, 30 (3), 744–752.
- Jones PH, Davidson MH, Stein EA ym. 2003. Comparison of the efficacy and safety of rosuvastatin versus atorvastatin, simvastatin, and pravastatin across doses (STELLAR* Trial). *Am J Cardiol* 92, 152–60
- Kajosaari, M. & Vanto, T. 2014. Lasten ja nuorten astma. Allergia- ja astmaliitto ry ja Hengitysliitto ry. Astmaopas 2014.
- Kautiainen, S., Koivisto, A. M., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, S. M., & Rimpelä, A. 2009. Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4 (4), 360–370.
- Kelley, G. A., Kelley, K. S., & Kohrt, W. M. 2013. Exercise and bone mineral density in premenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of endocrinology*, 2013.
- Kokko, S., & Hämylä, R. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2.
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia*, 42, 364–376.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25 (2), 200–209.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. 2011. Metlan työraportteja 212, 80–89.

- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1–7.
- Koskinen, S., Lundqvist, A., & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti: 68/2012
- Kuntatyönantajat, K. T. 2012. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja työkyvyttömyyden ehkäisy kunta-alalla. <http://www.kuntatyonantajat.fi/>. Viitattu 15.11.2015
- Käypä hoito. 2009. Niskakipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Medicinae Physicalis et Rehabilitationis Fenniae ry:n ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Julkaistu 26.10.2009. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi20010>. Viitattu 25.8.2016
- Käypä hoito. 2013. Dyslipidemiat. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärin Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Julkaistu 8.4.2013. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50025>. Viitattu 11.1.2017.
- Käypä hoito. 2014. Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Julkaistu 24.04.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065#R52>. Viitattu 25.8.2016.
- Käypä hoito. 2016. Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Julkaistu 13.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>. Viitattu 6.6.2016.

- Lallukka, K. 2003. Lapsuusikä ja ikä lapsuudessa. Tutkimus 6–12-vuotiaiden sosiokulttuurisesta ikätiedosta. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 215.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry
- Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Mukaelma alkuperäisestä raportista “Green Exercise and Health”. 9.3.2010. <http://www.mmm.fi/attachments/metsat/kmo/5yciZk3MD/Laukkanen2.pdf>. Viitattu 1.11.2015
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. 2003. Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 23 (2), 125–134.
- Law MR, Wald NJ, Rudnicka AR. 2003. Quantifying effect of statins on low density lipoprotein cholesterol, ischaemic heart disease, and stroke: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 326:1423
- Lee, A. C. K., & Maheswaran, R. 2011. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), 212–222.
- Lehtonen-Veromaa, M., Möttönen, T., Svedström, E., Hakola, P., Heinonen, O. J., & Viikari, J. 2000. Physical activity and bone mineral acquisition in peripubertal girls. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 10 (4), 236–243.
- Leung, D. Y., Tsui, J. K., Chen, F., Yip, W. K., Vrijmoed, L. L., & Liu, C. H. 2011. Effects of urban vegetation on urban air quality. *Landscape research*, 36(2), 173-188.

- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti: 2014_025.
- MacQuarrie, S., Nugent, C., & Warden, C. 2015. Learning with nature and learning from others: nature as setting and resource for early childhood education. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 15(1), 1–23.
- Malina, R. M. 2006. Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(6), 478–487.
- Mammen, G., & Faulkner, G. 2013. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45 (5), 649–657.
- Marques, E. A., Mota, J., & Carvalho, J. 2012. Exercise effects on bone mineral density in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Age*, 34 (6), 1493–1515.
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, Thea, Viialainen, R. (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas: 25 THL/2013.
- Martyn-St J.M., & Carroll, S. 2006. High-intensity resistance training and postmenopausal bone loss: a meta-analysis. *Osteoporosis International*, 17 (8), 1225–1240.
- Melkas, J. 2002. Subjektiiiset vai objektiiviset mittarit. Tilastokeskus. http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_02_melkas.html. Viitattu 31.3.2017.
- Metsähallitus. 2015. Luonto houkuttelee liikkumaan. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>. Viitattu 1.11.2015

- Morris, N. 2003. Health, well-being and open space: literature review. Edinburgh: OPENspace.
- Murtagh, E. M., Nichols, L., Mohammed, M. A., Holder, R., Nevill, A. M., & Murphy, M. H. 2015. The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials. *Preventive medicine*, 72, 34–43.
- Mustajoki, P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. *Terveyskirjasto*. 29.2.2016. Viitattu 7.6.2016.
- Mutius, E. von, & Radon, K. 2008. Living on a farm: impact on asthma induction and clinical course. *Immunology and allergy clinics of North America*, 28 (3), 631-647.
- Myers, J., McAuley, P., Lavie, C. J., Despres, J. P., Arena, R., & Kokkinos, P. 2015. Physical activity and cardiorespiratory fitness as major markers of cardiovascular risk: their independent and interwoven importance to health status. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 306-314.
- Myllyniemi, S., & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aikatutkimus.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. 2014. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Jama*, 311 (8), 806–814.
- Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M., Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset: Taulukkoliite. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B35/2008.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2008. Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

- Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Pouta, E & Sievänen, T. 2001. Luonnon virkistyskäytön kysyntätutkimuksen tulokset – kuinka suomalaiset ulkoilevat? Teoksessa T. Sievänen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802, 32–76
- Powell, K. E., Thompson, P. D., Caspersen, C. J., & Kendrick, J. S. 1987. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual review of public health*, 8, 1, 253-287.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337.
- Puuronen, V. 2005. Methodological starting points and problems of youth research. Teoksessa Helve, Helena (toim.): *Mixed Methods in Youth Research: Finnish Youth Research Network*. Finnish Youth Research Society. Publications 60, 15–28.
- Puuronen, V. 2006. *Nuorisotutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Rauramaa, R., Halonen, P., Väisänen, S. B., Lakka, T. A., Schmidt-Trucksass, A., Berg, A., Bouchard, C. 2004. Effects of aerobic physical exercise on inflammation and atherosclerosis in men: the DNASCO Study: a six-year randomized, controlled trial. *Annals of internal medicine*, 140, 12, 1007-1014.
- Raglin, J. & Wilson, 2012. Physical Activity, Fitness, and Obesity. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair, W. Haskell. (toim.) *Physical Activity and Health*. 2. painos. USA: Human Kinetics.
- Reinehr, T. 2013. Type 2 diabetes mellitus in children and adolescents. *World J Diabetes*, 4 (6), 270-281.

- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., & Mead, G. E. 2012. Exercise for depression. The Cochrane Library.
- Roberts, K. C., Shields, M., de Groh, M., Aziz, A., & Gilbert, J. A. 2012. Overweight and obesity in children and adolescents: results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. *Health rep*, 23 (3), 37–41.
- Ross, R. & Janssen, I. 2012. Physical Activity, Fitness, and Obesity. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair, W. Haskell. (toim.) *Physical Activity and Health*. 2. painos. USA: Human Kinetics.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. 1999. Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 127-134.
- Schreier, M. 2012 *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks (Calif.): Sage Publications
- Schwingshackl, L., Dias, S., & Hoffmann, G. 2014. Impact of long-term lifestyle programmes on weight loss and cardiovascular risk factors in overweight/obese participants: a systematic review and network meta-analysis. *Systematic reviews*, 3(1), 1.
- Sigal, R. J., Kenny, G. P., Wasserman, D. H., & Castaneda-Sceppa, C. 2004. Physical activity/exercise and type 2 diabetes. *Diabetes care*, 27 (10), 2518–2539.
- Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*, 182.

- Sironen, Esa. 1996. Lauri-poika metsäss' häärii. Luonnon kokemisen paradokseista. Teoksessa J. Kotkavirta (toim.). Luonnon luonto. Filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta. Jyväskylän yliopisto. Sophi, 115-124.
- Strandell, H. 2005. Lapset, etiikka ja vaikea osallisuus. Teoksessa Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Kutsuseminaari 2.5.2005. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Strasser, B., & Schobersberger, W. 2010. Evidence for resistance training as a treatment therapy in obesity. Journal of obesity, 2011.
- Rimpelä, A., & Ståhl, T. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Teema/Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 9.
- Suomen Mielenterveysseura. 2013. Metsäkävely yhdisti metsän ja mielenterveyden. <http://www.mielenterveysseura.fi/>. Viitattu 19.4.2016
- Suhonen, P. 2006. Mielipidetutkimukset ja yhteiskunta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Tanasescu, M., Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Willett, W. C., Stampfer, M. J., & Hu, F. B. 2002. Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. Jama, 288, 16, 1994-2000.
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikuntaharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen – Luonto – Liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81: Jyväskylä.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. 2008. Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. Preventive medicine, 46 (5), 397–411.

- THL. 2014a. Mielenterveyden edistäminen. Päivitetty 30.12.2014. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. Viitattu 20.4.2016.
- THL. 2014b. Astman ja allergiat. Päivitetty 26.9.2014. <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/astma-ja-allergiat>. Viitattu 29.7.2016.
- THL. 2016a. Osteoporoosi. Päivitetty 18.8.2016. <https://thl.fi/>. Viitattu 26.8.2016.
- THL. 2016b. Hyvinvoinnin mittaaminen. Päivitetty 22.2.2016. <https://thl.fi/> Viitattu 31.3.2017.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. 2013. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *American journal of preventive medicine*,44(1), 76-84.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen toimikunta. 2017. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>. Viitattu 12.5.2017.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Julkaisussa: Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52: 57-77. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>. Viitattu 15.11.2015
- Vartiainen, E., Petäys, T., Haahtela, T., Jousilahti, P., & Pekkanen, J. 2002. Allergic diseases, skin prick test responses, and IgE levels in North Karelia, Finland, and the Republic of Karelia, Russia. *Journal of allergy and clinical immunology*, 109 (4), 643-648.

- Virtanen, V., Nyberg, R., Salonen, R., Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2011. LVVI 2 - seurantatutkimuksen aineisto ja menetelmät. Teoksessa: T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212.
- Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen – Luonto – Liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81: Jyväskylä.
- Wang, Y., & Lobstein, T. I. M. 2006. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1 (1), 11–25.
- Wang, Z., & Zhang, J. S. 2011. Characterization and performance evaluation of a full-scale activated carbon-based dynamic botanical air filtration system for improving indoor air quality. *Building and Environment*, 46(3), 758-768.
- WHO. 2010. Global recommendations on Physical Activity for health. World Health Organization.
- Williams, R. 2003. Luontokäsitykset. Teoksessa Y. Haila & V. Lähde (toim.). Luonnon politiikka. Tampere: Vastapaino, 40-66.
- Wood, C. 2012. Exercise environment and physical activity in children and adolescents. University of Essex.
- Zhang, J. W., Piff, P. K., Iyer, R., Koleva, S., & Keltner, D. 2014a. An occasion for unselfing: beautiful nature leads to prosociality. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 61-72.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Iyer, R. 2014b. Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 55-63.

Åkerström, J., & Brunnberg, E. 2013. Young people as partners in research: experiences from an interactive research circle with adolescent girls. *Qualitative Research*, 13 (5), 528-545.

LIITE 1: HAASTATTELUISSA KÄYTETTY TEEMAHAASTATTELURUNKO

A. LUONTOLIIKUNTA, SEN KOKEMINEN

1. Luontoliikuntaa on kaikki aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä tapahtuva liikunta (esim. kävely, uinti, hiihto, maastopyöräily, suunnistus). Harrastatko jotain näistä säännöllisesti tai epäsäännöllisesti?
2. Mitä kaikkea luontoliikuntaa harrastat? Kuinka usein? Kenen kanssa?
3. Pidätkö luonnossa liikkumisesta? Miksi tai miksi et?
4. Millainen olo sinulle tulee sen jälkeen, kun olet liikkunut luonnossa?

B. ESTEET/PELOT LUONTOLIIKUNTAA KOHTAAN

1. Onko luontoympäristöissä asioita, jotka pelottavat sinua?
2. Onko luontoympäristöissä asioita, jotka inhottavat sinua?
3. Onko luontoympäristöissä asioita, joista et vain pidä?
4. Minkä koet suurimmaksi esteeksi sille, että et liiku (niin paljon) luonnossa?
5. Mitä ajattelisit, jos sinun täytyisi lähteä yön yli kestäväälle vaellukselle metsään ja yöpyä teltassa?

C. KODIN/KOULUN ROOLI, AIEMMAT KOKEMUKSET, HARRASTUKSET

1. Veivätkö vanhempasi sinua luontoon liikkumaan, kun olit pieni?
2. Leikitkö lapsena paljon luonnonympäristöissä?
3. Oletko ollut mukana koulun järjestämällä luontoretkillä?
4. Oletko aiemmin harrastanut jotakin luontoliikuntaa?

D. ”KEHITTÄMISEHDOTUKSET”

1. Millainen luontoympäristö, kohde tai tekeminen houkuttelee/houkuttelisi sinua eniten liikkumaan luonnossa?
2. Mikä voisi saada sinut innostumaan luontoliikunnasta?
3. Millaista luontoliikuntaa harrastaisit mieluiten? Kenen kanssa?